Sorgir og vonir flóttafólks

Ayad Onan og Helen Benedict skrifuðu bók um aðstæður flóttafólks á Grikklandi. ➤ 26

Átta sentimetra æxli í kviðarholi

Hilmar Orri greindist með alvarlegt krabbamein aðeins 23 ára gamall ➤ 28

FRÉTTABLAÐIÐ

109. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

LAUGARDAGUR 4. JÚNÍ 2022

Skreið upp á þriðju hæð í Háskólanum

Margrét Lilja Arnheiðardóttir veiktist tvítug af bandvefssjúkdómi. Hún er yngsti formaður Landssambands Sjálfsbjargar frá 1961. Hún lýsir bágri stöðu í aðgengismálum fatlaðra háskólanema á Íslandi. ➤ 22

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

GRILLBLAÐ ELKO ER KOMIÐ ÚT

Skannaðu kóðann til að kynna þér allt um grill, pizzaofna, aukahluti, umhirðu og uppskriftir

SKANNIÐ HÉR

ELKO

Auknar líkur á stórum skjálfta

ser@frettabladid.is

NÁTTÚRA Jarðhræringar á Reykjanesskaga geta aukið hættu á stórum skjálfta nærri höfuðborgarsvæðinu, segir Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur.

Hann segir að þar séu „misgengi sem stefna ekki suðvestur-norðaustur eins og þau sem mest eru virk heldur norður-suður, svipað eins og er á Suðurlandinu sjálfu. Þar geta orðið skjálftar sem eru stærri en sex að stærð.“ Skjálfti sem varð árið 1929 hafi verið af slíkri stærð og haft mikil áhrif í Reykjavík og annar stór skjálfti hafi orðið á sama misgenginu 1968.

Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur

Sú mikla virkni sem hefur átt sér stað á Reykjaneskaga undanfarið geti haft áhrif á þetta norður-suður misgengi og haft í för með sér stóran skjálfta. Skjálftar þar verði venjulega tvisvar á öld og nú sé kominn tími á skjálfta.

Ari Trausti segir þá talsvert tjón geta orðið af stórum skjálftum svo nærri höfuðborginni, lausir munir fallið og sprunguskemmdir orðið í húsum. ■

Limur Jimi Hendrix afhjúpaður

Það var stuð og stemning á Hinu íslenska reðasafni þegar afsteypa af getnaðarlimi rokkarans Jimi Hendrix var afhjúpuð þar í gær. Limurinn er gjöf frá Cynthiu Albritton en hún átti þó nokkrar afsteypur af getnaðarlimum frægðarmenna. Hendrix gaf Albritton afsteypu af lim sínum en Albritton lést þann 21. apríl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNI

KS kaupir Gunnars majónes

olafur@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Kaupfélag Skagfirðinga hefur fest kaup á matvælafyrirtækinu Gunnars ehf. í Hafnarfirði.

Gunnars er þekktast fyrir majónesið sem kennt er við fyrirtækið og var upphaflega stofnað árið 1960.

Árið 2014 var félagið lýst gjaldþrota, en skömmu áður keypti Kleópatra Kristbjörg vörumerki Gunnars, uppskriftir, vefsíðu, markaðsefni og búnað félagsins af dætrum stofnendanna. Í dag starfa um 20 manns hjá Gunnars.

Undanfarnar vikur hefur Gunnars verið í söluferli og Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að búið sé að undirrita kaupsamning milli Kaupfélags Skagfirðinga og Kleópötru Kristbjargar um sölu á félaginu.

Kaupin eru háð samþykki Samkeppniseftirlitsins og meðan á því ferli stendur fer lögmannsstofan Sævar Þór & Partners með umsjón með rekstri Gunnars, en stofan annaðist söluna.

Gunnars majónes er þekktasta vara Gunnars ehf.

Sævar Þór Jónsson lögmaður, sem annast rekstur Gunnars meðan á þessu ferli stendur, staðfesti í samtali við Fréttablaðið að hreyfing væri komin á söluna en vildi ekki staðfesta að kaupin væru frágengin eða hver kaupandinn væri. ■

Hafa lítið fé til rannsókna á merkasta landnámsbýlinu

Fornleifauppgröftur í Stöðvarfirði getur aðeins staðið yfir í þrjár vikur í sumar og fækka þarf starfsfólki. Fjarlægðin frá Reykjavík hefur verið nefnd sem ástæða niðurskurðar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

VÍSINDI Fjármagn hefur verið skorið niður til fornleifauppgraftarins á Landnámsskálanum á Stöð í Stöðvarfirði. Rannsóknir á þessu stærsta landnámsbýli sem fundist hefur geta aðeins farið fram í þrjár vikur í sumar og fækka þarf starfsfólki.

„Í fyrra hefði ég giskað á að við ættum 5 til 6 ár eftir af rannsóknum en núna giska ég á 7 til 8 ár,“ segir Bjarni F. Einarsson fornleifafræðingur sem stýrir verkefninu. „Fjármagnið stýrir þessu.“

Aðeins var veitt 2,5 milljónum króna úr Fornminjasjóði Minjastofnunar til verkefnisins í sumar. Sveitarfélagið Fjarðabyggð, áhugafólk og fyrirtæki á Austurlandi styrktu verkefnið en engu að síður þarf að draga úr umsvifum. Aðeins er hægt að starfa í þrjár vikur og fækka þurfti starfsfólki úr 5 í 3, fyrir utan Bjarna sjálfan.

Rannsóknir á Stöð hófust árið 2016 og hafa varpað nýju ljósi á upphaf byggðar í landinu. „Tilgátan er að árstímabundin viðvera fólks hafi verið á þessum stað fyrir landnám,“ segir Bjarni. Hafi staðurinn verið útstöð til að nýta auðlindir svæðisins og flytja þær heim, sennilegast til Noregs. Síðar hafi Stöð verið numin sem hefðbundið landnámsbýli.

„Ástæðan fyrir landnáminu er þá sú að upplýsingar um þennan stað, og fleiri, bárust til Noregs. Á ákveðnum tímapunkti ákvað fólk svo að flytjast búferlum því það hafði upplýsingar um áfangastaðinn Ísland. Þetta var því meðvituð ákvörðun,“ segir Bjarni.

Fækka þarf starfsfólki um tvo vegna fjárskorts.

MYND/BJÖRGVIN VALUR GUÐMUNDSSON

> Í fyrra hefði ég giskað á að við ættum 5 til 6 ár eftir af rannsóknum en nú giska ég á 7 til 8 ár.

Bjarni F. Einarsson fornleifafræðingur

Skálinn er augljóslega höfðingjasetur sem liggur ofan á eldri minjum, útstöðinni. „Þetta var ríkasti skáli á Íslandi. Ríkari en þeir þrír sem koma þar á eftir samanlagðir,“ segir Bjarni. „Útstöðin, sem er undir honum, er líka gríðarlega stór og aðeins höfðingi eða smákóngur sem gæti hafa rekið hana.“

En hver gæti hafa búið þarna? Landnáma er stuttorð heimild en þar segir:

„Þórhaddur hinn gamli var hofgoði í Þrándheimi á Mæri. Hann fýstist til Íslands og tók áður ofan hofið og hafði með sér hofsmoldina og súlurnar; en hann kom í Stöðvarfjörð og lagði Mærina helgi á allan fjörðinn og lét öngu tortíma þar nema kvikfé heimilu. Hann bjó þar alla ævi, og eru frá honum Stöðfirðingar komnir.“

Bjarni segir ekki ólíklegt að þessi maður hafi búið á Stöð. Að minnsta kosti hafi stærð og umfang býlisins verið slíkt að höfðingi hafi átt þar heima.

Hvað fjárskort verkefnisins varðar hefur byggðasjónarmiðum verið velt upp í umræðunni. Það er að ef skálinn væri nálægt Reykjavík myndi ekki skorta fjármagn til rannsókna. Bjarni segist ekki sannfærður um að þau rök eigi við í þessu tiltekna tilfelli og vildi ekki tjá sig um niðurskurðinn sérstaklega. „Sögulega séð er þó mikið til í þessu. Mest rannsakaði staður á Íslandi er Reykjavík,“ segir hann. ■

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

Bóndabýlum fækkað um hálft fjórða hundrað frá árinu 2008

ser@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Matvælaframleiðslu á yfir 350 sveitabýlum á Íslandi hefur verið hætt frá árinu 2008. Miklu munar þar um ládeyðu farsóttaráranna þegar hvað flestum búanna var lokað.

Af þessum 350 búum, sem lokað hafa, eru sauðfjárbúin langsamlega flest, eða 287, en kúabúin sem hætt hafa eru 61. Mestur stöðugleikinn er í grænmetisræktinni, en þar hefur aðeins þremur búum verið lokað á þessu tímabili.

„Hvað sauðfjárræktina varðar þá má heita að við höfum ekki náð okkur eftir áfallið frá 2017 þegar útflutningur brást," segir Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtaka Íslands, en hann segir greinina ekki hafa náð sér eftir þær búsifjar.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtaka Íslands

„Kúabúunum hefur verið að fækka sakir hagræðingar," segir Gunnar, en þau stækki sem fyrir eru – og eru dæmi um mjólkurbú á Íslandi sem framleiði milljón lítra á ári.

„Meðalnyt á hverja kú hefur líka verið að aukast um fimmtán af hundraði sakir betri ræktunar og fóðurs," bætir hann við, en það merki að færri kýr þurfi til framleiðslunnar en áður, sem aftur þýði minna kolefnisspor í atvinnugreininni.

Það vekur athygli í þessu ljósi að rekstrartekjur landbúnaðarins hafa nánast staðið í stað síðan 2016 og mældust samanlagðar tekjur greinanna árið 2020 þær sömu og árið 2015 á föstu verðlagi. ■

Þrjú í fréttum

Svandís Svavarsdóttir

matvælaráðherra

ákvað að skipa fjóra starfshópa til að greina áskoranir og tækifæri í sjávarútvegi og tengdum greinum ásamt því að meta þjóðhagslegan ávinning fiskveiðistjórnunarkerfisins. Þorsteini Má Baldvinssyni, forstjóra útgerðarfyrirtækisins Samherja lýsti yfir ánægju með tillöguna en Þorgerður Katrín telur tillögu Svandísar og VG yfirvarp.

Þorvaldur Lúðvík Sigurjónsson,

framkvæmdastjóri Niceair,

fylgdist með jómfrúarflugi fyrirtækisins til Kaupmannahafnar á fimmtudaginn. Sérkennileg ábending um flugrekstrarleyfi stuttu eftir flugtak í öðru flugi fyrirtækisins til Lundúna í gær gerði það að verkum að vélin fór tóm aftur til Keflavíkur og beið farþeganna sem áttu bókað flug með félaginu til að ferja þá til Akureyrar.

Snævar Óðinn Pálsson

transmaður

vakti athygli á því að hann væri búinn að bíða í tvö og hálft ár eftir því að komast í kynleiðréttingaraðgerð. Meðalbiðtími eftir kynleiðréttingaraðgerð hefur lengst um 24 mánuði á síðustu þremur árum og mældist 31,1 mánuður á síðasta ári. ■

Segir að skattleggja mætti íslenska útgerðarmenn eins og olíufjárfesta

Prófessor í hagfræði er sammála fyrrverandi ríkisskattstjóra um sanngirni þess að veiðigjöld yrðu allt að 60 milljarðar króna. Skattleggja mætti íslenska útgerð eins og olíuna í Noregi.

bth@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands, er sammála Indriða H. Þorlákssyni, fyrrverandi skattstjóra, um að íslenska ríkið verði af 40-60 milljörðum miðað við réttláta skattheimtu greinarinnar nú þegar afkoman er í hæstu hæðum. Útgerðin greiddi 4,8 milljarða króna árið 2020 í veiðigjöld.

Þórólfur vitnar í yfirlit Hagstofunnar um afkomu veiða og vinnslu, þar sem komi fram að hreinn hagnaður veiða og vinnslu hafi verið um 50 milljarðar árið 2020. Reiknaður kostnaður við að fjármagna fjárfestingar í skipum og búnaði hafi verið talinn samtals 28 milljarðar.

„Hreinn hagnaður án veiðigjalds var líklega um 55 milljarðar á árinu 2020," segir Þórólfur.

Af gögnum Hagstofu ræður Þórólfur að afkoma fyrirtækjanna hafi batnað um 40-60 prósent á árinu 2021. „Við getum giskað á að hreinn hagnaður veiða og vinnslu hafi verið einhvers staðar í kringum 75-90 milljarða á síðasta ári áður en veiðigjaldið var greitt."

Spurður hve háa fjárhæð væri réttmætt að greiða af slíkum hagnaði segir Þórólfur eðlilegast að líta til þess hvernig Norðmenn skattleggja tekjur í olíuvinnslu í Norðursjónum. Tekjuskattur olíuvinnslufyrirtækja sé 78%, auk þess sem norska ríkið taki eignarhlut í öllum olíulindum. „Þessar tekjur eru lagðar í olíusjóðinn, sem er orðinn einn stærsti fjárfestingarsjóður í heimi."

Prófessor telur að Samherji og Brim, líkt og aðrir útgerðarrisar hér á landi, séu ekki ólíkir olíufjárfestum. Á myndinni eru Þorsteinn Már Baldvinsson og Guðmundur Kristjánsson. MYND/SVAVAR HÁVARÐARSON

Danir hafa að sögn Þórólfs lægri skattlagningarprósentu á Mærsk í Norðursjónum, en hann segir Dani horfa öfundaraugum til Noregs. „Eigum við að segja að það væri eðlilegt með hliðsjón af reynslu Norðmanna að hafa skattinn 75% af hreinum hagnaði?"

Mat prófessorsins er að ef íslenskur sjávarútvegur væri undir svipuðum skattlagningarreglum og olíuiðnaður í Noregi væri veiðigjaldið um 55-60 milljarðar fyrir árið 2021, sem er á sama rófi og Indriði H. Þorláksson nefndi á forsíðu Fréttablaðsins í gær.

„Alþjóðlegu olíufyrirtækin geta vel lifað við þessa skattlagningu í Norðursjónum, þau vilja leita meira en norska Stórþingið er tilbúið að leyfa þeim, þannig að ekki dregur þessi skattlagning úr framkvæmdaákefð alþjóðlegu olíufyrirtækjanna. Íslenskir útgerðarmenn eru ekkert ólíkir olíufjárfestum," segir Þórólfur.

Þórólfur Matthíasson prófessor

Í nóvember árið 2019 kom fram í fjölmiðlum að Þórólfur hefði misst verkefni vegna þess að útgerðarmenn lögðust gegn þátttöku hans. Þórólfi hafði verið boðið að taka þátt í úttekt um sjálfbærni ýsu og ufsa við Ísland og játti því. Kjarninn sagði frá því að síðar hefði Þórólfi borist skeyti frá fyrirtækinu þar sem kom fram að hagsmunaaðilarnir, tengdir sjávarútvegi, hefðu ákveðið að hann ætti ekki að vera hluti af teyminu sem ynni úttektina.

Í desember 2009 var skipuð eftirlitsnefnd um aðgerðir í þágu einstaklinga, heimila og fyrirtækja vegna hrunsins. Í nefndina voru skipaðir þrír einstaklingar: Þórólfur, María Thjell, þá forstöðumaður Lagastofnunar Háskóla Íslands, og Sigríður Ármannsdóttir, löggiltur endurskoðandi. Í mars 2010 barst Maríu Thjell, formanni nefndarinnar, tölvupóstur frá Friðriki J. Arngrímssyni, sem þá var framkvæmdastjóri Landssambands íslenskra útvegsmanna (LÍÚ), samtaka sem í dag heita Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi. Í tölvupóstinum sagði Friðrik, eftir því sem fram kom í Kjarnanum:

„Við mig hafði samband útgerðarmaður sem hlýddi á erindi þitt í morgun. Honum til mikillar skelfingar þá lítur svo út að Þórólfur Matthíasson muni hafa aðgang að öllum hans málum í bönkum. Það vill hann ekki að gerist." ■

100% RAFMÖGNUÐ ÍTÖLSK HÖNNUN

Með 3+1 hurðum og allt að 433 km drægni

Hvað nærðu að gera á fimm mínútum? Það tekur Fiat 500e aðeins fimm mínútur í hraðhleðslu að ná 50km akstursdrægni. Fiat 500e sameinar gæði og tímalausa ítalska hönnun sem hentar vel fyrir þá sem þurfa að komast örugglega á milli staða innanbæjar.

ÍSBAND ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LOKAÐ Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR

Kostaboð

Krít frá 99.900 kr.

Gylltar strendur, auðug saga og ljúffengur matur!

Flug og gisting í 10-11 nætur **frá 99.900 kr.** dagana **28. júní, 19. og 30. ágúst.** Bókanlegt á **vita.is** til **miðnættis 8. júní,** takmarkað sætaframboð!

Lækkaðu verð ferðarinnar og greiddu með Punktum & Peningum

Fljúgðu á vit ævintýranna og slakaðu á við fallegar strendur þar sem sólin skín og lífið er ljúft. Þú getur nýtt Vildarpunkta Icelandair upp í ferðina þína.

vita

Nauthólsvegi 52 – 101 Reykjavík – s: 570 4444

SI leggur fram kæru vegna SI

jonthor@frettabladid.is

DÓMSMÁL Samtök iðnaðarins hafa kært auglýsingaskrifstofuna Brandenburg til siðanefndar íslenskra auglýsingaskrifstofa vegna auglýsinga sem gerðar voru fyrir Nova. Auglýsingarnar fjalla um Stéttarfélag innbrotsþjófa. Um er að ræða skáldað fyrirbæri sem í auglýsingunum berst fyrir réttindum innbrotsþjófa, líkt og nafnið gefur til kynna.

Það sem fer fyrir brjóstið á Samtökum iðnaðarins er að Stéttarfélag innbrotsþjófa hefur sömu skammstöfun, SI, og þá þykir merki sem birtist í auglýsingunum svipa mjög til merkis samtakanna.

Samkvæmt kærunni má túlka auglýsingar Nova þannig að þær séu að „leggja blessun sína yfir ofbeldi og ólöglegt atferli eða hið minnsta hvetja til þess“. ■

Mikil ánægja með heilsugæsluna

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Átta af hverjum tíu eru ánægð með þjónustu Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, samkvæmt niðurstöðum nýrrar könnunar unninni af Gallup.

Rúmlega 83 prósent þeirra sem tóku afstöðu í könnuninni sögðust mjög eða frekar ánægð með þjónustuna, en sex prósent sögðust frekar eða mjög óánægð.

Þegar spurt var um reynslu af viðmóti hjá heilsugæslunni sögðu rúmlega 87 prósent hana mjög eða frekar góða.

Þá sögðust alls níu af hverjum tíu hafa nýtt sér stafræna þjónustu heilsugæslunnar en rétt um fjögur prósent höfðu lítinn áhuga á að nýta slíka þjónustu. Nær átta af hverjum tíu sögðust ánægð með stafræna þjónustu veitta á heilsugæslunni. ■

Veigra sér við að lækka fasteignagjöld

Sveitarfélög eiga erfitt með að lækka fasteignaskatta því þá verða þau af tekjum úr Jöfnunarsjóði. Kerfi sem er ætlað að jafna hlut sveitarfélaga er þannig hvati til að þau fullnýti skattaheimildir og mæti síður hækkunum á gjöldum fasteigna.

ggunnars@frettabladid.is

Fasteignamat fyrir árið 2023 hefur hækkað um tugi prósenta um allt land. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SVEITARSTJÓRNARMÁL Jöfnunarsjóður hefur það hlutverk að jafna fjárhagslega stöðu sveitarfélaga svo þau geti sinnt hlutverki sínu. Þannig er komið til móts við sveitarfélög á svæðum þar sem erfiðara er að afla tekna til að standa undir þjónustu.

Fasteignaframlag Jöfnunarsjóðs var tekið upp um leið og nýtt fasteignamat tók gildi árið 2002. Með tilkomu fasteignamatsins lækkaði skattstofn fasteigna um allt land nema á höfuðborgarsvæðinu. Framlagið er því í raun byggðaaðgerð sem bætir sveitarfélögum tapið sem þau urðu fyrir við breytingu á skattstofni.

Vegna þess hvernig framlagið er reiknað, lækka þessar greiðslur til sveitarfélaga ef tekin er ákvörðun um að lækka álagningu fasteignaskatts. Þannig verða sveitarfélögin af hluta þeirra tekna sem ætlað er að jafna stöðu þeirra við það að lækka fasteignaskatta.

Nær öll sveitarfélög landsins fá fasteignaframlag úr Jöfnunarsjóði. Einu undantekningarnar eru fimm sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu auk nokkurra fámennra hreppa. Í þeirra tilviki hafa lægri fasteignaskattar engin áhrif á aðra tekjustofna.

54 sveitarfélög um allt land reiða sig á fasteignaframlag úr Jöfnunarsjóði. Í Múlaþingi er fasteignaframlagið liðlega 250 milljónir króna á ári, eða um 50 þúsund krónur á hvern íbúa.

Björn Ingimarsson, sveitarstjóri Múlaþings, segir þetta kerfi setja sveitarfélög í mjög erfiða stöðu. „Það er eðlilegt að fólk vænti þess að sveitarfélagið mæti þessum hækkunum. Fasteignagjöldin eru því marki brennd að þau fljúga upp alveg burtséð frá því hvaða tekjur fólk hefur til að standa undir þeim. En staðan er einfaldlega þannig, til dæmis hjá okkur í Múlaþingi, að ef við fullnýtum ekki skattheimildir á fasteignir þá skerðast framlög úr Jöfnunarsjóði.“

> Ef við fullnýtum ekki skattheimildir á fasteignir þá skerðast framlög úr Jöfnunarsjóði.

Björn Ingimarsson, sveitarstjóri Múlaþings

Undanfarin ár hafa sveitarfélög reynt að mæta þessum hækkunum með lækkun annarra gjalda.

Þannig hafa mörg þeirra ráðist í að lækka vatnsgjald eða fráveitugjöld fremur en að snerta fasteignaskattinn.

Björn segir þetta skapa ákveðna skekkju. „Við reynum auðvitað að mæta þessu gagnvart íbúunum en það er bara mjög sérstakt að þetta skuli vera svona. Að sveitarfélögin geti ekki mætt þessu án þess að verða af öðrum tekjum um leið.“

Þetta er eitthvað sem verður að taka fyrir og ræða á vettvangi Sambands íslenskra sveitarfélaga að mati Björns. „Þetta hefur verið þekkt vandamál lengi og birtist okkur í þessari skýru mynd þegar fasteignamatið hækkar um tugi prósenta.

> 54 sveitarfélög um allt land reiða sig á fasteignaframlag úr Jöfnunarsjóði.

Jöfnunarsjóður gegnir því hlutverki að jafna stöðu sveitarfélaga. Hann á ekki að hafa af þeim tækifæri til að lækka álögur. Það getur ekki hafa átt að vera hugsunin,“ segir Björn. ■

Mikið frjó og einkum norðanlands

kristinnhaukur@frettabladid.is

LÍFRÍKI Afar mikið er af frjókornum í lofti norðanlands og verður áfram næstu daga. Sunnanlands hefur dregið úr frjókornum eftir mikið magn í maí. Þetta kemur fram í frjókornamælingu Náttúrufræðistofnunar, en talið er á Akureyri og í Garðabæ.

„Núna er birkitímabilið á fullu. Birkið klárast á næstu tveimur til þremur vikum og þá á grasið að taka við út ágúst. Grasið gæti líka hafist um þetta leyti,“ segir Aníta Ósk Áskelsdóttir, líffræðingur hjá stofnuninni á Akureyri. „Veðurskilyrðin eru hagstæð og það hefur lítið rignt hérna,“ segir hún.

Aðeins er birt frjókornaspá fyrir nokkra daga í senn, byggð á frjókornamagni fyrri daga og veðurspá. Aníta segir ekki hægt að spá um hvernig allt sumarið verði.

Í fyrra var frjókornamagnið í Garðabæ lítið, aðeins tæplega 60 prósent af meðaltali síðustu 10 ára. Frjómagnið á Akureyri var aftur á móti 45 prósentum hærra en meðaltalið þar. Stærstur hluti frjókorna er gras, en þar á eftir kemur birki, súru- og asparfrjó. Einnig hefur það færst í aukana að frjókorn berist hingað yfir hafið frá Evrópu. Til að mynda frjó ambrósíunnar sem geta valdið miklum ofnæmisviðbrögðum.

Bæði innlendar og erlendar rannsóknir sýna að magn frjókorna er að aukast og tímabilið sé að lengjast.

> Birkið klárast á næstu tveimur til þremur vikum og þá á grasið að taka við út ágúst.

Aníta Ósk Áskelsdóttir, líffræðingur hjá Náttúrufræðistofnun

Hér á landi er byrjað að telja frjókorn í apríl í stað maí áður. Rannsókn Utah-háskóla frá árinu 2021 sýnir að frjókornatímabilið í Bandaríkjunum hefst 20 dögum fyrr en það gerði árið 1990 og magn korna er 21 prósenti meira.

Helsta ástæðan er hækkandi hitastig samfara loftslagsbreytingum. Ofan á þetta bætist að gróðurhúsalofttegundirnar auka á einkenni þeirra sem kljást við öndunarfærasjúkdóma, svo sem astma. „Byrði lengra ofnæmistímabils og aukins frjókornamagns leggst þyngst á viðkvæma hópa, þar á meðal lágtekjufólk og minnihlutahópa,“ segir í úrdrætti rannsóknarinnar í tímaritinu Climate Reports. ■

VICHY
LABORATOIRES

CAPITAL SOLEIL

UV-AGE DAILY SPF 50+

OFURLÉTT SÓLARVÖRN FYRIR ANDLIT.
VIÐKVÆM HÚÐ

PEPTÍÐ STUÐLA AÐ SLÉTTARI HÚÐ
NÍASÍN DREGUR ÚR
ÖLDRUNARBLETTUM

FLEIRI EN 50.000 HÚÐLÆKNAR
MÆLA MEÐ VICHY*

Í ÞÁGU VÍSINDA UM HEILBRIGÐA HÚÐ

Magn koltvísýrings aldrei verið meira

thorgrimur@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Magn koltvísýrings í gufuhvolfi jarðar hefur aldrei mælst meira og er nú um fimmtíu prósentum meira en fyrir iðnbyltingu. Embættismenn frá Haf- og loftslagsstofnun Bandaríkjanna (NOAA) sögðu magnið nú meira en það hefur verið í það minnsta í fjórar milljónir ára.

Niðurstaðan byggir á mælingum NOAA í rannsóknastöð þeirra á Mauna Loa í Havaí. Í maí mældist koltvísýringur í andrúmsloftinu 421 eining af hverri milljón. „Vísindin eru óhrekjanleg: Menn eru að breyta andrúmsloftinu með hætti sem efnahagur og innviðir okkar verða að aðlagast," sagði Rick Spinrad, framkvæmdastjóri NOAA. „Við getum séð afleiðingar loftslagsbreytinga í kringum okkur daglega. Sú óþrjótandi aukning í magni koltvísýrings sem hefur mælst í Mauna Loa er harkaleg áminning." ■

Rannsóknastöðin á tindi Mauna Loa, þar sem mælingarnar fóru fram. MYND/GETTY

AUGLÝSING VEGNA ÚTHLUTUNAR ATVINNULEYFA TIL AKSTURS LEIGUBIFREIÐA

Samgöngustofa auglýsir laus til umsókna 100 leyfi til leiguaksturs fólksbifreiða á takmörkunarsvæði I á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum.

Þau ein geta sótt um leyfi sem hyggjast stunda akstur leigubifreiðar að aðalatvinnu og hafa lokið námskeiði fyrir leigubifreiðastjóra. Til að öðlast leyfi þurfa umsækjendur að uppfylla leyfisskilyrði, skv. 5. gr. laga nr. 134/2001 og rg.nr. 397/2003 um leigubifreiðar, með síðari breytingum.

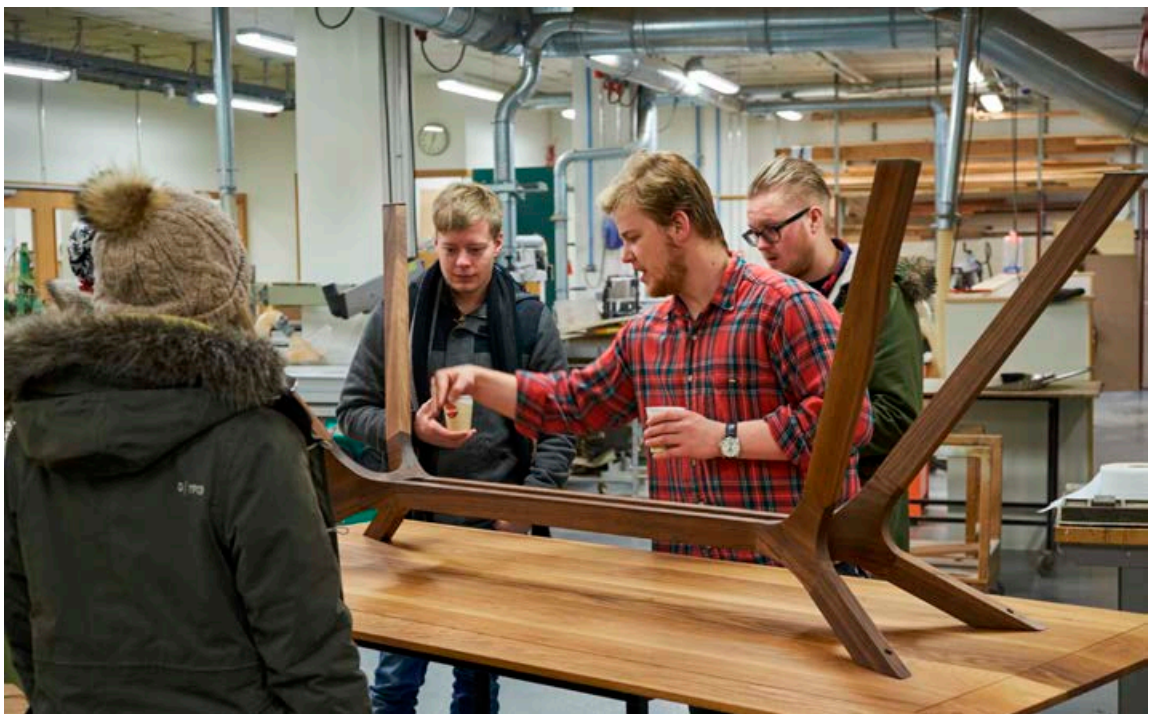
Úthlutun leyfis fer fram á grundvelli starfsreynslu við akstur leigubifreiðar, sbr. 6. gr. reglugerðarinnar.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu Samgöngustofu, www.samgongustofa.is.

Umsóknarfrestur er til og með 10. júní nk.

Samgöngustofa

Sími: 480 6000 • www.samgongustofa.is



Námsframboð hér á landi er í engu samræmi við þær þarfir sem blasa við á byggingamarkaði þar sem auka þarf húsasmíði um fjórðung á næstu árum til að mæta eftirspurn og mannfjöldaþróun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fólk sem þráir að læra iðn fær ekki inngöngu í námið

Breyta þarf skólakerfinu á Íslandi og búa til heildræna menntastefnu svo alvarlegur mannaflsskortur verði ekki í stórum atvinnugreinum.

ser@frettabladid.is

MENNTUN Nýja hugsun vantar í menntamál þjóðarinnar, að mati Hildar Ingvarsdóttur, skólastjóra Tækniskólans, en að minnsta kosti sjö hundruð manns var vísað frá iðnnámi á Íslandi á síðasta ári á sama tíma og minnst tvö þúsund iðnaðarmenn vantar til starfa hér á landi, samkvæmt rannsóknum sérfræðinga á vegum Samtaka iðnaðarins.

Umfjöllun Fréttablaðsins í gærdag um þetta efni hefur vakið athygli, en námsframboð hér á landi er í engu samræmi við þær þarfir sem blasa við á byggingamarkaði þar sem auka þarf húsasmíði um fjórðung á næstu árum til að mæta eftirspurn og mannfjöldaþróun.

„Það þarf að breyta skólakerfinu," segir Hildur. „Annaðhvort þarf meira fjármagn í starfsmenntaskóla sem eru helgaðir iðnnámi eða að aðrir skólar taki upp iðnnám," bætir hún við.

Hún tekur dæmi af tvítugum nýstúdent sem sakir aldurs varð að vísa frá iðnnámi nýverið, af því að þar ganga nýútskrifaðir grunnskólanemar fyrir. Hann hafi þráð að hefja nám í húsasmíði, en af því að það hafi ekki verið rúm fyrir hann í náminu hafi hann snúið sér að bóknámi þar sem ekki færri en fjórir skólar buðust til að kenna honum viðskiptafræði.

„Ég heyri ekki af þessum vanda á hinum Norðurlöndunum," segir Hildur og kallar eftir plani og spyr hvort við sem þjóð ætlum að standa í sömu sporum árið 2030, en það þurfi að horfa á menntakerfið heildrænt.

> Það þarf að breyta skólakerfinu.

Hildur Ingvarsdóttir, skólastjóri Tækniskólans

„Í þessu efni finn ég til með unga fólkinu sem á að baki brotinn feril og þráir iðnnám, en fær þar ekki inni sakir þess að vera of gamalt. Möguleikarnir eru slegnir úr höndum þess og það endar oftar en ekki á örorku í stað þess að menntakerfið taki því opnum örmum," segir Hildur.

Árni Sigurjónsson, formaður Samtaka iðnaðarins, segir vandann í þessum efnum vera þann að fjármagn fylgi ekki aukinni spurn eftir iðnnámi.

„Við fórum í átak fyrir nokkrum árum til að bæta ímynd starfs- og tækninams sem tókst gríðarlega vel," segir Árni og minnir á að ásóknin í það hafi aukist hraðar en nokkur maður hafi átt von á.

„En við erum ekki úrkula vonar eftir samtöl okkar við stjórnvöld," heldur hann áfram og metur það svo að þar sé metnaður til að gera betur. „Miðað við þau samskipti sem við höfum átt við menntamálayfirvöld erum við bjartsýn á að efndir fylgi orðum," segir Árni og minnir jafnframt á að viljayfirlýsing liggi fyrir þess efnis að byggja eigi nýjan og stærri Tækniskóla í Hafnarfirði, sem eigi að geta lagað sig að aðstæðum hvað nemendafjölda og mannaflaþörf í iðnaði varðar í framtíðinni. ■

KRÓNAN

ÞAÐ MÁ LEIKA SÉR AÐ MATNUM!

Ódýrt og gómsætt í ferðalagið!

Morgun matur á 1 mín.

Ódýrt

Bland í poka

5 stk. á 220 kr.

Oatburst hafragrautur
110 kr. stk.

First Price pistasíuhnetur
589 kr. pk.

First Price salthnetur
189 kr. pk.

Ódýrt

First Price hrískökur
99 kr. pk.

First Price safi 5x250 ml
199 kr. pk.

First Price íste 1,5 L
140 kr. stk.

First Price múslíbar
199 kr. pk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Landvinningar Rússa ofmetnir

tsh@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Volodímír Selenskíj, forseti Úkraínu, sagði nýlega að Rússar væru búnir að sölsa undir sig um 20 prósent af landsvæði Úkraínu. Er þar aðallega um að ræða svæði í austri á Donbass-svæðinu sem Rússar hafa einblínt á undanfarið.

Óskar Hallgrímsson, ljósmyndari sem býr í Kænugarði, segist ekki hafa áhyggjur og segir Úkraínumenn standa styrkum fótum.

„Það skiptir ekki máli hvar það er, það er búið að berja þá til baka

Óskar Hallgrímsson ljósmyndari

á öllum svæðum. Á þremur mánuðum er þetta alveg ótrúlegur árangur. Davíð og Golíat hvað?“

Hart hefur verið barist um borgina Severodonetsk í Luhansk-héraði í austri. Haft var eftir héraðsstjóranum Seríj Haídaí í gær að Úkraínumenn hafi endurheimt 20 prósent borgarinnar á meðan Rússar ráði enn yfir um 70 prósentum.

„Það að Rússar séu með einhverja landvinninga er bara kjaftæði. Þeir eru ekki með neina landvinninga,“ segir Óskar. ■

Dreifing á Naloxone gengið mjög vel

Teymisstjóri hjá Rauða krossinum segir að ríkið verði að grípa boltann á lofti og niðurgreiða Naloxone fyrir vímuefnanotendur.

benediktarnar@frettabladid.is

Sérútbúin Naloxone-taska. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HEILBRIGÐISMÁL Naloxone nefúði varð nýlega aðgengilegur fyrir vímuefnanotendur þeim að kostnaðarlausu. Kristín Davíðsdóttir, teymisstjóri skaðaminnkunar hjá Rauða krossinum, segir mikilvægt að fólk hafi frítt aðgengi að lyfinu.

Naloxone er notað til þess að draga úr áhrifum ofskömmtunar af ópíóíðum. Lyfið er í úðaformi og er sprautað í nef notanda sem hefur tekið of stóran skammt og er í andnauð.

„Við byrjuðum að dreifa Naloxone fljótlega eftir áramót, svo fengum við sérútbúnar töskur til þess að einfalda einstaklingum að hafa lyfið á sér. Þetta er orðið aðgengilegra og fljótlegra fyrir þá sem þurfa,“ segir Kristín, en að hennar sögn hefur dreifingin gengið vel til þessa.

„Það hefur gengið mjög vel. Eftirspurnin er mikil og við vissum fyrir að það hefur verið ákall eftir þessu innan ákveðins hóps. Fólk hefur verið í sambandi við okkur, bæði í gegnum bílinn á kvöldin og eins einstaklingar sem við erum að þjónusta á daginn. Við höfum farið til þeirra og hitt þau í þeirra umhverfi og látið þau hafa lyfið,“ segir Kristín og segir að það séu nokkrir einstaklingar sem eru nú þegar búnir að nota Naloxone og hafa komið til þess að fá nýjan skammt. „Þetta er að hafa áhrif,“ segir hún.

> **Þetta er að hafa áhrif.**
>
> Kristín Davíðsdóttir, teymisstjóri skaðaminnkunar hjá Rauða krossinum

Kristín segir að það sé mikilvægt að fólk hafi frítt aðgengi að Naloxone og að nú sé kjörið tækifæri fyrir ríkið til að niðurgreiða lyfið. „Við fengum styrk til eins árs frá einkaaðilum og svo sjáum við hvernig staðan verður eftir þetta ár, hvað við erum búin að dreifa þessu víða og hvert framhaldið verður. Þetta er kjörið tækifæri fyrir ríkið til þess að grípa boltann og niðurgreiða lyfið, sérstaklega fyrir þann hóp sem þarf mest á þessu að halda,“ segir Kristín.

Þetta er í fyrsta skipti sem Naloxone fer í slíka dreifingu, en Kristín segir skondið að hún fari fram í gegnum frjáls félagasamtök og einkaaðila. „Þetta er á pari við adrenalín-penna fyrir fólk sem er með bráðaofnæmi,“ segir hún og biður stjórnvöld um aðstoð við að koma lyfinu til þeirra sem þurfa.

„Það er einfalt dæmi að þetta sé mjög kostnaðarlega hagkvæmt að fólk hafi aðgang að Naloxone,“ segir Kristín. ■

Tilboðsverð: 299.990 kr.

Bianchi T-Tronik götuhjól
Tilbúið á götuna með brettum, standara, bögglabera og ljósum. 418Wh rafhlaða, 65 Nm tog. Drægi allt að 95 km.

Verð: 366.990 kr.

Bianchi T-Tronik fjallahjól
Lipurt og skemmtilegt hjól sem hentar bæði innanbæjar og á stígum og slóðum. Tilvalið með í útileguna í sumar. Shimano E7000 mótor, 522Wh rafhlaða. Drægi allt að 95 km.

Verð frá: 476.990 kr.

Bianchi E-Omnia götuhjól
Frábært götuhjól með brettum, bögglabera, ljósum og lás. Bosch mótor, 85 Nm, 500Wh eða 625Wh rafhlaða. Drægi allt að 140 km.

PELOTON

Klettagarðar 23 • www.peloton.is

Nýr Kia Niro EV gefur nýja ásýnd á götunum og ryður brautina fyrir rafknúnum samgöngum til framtíðar. 100% rafmagn ásamt nýju útliti, nýstárlegt farþegarými og nýrri yfirbyggingu sem er gerð úr sjálfbærum efnum og undirstrikar framtíðarsýn Kia. Með því að bjóða upp á umhverfisvænni valkosti býðst þér útfærsla sem stuðlar að grænni framtíð. Nánar á kia.com

Skannaðu QR kóðann til að fara beint á forpöntunarsíðu Niro.
syningarsalur.askja.is/forpontun/niro-ev

7 ÁRA ÁBYRGÐ KIA*
LOFORÐ UM GÆÐI

Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Instagram.
instagram.com/kiaisland

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og heimila.
Nánari upplýsingar askja.is/hledslulausnir

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.

Bandaríkin orðin land fjöldamorða á börnum

Björn Þorláksson
bth
@frettabladid.is

Íslensk móðir fjögurra barna segist ekki geta hugsað sér að búa í Bandaríkjunum. Hrina fjöldamorða sé í gangi. Viðbrögð samfélagsins við skotárásum séu úti á túni.

Sigríður Rut Júlíusdóttir, dómari við Héraðsdóm Reykjavíkur, bjó í þremur ríkjum Bandaríkjanna, Virginíu, Kaliforníu og Minnesota með hléum árin 2007 til 2016. Hún segist hafa dáðst að ýmsu í fari bandarískrar menningar, tækniundra og vísindastarfs í áranna rás. Nú séu aðrir tímar.

„Sem móðir fjögurra dætra átti ég orðið svefnlausar nætur yfir að búa í þjóðfélagi þar sem samkomulag virtist ríkja um að aðhafast ekkert til gagns þótt börn væru brytjuð niður í skólunum sínum," segir Sigríður Rut.

Ógæfutíð frá aldamótum

Upphaf sögu fjöldamorða á börnum í Bandaríkjunum er stundum rakið til ársins 1999 þegar Eric Harris, 18 ára, og Dylan Klebold, 17 ára, nemendur á lokaári við Columbine-skólann í Littleton, Colorado, réðust inn í skólabygginguna og myrtu tólf skólafélaga og einn kennara.

Árið 1994 lögðu Bandaríkin tímabundið bann við heimild almennings til að kaupa vopn líkt og AK-árásarriffla. Bannið rann út árið 2004 og hafa stjórnmálafræðingar bent á að hryðjuverkaárásin á Tvíburaturnana þremur árum fyrr hafi átt þátt í að bannið var ekki framlengt.

Sú ákvörðun reyndist mikið óheillaskref að sögn Sigríðar Rutar, enda hafa skotárásir á börn stigmagnast síðan. Einn svartasti dagur þeirrar sögu var 14. desember 2012 í Sandy Hook-grunnskólanum, Connecticut, þegar Adam Lanza, tvítugur Bandaríkjamaður, skaut 26 til bana í mannskæðustu árás í bandarískum skólum til þess dags. Tuttugu fórnarlambanna voru börn á aldrinum sex til sjö ára. Skotárásin í Uvalde-skólanum í Texas, þar sem 19 börn, öll undir 10 ára aldri, og tveir kennarar voru skotnir til bana fyrir skemmstu er kornið sem fyllir mælinn að margra mati.

Samkvæmt Bloomberg hafa 230-240 manns látið lífið í fjöldaskotárásum í Bandaríkjunum frá ársbyrjun. Stór hluti fórnarlambanna er börn. Dánarorsök af völdum skotvopna er orðin algengasta dánarorsök bandarískra barna. Fleiri börn eru skotin til bana en látast úr sjúkdómum eða slysum.

Ráðandi ítök byssueigenda

Ítök Félags byssueigenda (NRA) ráða miklu um hve illa gengur að skerða reglur um aðgengi skotvopna. Í stað þess að minnka byssueign er viðbragðið að fjölga vopnum og það engum venjulegum vopnum. Í fyrra var í Texas sett löggjöf sem heimilar fólki án þess að sérstakt leyfi þurfi til, að ganga með árásarriffla úti á götu og jafnvel innan opinberra bygginga. Ríkisstjórinn í Texas kvartaði undan því á Twitter að Texas væri á eftir Kaliforníu, væri ekki í fyrsta sæti heldur öðru sæti ríkja BNA í byssukaupum. Hann hvatti almenning til að kaupa fleiri byssur.

Viðbragð Repúblikana hefur í seinni tíð markast af áróðri Félags byssueigenda, sem tönnlast á því að best sé að bregðast við fjöldamorðum með auknum vopnaburði og rýmri heimildum til að bera skotvopn. Svarið við fjöldamorðum í skólum sé samkvæmt sumum þingmönnum Repúblikana að vopna kennarana. „Hér er væntanlega átt við að setja byssu í hverja kennslustofu, enda var vopnaður gæslumaður á vakt til að mynda þegar Parkland-árásin átti sér stað, en aðhafðist ekkert," segir Sigríður Rut og bendir að auki á að 19 vopnaðir lögreglumenn hafi beðið fyrir utan skólann í Uvalde í yfir klukkustund án þess að aðhafast á meðan árásarmaðurinn myrti börnin og kennarana tvo.

Endurkoma Donalds Trump á forsetastól yrði síst til að bæta ástandið sem fyrir er, að mati Sigríðar Rutar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Telur ólíklegra að Trump nái endurkjöri

Byssulöggjöfin í Bandaríkjunum gæti ráðist af áherslum næsta forseta. Silja Bára R. Ómarsdóttir segist telja minni líkur en meiri á því að Trump verði aftur forseti. Auðvitað séu þó einhverjar líkur á því.

„Hann nýtur vinsælda í ákveðnum kreðsum í bandarísku samfélagi. Kosningakerfi Bandaríkjanna og endurmótun kjördæma í kjölfar manntalsins 2020 er Repúblikönum í hag – þannig að ef hann verður fulltrúi þeirra í kosningunum eru sterkar líkur á að hann verði kosinn."

Hún segir að ef Trump snúi aftur sem forseti telji hún það ekki til bóta fyrir frið og stöðugleika í alþjóðakerfinu.

„Framganga Trumps þegar hann var forseti var til þess fallin að grafa undan trausti í alþjóðakerfinu – kannski sérstaklega milli Vesturlanda – og engin ástæða er til að telja að afstaða hans til alþjóðasamstarfs væri önnur ef hann kæmist aftur til valda," segir Silja Bára.

Alið á hræðslu fólks

„Repúblikanar ala á hræðslu fólks um að Demókratar ætli að taka byssurnar af fólki," segir Sigríður Rut. „Nú er nýbúið að skjóta fullt af litlum börnum í Texas og þá eru skilaboðin að þú eigir að hlaupa út í búð og kaupa fleiri byssur," bætir hún við og segir slíkan áróður stigmagnast fyrir hverjar kosningar og eftir hverja skotárás.

Þeir sem tala fyrir hömlum á byssueign eru að sögn Sigríðar Rutar gjarnan sakaðir um vinstrimennsku eða skort á ættjarðarást. Rétturinn til að eiga vopn og beita þeim virðist í meiri metum en nokkru sinni. Eitt af fyrstu verkum Trumps í embætti forseta hafi verið að staðfesta lög sem afnámu reglur frá forsetatíð Obamas þar sem hömlur voru settar við aðgangi geðsjúkra að skotvopnum. Eftir mannskæða skotárás í skóla í Parkland, Flórída, hafi Trump heldur ekki gripið til neinna aðgerða.

„Ég hef engan áhuga lengur á að búa í Bandaríkjunum, hvorki til skemmri né lengri tíma. Allra síst gæti ég hugsað mér að búa innan um alla þessa árásarriffla," segir Sigríður Rut. „Nú getur nánast hver sem er í Bandaríkjunum keypt svona riffil úti í Walmart."

Síðasta skotárásin á skóla í Texas kostaði fjölda ungra barna lífið.

> **Þetta eru stríðstól, þú notar ekki árásarriffil til veiða, því bráðin fer í tætlur.**

Sigríður Rut Júlíusdóttir, dómari við Héraðsdóm Reykjavíkur

Sigríður Rut bætir við: „Þetta eru stríðstól, þú notar ekki árásarriffil til veiða, því bráðin fer í tætlur. Áhrif þessara vopna eru ástæða þess að foreldrar látnu barnanna í Uvalde í Texas þurftu að gefa DNA-sýni, lík barnanna voru svo sundurskotin að það var ekki hægt að bera kennsl á þau."

Stjórnvöld ábyrg

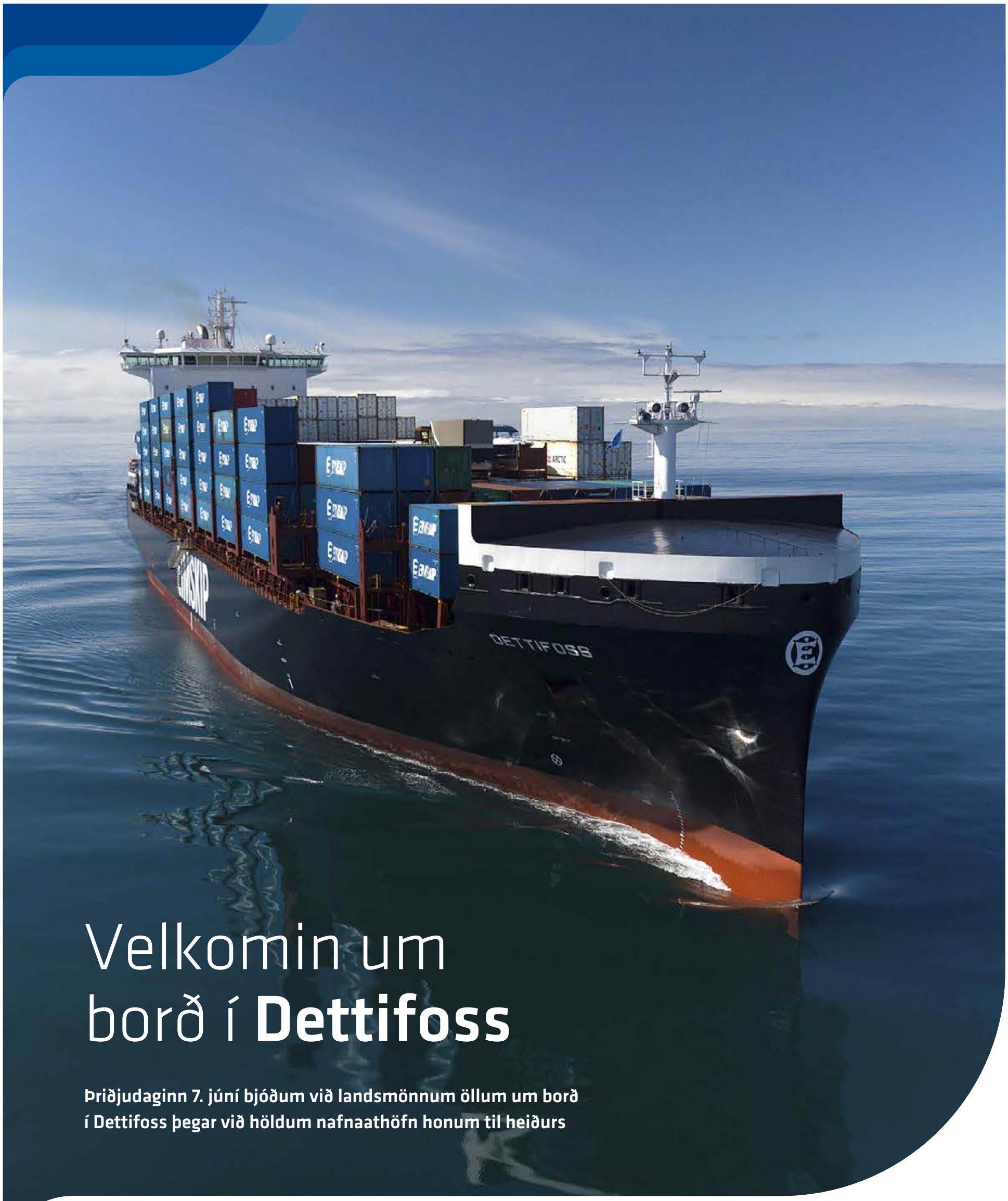
Sigríður Rut telur engan vafa á að stjórnvöld séu ábyrg fyrir ástandinu. Víða endurómi stjórnmálamenn möntruna frá Félagi byssueigenda: Guns don't kill people, people kill people. Hið rétta sé að fólk drepi fólk með byssum og stórkostleg aukning á byssum þýði augljóslega aukna notkun og aukið aðgengi. Um ábyrgð stjórnvalda megi benda á þá staðreynd að þessi ítrekuðu fjöldamorð á börnum í skólum marki meiri mannlegar hörmungar en hægt sé að skilja til fulls en enginn þessara atburða hafi leitt til neinna aðgerða frá stjórnvöldum.

„Ég missti vonina 14. desember 2012. Ef stjórnvöld aðhafast ekki þegar 20 pínulítil börn eru myrt á 5 mínútum, er ekki von á góðu."

Fleiri óheilladæmi

Fleiri dæmi eru um óheillaþróun í Bandaríkjunum að sögn Sigríðar Rutar, sem bendir á nýlega umræðu um að svo virðist sem Hæstiréttur Bandaríkjanna ætli að snúa við heimild til þungunarrofs. Í sumum ríkjum sé þegar farið að undirbúa löggjöf þar sem unnt væri að ákæra konur sem fari í þungunarrof, fyrir morð, samanber nýlegt frumvarp frá ríkisþingi Louisiana. Hún nefnir fleiri mál í mörgum ríkjum um breytingar á lögum vegna nauðgunar eða sifjaspells þar sem ein sviðsmynd er að faðir nauðgar stúlkubarni en hún verður að ganga með og fæða. „Ég el þá von í brjósti að eitthvað breytist, ég vona að Demókratar komist til meiri valda, fái nægan meirihluta í öldungadeildinni til að breyta lögum og sporna við þessari óheillaþróun. En þetta öfgahægri er svo sterkt, þessi stjórnarskrárvarði réttur einstaklingsins að mega eiga og bera skotvopn virðist það sem einblínt er á og yfirskyggir allt annað."

Sigríður Rut segir augljóst að ef Trump komist aftur til valda sem forseti hafi hann grafið svo mikið undan trú fólks á kerfið að það myndi enn styrkja þá hugmynd að fólk geti með byssum eða öðrum vopnum ákveðið sín örlög sjálft. Hópar sem vilja ráðast til atlögu við vopnaburð þjóðarinnar hafa boðað til fjöldamótmæla gegn byssueign víða um Bandaríkin eftir viku, 11. júní. ■



Velkomin um borð í **Dettifoss**

Þriðjudaginn 7. júní bjóðum við landsmönnum öllum um borð í Dettifoss þegar við höldum nafnaathöfn honum til heiðurs

Athöfnin verður haldin á Skarfabakka kl. 16.30. **Að athöfn lokinni verður gestum boðið að ganga um borð og skoða þetta glæsilega skip.** Ásamt systurskipi sínu, Brúarfossi, er Dettifoss stærsta kaupskip í þjónustu við Ísland. Hann er búinn nýjustu tækni þegar kemur að umhverfisþáttum og siglingum um Norður-Atlantshaf.

Nánari upplýsingar má finna á eimskip.is

Við vekjum athygli á því að skipið er stórt og gengið verður um átta hæðir, undirlag er misjafnt og stigar brattir. Þau sem hyggjast ganga um borð þurfa að huga að heppilegum skófatnaði og fara varlega.

Eimskip | Sundabakka 2 | 104 Reykjavík | eimskip.is

EIMSKIP

VERTUO

MEÐ NÝJU **VERTUO NEXT** ÞARF AÐEINS EITT HYLKI OG AÐ ÝTA Á EINN HNAPP TIL AÐ HELLA UPP Á ALLT FRÁ KLASSÍSKUM **ESPRESSO** UPP Í HEILA **KÖNNU** AF KAFFI.

CARAFE	MUG	GRAN LUNGO	DOUBLE ESPRESSO	ESPRESSO
535 ml	230 ml	150 ml	80 ml	40 ml

Fyrir þau sem vilja **meira**

SKANNAÐU KÓÐANN

NESPRESSO

NESPRESSO
NESPRESSO
GEFÐU HYLKJUNUM NÝTT LÍF · GEFÐU HYLKJUNUM NÝTT LÍF ·

Íslenskt dýraníð

Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Indverski stjórnmálahugsuðurinn Mohandas Gandhi, sem líklega var hundrað árum á undan samtíð sinni í viðhorfi og speki, horfði á öll dýr merkurinnar sem mikilvæg og jöfn, en maðurinn væri þeim ekki æðri.

Hann hafði á orði að siðferði þjóðanna væri hægt að meta eftir því hvernig þær kæmu fram við dýr, en það væri mælikvarði yfir mildi og þroska.

Íslenskt samfélag fær hér auma falleinkunn, en landsmenn koma fram við dýr eins og þau séu vel fyrir neðan virðingu þeirra.

Íslendingar ætla áfram að drepa hval, þvert á ímynd landsins, en í mörgum tilvikum er gamaldags sprengjuskutullinn að vinna á kúnni í hálftíma, af því fyrsta skotið fór of aftarlega og það þarf aftur að hlaða í skot, en kálfurinn í móðurkviði deyr svo seinna.

Og svo er hann skorinn úti undir beru lofti, ólíkt allri annarri matvælaframleiðslu, af því Íslendingar eru í sérstakri þökk við helsta bakhjarl Sjálfstæðisflokksins sem fær að fara í bága við Evrópulöggjöf um hreinlæti.

Íslendingar ætla áfram að blóðmjólka hryssur með sentimetra þykkri nál í hálsinum, en á meðan berjast þær um af ótta og hræðslu með folaldið í fjarska – og vel að merkja, landsmenn níðast svona á mylkum og fylfullum dýrunum sem engar aðrar þjóðir Evrópu leyfa.

Íslendingar drepa hreindýrskýr frá átta vikna gömlum kálfum, sem eru þurfandi og óstyrkir á meðan fagráð um velferð dýra hefur ítrekað lagt til að veiðin hefjist í byrjun nóvember í stað fyrsta dags í ágúst, kálfunum til lífsbjargar.

Íslendingar keppast við að fara að lundanum eins og geirfuglinum á fyrri tíð, en næst á eftir útrýmdum dýrum landsins er lundinn í flokki dýra í bráðri útrýmingarhættu.

Íslenski minkurinn lifir í búri alla sína sex mánuði, sem er á stærð við A4 blað, en svo er hann kæfður í tunnu sem er fyllt af bensíngufum og þar berst hann um á hæl og hnakka í hálftíma eða svo sakir þess hversu lengi dýrið getur haldið niðri í sér andanum.

Og Íslendingar drepa enn þá refinn eins og hann megi heita mesta óværa landsins þegar staðreyndin er sú að þetta fyrsta spendýr Íslands er ekki til nokkurs ama lengur – og er miklu fremur til fegurðar en fáts á heiðum uppi.

Þetta er Ísland dýranna. ■

> Íslenskt samfélag fær hér auma falleinkunn, en landsmenn koma fram við dýr eins og þau séu vel fyrir neðan virðingu þeirra.

Gunnar

Mín skoðun

Rislítill meðaljón

Sif Sigmarsdóttir

„Í upphafi er stríð vonin um að maður verði betur settur; svo er það væntingin um að hinn náunginn verði verr staddur; því næst er það ánægjan yfir að hann sé allavega ekki betur settur; og loks er það undrunin yfir að allir séu verr staddir.“ – Karl Kraus, austurrískur rithöfundur og blaðamaður (1874–1936).

Í gær var þess minnst að stríðið í Úkraínu hefði staðið í hundrað daga. Erfitt er að spá fyrir um hvernig stríðinu muni ljúka. Jafntorsótt virðist vera að segja til um hvers vegna það hófst.

Pútín Rússlandsforseti segist frelsa Úkraínu undan nasistum. Hin opinbera ástæða er þó augljós fyrirsláttur. Sumir leiða líkur að því að með innrásinni reyni Pútín að stöðva æ nánara samband Úkraínu og Vestur-Evrópu. Aðrir veita gerandanum aflausn og kenna NATO um stríðið sem hafi þrengt um of að lífsrými Rússa. Enn aðrir leita sögulegra skýringa og telja Pútín reyna að endurvekja heimsveldi Sovétríkjanna.

Allt eru þetta háfleygar ástæður. En má vera að kveikjan séu öllu lítilfjörlegri?

Hversdagsleiki illskunnar

Hinn 11. apríl árið 1961 hófust í Jerúsalem réttarhöld yfir SS-foringjanum Adolf Eichmann, einum helsta gerandanum í helför nasista.

Hannah Arendt, einn fremsti stjórnmálaspekingur 20. aldar, fór til Ísrael og skrifaði um réttarhöldin fyrir vikuritið The New Yorker. Umfjöllun Arendt um Eichmann fangaði athygli heimsbyggðarinnar þegar hún bjó til hugtakið „hversdagsleiki illskunnar“. Arendt sagði Eichmann ekki siðblindan ofstækismann knúinn áfram af yfirnáttúrulegri illsku heldur rislítinn meðaljón sem hafði fyrir vana að hugsa ekki. Arendt, sem var gyðingur og hafði flúið Þýskaland Hitlers, taldi Eichmann fanga hegðun hins almenna manns í viðjum alræðisríkis. Ódæðisverkin framdi hann ekki af heift eða hatri heldur skrifræðislegri skyldurækni, hégómlegum metnaði og af áunnu hugsunarleysi.

Svo kann að vera að það sé ekki aðeins illska almennings í alræðisríki sem er svo skuggalega hversdagsleg.

Í metsölubók árið 1992 lýsti bandaríski stjórnmálafræðingurinn Francis Fukuyama yfir „endalokum sögunnar“, fullnaðarsigri hins frjálslynda lýðræðis yfir „óæðri“ stjórnarháttum á borð við harðstjórn og einræði. Fukuyama var hylltur sem einn fremsti hugsuður tuttugustu aldar.

En skjótt skipast veður í lofti. Í nýlegu viðtali kveinkar Fukuyama sér undan látlausum háðsglósum sem hann verði fyrir vegna kenningar sinnar. Hann segir að í hvert sinn sem ný krísa komi upp í heiminum rigni yfir hann athugasemdum á borð við: „Sagan endaði þá ekki eftir allt saman“. Nú síðast vegna stríðsins í Úkraínu. „Svona hefur þetta verið í þrjátíu ár,“ segir Fukuyama. „Þetta er orðið ansi þreytandi.“

Fukuyama er vorkunn. Yfirlýsing hans um sögulok var vissulega ótímabær. En sé verk hans lesið til enda kemur í ljós að fullyrðingin er ekki jafnafdráttarlaus og virðist í fyrstu. Fukuyama setur fyrirvara á endalokin og spáir því að fram á sjónarsviðið stígi að endingu pólitískur leiðtogi sem dragi veröldina „aftur inn í söguna“. Ástæðu afturhvarfsins segir Fukuyama hversdagslega. Leiðtoganum leiðist flatneskja daglegs lífs án átaka og baráttu um yfirráð. Hann „ráðist því gegn friði, velsæld og lýðræði“ til að hefja stríð. „Hann berst til að berjast“.

Í dag eru hundrað og einn dagur frá því að stríðið í Úkraínu hófst. Fukuyama óttaðist að þrátt fyrir „sögulok“ yrði mannlegt eðli til þess að við hyrfum aftur til „blóðugra og tilgangslausra átaka af hégóma einum saman“. Lærðar skýringar eru uppi um hrottaskap Rússa í Úkraínu. Þær hafa þó að engu eðli okkar mannanna. Kannski er orsök stríðsins einfaldlega rislítill meðaljón sem leiðist. ■

> Arendt sagði Eichmann ekki siðblindan ofstækismann knúinn áfram af yfirnáttúrulegri illsku heldur rislítinn meðaljón sem hafði fyrir vana að hugsa ekki.

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*

Komdu í HR

1. sæti
háskóla í heiminum þegar horft er til tilvitnana í vísindagreinar eftir starfsmenn *

53.
besti ungi háskóli í heimi *

301. - 350. sæti
yfir bestu háskóla í heiminum *

Háskólinn í Reykjavík hefur haslað sér völl sem öflugur rannsóknaháskóli á alþjóðavísu og stenst samanburð við erlenda háskóla í fremstu röð. Fræðifólk HR hefur náð framúrskarandi árangri og birtir niðurstöður í alþjóðlegum, ritrýndum tímaritum.

HR er eftirsóknarverður vinnustaður fyrir jafnt nemendur sem starfsfólk og þar er lögð áhersla á fyrsta flokks aðstöðu í nærandi umhverfi, persónuleg samskipti, framsæknar kennsluaðferðir og nútímalega starfshætti.

*Samkvæmt lista Times Higher Education

BJORK@FRETTABLADID.IS

Öll velkomin, nema ...

Margrét Lilja Arnheiðardóttir, nýr formaður Sjálfsbjargar, prýðir forsíðu þessa tölublaðs. Í viðtalinu segist hún óska þess að Íslendingar líti á hreyfihamlaða sem hluta af mannflórunni.

„Um leið og við gerum það batna aðgengismálin og við hugsum, já, það þurfa allir að nýta þetta. Ekki bara ákveðin týpa," segir hún.

Þessi sjálfsagða hugmynd hennar um að hreyfihamlaðir séu álitnir hluti af mannflórunni er sláandi. Við gerum það auðvitað! Eða hvað? Ef það væri hið almenna svar hefði Margrét Lilja ekki hætt í háskólanámi eftir að hafa skriðið upp á þriðju hæð til að mæta í fyrsta tímann sinn, þurft að fara heim í hverja klósettferð og verið sjálfkrafa útskúfuð úr öllu félagslífi – því ekki var gert ráð fyrir henni. Eins og hún segir sjálf í viðtalinu: „Það er einn staður niðri í bæ sem segir bókstaflega: Öll velkomin. En svo eru stigar upp. Öll velkomin nema hjólastólanotendur?"

Margrét er 26 ára og þar með yngsti formaður Sjálfsbjargar frá árinu 1961. Án efa mun hún hafa áhrif sem slíkur og þá ekki síst þegar kemur að möguleikum ungs hreyfihamlaðs fólks þar sem augljóslega er pottur brotinn. ■

> Þessi sjálfsagða hugmynd hennar um að hreyfihamlaðir séu álitnir hluti af mannflórunni er sláandi. Við gerum það auðvitað! Eða hvað?

Við mælum með

Color Run
Í dag, laugardag, fer The Color Run fram og verða hlauparar ræstir af stað klukkan 11 úr Laugardalnum eftir góða upphitun frá klukkan 9. Þeir sem vöknuðu í góðu stuði geta enn nælt sér í miða í Laugardalnum og á tix.is fram að hlaupi. Hlaupið rís úr tveggja ára Covid dvala og má búast við mikilli gleði og litadýrð.

Miðbæ Selfoss
Í hæfilegri bíltúrsfjarlægð frá höfuðborginni hefur risið fegursti miðbær landsins og þó víðar væri leitað. Nú um hvítasunnuhelgina er tilvalið að bregða sér austur fyrir fjall og gæða sér á einhverju góðu í endurbyggðu mjólkurbúi Flóamanna, sem nú hýsir matarmenningarsetur, eða þeim stöðum sem opnað hafa í kring. ■

Birnir fagnar Bushido og hefur aldrei verið betri

Rapparinn Birnir Sigurðarson hefur aldrei verið betri. Plötunni Bushido, sem kom út í október, verður fagnað með útgáfutónleikum í risastóru rými FÚSK í Gufunesi. Stendur veislan alla nóttina með mat og drykk og engum myndavélum.

ninarichter@frettabladid.is

Í kvöld verður slegið upp veislu í húsnæði FÚSK í Gufunesi, þegar rapparinn Birnir heldur útgáfutónleika fyrir plötuna Bushido sem kom út í október.

„Það er geggjað að halda útgáfutónleika. Þetta eru fyrstu útgáfutónleikar sem ég held sem eru ekki útgáfupartí heldur tónleikar og við sláum til veislu," segir Birnir í samtali við Fréttablaðið. „Mér fannst við hæfi að gera það með þessum hætti. Þetta er nýtt umhverfi hjá FÚSK í Gufunesi og fólk veit ekki endilega hvað er að fara að gerast eða hvernig þetta verður."

Útgáfuhátíð rétta orðið
Hann segist hafa ákveðið að vinna með FÚSK-hópnum í Gufunesi þar sem hver einasti viðburður á þeirra vegum væri einstakur. „Svo er fullblown hljóðkerfi, risa sviðsmynd og fullt af gestum. Það mætti eiginlega frekar kalla þetta útgáfuhátíð af því að það er svo mikið að gera."

Birnir segir gesti eiga von á fjölda tónlistaratriða, mat og drykk. Hann tekur fram að boðið verði upp á grænkera- og vegan valkosti fyrir þá sem það vilja. Leikar hefjast um átta og standa til þrjú um nóttina. „Þetta er eins og míní-festival og verður algjörlega epískt. Fyrstu tónleikar sinnar tegundar sem eru haldnir í svona umhverfi og maður verður bara að mæta til að sjá það og vera með," segir hann. „Ég hvet alla til að mæta og reyna bara að troða sér inn, þetta verður alveg ruglað," segir Birnir og lofar miklu fjöri.

„Svo er eitt sem ég vil minnast á, og það er að platan er gefin út af Stycki Records, sem er plötufyrirtæki Priksins."

Tekur öllum gestum fagnandi
Aðspurður segist rapparinn aldrei hafa verið betri. „Ég er ekki stressaður heldur spenntur. Ég er búinn að vera að æfa tónleikana í nokkra daga," segir hann og segist hafa komið sjálfum sér á óvart með slökum taugum. „Ég hélt að ég yrði svo stressaður, af því að þegar ég hef verið gestur á útgáfutónleikum hjá öðrum, þá hef ég verið svo stressaður, af því að ég er kannski bara að taka eitt lag," útskýrir hann.

Birnir lofar stórkostlegri skemmtun á útgáfutónleikum í Gufunesi sem standa frá klukkan átta til þrjú í nótt. MYND/BERGLAUG PETRA GARÐARS

> Svo að öllum líði öruggum, þá ákvað ég að banna þetta. Þú mátt vera með símann þinn, en það verða bara límmiðar settir fyrir myndavélina.

„En núna erum við að fá að búa til upplifunina frá A-Ö og þá er svo geggjað að fá að smíða og búa þetta til."

Birnir leggur mikla áherslu á að allir séu velkomnir og að öllum líði vel. „Ég vil ekki að neinn mæti á þetta og líði eins og hann sé óvelkominn. Við tökum öllum fagnandi," segir hann.

Fólk er beðið að taka ekki ljósmyndir á meðan viðburðinum stendur. „Ég vil að fólki líði eins og það sé í öruggu umhverfi," segir Birnir. „Stundum er það þannig að fólk er með símana alltaf á lofti og þá finnst mér það taka frá upplifuninni. Svo að öllum líði öruggum, þá ákvað ég að banna þetta. Þú mátt vera með símann þinn, en það verða bara límmiðar settir fyrir myndavélina."

Fram undan hjá Birni eru áframhaldandi tónsmíðar og nýjar útgáfur. Hann kveðst sömuleiðis ætla að ferðast um landið að spila tónlist, og bætir við að hann ætli að ferðast mikið, hann fíli vel að vera úti á landi á sumrin.

Miðasala er í fullum gangi á Tix.is og aldurstakmark á tónleikana miðast við átján ár. ■

■ Í vikulokin

Breytt heimsmynd kallar á nýtt stöðumat smáþjóða

Ólafur Arnarson

Danir gengu að kjörkössunum í vikunni og létu hug sinn skýrt í ljós.

Með yfirgnæfandi meirihluta samþykkti danska þjóðin að falla frá undanþágunni sem Danir hafa frá varnarsamstarfi ESB ríkja.

Svíar og Finnar hafa sótt um fulla aðild að Atlantshafsbandalaginu, nokkuð sem fyrir örfáum mánuðum hefði verið talið óhugsandi.

Innrásarstríð Rússlands hefur gerbreytt heimsmyndinni. Norðurlandaþjóðirnar eru allar í miklu návígi við Rússland. Nú hafa Rússar tekið af öll tvímæli. Ekkert breyttist þegar Sovétríkin féllu og risu á ný undir nýrri kennitölu og nafni fyrir rúmum 30 árum.

Ekki til hins betra í öllu falli. Sovétríkin voru fyrirsjáanleg. Það er Rússland ekki, hið minnsta ekki undir vanstilltum einræðisherra.

Þetta skynja leiðtogar Svíþjóðar, Finnlands og Danmerkur. Þetta skilur almenningur í þessum löndum. Íslendingar og Norðmenn virðast ekki átta sig á þessu, ekki almenningur og klárlega ekki ráðamenn.

Þó að Atlantshafsbandalagið sé öflugt friðarbandalag, sem tryggt hefur öryggi aðildarþjóða sinna gagnvart utanaðkomandi ógn í meira en 70 ár, eru tímarnir breyttir. Bandaríkin eru ekki lengur sá leiðtogi vestræns lýðræðis og frelsis og þau voru á síðari hluta síðustu aldar. Dæmin sýna að Evrópa getur ekki reitt sig fullkomlega á Bandaríkin.

Varnarsamstarf ESB er að stóraukast beinlínis vegna innrásar Pútíns í Úkraínu. ESB siglir hraðbyri að því að verða hernaðarstórveldi, og ekkert minna dugar þegar árásargjarnir einræðisherrar hreiðra um sig í bakgarðinum.

> Innrásarstríð Rússlands hefur gerbreytt heimsmyndinni.

Danir, Svíar og Finnar átta sig á því hve mikilvægt er fyrir litla nágranna Rússlands að standa traustum fótum í mikilvægustu bandalögum vestræns samfélags, NATO og ESB.

Þetta má hins vegar ekki ræða hér á landi. Íslenskir ráðamenn virðast halda að heimurinn sé enn eins og hann var fyrir 50 og 70 árum þegar Bandaríkin voru óskorað forysturíki Vesturlanda, varnarliðið á Miðnesheiði og Sovétríkin fyrirsjáanleg.

Heimurinn hefur hins vegar breyst og það kallar á nýtt stöðumat smáríkis eins og Íslands. ■

HÖFUM LOKSINS FENGIÐ NÝJU SENDINGUNA

TEPPI SEM HAFA ALDREI SÉST Á ÍSLANDI ÁÐUR SELD Á VERÐI SEM HEFUR ALDREI SÉST

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ Á MEÐAN ÞÚ GETUR ÞVÍ ÞAU MUNU FARA MJÖG HRATT

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

www.husgagnahollin.is
VEFVERSLUN

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

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

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

50%

MAYWOOD
2ja sæta sófi. 180 × 85 × 73 cm.
89.995 kr. ~~179.990 kr.~~

20%

PINTO
4ra sæta sófi. Koníakslitað eða Stone bonded leður.
253 × 97 × 85 cm. **199.992 kr.** ~~249.990 kr.~~

25%

MAX U-SÓFI
U-sófi, hægri eða vinstri tunga. Grátt eða dökkgrátt áklæði. 286 × 200 × 87 cm.
134.993 kr. ~~179.990 kr.~~

25%

DC 8900
3ja sæta sófi. Koníakslitað eða svart split leður.
224 × 86 × 80 cm. **247.493 kr.** ~~329.990 kr.~~

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR AF BROSTE

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR AF SÖDAHL

DIAMOND CUT
Plastglös og kanna. Glær, bleik eða blá.
Kanna 1,5L. ~~6.990 kr.~~ **Nú 5.942 kr.**
Vínglas. 50 cl. ~~1.990 kr.~~ **Nú 1.692 kr.**
Plastglas. 35cl. ~~1.690 kr.~~ **Nú 1.437 kr.**
Plastglas. 50cl. ~~1.990 kr.~~ **Nú 1.692 kr.**

ÚTSALA 15% AFSLÁTTUR

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR AF FRANDSEN

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%

KARE TUDOR
Hægindastóll. Ýmsir litir.
78 × 80 × 100 cm.
59.995 kr. ~~119.990 kr.~~

25%

SELMA
Hægindastóll. Grátt áklæði.
75 × 75 × 75 cm. 67.493 kr. ~~89.990 kr.~~
Skammel. 33.743 kr. ~~44.990 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.~~

60%

NAPOLI
Barstóll. Grár, svartur eða dökkgrár.
11.196 kr.
~~27.990 kr.~~

40%

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

20%

TOULON
Borðstofuborð. Olíuborin eik.
95 × 200 cm.
151.992 kr. ~~189.990 kr.~~

60%

BRENTWOOD
Glerskápur, olíuborin eik.
110 × 37 × 145 cm. 63.996 kr.
~~159.990 kr.~~

40%

MEDUSA
Borðstofustóll. Ýmsir litir.
35.994 kr. ~~59.990 kr.~~

50%

ARIANA
Borðstofustóll. Grár.
9.495 kr. ~~18.990 kr.~~

50%

FIERCE
Borðstofustóll. Svartur.
17.995 kr. ~~35.990 kr.~~

60%

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

30%

ALEXA
Borðstofustóll. Svart leður.
24.493 kr. ~~34.990 kr.~~

25%

ASHFIELD
Útiarmstóll. 67.493 kr. ~~89.990 kr.~~
Sófaborð. 80 × 80 x69 cm. 41.243 kr. ~~54.990 kr.~~

25%

ILLORA
Körfustóll með púða.
82.493 kr. ~~109.990 kr.~~

25%

STOCKHOLM
Sólbekkur, dökkgrár.
195 × 60 × 44 cm.
52.493 kr. ~~69.990 kr.~~

25%

STOCKHOLM
3ja sæta útisófi. 212 × 80 × 88 cm.
131.243 kr. ~~174.990 kr.~~

25%

BROSTE FIBER
Garðborð. Ø90 cm.
48.743 kr. ~~64.990 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?

Lokað hvítasunnudag og annan í hvítasunnu, 5. og 6. júní

HÚSGAGNA HÖLLIN

Endalausir þröskuldar alls staðar

Margrét Lilja Arnheiðardóttir er nýr formaður Landssambands Sjálfsbjargar. Hún er tuttugu og sex ára gömul og yngsti formaður félagsins frá árinu 1961. Hún notar hjólastól og kveðst hafa gefist upp á námi við Háskóla Íslands vegna slakra aðgengismála.

Margrét Lilja Arnheiðardóttir, formaður Sjálfsbjargar, gafst upp á námi við Háskóla Íslands vegna slakra aðgengismála. Nú berst hún fyrir réttindum fatlaðra á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nína Richter
ninarichter@frettabladid.is

Margrét Lilja Arnheiðardóttir er stödd á skrifstofu Sjálfsbjargar í Hátúni, þaðan sem hún hefur unnið síðan hún tók við formannsstarfinu í vor. Hún ólst upp í Breiðholti, Hveragerði og í Sarpsborg í Noregi, en þangað flutti móðir hennar einstæð með fjórtán ára Margréti Lilju og yngri bróður hennar eftir hrunið.

Margrét Lilja lýsir því að fjölskyldan hafi ekki átt annarra kosta völ, en þó hafi þetta verið mikið gæfuspor. „Mamma var að vinna tvö hundruð prósent vinnu og hafði samt ekki efni á leigu. Hún ákvað því að stökkva á þetta, og sér ekki eftir því. Hún býr þarna enn og er komin með nýjan maka. Þannig er hluti af mér norskur, svona næst hjartanu. Sautjándi maí er hátíðisdagur og svona," segir Margrét Lilja og hlær.

Vaknaði rúmum sólarhring síðar

„Þegar ég var tvítug skellti ég mér sem au pair til Bretlands og var þar í Manchester. Þetta var æðislegur tími," segir hún. „Ég fór út í janúar. Svo kom ágúst og allt gekk eins og í sögu. Fjölskyldan var yndisleg og þetta var ótrúlegur tími," segir Margrét Lilja.

„Í ágúst erum við að ferðast frá Íslandi og aftur til Bretlands. Um kvöldið er ég eitthvað þreytt. Ég var ekki mikið að pæla í því. Ég var farin að fá einhverja verki í mjóbakið og var skrýtin. Ég hélt að ég hefði sofið eitthvað vitlaust," segir hún. „Síðan vakna ég ekki daginn eftir það, en þegar ég vakna loksins meira en sólarhring síðar, þá get ég varla haldið haus. Er bara ótrúlega skrýtin."

Grunur um heilaæxli eða MS

Margrét Lilja segir heimilisfólkið hafa reynt að vekja sig fyrri daginn, en hún muni ekki eftir því. Þetta hafi verið einstaklega úr karakter fyrir hana, en hún lýsir sjálfri sér sem A-týpu sem fari snemma að sofa og vakni snemma. Fljótlega hafi komið í ljós að ekki væri allt með felldu og því hafi stefnan verið tekin á sjúkrahús.

„Ég var þar í þrjá daga án þess að fá rannsókn. Ég fékk að lokum sérfræðing til mín sem sagði: Þetta er örugglega heilaæxli eða MS-sjúkdómurinn. Ég man að ég lá þarna í rúminu, gat varla hreyft mig," segir hún. „Mamman í fjölskyldunni hjálpaði mér að tannbursta mig, það var ekkert eftir í líkamanum."

Rétt greining mánuðum fyrr

Nokkrum mánuðum fyrr hafði Margrét Lilja greinst með bandvefssjúkdóminn Ehlers-Danlos. Um sé að ræða heilkenni sem leitt geti til hreyfihömlunar, en í sjaldgæfum tilvikum.

„Ég fékk greininguna úti í Bretlandi, áður en þetta gerðist. Ég hafði verið með verki í mjöðmum og eitthvað var ekki alveg eins og það átti að vera. Heimilislæknir í Bretlandi var fljótur að greina þetta, þar sem þetta er algengara vegna fjöldans."

Þó hafi læknar ekki áttað sig á tengslum bráðaveikinda Margrétar Lilju og bandvefssjúkdómsins.

Fjöldi einkenna síðan í æsku

„Ehlers-Danlos, eða EDS, orsakar það að kollagenið í líkamanum er ekki rétt byggt upp. Þannig að límið sem á að halda þér saman virkar ekki. Þetta lýsir sér í að maður er stöðugt að fara úr lið og allt er rosa hreyfanlegt, húðin er teygjanleg," útskýrir Margrét Lilja.

Aðspurð hvort að einhver merki um sjúkdóminn hafi komið fram í æsku, svarar hún játandi. „Það kom varla sá dagur þar sem ég slasaði mig ekki. Ég var alltaf með skrýtin meiðsli, en þetta var ekkert sem læknar kveiktu á. Svo fékk ég síendurteknar þvagfærasýkingar, sem er líka eitt af einkennunum," segir hún. „Þetta hefur áhrif á meira en bara bein og liði. Það er kollagen í níutíu prósentum af líkamanum, öllu nema heilanum og mænunni. En himnurnar í kring eru með bandvef."

Margrét Lilja segist sjá fjölda einkenna þegar hún líti til baka. „Ég byrjaði ekki að labba fyrr en ég varð tveggja ára og ég þurfti sérstaka skó þegar ég var lítil. Manni finnst eins og einhver hefði átt að kveikja á perunni."

Hreyfihömlun tengd átröskun

Aðspurð um ástæður þess að læknar hafi ekki tengt saman tvo og tvo, svarar hún: „Það er mjög sjaldgæft að fólk með EDS lendi í svona. Það eru tilfelli erlendis sem eru eins og mitt, við erum nokkrar. Þetta eru allt stelpur og við erum allar með reynslu af anorexíu. Maður spænir upp næringarefnin í bandvefnum. En maður vissi ekki af þessu á þeim tíma."

Margrét Lilja segist aldrei hafa átt eðlilegt samband við mat. „Síðan ég var lítil, ef ég gerði eitthvað rangt, eða mér þótti ég hafa gert eitthvað rangt, þá vildi ég ekki fá desert. Ef maður fékk 100 kall til að fara í sjoppuna, fór ég frekar í Bónus og keypti epli," segir hún.

Þráhyggja síðan í bernsku

„Þegar ég var unglingur, þá voru allir að tala um þyngd og mat. Ég man að ári fyrir fermingu voru allir í megrun til að lúkka vel á fermingarmyndunum. Ég ætlaði ekki að vera öðruvísi, gerði það líka og það fór alveg úr böndunum. Þetta varði alveg frá 13 ára aldri til tvítugs."

Margrét Lilja var lögð inn á Barna- og unglingageðdeild Landspítala sautján ára gömul, þegar hún var að vinna á Íslandi yfir sumarið. „Svo var ég mikið úti líka, inn og út af spítala. Maður var búinn að fara í gegnum ýmislegt áður en ég missti líkamlegu heilsuna," segir hún. „En ef ég þyrfti að velja núna líkamlegu eða andlegu heilsuna, þá myndi ég alltaf velja að missa líkamlegu heilsuna. Þá hefur maður allavega möguleika til að gera það besta úr því," segir hún.

> **En ef ég þyrfti að velja núna líkamlegu eða andlegu heilsuna, þá myndi ég alltaf velja að missa líkamlegu heilsuna. Þá hefur maður allavega möguleika til að gera það besta úr því.**

„Ein af mínum fyrstu minningum er að horfa á Oprah og þar var einhver sem hafði farið í fitusog. Þetta er alveg fast í minni mér. Og það er gen fyrir anorexíu," segir Margrét Lilja og bætir við að hún sé í góðum bata í dag.

Hjúkrunarfólkið klappaði

Margrét Lilja segist hafa orðið óþolinmóð á breska sjúkrahúsinu. „Ég hugsaði: Ef ég kemst á klósettið sjálf, þá er ég farin heim og er ekki að fara að vera hérna. Ég fór áfram á þrjóskunni, komst á salernið þvert yfir ganginn. Þetta var svo skrýtið augnablik. Hjúkrunarfræðingarnir sátu við borð þarna rétt hjá og byrjuðu öll að klappa, sem var það furðulegasta sem ég hef nokkurn tímann upplifað, eins og í einhverri kvikmynd," segir hún. Í kjölfarið útskrifaði hún sig af sjúkrahúsinu, gegn læknisráði.

Veikindin héldu þó áfram að ágerast. Margrét flutti til Íslands í september 2017, þar sem stórfjölskylda hennar býr. Við tók tíu vikna prógramm á Landspítalanum.

Ekki tekið mark á greiningunni

Á Landspítalanum minntist Margrét Lilja á bandvefssjúkdóminn, en segir að ekki hafi verið tekið mark á henni, vegna þess að hún var ekki með formlega pappíra sem staðfestu greininguna frá Bretlandi. „Það var ekkert verið að athuga það, af því ég kom inn sem bráðatilfelli. Það var ekki planið að koma hingað til Íslands, þannig að ég var ekki búin að útvega þessa pappíra." Þannig hafi algjörlega verið litið fram hjá bandvefssjúkdómnum inni á sjúkrahúsinu og í framhaldinu inni á Reykjalundi.

„Ég kem verr út úr þessu heldur en ef ég hefði verið greind strax. Ég var meðhöndluð eins og ég væri með taugatruflun. Vissulega var einhver truflun í gangi en orsökin allt önnur. En enginn var að kveikja á þessu. Og ég er hérna í dag," segir Margrét. „En ég lifi góðu lífi, þetta er allt í góðu," bætir hún við og það er ljóst á fasinu að hún hefur sagt sögu sína ótal sinnum.

Erfðalæknir greindi sjúkdóminn

Aðspurð hvort hún finni til gremju eða reiði gegn heilbrigðiskerfinu segir hún svo ekki vera. „Ég er ekki reið. Ég hugsa, já, þetta hefði átt að vera öðruvísi og þá væru liðirnir ekki svona rosalega slæmir. En þau fá bara greiningu á blaði og fara eftir því. Það er ekki til reiði í mér," segir hún.

Greiningin var ekki fengin í gegn hérlendis fyrr en í byrjun árs 2019. Þá hafi stutt samtal við íslenskan erfðalækni staðfest að EDS væri orsök kvillans. „Hann hefur unnið mikið erlendis og hefur séð tilfelli eins og mitt. En þetta er svo ótrúlega sjaldgæft, að þetta sé svona langt gengið."

Hjarta og æðakerfi að hraka

Margrét Lilja segir veikindin »

Minnum á glæsilega sjávarútvegssýningu í Laugardalshöllinni

21. – 23. september 2022

Hlökkum til að sjá ykkur

September 2022

ICELAND FISHING EXPO 2022

Sjávarútvegur 2022

www.icelandfishexpo.is

September 2022

» vera að ágerast. „Í framhaldi af þessu hefur hjartað og æðakerfið verið að slakna og orðið erfiðara. Meltingarkerfið líka. Þetta vindur upp á sig og ég veit ekki hvar þetta mun enda," segir hún. „Þetta á ekki að vera sjúkdómur sem á að versna, en hann er að versna. Maður lærir fljótt að lifa í núinu þannig."

Hún segist þó ekki vera hrædd. „Nei, í rauninni ekki. Meira að segja eftir að þetta gerðist, þá grét ég ekki," segir hún og bætir við að viðbrögðin hafi komið henni sjálfri á óvart. „Ég hugsaði bara: Já, ókei. Ég hefði ekki ímyndað mér að það yrðu viðbrögðin, en lífið bara gerist og maður verður bara að gera það besta úr því."

Mætti fordómum vegna stólsins

Margrét hefur notað hjólastól daglega frá árinu 2017. „Ég losna aldrei við hann. En það var alltaf markmiðið hjá heilbrigðisstarfsfólki: Þú losnar við stólinn, þú losnar við stólinn," segir hún og bætir við að líf án stólsins hafi þó ekki verið höfuðáherslan hjá henni. „Ég hugsaði: Mér er búið að vera illt í líkamanum í mörg ár núna. Þetta er að gerast. Ég get alveg lifað lífi til jafns við aðra þó að ég sé í hjólastól. Það er bara sjálfsagt."

Hún vilji frekar einblína á hvað hún geti gert til að bæta lífsgæðin frá degi til dags. „Þó að maður hafi alveg verið að leggja sig fram," segir hún. „Það var bara búið að ákveða fyrir mig að losna við hjólastólinn, eins og það væri aðalatriðið, en ekki að mér liði sem best."

Margrét Lilja segir mikla fordóma innan heilbrigðiskerfisins gegn hjólastólum og hjálpartækjum. „Að maður eigi að losna við þetta, annars sé maður ekki góður."

Hún segir fólk í kringum sig hafa litið svo á að hún væri að gefast upp. „Þegar ég sagði að það væri ekki þess virði að ég væri blá og marin eftir sjúkraþjálfun," segir hún. „En ég var alls ekki að gefast upp. Maður er ekkert að gefast upp þó að maður sitji," bætir hún við og hlær.

Skreið upp á þriðju hæð skólans

Haustið 2018 gerði Margrét Lilja tilraun til að hefja nám við Háskóla Íslands. „Það fyrsta sem mætti mér voru tröppur inn í bygginguna." Hún segist á þeim tíma hafa stuðst við hækjur og bókstaflega dregið sig áfram. Hún lýsir fyrsta háskóladeginum þannig: „Þegar ég var komin inn sá ég að ég átti að vera í tíma á þriðju hæð og það var engin lyfta. Ég hugsaði: Ég bara geri þetta. Ég skreið upp tröppurnar, ég veit ekki hversu langan tíma þetta tók," segir hún og hristir höfuðið. „Ég var í fyrsta tímanum. Og líkaminn gat ekki meira í viku á eftir."

Hefði viljað stólinn fyrr

Margrét Lilja segist hafa vitað á þeim tímapunkti að hjólastóllinn væri varanlegt næsta skref. „Það voru engin lífsgæði fólgin í að draga mig áfram. Þá fékk ég lánaðan hjólastól frá Sjálfsbjörg," segir hún og hefði viljað fá stólinn fyrr.

„Fyrir það hafði ég verið á spítalanum og á Reykjalundi, þar sem hjálpartækin eru til staðar. Þau voru að seinka því að sækja um fyrir mig af því að þeim fannst það vera uppgjöf. Eins og það væri ekki svart á hvítu að ég þyrfti þess."

Tapaði tveimur vikum úr námi

Hún hafði boðað starfsmenn háskólans á fund varðandi hreyfihömlunina og fyrirhugað nám í lífeindafræði. Háskólinn hafi tekið vel í þetta og hún kveðst hafa verið bjartsýn á framhaldið. En eftir fyrsta daginn hafi hún sent póst á skólann og sagt frá því að hún notaði hjólastól.

„Þá tók við önnur vika þar sem þau voru að reyna að færa tímana og redda hlutum. Ég missti af tveimur vikum út af þessu," segir hún. „Ekkert var á netinu, sem er aðgengismál út af fyrir sig. Þegar ég mætti loksins í stólnum fékk ég ekki að fara inn um dyrnar heldur bakdyr, ég hafði aðgang að einni skólastofu þar sem tímarnir voru," segir hún. „Með aðstoð komst ég í Hámu, en salernið var óaðgengilegt. Ég komst ekki á salernið í fjóra mánuði, þessa önn," segir Margrét Lilja.

„Svo komst ég að því fyrir slysni að það er aðgengilegt salerni við inngangin, en ég mátti ekki nota það. Af því að það var læst með lykli og einhverjir starfsmenn skólans settu sig á móti því."

Hún segist á endanum hafa fengið leyfi til að nota salernið, þegar minna en mánuður var eftir af skólanum. „Fram að því, þegar aðrir voru að læra, þá þurfti ég að fara heim að pissa."

> Svo komst ég að því fyrir slysni að það er aðgengilegt salerni við inngangin, en ég mátti ekki nota það. Af því að það var læst með lykli og einhverjir starfsmenn skólans settu sig á móti því.
>
> Margrét Lilja Arnheiðardóttir

Ekkert aðgengi að efnafræðinni

Margréti Lilju var að sögn lofað að næsta önn yrði skárri. „Þá værum við á öðrum stað. En þá var ég kölluð á fund hjá námsráðgjafa og þau sögðu: Verkleg efnafræði er ekki aðgengileg," og við það stóð.

Nú rekur blaðamann í rogastans.

Er aðgengi að náminu ekki réttindi þín?

„Jú, þetta er svolítið mikið svona í lífinu. Maður hefur réttindi en þau eru ekki virt. Þannig að ég segi bara: Ókei, ég fer í minna nám og þau þurfa bara að redda þessu," segir hún.

Á endanum varð baráttan þó of hörð fyrir Margréti Lilju, sem segist hafa veikst af álaginu.

„Ég gat ekki verið að standa í þessu endalaust. Það kom ekki sá dagur að ég þyrfti ekki að vera að pæla í þessu. Þetta tekur rosalega á andlega. Alltaf allir velkomnir nema: þú."

Ráðlagt að skipta um svið

Námsráðgjafinn hafi næst tilkynnt henni að hugsanlega ætti hún að skipta um nám og mennta sig á sviði þar sem aðgengið væri betra.

„Háskóli Íslands var með slagorðið: Háskóli fyrir alla," segir Margrét Lilja. „Þeir eru sem betur fer búnir að laga aðgengið í Eirbergi, sem var alveg hræðilegt. En ég hætti í námi þarna."

Hún segist hafa verið rúmliggjandi í mánuð vorið 2019, en þá sá hún auglýsingu frá Öryrkjabandalagi Íslands þar sem lýst var eftir aðgengisfulltrúa. „Ég ákvað að sækja bara um. Ég fékk vinnuna og síðan hef ég ekki litið um öxl. Síðan vorið 2019 hef ég verið í stjórn NPA miðstöðvarinnar, stjórn Sjálfsbjargar að sjálfsögðu, ég hef verið verkefnastjóri ungliðahreyfingar ÖBÍ, tekið þátt í kvennahreyfingunni og verið í aðgengismálunum alls staðar," segir Margrét Lilja og brosir. „Ég er smá þrjósk og ég fer mínar leiðir. Ég hélt áfram í stúdentapólitíkinni, var í stúdentaráði og er enn í ráði háskólans um málefni fatlaðs fólks."

Greining Margrétar Lilju var ekki fengin í gegn hérlendis fyrr en í byrjun árs 2019. Þá hafi stutt samtal við íslenskan erfðalækni staðfest að EDS væri orsök bráðaveikinda og hreyfihömlunar sem hún hafði glímt við í tvö ár.

Þrátt fyrir þetta er hún ekki í námi við háskólann. „Ég byrjaði í félagsfræði önnina eftir og var ekki að finna mig. Ég þurfti alltaf að sitja úti í horni. Ég var efst og kennarinn neðst og ég gat aldrei komið til kennarans. Það voru endalausir þröskuldar alls staðar. Það þurfti að endurraða í stofur þegar ég mætti. Þetta var ómannúðlegt."

Margt óleyst í aðgengismálum

Hún segir ótrúlega margt óleyst í aðgengismálum fatlaðra á Íslandi. „Við erum búin að vera að rampa upp Reykjavík – og Ísland, en það er bara til að komast inn. En er aðgengi að salerni, eða er það notað sem geymsla? Salerni með aðgengi eru eiginlega alltaf notuð sem geymsla og það er undantekning að það sé í lagi. Ég hélt að málefni fatlaðra væru í góðu standi áður en ég lenti í þessu."

Margrét Lilja kveðst óska þess að Íslendingar líti á hreyfihamlaða sem hluta af mannflórunni. „Um leið og við gerum það batna aðgengismálin og við hugsum, já, það þurfa allir að nýta þetta. Ekki bara ákveðin týpa," segir hún.

Hún segist taka eftir fordómum og nefnir sem dæmi þegar hún er stödd úti í búð og börn sýna stólnum forvitni, séu þau skömmuð fyrir að stara. „Ég elska að börn spyrji spurninga og maður bara svarar þeim á barnvænan hátt. Það gerist enn að foreldrar draga börnin í burtu og banna þeim að stara. Eins og manni var kennt hérna áður fyrr," segir hún.

„En það versta er þegar fólk lítur ýkt í hina áttina og lætur eins og maður sé ekki til. Það særir."

Vill greiða götu ungs fatlaðs fólks

Margrét er trúlofuð kanadískum kvikmyndagerðarmanni sem hún kynntist fyrir fjórum árum. „Við bindum vonir við að hann geti flutt hingað og fengið vinnu hér. Við kynntumst á netinu fyrir slysni þegar ég var að byrja í vinnunni fyrir Öryrkjabandalagið. Mig vantaði aðstoð með upptökur og var í basli með myndavélina," segir hún og brosir.

„Ég er yngsti formaður í sögu Landssambands Sjálfsbjargar og það gefur mér aðra sýn á hlutina. Ungt fólk gerir aðra hluti en þeir sem eru eldri, sem er eðlilegt. Ég er inni í háskólamálunum. Ungt fólk vill fara út að skemmta sér og komast inn þar sem það fer að skemmta sér," segir Margrét Lilja. „Það er einn staður niðri í bæ sem segir bókstaflega: Öll velkomin. En svo eru stigar upp. Öll velkomin nema hjólastólanotendur?"

Hún segir að víða sé pottur brotinn. „Þegar maður var í háskólanum að taka þátt í félagslífinu þurfti maður oft að sitja heima. Ég komst ekki með af því að ég komst ekki inn á staðinn," segir hún. „Út af einhverju sem er alveg út fyrir mitt kontról. Það er ekki eins og ég hafi valið að fæðast með genagalla." ■

LISTVINAFÉLAGIÐ Í REYKJAVÍK — 40. STARFSÁR — LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK
THE REYKJAVÍK FRIENDS OF THE ARTS SOCIETY — 40TH SEASON — REYKJAVÍK ARTS FESTIVAL

HUGI GUÐMUNDSSON

Guðspjall Maríu

The Gospel of Mary

HEIMSFRUMFLUTNINGUR / WORLD PREMIERE

Hátíðartónleikar í Hallgrímskirkju á Listahátíð í Reykjavík mánudag 6. júní 2022, annan hvítasunnudag

Óratória í 19 þáttum byggð á fornum helgitextum frá 5. öld
Líbrettó: Niels Brunse og Nila Parly

FLYTJENDUR- PERFORMERS:
MARÍA MAGDALENA/ Mary Magdalene: BERIT NORBAKKEN sópran/ soprano
OSLO SINFONIETTA
SCHOLA CANTORUM
STJÓRNANDI/ CONDUCTOR: HÖRÐUR ÁSKELSSON

Guðspjall Maríu er ný og magnþrungin óratória eftir Huga Guðmundsson, eitt helsta samtímatónskáld þjóðarinnar sem hefur hlotið mikla viðurkenningu á alþjóðlegum vettvangi. Textar óratóríunnar tala sterkt inn í okkar samtíma og tónskáldið lyftir guðspjallinu yfir stað og stund.

Blásturshljóðfæri leika einleikshugleiðingar milli kafla óratóríunnar og er flautueinleiksþátturinn tileinkaður minningu Hallfríðar Ólafsdóttur flautuleikara, sem lést 2020.

Verkið er flutt af framúrskarandi hópi tónlistarfólks, einni fremstu söngkonu Noregs og elstu og virtustu kammersveit Noregs ásamt hinum viðurkennda kammerkór Schola Cantorum. Stjórnandinn Hörður Áskelsson pantaði verkið hjá Huga f.h. Listvinafélagsins árið 2017 og fer frumflutningur þess nú fram á 40 ára afmæli Listvinafélagsins í samvinnu við Listahátíð í Reykjavík.

Guðspjall Maríu verður einnig flutt á tónlistarhátíðunum KLANG í Frederiksbergkirke í Kaupmannahöfn 14. júní nk. og á Alþjóðlegu kirkjutónlistarhátíðinni í Osló 6. september nk. með sömu flytjendum nema Århus Sinfonietta leikur í Danmörku.

Miðasala á tix.is og við innganginn í Hallgrímskirkju. Miðaverð/ Admission: 5.900 ISK.

Ticket sale: TIX.IS and at the entrance 1 hour before the concert.

CHURCH MUSIC FESTIVAL · Norwegian Embassy Reykjavik · STEF · MUSIC NORWAY · Oslo · HARPA · koda kultur · Danish Arts Foundation · Reykjavíkurborg · KULTURRÅDET Arts Council Norway · Oslo Sinfonietta

listvinafelag.is listahatid.is

Það vill enginn flýja heimili sitt

Eyad Onan og Helen Benedict skrifuðu saman bókina Map of Hope and Sorrow þar sem sögur flóttafólks á Grikklandi eru sagðar með þeirra eigin orðum.

Lovísa Arnardóttir
lovisa@frettabladid.is

Eyad Onan og Helen Benedict kynntust á eyjunni Samos í Grikklandi. Eyjan er vinsæll áfangastaður ferðamanna en þau voru þó hvorugt þar í fríi.

Nú, fjórum árum síðar, kemur út bók eftir þau, sem þau hafa skrifað saman, um flóttafólk sem er fast á Grikklandi. Rætt er við nokkra einstaklinga frá ólíkum löndum sem hafa ólíka sögu í bókinni, þar á meðal Eyad, en eiga það öll sameiginlegt að hafa verið föst á flótta í Grikklandi.

Helen var á Samos í leit að þekkingu fyrir skáldsögu sem hún ætlaði sér að skrifa. Eyad var þar búsettur sem flóttamaður, í flóttamannabúðum. Þau kynntust í lítilli verslun þar sem Eyad var ásamt vini sínum að versla.

„Okkur þykir báðum svo vænt um það hvernig við kynntumst," segir Benedict, lítur á Eyad og heldur svo áfram:

„Ég var í búðinni til að kaupa landakort og heyrði hann tala ensku og spurði hann strax hvort hann vildi drekka með mér kaffi," segir hún og að það hafi svo verið verslunareigandinn sem benti henni á að hún ætti kannski að tilgreina af hverju hún vildi tala við hann.

Eyad segir að hann hafi ekki verið laus þennan dag og því hafi þau ákveðið að hittast seinna.

„Daginn eftir sá ég hana svo í búðunum en hún var að reyna að hitta yfirmann þar, en það tókst ekki," segir Eyad og að til að eiga betri samræður hafi þau farið úr búðunum en innan þeirra er vel fylgst með fólki, sérstaklega ef þau tala við einhvern utanaðkomandi.

„Það mikilvægasta sem hún var með var brosið og það gerði allt auðveldara," segir Eyad.

Rangar upplýsingar í umferð

„Við viljum segja heiminum hvað við höfum upplifað með okkar eigin orðum," segir Eyad ákveðinn um það af hverju þau ákváðu að skrifa bókina. Hann segir mikið af röngum upplýsingum í umferð um Grikkland, móttöku flóttafólks þar og aðstæðurnar sem það býr við.

„Það eru lög sem segja að við eigum að fá sömu réttindi og Grikkir, en ég held að það séu engir Grikkir sem fara sjálfviljugir ekki í skóla, eða búa í skýli eða eru heimilislausir á torgi. Eða er meinað um læknisaðstoð."

Þau hafa unnið að bókinni í mörg ár og á þeim tíma sem þau ákváðu að skrifa bókina var umræðan allt önnur. Þá var í hámæli umræða um „Tyrkjadílinn" eins og þau kalla hann, en samkvæmt honum áttu Tyrkir að nota öll möguleg ráð til að koma í veg fyrir að flóttafólk kæmist þaðan og til Grikklands, allir sem komust til Grikklands átti að snúa aftur og fyrir hvern sýrlenskan flóttamann sem var skilað til Tyrklands myndi Evrópusambandið taka við einum sýrlenskum flóttamanni þar.

„Þaðan kemur titill bókarinnar, því þau eru bókstaflega föst í Grikklandi," segir Helen um samninginn og að samhliða því hafi grísk yfirvöld gert liggur við allt í sínu valdi til að gera líf flóttafólks óbærilegt.

„Þeirra hugmyndir eru að mörgu leyti þær sömu og Trump hafði, sem fjalla um að hafa stefnu sem gerir flóttafólki lífið svo erfitt að það hætti að koma. Eins og þau séu ekki að koma því það er stríð, eða að ef þau fari ekki þá deyi þau, heldur séu þau að koma því þau vilji peninginn okkar og störfin. Þetta er lygasagan sem er svo ótrúlega ósanngjörn og röng," segir Helen reið.

Umræðan hefur breyst

Í gegnum árin hefur svo umræða um flóttafólk í Evrópu breyst og þróast og nefna þau sem dæmi Dyflinnarreglugerðina og svo nýlega umræðu um endursendingar til Grikklands og hvort þær eigi rétt á sér. Þau segja að einhver lönd hafi tekið fyrir þær, eins og Þýskaland, en svo eru lönd eins og Finnland og Danmörk sem senda til baka, og meira að segja senda Danir ekki til Grikklands, heldur beint aftur til Sýrlands, bendir Eyad á.

„Í Bretlandi eru þau svo að fara að senda flóttafólk til Rúanda," segir Helen og að það sem sé einna hryllilegast við þessa framkvæmd er að nasistar ætluðu sér að senda gyðinga til Afríkuríkja áður en þeir ákváðu að myrða þá alla," segir Helen og að hún hræðist þennan málflutning og stefnu breskra stjórnvalda mikið.

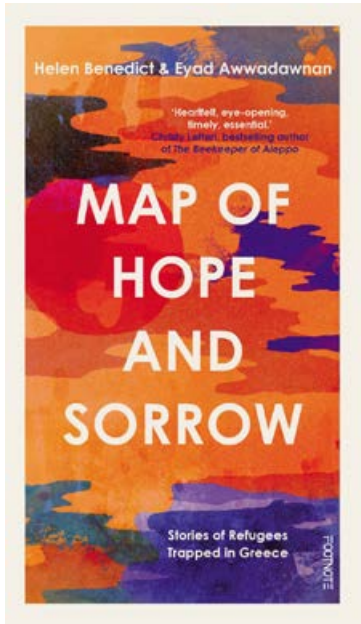
Eyad segir að harðari innflytjendastefna víða í heiminum og mögulegar afleiðingar hennar sé ein af ástæðunum fyrir því að þau skrifuðu bókina, en líka af hverju fólkið sem þau töluðu við var tilbúið til að segja sína sögu.

„Það vill enginn vera í þessari stöðu og fara frá landinu sínu vegna þess að þar er stríð. Allir sem eru hér eru að reyna að vera öruggir, með fjölskyldu sinni, eða þeim sem þessi manneskja elskar. Ef það væri ekki fyrir þetta stríð þá væri ég ekki hér, eða í Evrópu. Kannski kæmi ég í frí, en annars myndi ég vilja vera í mínu heimalandi," segir Eyad og að það sé ljót tilfinning þegar maður missir von.

Markmið að finna öryggi

„Þegar maður hefur flúið heimaland sitt og maður hugsar með sér að markmiðið sé að finna öryggi, framtíð og að byggja mér eitthvað fjarri lykt af blóði og stríði, en þá segir einhver að maður sé ekki velkominn og að ég þurfi að fara aftur til baka. Það drepur mann að innan," segir Eyad leiður.

Stríðið í Úkraínu berst til tals og sá mikli fjöldi sem flúið hefur



Bókin kemur út í Evrópu þann 9. júní.

þaðan. Helen segir merkilegt að sjá þær viðtökur sem flóttafólk frá Úkraínu hefur fengið í Evrópu og að það sýni raunverulega hvað er hægt að gera fyrir fólk þegar viljinn er fyrir hendi.

„Með bókinni og orðum fólks í henni er útskýrt að við erum ekki hér til að fá peninga. Það er útskýrt með skýrum hætti," segir Eyad og að ástæðan sé öryggi, virðing, börn fólks og þess vegna eigi í það minnsta að finna fólki öruggan stað og tryggja því aðgengi að menntun.

„Með því að leyfa fólki að segja sína eigin sögu kemstu nær henni. Ég vil ekki að einhver annar segi mína sögu því hann mun ekki segja hana eins og ég. Ef það er eitthvað sem ég skammast mín fyrir þá get ég sleppt því að segja það, eða ef eitthvað er ekki mikilvægt. Þetta veitir mér þægindi og er það sem við reyndum að gera í bókinni. Að tryggja að allir sem sögðu sína sögu hefðu fulla stjórn á því hvernig sagan væri sögð," segir Eyad mjög ákveðinn.

Ekki hennar staður

Helen tekur undir þetta og segir sér að sama skapi ekki hafa fundist það sinn staður sem hvítrar konu í forréttindastöðu að segja þeirra sögu en auk þess hafi það strax skapað traust við viðmælendur að gefa þeim stjórn á frásögninni.

„Það tók auðvitað mörg ár að skrifa bókina en eftir því sem fólk treystir þér betur þá segir það þér meira," segir Helen.

Þau nefna einnig bæði aukna fordóma gegn flóttafólki, ekki bara hjá almenningi, heldur í stofnunum og í stefnu stjórnvalda í Grikklandi. Þau segja afleiðingar þess margvíslegar og sem dæmi að erfitt sé að fá húsnæði, fólk er beitt ofbeldi og viðkvæm staða þess misnotuð með ýmsum hætti, eins og að konur eru í meiri hættu á að vera neyddar í vændi eða mansal.

„Það sem fer einna mest í taugarnar á mér er að þau kalla hælisleitendur farandverkamenn [e. migrant]," segir Helen og meinar þá ekki í lagalegum skilningi heldur nota þau þetta orð í pólitískum skilningi og sem áróður.

Ekki lögbrot að koma ólöglega

„Vegna þess að það eru grundvallarmannréttindi að sækja um hæli og lagalega máttu koma inn í land með ólöglegum hætti ef þú ert að sækja um hæli. Það er ekki brot á lögum en ef þú ert samkvæmt skilgreiningu farandverkamaður, þá ber ríkinu engin skylda til að veita þér vernd eða aðstoð og getur handtekið fólk fyrir að vera ólöglega í landinu," segir Helen til að útskýra muninn og af hverju þessi stefnubreyting og orðræða skiptir máli.

„Ég vona að þessi bók geti varpað ljósi á aðstæður þarna, með okkar orðum, því margir halda að líf okkar sé gott og að fólk sé öruggt á flótta í Grikklandi. Þetta fólk er ekki meðvitað um aðstæður þarna," segir Eyad og að það megi rekja til rangra upplýsinga sem eru í umferð og fréttum.

„Ég segi bara varðandi það fólk sem ég hef hitt á flótta: Heilindin og ákveðni sem þarf til að lifa af ferðalagið sem þau fóru í og svo ofbeldið sem þau verða fyrir. Að halda áfram þegar von þeirra er brotin aftur og aftur.

Ég held að þetta sé alveg sérstakt og þau séu einmitt fólkið sem hvert land þarf mest á að halda," segir Helen að lokum. ■

Eyad og Helen vilja með bók sinni koma sögum flóttafólks á framfæri, með þess eigin orðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 4. júní 2022

Fjölskylduhátíð
10.–12. júní
í Grindavík
SJÓARINN SÍKÁTI

Fjórða þáttaröð Stranger Things er gríðarlega vinsæl. MYND/SKJÁSKOT

Stranger Things sló streymismet

oddurfreyr@frettabladid.is

Fjórða þáttaröðin af Stranger Things naut meiri vinsælda fyrstu helgina eftir útgáfu hennar en nokkur annar Netflix-þáttur til þessa.

Fyrstu sjö þættirnir í þáttaröðinni komu á streymisveituna 27. maí og fyrstu helgina streymdu áhorfendur um heim allan alls 286,79 milljónum klukkustunda af þáttunum, en önnur þáttaröð Bridgerton setti gamla metið, sem var um 193 milljónir klukkustunda.

Samkvæmt Netflix var þetta fyrsta þáttaröðin af Stranger Things til að ná fyrsta sæti á vinsældalistanum í 83 löndum, en hún komst á topp 10 í öllum 93 löndunum sem Netflix fylgist með.

Fimmta þáttaröð sú síðasta

Í vikunni þegar fjórða þáttaröðin kom út nutu fyrri þáttaraðir Stranger Things líka mikilla vinsælda. Áhorfendur horfðu á 38 milljónir klukkustunda af fyrstu þáttaröð, 22,2 milljónir klukkustunda af annarri þáttaröð og 24,3 milljónir klukkustunda af þeirri þriðju.

Síðustu tveir þættirnir í fjórðu þáttaröð koma út 1. júlí og að sögn Duffer-bræðranna, sem eru höfundar þáttanna, munu þeir ekki einungis enda söguna í þeirri fjórðu, heldur setja upp fimmtu og síðustu þáttaröðina. ■

Birgir Viðar Halldórsson er kunnur íþróttamaður sem hefur reynt ýmislegt í gegnum árin. Hann hefur sjálfur rekið líkamsræktarstöð og veit hvað hann syngur í þeim efnum. Hann er ánægður með þjónustuna sem hann fær hjá OsteoStrong. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

OsteoStrong styrkir líkamann og bætir jafnvægið til muna

Birgir Viðar Halldórsson er afkastamikill frumkvöðull sem hefur gaman af því að prófa nýja hluti, er öflugur íþróttamaður með Íslandsmeistaratitil í fjórum mismunandi greinum. Nú hefur Birgir bætt OsteoStrong við aðra hreyfingu enda vill hann kynnast nýjungum. 2

Birgir og kona hans hafa stundað OsteoStrong og segja að jafnvægið hafi batnað til mikilla muna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Æfingarnar taka skjótan tíma en gefa mikinn árangur.

Með OsteoStrong ástundun bætir fólk styrk sinn og þol. Æfingarnar taka einungis 20 mínútur í hvert skipti.

Birgir var í göngu í nálægð við Geysi fyrir stuttu og sagðist þakklátur fyrir að geta hreyft sig. „Ef maður getur hreyft sig þá á að gera það," segir hann en Birgir er virðulegur, nákvæmur, skemmtilegur og einbeittur í tali.

Birgir hefur alltaf haft lítinn áhuga á því að feta troðnar slóðir og hefur skapað sér fjölda ævintýra um ævina. „Ég hef alltaf haft áhuga á líkamsrækt og æfingum. Ég byrjaði í fótbolta um leið og ég byrjaði að skríða held ég. Til að byrja með lagði ég áherslu á það sem íþrótt fyrir mig og spilaði með Val fram eftir aldri. Síðan skipti ég yfir í sundknattleik sem er skemmtileg en erfið íþrótt. Ég spilaði sundknattleik í 10 ár en þá tóku við önnur 10 ár í golfinu einhvern tíma fyrir 1980. Það var nú ekki jafn vinsælt þá og nú.

Þegar líkamsræktarbylgjan byrjaði upp úr 1980 stofnuðum við fyrstu líkamsræktarstöð Reykjavíkur í þeirri mynd sem við þekkjum líkamsræktarstöðvar í dag en þangað til höfðu bara verið til kraftlyftingastöðvar með laus lóð. Appolo var opnuð í Brautarholti með tækjasal, gufubaði, heitum potti og ljósabekkjum í takt við anda tímabilsins. Það þótti framúrstefnulegt að bjóða konum líka upp á að styrkja sig með æfingunum og sumum þótti það óviðeigandi. Þannig er flest nýtt í upphafi umdeilt."

Gaman að prófa nýjungar

Birgir segist vera mjög nýjungagjarn og finnst gaman að fylgjast með því hvað er að gerast í eflingu á hreyfingu. „Mér finnst OsteoStrong hjálpa 100% við að styrkja líkamann, ég bara finn það. Allt átak sem maður getur sett rétt á líkamann er af hinu góða og í OsteoStrong nær maður að setja meira álag á skrokkinn á stuttum tíma. Fókusinn er á að styrkja bein sem mér finnst mjög spennandi og einnig hversu hratt jafnvægið verður betra.

Þegar maður er kominn á minn aldur hugsar maður meira um jafnvægið, það kemur ekki jafn hratt með öðrum æfingum eins og það hefur gert hjá OsteoStrong. Ég veit að öll æfing styður og styrkir. Ég hefði ekki viljað fara á mis við að kynnast því að stunda æfingar OsteoStrong," segir Birgir.

„Ég hef verið það lánsamur að vera laus við liðverki enda alltaf verið á iði og vandað mig við að gera jafn mikið og líkaminn þolir en ekki meira. Þegar ég æfi hef ég í huga að stunda þær vel en spara samt skrokkinn. Ekki bara gera heldur gera rétt, það þarf að vera hugsun á bak við þetta. Ekki yfirkeyra skrokkinn. Ef hnén eru léleg ætti ekki að hlaupa heldur skoða aðra möguleika. Ekki vera að ögra eða storka líkamanum um of. Það finnst mér lykilatriði. Hjá OsteoStrong er einmitt mikið talað um þetta, að beita sér rétt og að finna mörkin sín og virða þau," bendir Birgir á.

Meðlimir geta átt von á að:

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

Keppti í rallý

Hann hefur komið víða við á lífsleiðinni og hellti sér til dæmis út í rall-akstur og rallý-kross. „Fyrst kepptum við hér heima en fljótlega lögðum við mikla áherslu á að fara út að keppa líka. Ég held að Ómar Ragnarsson og Jón bróðir hans hafi verið búnir að fara einu sinni út í keppni þegar við Hafsteinn Hauksson fórum og kepptum í Englandi, Belgíu og Tékkóslóvakíu. Þarna vorum við að opna alveg nýjar dyr út í umheiminn, svona eins og við er að búast frá mér. Ég hef stundað ýmislegt annað eins og skíði en þetta verður yfirleitt fljótt keppnis hjá mér," segir Birgir og hlær.

„Það er víst einkenni frumkvöðla að hafa brennandi áhuga á því að byrja á einhverju en missa svo áhugann þegar allt er farið að virka. Ég tengi við það og er snöggur að breyta til þegar mér finnst ég þurfa eitthvað nýtt. Ég er lærður kokkur og þjónn. Stuttu eftir gosið í Vestmannaeyjum keypti ég Hótel HB og bauð upp á útsýnisferðir í rútum til að skoða eyjarnar, sem varð mjög vinsælt. Á þeim tíma voru rútuferðir bara til þess að ferja fólk milli staða, ekki til að skoða náttúruna," segir Birgir.

Þjálfarar leiðbeina fólki og passa upp á að æfingarnar séu rétt gerðar.

„Þegar ég var búinn að fá nóg af þessu fór ég í bæinn og stofnaði Júmbó samlokur. Í framhaldi af því opnaði ég fyrsta hverfapöbbinn – Haukur í horni – þar sem við seldum gervibjór eða bjórlíki á Hagamel. Upp úr árinu 2000 var ég með fyrirtæki sem sérhæfði sig í vefsíðugerð og árið 2007 stofnuðum við formlega fótbolti.net. Síðustu 10 árin hef ég svo verið í því að flytja út íslenskt vatn, Icelandia. Ekki mjög róleg ævi sem betur fer," segir Birgir kankvís.

Góðar styrktaræfingar í OsteoStrong

Samhliða viðskiptunum hefur Birgir alltaf verið í íþróttum og náði að verða Íslandsmeistari í fjórum mismunandi greinum. „Ég er núna búinn að taka rúm 11 ár í ræktinni að meðaltali 4 sinnum í viku. Þar fyrir utan er ég með rafmagnshjól og venjulegt hjól, ég labba á fjöll og elska að fara í sund og allt þetta. Stundum finnst mér þó að ég sé búinn að synda fyrir ævina en þá fer ég bara í heita pottinn," segir hann.

Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Ég hvet alla til að bóka sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200."

Birgir stundar OsteStrong ásamt konu sinni og eru þau ánægð með hversu styrktar- og jafnvægisæfingarnar séu góðar fyrir líkamann. „Ég þekki frumkvöðlastarf mjög vel. Að fylgjast með vexti OsteoStrong hefur minnt mig á það þegar ég var að byrja með líkamsræktina. Í dag vita allir hversu styrktaræfingar eru mikilvægar og það eykst með hækkandi aldri. Það er svo gaman að sjá að það sem einu sinni var nýlunda er nú orðin almenn vitneskja. Við hlökkum til sumarsins og útiverunnar en við sleppum því ekki að fara í ræktina og OsteoStrong," segir hann.

„Miðað við allt er heimsókn í OsteoStrong ekki flókið mál heldur einfalt, bara fjögur tæki. Heimsóknin í heildina tekur 20 mínútur, sem er ekki mikið miðað við hvað fólk fær mikið til baka. Síðan er náttúrlega stóra málið sem er fólkið í fyrirtækinu. Það er alltaf gleði og maður er alltaf svo velkominn, svona: „Hæ Biggi"-umhverfi. Mín tilfinning er sú að OsteoStrong sé komið til að vera."

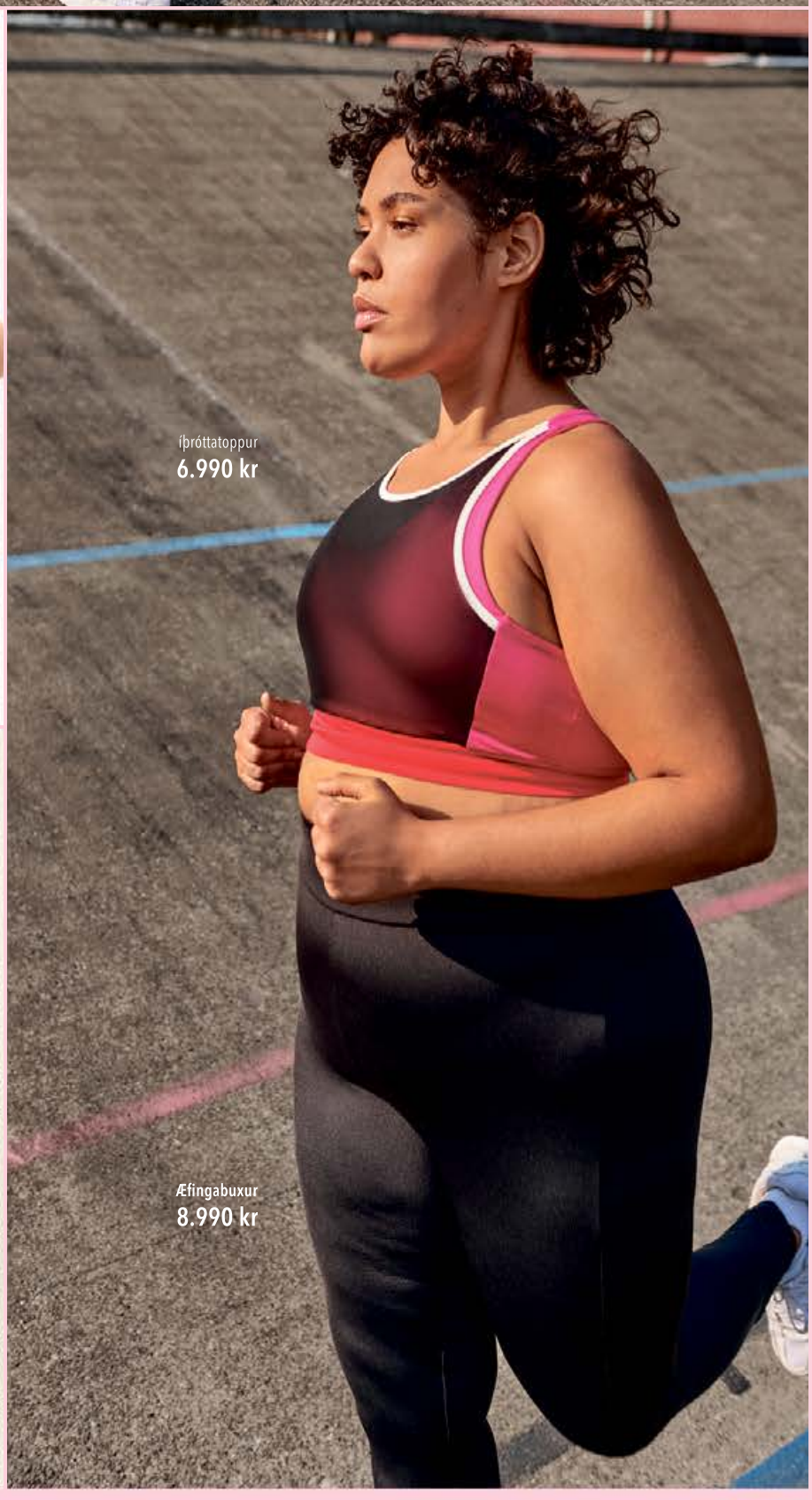
Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. ■

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.



Verslunin Curvy | Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Kirkjufellið dregur að sér athygli

Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari sýnir hér þriðju ljósmyndina sem er sérstaklega áhugaverð fyrir þá sem hafa áhuga á ljósmyndum. Auk þess skýrir hann út hvernig hægt er að ná þessum áhrifum í myndinni.

Sagt er að frægðin komi að utan og það er trúlega viðeigandi um Kirkjufellið. Nú er það eitt vinsælasta viðfangsefni ljósmyndara hvaðanæva að úr heiminum og birtist á skjáhvílum, forsíðum blaða og tímarita, auglýsingum og svo mætti lengi telja. Áhugavert er að velta fyrir sér öllum þeim sjónarhornum sem möguleg eru, margt mjög frumlegt og áhrifaríkt, andanum lítil takmörk sett. Fossarnir í forgrunni og fjallið í bakgrunni er vinsælasta sjónarhornið en margar stórkostlegar myndir hafa birst þar sem vatnið og jafnvel heiðin eru höfð í forgrunni. Með flygildi má t.d. hafa Kirkjufellið í forgrunni og Breiðafjörðinn í bakgrunni. Vinsælastar eru sólarlagsmyndir yfir sumarmánuðina en svart-hvítar myndir með fossana í klakaböndum og norðurljós í bakgrunni eru margar stórkostlegar.

Með smáforritum, s.s. Photopills, má reikna nákvæmlega út hvenær sólin sest vestan við Kirkjufellið beint yfir fossinum þannig að rauður bjarmi endurkastist af Kirkjufellinu, að því gefnu að skýjafar leyfi. Vandinn er að nú er linsunni beint að sólu og forgrunnur dekkist og landslagið hverfur í skugga (silúettu). Flestir

Hallgrímur Tómas Ragnarsson ljósmyndari.

farsímar og myndavélar leyfa töku með víðu birtustigi, eða HDR.

HDR er þó gagnrýnt fyrir að gera myndir óraunverulegar og hefur orðsporið verið á undanhaldi eftir mikla frægðarför. Ljósmyndarar sem vilja sjálfir hafa öll tök á myndefninu stilla því myndavélinni á þrífót og taka nokkrar myndir í beit. Undirlýstar myndir fyrir björtustu hluta myndarinnar s.s. himininn og vatn. Yfirlýstar myndir fanga skuggasvæðin, t.d. brekkuna við fossinn og aðrar myndir fyrir allt þar á milli. Flestar myndavélar leyfa ljósmyndaranum að stilla ljósnæmi og fjölda fyrir sjálfvirkar tökur í beit. Mælt er með fjarstýringu til að koma í veg fyrir hreyfingu. Flestir stilla þrífæti í augnhæð enda þægilegast. Með því að stilla þrífæti í lægstu stöðu má ná mjög skemmtilegum

Ótrúlega fallegt sjónarhorn á Kirkjufelli með fossana í forgrunni. MYND/HALLGRÍMUR TÓMAS RAGNARSSON

og fágætari sjónarhornum með enn sterkari forgrunni.

Laxveiðimenn kannast við gleraugu sem hindra sólarglampa af straumvötnum. Sömu tækni má nota við ljósmyndun með því að bera pólarsíu fyrir linsuna. Þá gefst einnig færi á að þrengja ljósopið eins og linsan leyfir (t.d. F22) og framkalla sólargeisla yfir fossinum. Á þrífætinum er myndavélin stöðug sem auðveldar mynd-

> **Flestar myndavélar leyfa ljósmyndaranum að stilla ljósnæmi og fjölda fyrir sjálfvirkar tökur í beit.**

vinnslu. Með ljóssíu framan á linsunni má lengja tíma ljósopsins eftir smekk og skapa draumkennt rennsli í fossinum. Ljóssíur má fá með mismunandi styrkleika en vægasta sía ætti að duga þegar birtu hallar.

Myndunum er svo skeytt saman í myndvinnslu eftir smekk hvers og eins. Myndina að ofan má sjá í fullri upplausn á frettabladid.is og ragnarsson.com. ■

Miklu meiri lífsgæði með Protis Liðum

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á lífvirku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðubótarefni sem unnið er úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjósklaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur," útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á

Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar" farnir úr hnjánum. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði. MYNDIR/AÐSENDAR

Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins" en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem er í Protis Liðum.

óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smávegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar" farnir úr hnjánum," segir hann.

Fór að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliðaskipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt."

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanvegar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsli. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum.

> **Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnkuðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.**
>
> Pétur Björnsson

Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólinu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítil umferð og fátt sem truflar," segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi."

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín súlfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, joði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins" en þau innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum amínósýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjósk og liðvökva. ■

Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

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

Barnaskóli Hjallastefnunnar í Hafnarfirði

Staða grunnskólakennara

Barnaskóli Hjallastefnunnar í Hafnarfirði lausa stöðu grunnskólakennara við skólann næsta skólaár 2022-2023. Um er að ræða 100% stöðu umsjónarkennara á yngsta stigi. Ráðið er í stöðuna frá 1. ágúst næstkomandi.

Viðkomandi þarf að hafa leyfisbréf til kennslu í grunnskóla. Nánari upplýsingar um helstu verkefni og ábyrgð, menntunar- og hæfniskröfur, launakjör og fleiri upplýsingar er að finna á Alfreð atvinnumiðlun:
https://alfred.is/starf/starfsfolk-i-barnaskolann-i-hafnarfirdi
þar sem tekið er við umsóknum t.o.m. **14. júní 2022.**

HSN Heilbrigðisstofnun Norðurlands

Heilbrigðisstofnun Norðurlands Húsavík,læknir

Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN) Húsavík óskar eftir að ráða lækni til starfa.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi við yfirlækni.
Til greina kemur að ráða til skemmri tíma sé þess óskað. Stofnunin getur útvegað húsnæði á Húsavík.

Læknar sem starfa hjá HSN eru með aðalstarfsstöð á heilsugæslustöð og sinna móttöku sjúklinga og heilsuvernd ásamt því að sinna vaktþjónustu í héraði skv. vaktaskema hverju sinni. Starfið felur einnig í sér störf á sjúkra- og hjúkrunarsviði. Starfið felur í sér þverfaglega samvinnu innan sem og út fyrir stöðina. Góð reynsla hefur verið af teymis-samstarfi læknis og hjúkrunarfræðings, sem snýr að móttöku, eftirfylgd og utanumhaldi skjólstæðinga. Næsti yfirmaður er yfirlæknir á starfsstöð.

Hæfniskröfur
- Íslenskt lækningaleyfi er skilyrði
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Áreiðanleiki, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla og hæfileiki til að vinna í teymi
- Sérfræðiviðurkenning í heimilislækninum er kostur
- Ökuleyfi

Umsóknarfrestur er til og með 20.06.2022

Nánari upplýsingar veita:
Jóhann Johnsen, Yfirlæknir
- johann.johnsen@hsn.is - 464 0500
Örn Ragnarsson, Framkvæmdastjóri lækninga
- orn.ragnarsson@hsn.is - 432 4200

MOSFELLSBÆR

Verkefnastjóri Eignasjóðs

Umhverfissvið Mosfellsbæjar leitar að verkefnastjóra Eignasjóðs

Mosfellsbær er sveitarfélag í örum vexti og undanfarin ár hefur uppbygging verið mikil og fólksfjölgun í samræmi við það. Áform eru um frekari framkvæmdir innan sveitarfélagsins í takt við þéttingu höfuðborgarinnar í heild. Umhverfissvið vinnur að metnaðarfullum verkefnum til að gera Mosfellsbæ áfram að spennandi búsetukosti. Á sviðinu starfar fjölbreyttur hópur einstaklinga með ólíka sérfræðikunnáttu. Verkefnastjóri Eignasjóðs hefur umsjón með útboðum, samningum og eftirlit með verktökum.

Verkefnastjóri annast undirbúning og umsjón framkvæmda á mannvirkjum bæjarfélagsins og ber ábyrgð á að framkvæmdir séu innan heimilda gildandi fjárhagsáætlunar.

Verkefnastjóri veitir ráðgjöf vegna hönnunar, framkvæmda og búnaðarkaupa stofnana. Verkefnastjóri skal sýna nákvæmni við utanumhald verkefna og eiga góð samskipti. Um tímabundið starf með möguleika á áframhaldandi ráðningu er að ræða.

Mosfellsbær er öflugt og eftirsótt sveitarfélag þar sem gildin virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is/störf

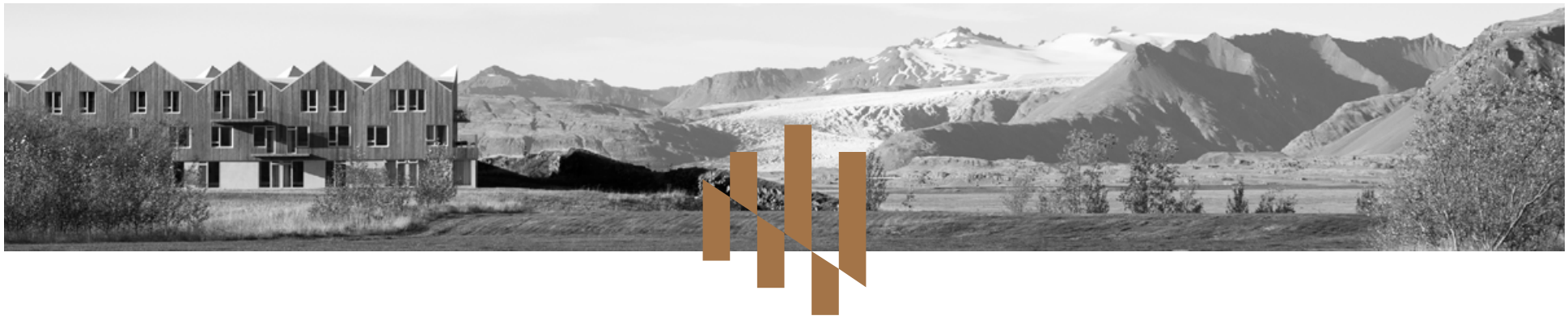
Menntunar- og hæfnikröfur:

- Verk-, tæknifræði- eða byggingafræðingsmenntun (B. Sc.)
- Framhaldsmenntun sem nýtist í námi er æskileg (s.s. M.Sc) og/eða önnur tengd menntun á sviði mannvirkjagerðar svo sem húsasmíði
- Reynsla á sviði mannvirkjagerðar (að lágmarki 2 ár) er æskileg
- Reynsla og þekking á stjórnun og þá sérstaklega verkefnastjórnun er nauðsynleg
- Þekking á samningagerð vegna hönnunar og framkvæmda
- Haldbær þekking og reynsla á lagaumhverfi umhverfismála og framkvæmda er kostur
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Góð þekking á Excel, Microsoft Project, teikniforritum og öðrum forritum sem notuð eru við áætlunargerð og framkvæmdi
- Góðir samskiptahæfileikar, þjónustulipurð og hæfni í mannlegum samskiptum nauðsynlegir
- Góðir skipulagshæfileikar, nákvæmni og samviskusemi skilyrði
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og hröð úrlausn verkefna er nauðsynleg
- Góð íslenskukunnátta er skilyrði, færni í erlendum tungumálum er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 20. júní 2022.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið er að finna á ráðningarvef Mosfellsbæjar en auk þess veitir Jóhanna B. Hansen framkvæmdastjóri umhverfissviðs upplýsingar í síma 525 6700. Um tímabundna ráðningu er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Þverholti 2 | 270 Mosfellsbær | Sími 525 6700 | mos.is



Löggiltur endurskoðandi í fjármáladeild

Kvika banki leitar að löggiltum endurskoðanda í fjármáladeild bankans til að bera ábyrgð á gerð samstæðuuppgjörs sem og að hafa umsjón með gerð samstæðureiknings bankans. Fjármáladeild sér um bókhald og uppgjör bankans, sem og margra félaga í samstæðunni ásamt eininga sem eru í stýringu hjá samstæðunni. Deildin vinnur jafnframt náið með öðrum fjármáladeildum innan samstæðunnar við gerð framangreinds.

Meðal helstu verkefna eru:

- Umsjón með gerð samstæðureiknings Kviku banka
- Gerð samstæðuuppgjörs Kviku banka
- Túlkun og innleiðing reikningsskilastaðla
- Viðhald og þróun á lykilferlum fjármáladeildar
- Ábyrgð á gerð árshluta- og ársreikninga félaga í samstæðunni

Kvika er öflugur fjártæknibanki sem stuðlar að umbreytingu og samkeppni á fjármálamarkaði með áherslu á upplifun viðskiptavina, nýsköpun og stafrænu vöruframboði. Starfsumhverfið einkennist af sveigjanleika, samvinnu og liðsheild, frumkvæði starfsfólks, jöfnum tækifærum, trausti, heilsusamlegu og jákvæðu umhverfi. Vörumerki samstæðunnar eru meðal annars TM, Kvika eignastýring, Lykill, Auður, Netgíró og Aur.

Nánari lýsingu á starfinu og hæfnikröfum má finna á vef Kviku banka undir störf í boði. Umsóknarfrestur er til og með 12. júní nk.

KVIKA

DÓMSTÓLASÝSLAN

Upplýsinga- og fræðslufulltrúi

Dómstólasýslan annast og er í fyrirsvari fyrir sameiginlega stjórnsýslu dómstólanna. Hún fer m.a. með yfirstjórn upplýsingamála dómstólanna og skipuleggur símenntun dómara og annarra starfsmanna dómstóla.

Dómstólasýslan leitar að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á upplýsinga- og fræðslumálum.

Framundan eru spennandi og krefjandi verkefni við mótun á notendamiðaðri upplýsingagjöf og fræðslu um starfsemi dómstólanna á tímum stafrænna umbreytinga. Viðkomandi gefst tækifæri til að þróa og leiða símenntun dómara og annarra starfsmanna dómstólanna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á að framfylgja stefnu dómstólanna í upplýsinga- og fræðslumálum ásamt því að fylgjast með og innleiða nýjungar á þessum sviðum.
- Umsjón með upplýsingagjöf og fræðslu um málefni dómstólanna til notenda og almennings.
- Umsjón með upplýsingagjöf innan dómstólanna.
- Greining á fræðsluþörfum dómara og starfsmanna í samræmi við fræðslustefnu dómstólanna.
- Undirbúningur og framkvæmd fræðsluáætlunar í samvinnu við stjórnendur dómstólanna.
- Samstarf við innlenda- og erlenda fræðsluaðila.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Reynsla af upplýsinga-, kynningar- og/eða fræðslumálum.
- Reynsla af verkefnastýringu og vefumsjón.
- Reynsla af greiningarvinnu og framsetningu upplýsinga.
- Þekking á starfsemi dómstólanna er mikill kostur.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti. Gott vald á einu Norðurlandamáli er kostur.
- Framsýni, drifkraftur og jákvæðni í starfi.
- Sjálfstæði, skilvirkni og nákvæmni í vinnubrögðum.
- Mjög góð skipulags-, samvinnu- og samskiptafærni.

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni til að gegna starfinu.

Umsóknarfrestur er til og með 14. júní nk.

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

Umsjón með ráðningarferlinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) og Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Lífeyrissjóður verzlunarmanna

Viltu taka þátt í krefjandi starfi hjá einum öflugasta lífeyrissjóði landsins?

Lífeyrissjóður verzlunarmanna er leiðandi lífeyrissjóður sem byggir upp trausta fjárhagslega framtíð sjóðfélaga ásamt því að veita góðar og áreiðanlegar upplýsingar sem miðast við þarfir þeirra á hverjum tíma. Fjármunir sjóðfélaga eru ávaxtaðir með gagnsæjum og ábyrgum hætti með samfélagslega ábyrgð að leiðarljósi.

Hjá sjóðnum starfar 55 manna samhent liðsheild þar sem hver og einn nær að nýta hæfileika sína og þekkingu til að sinna krefjandi verkefnum. Áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð, þverfaglegt samstarf, góð samskipti, frumkvæði og hæfni til að laga sig að síbreytilegu starfsumhverfi.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og starfsumhverfi þar sem áhersla er meðal annars lögð á jafnrétti og jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Sjóðurinn er með jafnlaunavottun og hefur skuldbundið sig til að greiða jöfn laun fyrir jafnverðmæt störf.

Sérfræðingur á lífeyrissviði

Helstu verkefni lífeyrissviðs eru þjónusta og upplýsingagjöf við sjóðfélaga varðandi lífeyris- og séreignarmál og útreikningur lífeyris. Lífeyrissvið veitir um 22 þúsund sjóðfélögum fjölbreytta þjónustu varðandi eftirlaun, makalífeyri, örorkulífeyri og barnalífeyri.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Samviskusemi og nákvæmni í vinnubrögðum.
- Rík þjónustulund.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Geta til að vinna vel í hóp.
- Vera töluglöggur.
- Vilji til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð.

Sérfræðingur á fjármálasviði

Helstu verkefni fjármálasviðs eru umsjón með fjárhagsbókhaldi sjóðsins, skráning eignasafna, skýrslugerð, eftirlit og afstemmingar ásamt öðrum verkefnum. Sérfræðingur á fjármálasviði mun starfa við miðvinnslu og reikningshald sjóðsins og vinna að verkefnum við hagræðingu og sjálfvirknivæðingu ferla innan fjármálasviðs auk þess að sjá um skýrslugjöf.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Haldgóð starfsreynsla af bakvinnslustörfum á fjármálamarkaði er kostur.
- Reynsla af bókhaldsstörfum - þekking á Navision er kostur.
- Skipulögð og vönduð vinnubrögð.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Geta til að vinna vel í hóp.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Góð tölvukunnátta, m.a. Excel.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

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

Umsóknarfrestur er til og með 13. júní nk.

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

JAFNLAUNAVOTTUN 2022 - 2025

Umsjón með störfunum hafa Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) og Hildur J. Ragnarsdóttir (hildur@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Sveitarstjóri á Svalbarðsströnd

Sveitarfélagið Svalbarðsstrandarhreppur leitar að öflugum einstaklingi í starf sveitarstjóra. Leitað er að kraftmiklum, jákvæðum og drífandi einstaklingi sem er tilbúinn að taka við skemmtilegum og krefjandi verkefnum. Rík áhersla er á framgang nýs hverfis sem og áframhaldandi lagningu göngu- og hjólastígs um sveitarfélagið. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Hæfniskröfur

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar og nefnda
- Yfirumsjón og eftirlit með verklegum framkvæmdum
- Samskipti og upplýsingagjöf til íbúa sveitarfélagsins
- Að gæta hagsmuna Svalbarðsstrandar og vera talsmaður sveitarfélagsins
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu sveitarfélagsins og starfsmannamálum
- Náið samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar og annarra nefnda
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök og fyrirtæki
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í ólíkum málaflokkum

Hæfniskröfur

- Leiðtogahæfni, frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum
- Farsæl reynsla af stjórnun, mannauðsmálum og stefnumótun
- Góð rekstrar- og kostnaðarvitund
- Góð hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum og ímynd
- Þekking á sveitarstjórnarmálum og opinberri stjórnsýslu
- Menntun sem nýtist í starfi

Sveitarfélagið Svalbarðsstrandarhreppur er á Svalbarðsströnd, undir hlíðum Vaðlaheiðar við austanverðan Eyjafjörð. Íbúar sveitarfélagsins eru um 450 og býr um helmingur þeirra í þéttbýlinu Svalbarðseyri sem er á miðri Svalbarðsströndinni. Í þéttbýlinu er grunn- og leikskóli, íþróttaaðstaða, sundlaug og skrifstofa hreppsins. Í grunnskólanum Valsárskóla eru um 50 nemendur og um 40 nemendur í leikskólanum Álfaborg. Ungbarnadeild er við leikskólann þar sem börn eru tekin inn frá 9 mánaða aldri.

Svalbarðsströnd er útivistarparadís þar sem strandlengjan, sjórinn og heiðin bjóða upp á óteljandi möguleika til útivistar. Hafin er gerð göngu- og hjólastígs um sveitarfélagið sem tengir Svalbarðsströnd enn frekar við nágrannasveitarfélögin en öflugt samstarf er milli sveitarfélaganna við Eyjafjörðinn. Svalbarðsstrandarhreppur er í örum vexti og þar rís nú nýtt hverfi við sjávarsíðuna þar sem njóta má fjölbreytts fuglalífs og stórkostlegs útsýnis.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Nánari upplýsingar veitir: Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is**

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Umsóknarfrestur er til og með **19. júní nk**. Umsóknum skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Sveitarstjóri

Grímsnes- og Grafningshreppur auglýsir starf sveitarstjóra laust til umsóknar.

Starfssvið

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu sveitarfélagsins og starfsmannamálum
- Náið samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki og íbúa
- Að gæta hagsmuna sveitarfélagsins út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í ólíkum málaflokkum
- Leiða vinnu við stafræna vegferð sveitarfélagsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af stjórnun, rekstri og fjármálum
- Þekking á sveitarstjórnarmálum og opinberri stjórnsýslu
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og hugmyndaauðgi
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum, ímynd og stefnumótun
- Reynsla og/eða þekking af mannauðs- og markaðsmálum
- Góð upplýsingatæknikunnátta
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

GRÍMSNES- OG GRAFNINGSHREPPUR

Grímsnes- og Grafningshreppur er sveitarfélag í örum vexti. Þar búa rúmlega 500 íbúar og jafnframt er stærsta frístundabyggð landsins staðsett í sveitarfélaginu. Fjölbreytt atvinnulíf er í sveitarfélaginu ásamt því að þar eru starfræktar fjórar virkjanir. Sveitarfélagið hefur tvo þéttbýliskjarna, Borg og Sólheima.

Á Borg er stjórnsýsluhús sveitarfélagsins, Félagsheimilið Borg, íþróttamiðstöðin Borg með íþróttahúsi, tækjasal og sundlaug. Þar er einnig eini skóli sveitarfélagsins, Kerhólsskóli sem er samrekinn leik- og grunnskóli með rúmlega 70 börnum frá eins árs og upp í 10. bekk.

Sjá nánar **gogg.is**

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferlisskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Umsóknarfrestur er til og með **21. júní nk**.

Nánari upplýsingar veita Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is** og Þórdís Sif Arnarsdóttir, **thordis@hagvangur.is**.

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 fjárfestingaverkefnum 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

Timberland®

Verslunarstjóri

Verslunin Timberland óskar eftir að ráða drífandi leiðtoga í starf verslunarstjóra yfir nýrri verslun í Smáralind, sem áætlað er að opni 18. júní. Leitað er að árangursdrifnum og lausnamiðuðum einstaklingi með reynslu af sambærilegu starfi. Um fullt starf er að ræða og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf í ágúst.

Um Timberland:

Saga Timberland hófst í Boston árið 1918 og er fyrirtækið þekktast fyrir skóna, „The Yellow Boot“ en framleiðir í dag hágæða fatnað og skó sem bera vitni um gæða handverk, nýtingu og fallega hönnun. Timberland hefur tileinkað sér framleiðslu á gæðavörum fyrir sína viðskiptavini, virðingu fyrir umhverfinu og samfélagslega ábyrgð. Þar er lögð rík áhersla á umhyggju fyrir umhverfinu og að minnka kolefnisspor rekstrarins með því að endurnýta efni eins og hægt er og stunda ábyrga viðskiptahætti. Ný verslun Timberland verður opnuð í Smáralind 18. júní, en fyrir er verslun í Kringlunni.

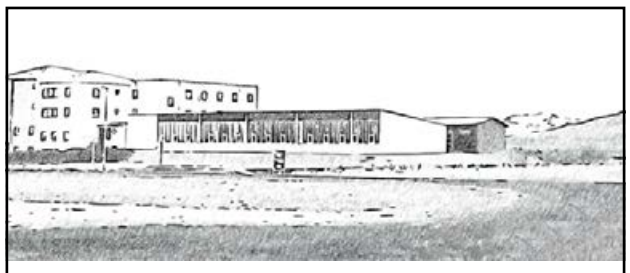
Helstu verkefni og ábyrgð:

- Afgreiðsla og þjónusta við viðskiptavini
- Þjálfun starfsmanna, upplýsingagjöf og úthlutun verkefna
- Ábyrgð á að þjónustu- og sölumarkmiðum sé náð
- Umsjón með lager í verslun
- Framsetning á vörum, uppsetning á markaðsefni og hreinlæti í verslun
- Mannauðsmál, þátttaka í ráðningum og umsjón með vaktaskipulagi
- Daglegt uppgjör og þátttaka í áætlanagerð
- Þátttaka í markaðsmálum og skipulagningu viðburða
- Þátttaka í innkaupum

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun er æskileg
- Reynsla af verslunar- og/eða þjónustustjórnun er æskileg
- Framúrskarandi samskiptafærni og rík þjónustulund
- Árangursdrifni, frumkvæði og drifkraftur
- Áreiðanleiki, sveigjanleiki og stundvísi
- Þekking á Navision eða sambærilegu birgða- og bókhaldskerfi er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 20. júní 2022. *Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað að ráðningu lokinni. Nánari upplýsingar um starfið veitir Helga Birna Jónsdóttir (helga@intellecta.is) í síma 511 1225.*



Laugargerðisskóli í Eyja og Miklaholtshreppi,

auglýsir eftir íþróttakennara og stuðningsfulltrúa.

Um er að ræða íþróttakennslu sem er ½ staða með möguleika á almennri kennslu með og/eða stuðning inn í kennslustofu.

Laugargerðisskóli er fámennur grunnskóli mitt á milli Borgarness og Stykkishólms. Hér nýtum við okkur jákvæðan aga og erum heilsueflandi skóli. Áhersla er á einstaklingsmiðað nám þar sem áhugi, frumkvæði og styrkleikar hvers og eins eru nýttir í leik og starfi.

Á staðnum er gott íþróttahús og sundlaug auk dásamlega fallegrar náttúru.

Húsnæði er í boði á staðnum.

Kaup og kjör eru samkvæmt kjarasamningum.

Umsóknarfrestur er til og með 20. júní 2022 og skal skila umsóknum rafrænt til skólastjóra.

Nánari upplýsingar veitir skólastjóri í síma 8973605 eða í tölvupósti: skolastjori@laugargerdisskoli.is

Sigurður Jónsson
Skólastjóri

Sölumaður í rafbúnaðardeild

Við leitum að rafvirkja til sölumannsstarfa í rafbúnaðardeild okkar í Nóatúni.

Helstu verkefni:
Sala á raflagnaefni og ýmsum öðrum rafbúnaði. Ráðgjöf til viðskiptavina.
Önnur verkefni.

Hæfniskröfur og persónulegir eiginleikar:
Góð fag- og efnisþekking og reynsla af rafvirkjastörfum.
Áhugi á sölustörfum og mannlegum samskiptum.
Röskleiki, samvinnulipurð og sjálfstæði í vinnubrögðum.
Góð framkoma, snyrtimennska og reglusemi.

Gott framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki á rafmagnssviði.

Umsóknarfrestur er til og með 16. júní.

Áhugasamir sendi umsókn á jonn@sminor.is með ferilskrá og kynningarbréfi. Nánari upplýsingar veitir Jón Norland.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

MAST
Matvælastofnun

Ertu öflugur leiðtogi?

Matvælastofnun óskar eftir að ráða framsækna og reynda stjórnendur í tvö störf sviðsstjóra á **Selfossi**. Leitað er að öflugum leiðtogum til að leiða hóp sérfræðinga stofnunarinnar á nýjum og spennandi tímum.

Sviðsstjóri rekstrar og upplýsingatækni

Leitað er að framsýnum leiðtoga með reynslu af rekstri og stafrænni þróun til að leiða rekstrarsvið stofnunarinnar. Undir sviðið heyrir allur daglegur rekstur og fjármál stofnunarinnar ásamt upplýsingatækni. Nýr sviðsstjóri fær tækifæri til að hafa áhrif á og leiða fyrirhugaðar breytingar á skipuriti stofnunarinnar, innleiða nýja starfsferla og taka þátt í uppbyggingu á stafrænni framtíð stofnunarinnar.

Sviðsstjóri vettvangseftirlits

Óskað er eftir að ráða drífandi leiðtoga til að leiða svið vettvangseftirlits. Leitað er að einstaklingi með farsæla stjórnunarreynslu sem hefur áhuga á þróun, samvinnu og samskiptum við ólíka aðila. Sviðið spannar eftirlit bæði með matvælaframleiðslu ásamt dýraheilsu og velferð og tilheyra héraðsdýralæknaumdæmi landsins sviðinu. Um er að ræða spennandi starf þar sem viðkomandi fær tækifæri til leiða breytingar og byggja upp áætlun eftirlits til framtíðar hjá stofnuninni.

Nánari upplýsingar um störfin og Matvælastofnun má finna á **www.intellecta.is**. Umsóknarfrestur er til og með **24. júní 2022**. Umsókn óskast fyllt út á vef Intellecta og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni og uppruna, eru hvattir til að sækja um starfið.

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

intellecta
Ráðgjöf | Ráðningar | Rannsóknir

Sérfræðingur í gagnadrifnum rekstri

Samkaup leita að talnaglöggum og skipulögðum einstaklingi í starf sérfræðings í gagnadrifnum rekstri og viðskiptaþróun. Um er að ræða nýtt og metnaðarfullt teymi á fjármála- og rekstrarsviði félagsins og fær viðkomandi starfsmaður tækifæri til að taka þátt í innleiðingu og mótun verkefna.

Allar nánari upplýsingar má nálgast á **samkaup.is**

samkaup

Krossmóa 4, 260 Reykjanesbær
kt. 571298-3769
S: 421-5400
samkaup@samkaup.is
samkaup.is

nettó Iceland KJÖRBÚÐIN Krambúðin

JAFNLAUNAVOTTUN 2022–2025

JAFNVÆGISVOG FKA 2021 VIÐURKENNING

Samkaup hafa hlotið Menntasprota atvinnulífsins, Hvatningarverðlaun jafnréttismála og auk þess jafnlaunavottun Jafnréttisstofu. Helstu verslunarmerki Samkaupa eru: Nettó, Kjörbúðin, Krambúðin og Iceland. Hjá félaginu starfa um 1.400 starfsmenn í rúmlega 700 stöðugildum.

SÉRFRÆÐINGUR Í KOSTNAÐARMÁLUM

Og hvað kostar þetta svo?

Við hjá framkvæmdasviði Landsvirkjunar leggjum metnað í agað verklag við kostnaðaráætlanagerð og fylgjumst stöðugt með þróun sem gæti haft áhrif á kostnaðargát.

Núna leitum við að talnaglöggum sérfræðingi í kostnaðarmálum til að reka og þróa stofnkostnaðarlíkan fyrir aflstöðvar á undirbúningsstigi ásamt því að koma að uppbyggingu á öflugu kostnaðareftirliti verkefnisstjóra.

Í starfinu felst m.a. að hafa eftirlit með kostnaði við þróun og byggingu nýrra aflstöðva auk þess að styðja við kostnaðargát endurbótaverkefna.

Hæfni og þekking:
- Menntun á sviði verkfræði eða sambærileg menntun
- Þekking og reynsla í að meta stofnkostnað og óvissu kostnaðarliða
- Þekking og reynsla af farsælli kostnaðarstýringu
- Reynsla af vinnu við gagnagrunna og úrvinnslu sögulegra upplýsinga
- Rökfesta og samskiptafærni
- Þekking á að vinna með einingaverð og magnskrár er kostur
- Þekking á útreikningi á unnu virði við mat á framvindu verka er kostur

Umsóknarfrestur er til 15. júní

Sótt er um starfið hjá Hagvangi
hagvangur.is

VERKEFNISSTJÓRI Á ENDURBÓTADEILD

Lengi má gott bæta

Við á endurbótadeild framkvæmdasviðs Landvirkjunar höfum það mikilvæga hlutverk að tryggja skilvirka orkuvinnslu og framþróun allra 19 aflstöðva okkar með stýringu endurbótaverkefna.

Því til viðbótar koma á okkar borð fjölþætt verkefni sem snúa að þátttöku í uppbyggingu nýrra virkjana og verkefni við þróun á nýjum tækifærum til fjölnýtingar á orku.

Nú leitum við að verkefnastjóra á endurbótadeild. Við erum fjölbreyttur hópur starfsfólks með þekkingu og reynslu á sviði verkefnisstýringar sem og breiða tækniþekkingu.

Við erum sífellt vakandi fyrir umbótum og tækifærum til að auka gæði verkefnanna, skilvirkni í ferlum, meiri samvinnu og starfsánægju. Við hlökkum til að bjóða í okkar teymi nýjan einstakling til að styrkja okkur á þeirri vegferð.

Hæfni og þekking:
- Menntun á sviði verk-, tækni- eða iðnfræði
- Reynsla af verkefna- eða teymisstýringu
- Reynsla af verkefnum tengdum orkuvinnslu
- Þekking eða reynsla af jarðvarma eða vindorku er kostur
- Drifkraftur og umbótavilji
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til 15. júní

Sótt er um starfið hjá Hagvangi
hagvangur.is

Landsvirkjun

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Við leitum að traustu starfsfólki

Bílstjóri á lager í Reykjavík í sumar

Olís óskar eftir starfskrafti á lager til útaksturs og dreifingar á vörum og pöntunum til viðskiptavina Olís í sumar.

Áhersla er lögð á ríka þjónustulund, stundvísi, snyrtimennsku og hæfni í mannlegum samskiptum

Hæfniskröfur:
- Meirapróf
- ADR-réttindi æskileg
- Lyftarapróf æskilegt
- Góð tölvufærni

Umsóknir sendist á **david@olis.is** eða á vefsvæði **starf.olis.is**

JAFNLAUNAVOTTUN 2019-2022

Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.

olís

Liska er ungt fyrirtæki með starfsfólk sem hefur yfir 30 ára víðtæka reynslu í lýsingar- og raflagnahönnun bygginga, gatna og svæða. Fram undan eru mörg spennandi og metnaðarfull verkefni sem kalla á samhent þverfaglegt hönnunarteymi. Liska er fjölskylduvænt fyrirtæki þar sem starfsfólk fær tækifæri til að þroskast í starfi og aðstöðu til að vinna bæði heima og á vinnustað með sveigjanlegum vinnutíma.

Fyrirspurnir og umsóknir sendast á liska@liska.is, merktar starfsheitinu sem sótt er um. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til 21. júní 2022.

Umsóknaraðili þarf að geta hafið störf sem fyrst.

LISKA

www.liska.is

Ljósvistarhönnuður

Starfið felur meðal annars í sér:
- Ljósvistarhönnun
- Framsetning á hönnunartillögum
- Greiningar og skýrslugerð
- Gerð útboðsgagna, kostnaðaráætlana og verklýsinga
- Gerð kynningarefnis og leiðbeiningarrita

Hæfniskröfur
- Menntun á sviði lýsingarhönnunar, arkitektúrs, verk-, tækni-, skipulagsfræði eða öðru sem nýtist í starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli
- Kunnátta á Dialux og AutoCAD er skilyrði
- Kunnátta á helstu Adobe forrit
- Þrívíddar- og renderingforrit t.d. Revit og Enscape
- Góð kunnátta á helstu Microsoft Office forrit
- Þekking á helstu stýringarkerfum fyrir lýsingu s.s. DALI, DMX, KNX, Bluetooth
- Þekking á BREEAM og sambærilegu er kostur
- Þekking á BIM er kostur

Raflagnahönnuður

Starfið felur meðal annars í sér:
- Hönnun lágspennukerfa
- Hönnun smáspennukerfa
- Hönnun stjórnkerfa
- Gerð útboðsgagna
- Kostnaðaráætlanagerð

Hæfniskröfur
- Rafmagns verk-, tækni- eða iðnfræðingur
- Sveinspróf í rafvirkjun er kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli
- Kunnátta á AutoCAD er skilyrði
- Góð kunnátta á helstu Microsoft Office forrit
- Þekking á helstu stýringarkerfum fyrir lýsingu s.s. DALI, DMX, KNX, Bluetooth
- Kunnátta á Revit og Dialux er kostur
- Þekking á BREEAM og sambærilegu er kostur
- Þekking á BIM er kostur

Viltu vaxa með okkur?

LYFJAFRAMLEIÐSLUTÆKNAR
Starfsþjálfun í sérhæfð störf í framleiðslu

Alvotech býður upp á launaða starfsþjálfun lyfjaframleiðslutækna. Að þjálfun lokinni mun þeim sem uppfylla kröfur bjóðast framtíðarstarf í lyfjaframleiðslu innan fyrirtækisins.

Starfsþjálfunin er tilvalið tækifæri fyrir þau sem vilja skapa sér framtíð í líftæknigeiranum. Þjálfunin er hugsuð með þau í huga sem t.d. hafa ekki lokið háskólanámi eða viðbótarnámi, starfa í framleiðslufyrirtækjum eða í heilbrigðisgeiranum, eða eru starfandi á rannsóknarstofu og hafa áhuga á að skipta um starfsvettvang.

Starfsþjálfun lyfjaframleiðslutækna er sex mánuðir að lengd og er unnin í vaktavinnu rétt eins og störfin sem bjóðast að henni lokinni.

Umsóknarfrestur er til 12. júní 2022. Gert er ráð fyrir 10 starfsþjálfunarstöðum. Áhugasöm eru hvött til að sækja um á **alvotech.com.**

Í þjálfuninni felst:

- Verkleg þjálfun í helstu verkþáttum framleiðslu, eins og að keyra frumurækt í tönkum, próteinhreinsun með súluskiljun og síunarkerfum og í notkun rannsóknartækja.
- Skoðun á lyfjum í áfylltum lyfjaformum.
- Þjálfun í að vinna í hreinrýmum.
- Gæða- og gæðaeftirlitsþjálfun, GMP (Good Manufacturing Practices).
- Kynning á almennu verklagi á rannsóknarstofum og við lyfjaframleiðslu.
- Þjálfun í skráningu og meðferð gagna.

Hæfniskröfur:

- Jákvæðni ásamt vilja og getu til að læra nýja hluti.
- Stúdentspróf, iðnpróf eða önnur menntun, s.s. sjúkraliði eða lyfjatæknir, er æskileg en ekki nauðsynleg.
- Reynsla af starfi á rannsóknarstofu eða starfi í mjög reglumiðuðu umhverfi er kostur.
- Nákvæmni og samviskusemi er æskilegur eiginleiki.
- Þekking á góðum framleiðsluháttum (GMP), skjalareglum og hæfni til að fylgja skriflegum vinnuleiðbeiningum er kostur.
- Enskukunnátta er mikilvæg.
- Íslenskukunnátta er ekki skilyrði.

Um fyrirtækið:

Við höfum byggt upp fjölþjóðlegt fyrirtæki með höfuðstöðvar í hjarta Reykjavíkur með 600 starfsmenn á Íslandi frá yfir 60 þjóðlöndum, þar sem áhersla er lögð á jafnrétti og fjölbreytileika. Við þrífumst á fjölbreyttri fyrirtækjamenningu, fögnum sérstöðu og leggjum metnað okkar í þátttöku allra og jafnrétti. Við erum stöðugt að bæta við nýjum störfum og hvetjum áhugasama til að fylgjast vel með á vef Alvotech.

BIOSIMILARS MANUFACTURING TECHNICIANS – Training program

Alvotech offers a training program for those who are interested in a career in the biotech industry. This is a six-month paid training program starting in August 2022. Ten individuals will be admitted at a time and those who meet the training requirements will be offered a permanent position in Alvotech's drug manufacturing division. These positions are shift work positions and the training program also takes place in shifts.

This is an ideal opportunity for individuals who want to create a future in the biotechnology sector, for example those that have not completed a university degree or any other formal education, and individuals that currently work in manufacturing, service, the healthcare sector or laboratories.

The training program consists primarily of GMP awareness training, practical hands-on training and education. Individuals will acquire skills and competencies in all the basic aspects of working in the field of manufacturing of biosimilar medicine in Iceland.

The training program consists of the following:

- *Getting a theoretical introduction to Drug substance Operations and Manual Visual inspection.*
- *Practical introduction to bioreactors, chromatography systems, filtration equipment and in-process lab instruments.*
- *Fundamentals of Visual inspections and their application to injectable products.*
- *Clean room training.*
- *Good documentation practices, Compliance and Data Integrity.*
- *Good manufacturing training (GMP).*

Qualifications:

- *We are looking for positive individuals with a desire to learn new things.*
- *No formal education is required, although vocational training or other education or training is desirable.*
- *Experience of laboratory work or work in a highly standardized environment is an advantage.*
- *Accuracy and attentiveness are desirable qualities.*
- *Knowledge of good manufacturing practice (GMP), documentation principles and the ability to follow written work instructions is an advantage.*
- *Good English language skills are necessary.*
- *Icelandic is not a requirement.*

These are full-time training positions with the training being conducted in groups on shifts. If this sounds interesting to you, please submit your application no later than **June 12th, 2022** on **alvotech.com**.

JAFNLAUNAVOTTUN
2021 - 2024

alvotech

Embætti forstjóra Neytendastofu
laust til umsóknar

Embætti forstjóra Neytendastofu er laust til umsóknar en menningar- og viðskiptaráðherra skipar í embættið.

Neytendastofa er ríkisstofnun sem heyrir undir ráðherra og starfar að stjórnsýsluverkefnum á sviði neytendamála. Neytendastofa annast framkvæmd laga um eftirlit með viðskiptaháttum og markaðssetningu og fleiri laga á sviði neytendaverndar.

Öflug neytendavernd varðar mikilvæga almannahagsmuni og er til hagsbóta fyrir neytendur, atvinnurekendur og samfélagið allt. Mikil gerjun er í málefnum neytendaverndar um þessar mundir, m.a. hvað varðar skilvirka framfylgd laga, stafvæðingu, græna atvinnuhætti og vernd viðkvæmra hópa.

Fyrir dyrum stendur endurskoðun á stjórnsýslu og stofnanaumgjörð neytendamála, samanber áherslur í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar, og gert er ráð fyrir að forstjóri taki virkan þátt í þeirri stefnumótun.

Megin starfssvið:
Forstjóri veitir Neytendastofu forystu og ber faglega, fjárhagslega og stjórnunarlega ábyrgð á rekstri stofnunarinnar í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli. Forstjóri sér um samskipti við stjórnvöld, stofnanir og atvinnulíf og leiðir erlent samstarf og samskipti.

Leitað er eftir einstaklingi sem hefur leiðtogahæfileika, er framsýnn í hugsun, hefur sýnt frumkvæði, hæfni í samskiptum og samvinnu og hefur metnað til að ná árangri í þágu almennings jafnt sem atvinnulífs.

Menntunar og hæfniskröfur:
- Þekking og reynsla á sviði neytendamála og neytendaréttar
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Færni í að skapa liðsheild
- Reynsla og hæfileiki til miðlunar upplýsinga á aðgengilegan hátt
- Færni í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Þekking og reynsla af alþjóðasamstarfi er kostur
- Þekking og/eða reynsla á lögum um opinber fjármál er kostur

Umsóknum skal fylgja ítarleg ferilskrá, þar sem fram koma upplýsingar um menntun og fyrri störf, ásamt kynningarbréfi með upplýsingum um ástæðum umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur fyrir starfið.
Fólk óháð kyni sem áhuga hefur er hvatt til að sækja um starfið.

Menningar- og viðskiptaráðherra mun skipa þriggja manna hæfnisnefnd sem metur hæfni umsækjenda og skilar greinargerð til ráðherra.

Umsóknarfrestur er til og með 21. júní 2022.
Umsóknum skal skilað á netfangið mvf@mvf.is.

Upplýsingar um starfið veitir Skúli Eggert Þórðarson ráðuneytisstjóri í menningar- og viðskiptaráðuneytinu í síma 5459800.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun hefur verið tekin.

Stjórnarráð Íslands
Menningar - og viðskiptaráðuneytið

Skálatún

Forstöðustjórnendur
í þjónustuíbúðarkjarna og dagþjónustu

Við hjá Skálatúni leitum eftir 4 forstöðustjórnendum yfir þjónustuíbúðarkjarna hjá okkur og dagþjónustu.

Um er að ræða fjölbreytt starf þar sem þjónustan er einstaklingsmiðuð og þjónustuáætlunum íbúa er fylgt eftir í daglegu lífi, jafnt utan heimils sem innan.

Skálatún starfar samkvæmt lögum um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir nr. 38/2018.

Helstu verkefni eru m.a.:
- Ábyrgð og stjórn daglegs reksturs búsetukjarna og/eða dagþjónustu, þ.m.t. fjárhagsleg ábyrgð og ábyrgð mannauðsmála
- Skipulagning starfseminnar þ.m.t. gerð starfs- og fjárhagsáætlunar sem og gerð og utanumhald vaktakerfis
- Leiðsögn og ráðgjöf til starfsmanna búsetueininga og/eða dagþjónustu
- Umsjón og ábyrgð með gerð þjónustuáætlana fyrir íbúa, heilsufarsdagbók íbúa og einkafjármuni íbúa þar sem við á skv. umboði
- Veitir faglega forystu í starfi og vinnur sem hluti af fagteymi
- Annast samskipti við aðstandendur og aðra aðila um málefni íbúa

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Þroskaþjálfamenntun og starfsleyfi sem þroskaþjálfi eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Starfs- og stjórnunarreynsla í málefnum fatlaðs fólks
- Framsýni, frumkvæði, sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum og jákvætt viðmót
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð íslenskukunnátta er skilyrði
- Hreint sakavottorð

Umsóknarfrestur er til og með 18. júní 2022.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störf ásamt nokkrum orðum af hverju þú telur þig hæfa/n í starfið. Vinsamlegast sendið umsóknir inn í gegnum Alfreð. Nánari upplýsingar um starfið veitir Þórey I. Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri, thoreyig@skalatun.is.

Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Skálatúns og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í starfið óháð kyni.

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

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

Sveitarstjóri í Dalabyggð

Starf sveitarstjóra í Dalabyggð er laust til umsóknar og er leitað að kraftmiklum og drífandi einstaklingi til að stýra krefjandi verkefnum á vegum sveitarfélagsins. Rík áhersla er á að efla atvinnulíf og þjónustu við fjölskyldur. Starfið felst meðal annars í að vinna af krafti að nýjum verkefnum sem sveitarfélagið er með í bígerð og má þar meðal annars nefna byggingu nýs íþróttamannvirkis.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfssvið

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu sveitarfélagsins og starfsmannamálum
- Náið samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar og byggðaráðs
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki og íbúa
- Að gæta hagsmuna Dalabyggðar út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í ólíkum málaflokkum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfinu
- Reynsla af stjórnun, rekstri og bókhaldi
- Áhugi og reynsla af eflingu atvinnulífs til að stuðla að vexti samfélagsins
- Reynsla af kynningar- og ímyndarmálum sem og stefnumótun
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og hugmyndaauðgi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekkja vel og hafa reynslu af lögum og reglugerðum í opinberri stjórnsýslu
- Reynsla af störfum á sveitarstjórnarstigi er æskileg en ekki skilyrði

Dalabyggð er landbúnaðarhérað sem geymir mikla sögu. Dalirnir eru náttúruparadís með útsýni út á Hvammsfjörð og Gilsfjörð ásamt hinum óteljandi Breiðafjarðareyjum og bjóða upp á mikla möguleika í útivist og afþreyingu. Í upphafi árs 2022 bjuggu 665 íbúar í Dalabyggð.

Í Dalabyggð er veitt fjölbreytt þjónusta, þar er Auðarskóli (leik- grunn- og tónlistarskóli), heilsugæsla, verslun, veitingasala og ýmis verktakaþjónusta. Dalabyggð er miðsvæðis, innan við tveggja klukkustunda akstursfjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu og mikilvæg tenging á milli landshluta. Sjá nánar á dalir.is.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Umsóknarfrestur er til og með **20. júní nk**.

Nánari upplýsingar veita Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is** og Þórdís Sif Arnarsdóttir, **thordis@hagvangur.is**.

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

Verkefnastjóri fjarskiptaaðstöðu

mila

Við leitum að öflugum verkefnastjóra til starfa hjá Mílu

Starfið felst í stjórnun verkefna tengdum rekstri og uppbyggingu á fjarskiptaaðstöðu, tækjarýmum og möstrum.

Um er að ræða spennandi verkefni, meðal annars við uppbyggingu vegna 5G væðingar fyrirtækisins og rekstur tækjarýma fyrir mikilvæga fjarskiptainnviði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Verkefnaleg ábyrgð á rekstri og uppbyggingu fjarskiptaaðstöðu
- Þátttaka í stefnumótun um rekstur og uppbyggingu fjarskiptaaðstöðu
- Gerð og eftirfylgni framkvæmda-, kostnaðar- og greiðsluáætlana
- Umsjón og eftirlit með framvindu verkefna
- Samskipti við hagsmunaaðila innan sem utan fyrirtækisins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d verk- eða tæknifræði
- Reynsla og/eða vottun í verkefnastjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af verklegum framkvæmdum er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta bæði í rituðu og töluðu máli
- Góð samskiptahæfni, metnaður og frumkvæði
- Fagleg og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 12. júní n.k.

Í anda jafnréttisstefnu Mílu hvetjum við alla til að sækja um, óháð kyni. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Mílu www.mila.is. Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Nánari upplýsingar um starfið veitir mannauðsdeild Mílu á mannaudur@mila.is.

Súðavíkurskóli

Laus störf skólaárið 2022 -2023

Súðavíkurskóli er samrekinn leik- grunn-, og tónlistarskóli með u.þ.b. 25 nemendur, þar sem unnið er eftir Uppyggingarstefnunni og starfið hverfist um einkunnarorðin:
Vellíðan - Virðing – Framfarir – Heiðarleiki.
Þá er lögð áhersla á fjölbreytta og sveigjanlega kennsluhætti, vellíðan nemenda og samvinnu starfsmanna.
Unnið er í innleiðingu leiðsagnarnáms sem er þróunarverkefni allra grunnskóla á norðanverðum Vestfjörðum.

Núna eru lausar stöður leikskólakennara við leikskóladeildina og staða kennara við grunnskóladeildina á yngra- og miðstigi. Helstu hæfniskröfur eru kennarmenntun, leikskólamenntun eða sambærileg menntun. Hæfni í mannlegum samskiptum. Frumkvæði og sjálfstæði í starfi. Reynsla af sambærilegum störfum.

Umsóknarfrestur er til 4. júlí 2022

Súðavíkurhreppur greiðir laun eftir kjarasamningi KÍ og Sambandi íslenskra sveitarfélag. Allar nánari upplýsingar veitir Anna Lind Ragnarsdóttir skólastjóri.
Umsóknir, ásamt ferilskrá, meðmælum og umsagnaraðilum sendist á annalind@sudavikurskoli.is sími. 8934985

Viltu vinna í einu af undrum veraldar?

Við leitum að jákvæðum og kraftmiklum einstaklingum til liðs við ört vaxandi teymi Bláa Lónsins.

JAFNLAUNAVOTTUN
2022 - 2025

Verslunarstjóri á Keflavíkurflugvelli

Verslunarstjóri hefur yfirumsjón með daglegum rekstri verslunarinnar. Leitað er að metnaðarfullum og lausnamiðuðum einstaklingi með framúrskarandi leiðtogahæfileika.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á daglegum rekstri og þjónustuupplifun viðskiptavina
- Skipulagning vakta og frammistöðustjórnun
- Þátttaka í áætlanagerð, markmiðasetningu og eftirfylgni sölumarkmiða
- Yfirumsjón með birgðum, vörupöntunum og veltuhraða birgða
- Þjálfun stafsmanna
- Umsjón með reglulegum starfsmannafundum

Hæfniskröfur

- Menntun á sviði viðskipta, verslunarstjórnunar eða sambærileg reynsla
- Framúrskarandi leiðtoga-, skipulags - og samskiptahæfileikar
- Greiningarhæfni og talnalæsi
- Góðir söluhæfileikar og rík þjónustulund
- Árangursdrifni, frumkvæði og þrautseigja
- Brennandi áhugi á vellíðan, húðvörum og umhirðu húðar
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta skilyrði
- Reynsla af LS Retail afgreiðslukerfi kostur

Birgðafulltrúi

Birgðafulltrúi ber ábyrgð á öllum birgðum, vöruspjöldum, talningum og vörumóttökum í Bláa Lóninu.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Eftirlit með öllum birgðum í fyrirtækinu
- Yfirumsjón með birgðatalningum
- Stofnun vörunúmera fyrir allar vörur til endursölu
- Yfirumsjón með móttöku vara í verslunum Bláa Lónsins
- Eftirlit með kostnaðarverði seldra vara og framlegð af vörusölu
- Önnur umbótaverkefni

Hæfniskröfur

- Góð þekking á birgðabókhaldi
- Góð þekking á Business Central bókhaldskerfi er kostur
- Framúrskarandi samskipta- og skipulagshæfileikar
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í teymi
- Greiningarhæfni og talnalæsi

Sölu- og þjónustustjóri verslana

Sölu- og þjónustustjóri ber ábyrgð á þjónustugæðum og daglegum rekstri verslana Bláa Lónsins. Leitað er að öflugum einstaklingi sem býr yfir ríkri þjónustulund og kemur auga á tækifæri í síbreytilegu umhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Yfirumsjón með daglegum rekstri verslana
- Ábyrgð á hámörkun veltu og bestun reksturs þvert á verslanir
- Eftirfylgni og þróun helstu lykilmælikvarða
- Ábyrgð á þróun og eftirfylgni á þjónustustefnu verslana
- Þátttaka í áætlunargerð og eftirfylgni
- Skipulagning og framkvæmd söluhvetjandi aðgerða
- Ábyrgð á að gæða, eftirlits- og öryggisstöðlum sé framfylgt og verkefnastjórnun tengdum þeim

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og haldbær reynsla af smásölurekstri
- Framúrskarandi leiðtogahæfileikar, samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Árangursdrifni, metnaður og lausnamiðuð hugsun
- Brennandi áhugi á smásölu, vellíðan og húðvörum
- Góð færni í Excel, greiningarhæfni og talnalæsi
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af BC (Business Central) og LS Retail kostur

Umsóknarfrestur er til 15. júní

Nánar um störfin á **storf.bluelagoon.is** eða með því að skanna QR kóðann.

BLUE LAGOON
ICELAND

Kynningarfulltrúi Rannís

Rannís óskar eftir að ráða kynningarfulltrúa í fjölbreytt og krefjandi starf sem reynir á samskiptafærni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð. Starfið felur í sér umsjón með kynningar- og útgáfumálum Rannís og samskipti við fjölmiðla og auglýsingastofur. Kynningarfulltrúi er hluti af kynningarteymi og styður við ímyndarsköpun stofnunarinnar. Kynningarfulltrúi er einnig verkefnastjóri viðburða á vegum Rannís, kemur að kynningum á starfsemi stofnunarinnar og ritstýrir ársskýrslu.

HNOTSKÖGUR grafisk hönnun

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af kynningar- og útgáfumálum
- Þekking og reynsla af stjórnun viðburða
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku, bæði tal- og ritmáli
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt framúrskarandi samskiptafærni
- Góð færni í vefumsjón og samfélagsmiðlum
- Færni í notkun algengra tölvuforrita og góð almenn tölvukunnátta
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Upplýsingar um starfið veitir Álfrún G. Guðrúnardóttir, mannauðsstjóri, í síma 515 5808 eða netfanginu alfrun.g.gudrunardottir@rannis.is.

Umsóknarfrestur er til og með 15. júní 2022.

Sækja skal um starfið á heimasíðu Rannís, á www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/. Umsókn skal fylgja ferilskrá, kynningarbréf og prófskírteini. Umsækjendum er bent á að kynna sér starfsemi Rannís á www.rannis.is.

Rannís er líflegur vinnustaður með um 60 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.

rannís
Borgartúni 30, 105 Reykjavík,
sími 515 5800, rannis@rannis.is
www.rannis.is

VERITAS

NAVISION HUGBÚNAÐARSÉRFRÆÐINGUR

Veritas leitar að metnaðarfullum Navision sérfræðingi til að slást í upplýsingatæknihóp samstæðunnar.

Starfssvið

- Greining á þörfum, tæknilegum kröfum og hönnun hugbúnaðarlausna innan Navision sem styðja við vinnuferla Veritas samstæðunnar
- Þátttaka í þróun upplýsingatækni Veritas samstæðunnar
- Forritun lausna
- Gerð prófunartilvika

Hæfni, þekking og reynsla

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking og reynsla á Microsoft Dynamics Navision
- Þekking og reynsla af bókhaldi fyrirtækja, sem og geta til að setja sig inn í viðskiptaumhverfi og -ferla
- Þekking á Microsoft umhverfi er kostur
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Lausnamiðuð hugsun, þjónustulund, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 13. JÚNÍ

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Veritas, **www.veritas.is**.

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið.

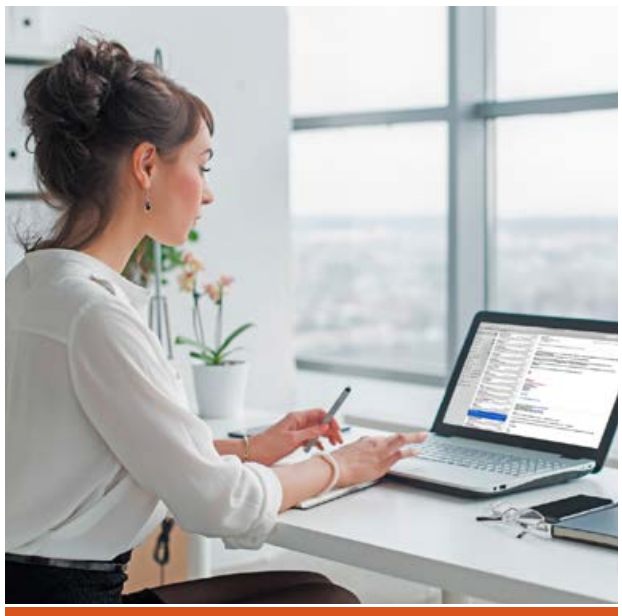
Nánari upplýsingar veitir **Hákonía J. Guðmundsdóttir**, deildarstjóri upplýsingatæknideildar, hakonia@veritas.is.

Veritas sérhæfir sig í rekstri fyrirtækja á sviði heilbrigðisþjónustu. Veritas er móðurfélag fyrirtækjanna Artasan ehf., Distica hf., MEDOR ehf., Stoð ehf. og Vistor hf. Fyrirtækið er kjölfesta samstæðunnar og veitir þjónustu til dótturfyrirtækjanna svo þau geti einbeitt sér að kjarnastarfsemi sinni. Stjórnkerfi upplýsingaöryggis hjá Veritas er vottað skv. ISO 27001 af BSI (British Standards Institution) í London. Nánar á www.veritas.is

GILDI VERITAS ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

Við leiðum fólk saman

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

HEILBRIGÐISSTOFNUN SUÐURLANDS

Framkvæmdastjóri fjármála

Heilbrigðisstofnun Suðurlands auglýsir laust til umsóknar starf framkvæmdastjóra fjármála. Framkvæmdastjóri fjármála er yfirmaður rekstrarsviðs og ber ábyrgð á fjármálum, reikningshaldi og upplýsingatækni. Staðan tilheyrir framkvæmdastjórn og heyrir beint undir forstjóra.

Helstu verkefni

- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri sviðsins
- Ábyrgð á mánaðaruppgjörum og gerð ársreiknings
- Ábyrgð á gerð rekstraryfirlita, eftirfylgni og eftirlit með rekstri
- Ábyrgð á tölfræðiúrvinnslu
- Stjórnunareftirlitskerfi og rýni í rekstur starfstöðva
- Fjárhagsáætlana- og samningagerð
- Samskipti við hagsmunaaðila og stofnanir
- Þátttaka í stjórnun innkaupa

Hæfniskröfur

- Áhugi á starfsemi Heilbrigðisstofnunar Suðurlands og áframhaldandi þróun á starfsemi stofnunarinnar
- Bsc. auk MSc/MBA í viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða sambærilegu námi
- Þekking á greiningartólum (Excel, viðskiptagreind)
- Þekking á Oracle er kostur
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði, áreiðanleiki, trúmennska og árangurs- og þjónustumiðað viðhorf

Reynsla í starfi

- A.m.k. 3 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Reynsla af reikningshaldi og fjármálastjórn
- Reynsla af áætlanagerð, tölfræði og úrvinnslu gagna
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun

Frekari upplýsingar um starfið
Um er að ræða 100% stöðuhlutfall. Starfið veitist frá 1. júlí 2022 eða samkvæmt nánara samkomulagi.

Umsóknarfrestur í starfið er til og með 15.06.2022.

Nánari upplýsingar veitir:
Díana Óskarsdóttir forstjóri, *forstjori@hsu.is* Sími: **432-2000.**

Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSU) var stofnuð 1. október 2014. HSU þjónustar víðfeðmasta heilbrigðisumdæmi landsins sem nær yfir 30.000 ferkílómetra svæði frá Herdísarvík í vestri til Hornarfjarðar í austri. Heildarframlag til HSU á fjárlögum 2021 var um 8 milljarðar króna og hjá stofnuninni starfa nú um 650 manns. Fjöldi íbúa á svæðinu er ríflega 31.000.
Hlutverk HSU er að leggja grunn að skipulagi almennrar heilbrigðisþjónustu og tryggja íbúum í heilbrigðisumdæmi Suðurlands og öðrum þjónustuþegum aðgang að eins góðri heilbrigðisþjónustu og kostur er.
Kjarnastarfsemi HSU er fólgin í heilbrigðisþjónustu á sviði heilsugæslu, almennrar sjúkrahúsþjónustu, reksturs sjúkraflutninga og hjúkrunarrýma, auk annarrar stoðþjónustu.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Skrifstofustjóri

Félag löggiltra endurskoðenda, skammstafað FLE, óskar eftir að ráða skrifstofustjóra til að annast daglegan rekstur félagsins. Starfið sem er fjölbreytt og krefjandi, krefst skipulagsfærni, góðra samskipta og nákvæmni í starfi. Starfið hentar vel aðila sem vill vinna sjálfstætt, getur skipulagt eigin verkefni, hefur ánægju af samskiptum og viðhefur nákvæm vinnubrögð.

Starfinu má skipta í eftirfarandi meginþætti:

- Daglegur rekstur félagsins
- Samskipti við félagsmenn og hagsmunaaðila
- Bókhald og innheimta
- Skýrslugerð
- Umsjón með félagaskrá og skráningu endurmenntunar
- Undirbúningur funda og ritun fundargerða
- Skipulag skjalamála
- Undirbúningur og framkvæmd viðburða
- Ritstjórn heimasíðu og annarra miðla
- Innkaup

Félag löggiltra endurskoðenda

Félag löggiltra endurskoðenda, skammstafað FLE, hefur frá upphafi verið ætlað það hlutverk að efla samstarf um hagsmuni og menningarmál stéttarinnar. Félagið vinnur að hagsmuna- og framfaramálum á starfssviði endurskoðenda og er vettvangur skoðanaskipta um fagleg málefni stéttarinnar. Félagið tryggir fjölbreytt framboð endurmenntunar og lagaskyldu um framboð endurmenntunar. FLE er einnig ætlað að kynna hlutverk og störf endurskoðenda út á við í þeim tilgangi að viðhalda og verja traust og heilindi hennar. Viðburðir, ráðstefnur og nefndarstörf er ríkur þáttur í starfseminni. Félagið telur um 400 félaga. Sjá nánar á **fle.is**.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Umsóknarfrestur er til og með **12. júní nk**.

Upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is.**

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

Gæðastjóri

Matorka leitar eftir árangursdrifnum einstaklingi með mikla samskiptahæfni til að sinna rekstri gæðakerfa félagsins. Gæðastjóri Matorku ber ábyrgð á því að gæðakerfi og ferlar Matorku uppfylli þá staðla sem félagið vinnur eftir ásamt því að uppfylla kröfur yfirvalda sem gerðar eru til starfsemi félagsins. Enn fremur er það á ábyrgð gæðastjóra að finna og innleiða viðeigandi gæðastaðla fyrir starfsemina, þróa umbótaáætlun og bera ábyrgð á innleiðingu hennar. Starf gæðastjóra felur einnig í sér að viðhalda og uppfæra gæðahandbók félagsins ásamt því að tryggja að starfsemi félagsins sé í samræmi við ferla og staðla sem lýst er í gæðahandbók félagsins. Í því felst að leiðbeina og þjálfa starfsfólk félagsins í átt að settu markmiði og eiga í miklum samskiptum við hina ýmsu hagsmunaaðila félagsins. Gæðastjóri heyrir beint undir forstjóra félagsins.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. á sviði matvæla- eða verkfræði
- Þekking og reynsla af gæðastjórnun og rekstri gæðakerfa
- Þekking á regluverki MAST og HACCP er kostur
- Þekking á stöðlum ASC, Global GAP og Whole Foods er kostur
- Góð samskiptafærni, frumkvæði, drifkraftur og áreiðanleiki
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í rituðu og töluðu máli

Sótt er um starfið á **hagvangur.is**. Umsóknarfrestur er til og með **19. júní nk**.

Nánari upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is**.

RESPONSIBLY RAISED
MATORKA
SUSTAINABLE AQUACULTURE
GRINDAVIK, ICELAND

Matorka var stofnað 2010 og er í dag leiðandi á sviði fiskeldis á landi á Íslandi. Matorka leggur áherslu á sjálfbærni í starfsemi sinni og framleiðir í dag bleikju í eldisstöð sinni í nágrenni Grindavíkur. Framleiðsluferli Matorku er ASC og Global GAP vottað. Hjá Matorku starfar hópur sérfræðinga á sviði fiskeldis og vinnslu fiskmetis, Matorka er fyrirtæki í vexti og ætlar sér að svara aukinni eftirspurn eftir hágæða fiskmeti með aukinni framleiðslu. Starfsstöð félagsins er í Grindavík.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Rotovia leitar að fólki í tvö spennandi störf

Sérfræðingur á fjármálasviði

Rotovia óskar eftir að ráða í starf sérfræðings á fjármálasviði fyrirtækisins. Við leitum að öflugum aðila sem hefur góða reynslu af samstæðuuppgjörum til að taka þátt í skemmtilegum og krefjandi verkefnum í lifandi, alþjóðlegu umhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með reikningshaldi fyrirtæksins
- Ábyrgð á mánaðar- og ársuppgjöri ásamt samstæðureikningsskilum
- Þátttaka í áætlanavinnu og umbótaverkefnum
- Skattskil og ársreikningagerð
- Vinnsla og greining fjármálatengdra upplýsinga og miðlun þeirra
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræða og reynsla af sambærilegu starfi
- Meistaranám á sviði reikningshalds er kostur
- Reynsla úr alþjóðlegu umhverfi er kostur
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt
- Þekking á Power BI eða öðrum sambærilegum verkfærum kostur
- Samskiptafærni og skipulögð vinnubrögð
- Góð færni í töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku

Sérfræðingur á skrifstofu

Rotovia óskar eftir að ráða til starfa sérfræðing á skrifstofu. Við leitum að skipulögðum aðila til að sinna fjölbreyttum verkefnum í kröfuhörðu alþjóðlegu umhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á skjalastjórnun
- Skipulagning funda, ferðalaga og viðburða
- Eftirfylgni vegna skatta, ársreikninga og fundargerða
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntun- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í lögfræði, bókasafnsfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi er kostur
- Færni til að ganga í fjölbreytt verkefni og halda mörgum boltum á lofti
- Samskiptafærni og skipulögð vinnubrögð
- Góð færni í töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku

rotovia

Rotovia hf. er nýtt alþjóðlegt fyrirtæki í íslensku eignarhaldi. Rotovia hf. er með starfsemi í 10 löndum í Evrópu og Kanada, starfsmenn eru um 800 og árleg velta um 18 milljarðar króna. Tvö dótturfélög Rotovia hf. eru á Íslandi, Tempra ehf. og Sæplast Iceland ehf.

Starfsstöð getur verið á höfuðborgarsvæðinu eða á Dalvík, einnig er starfshlutfall umsemjanlegt.

Sótt er um störfin á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með **15. júní nk.**

Nánari upplýsingar veita Þórdís Sif Arnarsdóttir, **thordis@hagvangur.is** og Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is

HAGVANGUR

Samskiptaráðgjafi íþrótta- og æskulýðsstarfs

DOMUS MENTIS
Geðheilsustöð

SAMSKIPTARÁÐGJAFI

Domus Mentis - Geðheilsustöð auglýsir eftir starfsmanni með fagþekkingu til vegna aukinna umsvifa samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs. Um er að ræða 80% stöðu til áramóta með möguleika á framhaldsráðningu.
Markmið með starfseminni er að auka öryggi í íþrótta- og æskulýðsstarfi á grundvelli laga nr. 45/2019 um samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs en Domus Mentis hefur yfirumsjón með verkefninu.

Hlutverk samskiptaráðgjafa samkvæmt 5. gr. laganna er eftirfarandi:

- Koma með virkum hætti á framfæri upplýsingum til þeirra sem taka þátt í starfsemi þeirra félaga og samtaka sem falla undir lög þessi, um atvik og misgerðir í þeim tilgangi að auka þekkingu og stuðla að réttum viðbrögðum við þeim.
- Leiðbeina þeim einstaklingum sem til hans leita vegna atvika eða misgerða sem orðið hafa í skipulögðu starfi félaga og samtaka sem falla undir lög þessi eða í tengslum við það um þau úrræði sem standa til boða, hvernig kvörtun er komið á framfæri við rétt yfirvöld og eftir atvikum um þá þjónustu sem ríki og sveitarfélög bjóða upp á.
- Aðstoða samtök og félög sem falla undir lög þessi við að gera viðbragðsáætlanir vegna atvika og misgerða sem verða í starfi þeirra og stuðla að samræmingu á landsvísu, eftir atvikum í samráði við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, æskulýðssamtök og önnur samtök.
- Veita ráðgjöf til þeirra sem taka þátt í starfsemi félaga og samtaka sem falla undir lög þessi um fyrirbyggjandi aðgerðir.
- Fylgjast með rannsóknum og þróun á verksviði samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og koma upplýsingum á framfæri við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, æskulýðssamtök og önnur samtök sem falla undir lög þessi.
- Taka saman upplýsingar um starf samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og þær tilkynningar sem honum hafa borist á liðnu almanaksári.

Hæfnikröfur:

- Gerð er krafa um háskólagráðu á heilbrigðis-, mennta- eða félagsvísindasviði.
- Reynsla af teymisvinnu og stjórnun verkefna æskileg.
- Góð yfirsýn og skipulagshæfni.
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfi.
- Geta til þess að starfa undir álagi.
- Frumkvæði og drifkraftur.
- Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti auk hæfni í framsetningu upplýsinga.
- Góð tölvufærni.

Nánari upplýsingar veitir:
Þóra Sigfríður Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Domus Mentis - Geðheilsustöðvar, netfang: thora@dmg.is.

Umsóknir ásamt ferilskrá, kynningarbréfi og rökstuðningi fyrir hæfni í starfið sendist til Domus Mentis - Geðheilsustöðvar, Þverholti 14, 105 Reykjavík fyrir **15. júní 2022** eða netfangið: thora@dmg.is.

Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Erum við
að leita
að þér?

Skipuleggjandi viðhalds

Áreiðanleikateymi Alcoa Fjarðaáls leitar að jákvæðum og drífandi liðsmanni í starf skipuleggjanda viðhalds. Markmiðið með starfinu er að skipulögð viðhaldsvinna hjá Fjarðaáli sé innt eins vel af hendi og frekast er kostur.

Ábyrgð og verkefni

- Skipuleggja viðhaldsvinnu í nánu samstarfi við framleiðslu- og viðhaldsteymi
- Áætla tíma, varahluti og annað sem þarf til að sinna viðhaldsvinnu
- Tryggja að viðhaldsverk séu unnin með gæði, hagkvæmni og öryggi að leiðarljósi
- Gera innkaupabeiðnir og leita tilboða í varahluti og viðhaldsverk
- Halda utan um viðhaldsgögn til frekari greiningar að verki loknu

Menntun, hæfni og reynsla

- Iðnmenntun er kostur
- Reynsla af skipulagningu viðhalds og áætlanagerð er æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að skipuleggja vinnu og halda utan um verkefni
- Hæfni til að miðla upplýsingum
- Sterk öryggisvitund og lipurð í samskiptum

Frekari upplýsingar um starfið veitir:
Árni Páll Einarsson
framkvæmdastjóri viðhalds og áreiðanleika
arni.einarsson@alcoa.com | 843 7719

Í samræmi við jafnréttisstefnu Alcoa Fjarðaáls og lög nr. 150/2020 eru einstaklingar af öllum kynjum hvattir til að sækja um. Hægt er að sækja um starfið á **www.alcoa.is. Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum 20. júní.**

Fjarðaál
alcoa.is

Alcoa

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

Lögfræðingur á skrifstofu bankastjóra

SEÐLABANKI ÍSLANDS

SEÐLABANKI ÍSLANDS óskar eftir að ráða lögfræðing til að starfa á skrifstofu bankastjóra.

Skrifstofa bankastjóra hefur miðlæga yfirsýn yfir málefni, rekstur og starfsemi bankans, styður við störf bankaráðs og nefnda bankans auk seðlabankastjóra og varaseðlabankastjóra. Skrifstofan ber ábyrgð á þjónustu við framangreinda aðila og ber jafnframt ábyrgð á stjórnsýslu bankans, reglusetningu, samningagerð og lögfræðistörfum sem ekki eru unnin á öðrum sviðum bankans. Þá annast skrifstofa bankastjóra samskipti við Alþingi, ráðuneyti og stjórnvöld auk þess að hafa fyrirsvar vegna dómsmála og annars ágreinings sem Seðlabankinn er aðili að. Skrifstofan hefur jafnframt heildaryfirsýn yfir þróun regluverks á fjármálamarkaði, m.a. aðkomu Seðlabankans að innleiðingu EES-gerða, og kemur að og heldur utan um undirbúning löggjafar, mótun reglna, leiðbeinandi tilmæla og viðmiða.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Lögfræðiráðgjöf við seðlabankastjóra, varaseðlabankastjóra, nefndir og svið Seðlabankans
- Úrlausn fjölbreyttra verkefna á skrifstofu seðlabankastjóra, þ.m.t. stjórnsýslumál
- Samskipti við önnur stjórnvöld
- Þátttaka í innra starfi Seðlabankans
- Þátttaka í innlendu og erlendu samstarfi

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Grunnpróf ásamt meistaraprófi, eða embættispróf í lögfræði
- Þekking á og reynsla af opinberri stjórnsýslu og meðferð stjórnsýslumála
- Þekking á laga- og regluumhverfi Seðlabankans og löggjöf á fjármálamarkaði
- Þekking á Evrópurétti kostur
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Öguð vinnubrögð, ábyrgð, frumkvæði, sjálfstæði og metnaður í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Nánari upplýsingar um starfið veita Rannveig Júníusdóttir framkvæmdastjóri á skrifstofu bankastjóra (rannveig.juniusdottir@sedlabanki.is) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði (mannaudur@sedlabanki.is). Umsóknarfrestur er til og með 16. júní.

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is/storf. Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

JAFNLAUNAVOTTUN 2022 - 2025

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans og er fólk af öllum kynjum hvatt til að sækja um. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og traustri og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt og hvetjandi starfsumhverfi sem einkennist af trausti, fagmennsku, þekkingu og framsækni.

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

Fyrirtæki ársins 2021

hagvangur.is

HAGVANGUR

Liska er ungt fyrirtæki með starfsfólk sem hefur yfir 30 ára víðtæka reynslu í lýsingar- og raflagnahönnun bygginga, gatna og svæða. Fram undan eru mörg spennandi og metnaðarfull verkefni sem kalla á samhent þverfaglegt hönnunarteymi. Liska er fjölskylduvænt fyrirtæki þar sem starfsfólk fær tækifæri til að þroskast í starfi og aðstöðu til að vinna bæði heima og á vinnustað með sveigjanlegum vinnutíma.

Fyrirspurnir og umsóknir sendast á liska@liska.is, merktar starfsheitinu sem sótt er um. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til 21. júní 2022.

Umsóknaraðili þarf að geta hafið störf sem fyrst.

LISKA

www.liska.is

Ljósvistarhönnuður

Starfið felur meðal annars í sér:

- Ljósvistarhönnun
- Framsetning á hönnunartillögum
- Greiningar og skýrslugerð
- Gerð útboðsgagna, kostnaðaráætlana og verklýsinga
- Gerð kynningarefnis og leiðbeiningarrita

Hæfniskröfur

- Menntun á sviði lýsingarhönnunar, arkitektúrs, verk-, tækni-, skipulagsfræði eða öðru sem nýtist í starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli
- Kunnátta á Dialux og AutoCAD er skilyrði
- Kunnátta á helstu Adobe forrit
- Þrívíddar- og renderingforrit t.d. Revit og Enscape
- Góð kunnátta á helstu Microsoft Office forrit
- Þekking á helstu stýringarkerfum fyrir lýsingu s.s. DALI, DMX, KNX, Bluetooth
- Þekking á BREEAM og sambærilegu er kostur
- Þekking á BIM er kostur

Raflagnahönnuður

Starfið felur meðal annars í sér:

- Hönnun lágspennukerfa
- Hönnun smáspennukerfa
- Hönnun stjórnkerfa
- Gerð útboðsgagna
- Kostnaðaráætlanagerð

Hæfniskröfur

- Rafmagns verk-, tækni- eða iðnfræðingur
- Sveinspróf í rafvirkjun er kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli
- Kunnátta á AutoCAD er skilyrði
- Góð kunnátta á helstu Microsoft Office forrit
- Þekking á helstu stýringarkerfum fyrir lýsingu s.s. DALI, DMX, KNX, Bluetooth
- Kunnátta á Revit og Dialux er kostur
- Þekking á BREEAM og sambærilegu er kostur
- Þekking á BIM er kostur

NÁTTÚRUSTOFA AUSTURLANDS

Náttúru– og umhverfisrannsóknir – Útivinna og úrvinnsla

Náttúrustofa Austurlands óskar eftir náttúrufræðingi til starfa. Starfslýsing getur mótast af sérþekkingu umsækjanda og m.a. snúið að þróun nýrra verkefna, lífríkisrannsóknum á vettvangi, greiningum, landupplýsingum, umhverfismálum eða loftslagsmálum. Náttúrustofa Austurlands sinnir fjölbreyttum viðfangsefnum á ólíkum sviðum náttúrurannsókna. t.d. á hreindýrastofninum, fuglum, gróðri og lífríki í ám og sjó.

Menntunar- og hæfniskröfur

Nauðsynlegt:
- Háskólapróf í náttúrufræðum, t.d. sérþekking á gróðri, fuglum, spendýrum, landupplýsingum, vatnalíffræði, sjávarlíffræði eða á sambærilegum sviðum.
- Frumkvæði, sjálfstæði og faglegur metnaður.
- Geta til þátttöku í lengri vettvangsferðum fjarri heimili
- Færni í mannlegum samskiptum
- Vilji til að ganga í ólík störf
- Færni í greiningu og framsetningu gagna
- Ökupróf

Æskilegt:
- Framhaldsmenntun á háskólastigi
- Starfsreynsla á fagsviði
- Að geta hafið störf sem fyrst
- Góð íslensku– og enskukunnátta

Kostur:
- Þekking á vinnslu landupplýsinga
- Þekking á R
- Áhugi og hæfileikar til að tileinka sér nýjungar og tækni
- Vilji til að sinna rannsóknum úr lofti (t.d. flugtalningar fugla og hreindýra)

Um er að ræða 100% starf eða eftir samkomulagi. Laun eru samkvæmt stofnanasamningi Náttúrustofu Austurlands við FÍN. Ráðið er tímabundið í eitt ár til reynslu en gert er ráð fyrir að um framtíðastarf sé að ræða. Til greina kemur að ráða í fleiri en eitt starf.

Upplýsingar veitir Kristín Ágústsdóttir forstöðumaður (s: 477-1774 eða kristin@na.is).

Umsókn með ferilskrá, meðmælum og bréfi þar sem fram komi hvað umsækjandi hefur fram að færa og hvaða verkefni hann brennur fyrir sendist til kristin@na.is með fyrirsögninni: Starfsumsókn

Umsóknarfrestur er til og með 5. júní n.k.

Náttúrustofa Austurlands er með höfuðstöðvar í Neskaupstað og útibú á Egilsstöðum

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

Leikskóli Seltjarnarness

Við þurfum á góðu fólki að halda til að koma til liðs við okkar frábæra hóp! Skólinn státar af metnaðarfullri starfsemi, ýmsum viðbótarkjörum, styttingu vinnuvikunnar og tilboði um námssamninga. Í leikskólanum er lögð sérstök áhersla á tónlist og umhverfismennt.

Við óskum eftir að ráða í eftirfarandi störf:
- **Deildarstjórar**, fullt starf
- **Leikskólakennarar**, fullt starf
- **Leikskólaliðar**, fullt starf
- **Starfsmaður leikskóla**, fullt starf

Upplýsingar um störf í Leikskóla Seltjarnarness veita Margrét Gísladóttir, leikskólastjóri, **margret.gisladottir@seltjarnarnes.is** og Linda Björg Birgisdóttir, aðstoðarleikskólastjóri, **linda.b.birgisdottir@seltjarnarnes.is** í síma 5959-280/290.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við hlutaðeigandi stéttarfélög.
*Umsóknum ásamt fylgiskjölum skal skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar undir **seltjarnarnes.is – Störf í boði***
*Umsóknarfrestur um ofangreind störf er til og með **7. júní 2022**.*

SELTJARNARNESBÆR

Erum við að leita **að þér?**

Verkefnastjóri fjarskiptaaðstöðu

Við leitum að öflugum verkefnastjóra til starfa hjá Mílu

Starfið felst í stjórnun verkefna tengdum rekstri og uppbyggingu á fjarskiptaaðstöðu, tækjarýmum og möstrum.

Um er að ræða spennandi verkefni, meðal annars við uppbyggingu vegna 5G væðingar fyrirtækisins og rekstur tækjarýma fyrir mikilvæga fjarskiptainnviði.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Verkefnaleg ábyrgð á rekstri og uppbyggingu fjarskiptaaðstöðu
- Þátttaka í stefnumótun um rekstur og uppbyggingu fjarskiptaaðstöðu
- Gerð og eftirfylgni framkvæmda-, kostnaðar- og greiðsluáætlana
- Umsjón og eftirlit með framvindu verkefna
- Samskipti við hagsmunaaðila innan sem utan fyrirtækisins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d verk- eða tæknifræði
- Reynsla og/eða vottun í verkefnastjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af verklegum framkvæmdum er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta bæði í rituðu og töluðu máli
- Góð samskiptahæfni, metnaður og frumkvæði
- Fagleg og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 12. júní n.k.

Í anda jafnréttisstefnu Mílu hvetjum við alla til að sækja um, óháð kyni. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Mílu www.mila.is. Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Nánari upplýsingar um starfið veitir mannauðsdeild Mílu á mannaudur@mila.is.

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

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

HAGVANGUR

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

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Aðstoðarskólastjóri Grunnskóla Seltjarnarness

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi í stjórnunarteymi skólans. Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá ásamt rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi til starfans.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennsluréttindi og kennslureynsla
- Framhaldsmenntun á sviði uppeldis- og menntunarfræða, stjórnunar eða sambærilegra greina er æskileg
- Reynsla af stjórnun og faglegri forystu
- Leiðtogahæfileikar og færni í mannlegum samskiptum

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru öll kyn hvött til að sækja um starfið.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við Kennarasamband Íslands.
Upplýsingar um starfið veitir Kristjana Hrafnsdóttir, kristjanahr@seltjarnarnes.is, í síma 595 9200.
Umsókn ásamt fylgiskjölum skal skilað á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar undir **seltjarnarnes.is –Störf í boði.**
Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2022. **Umsóknarfrestur er til og með 7. júní 2022.**

GRUNNSKÓLI SELTJARNARNESS

Á Seltjarnarnesi er lögð áhersla á að reka góða skóla þar sem boðið er upp á metnaðarfullt og framsækið skólastarf, sem byggir á góðu starfsumhverfi. Áhersla er lögð á að mæta þörfum nemenda og ýta undir hæfileika þeirra. Góð samskipti og samstarf starfsfólks, nemenda, foreldra og annarra samstarfsaðila er forsenda þess að vel takist til við að byggja upp gott og mannvænt samfélag. Lögð er áhersla á samvinnu milli skólanna, samfelldan skóladag nemenda og öruggt umhverfi.

Í Grunnskóla Seltjarnarness eru um 580 nemendur, en hann er rekinn á tveimur starfsstöðvum, í Mýrarhúsaskóla (1.-6. bekkur) og Valhúsaskóla (7.-10. bekkur). Við skólann starfa um 100 manns og hefur skólinn á að skipa reynslumiklu og hæfu starfsfólki. Einkunnarorð skólans eru virðing – ábyrgð – vellíðan og er lögð áhersla á að þau einkenni skólastarfið. Skólinn er í miklu samstarfi við Tónlistarskóla Seltjarnarness, félagsmiðstöðina Selið og íþróttafélagið Gróttu.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Auglýsing um nýtt deiliskipulag í Kópavogi.

Bakkabraut 2-4, Bryggjuvör 1, 2, 3, Þinghólsbraut 77 og 79. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti þann 12. apríl 2022 með tilvísan í 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóða við Bakkabraut 2 og 4, Bryggjuvör 1-3 og Þinghólsbraut 77 og 79. Svæði 13 á þróunarsvæði á Kársnesi, ÞR-1 samkv. Aðalskipulagi Kópavogs 2019-2040. Í tillögunni er gert ráð fyrir að núverandi atvinnuhúsnæði á lóðunum víki og íbúðarhús rísi þess í stað. Skipulagssvæðið afmarkast af Þinghólsbraut og lóðamörkum Þinghólsbrautar 73 og 75 í austri, fyrirhugaðri nýrri vegtengingu milli Borgarholtsbrautar og Bakkabrautar í norðri, fyrirhugaðs nýs hafnarkants til vesturs og suðurs. Gert er ráð fyrir að heildarfjöldi íbúða á reitnum verði að hámarki 150, á 2-4 hæðum þar sem 4. hæðin verður inndregin. Gert er ráð fyrir 0,75-1 bílastæði pr. íbúð og að u.þ.b. 90% þeirra verði í innbyggðum og niðurgröfnum bílageymslum. Fyrirhugað er að heildarbyggingarmagn á svæðinu verði 24.995 m² ofan- og neðanjarðar með nýtingarhlutfalli 1,9. A-rými ofanjarðar 18.700m². B-rými ofanjarðar 2.595m². A-rými neðanjarðar 2.180m². B-rými neðanjarðar - Bílakjallari - 3.800m². Tillagan er sett fram á uppdráttum í mkv. 1:1000 og 1:500 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 30. mars 2022. Tillögunni fylgir einnig minnisblað um samgöngur frá VSÓ ráðgjöf dags. 26. apríl 2022, áhættumat vegna loftslagbreytinga dags. 27. apríl 2022 og minnisblað um umhverfisáhrif dags. 27. apríl 2022. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurn á starfsfólk skipulagsdeildar á netfangið skipulag@kopavogur.is.

Fimmtudaginn 23. júní 2022 milli kl. 17 og 18:30 verður opinn kynningarfundur um tillöguna í sal Kársnesskóla. Kynningarfundinum verður einnig streymt á heimasíðu Kópavogsbæjar.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulagsdeildar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 13:00 föstudaginn 5. ágúst 2022.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Raforkukaup Reykjavíkurborgar,** EES útboð nr. 15447
- **Miðborgarleiksskóli og miðstöð barna. Umsjón og eftirlit,** EES útboð 15567
- **Hlemmur og nágrenni – 1. áfangi: Laugavegur. Torg, yfirborðsfrágangur og lagnir,** útboð nr. 15570
- **Beðahreinsun á stofnanalóðum 2022,** útboð 15571
- **Austurheiði útivistarsvæði 2022 – Áfangi 1,** útboð 15576

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod

Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

ÖLFUS

ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Ölfus óskar eftir tilboðum í verkið:

Gatnagerð fyrir 1. áfanga í Vesturbyggð

Verklok eru 31.3.2023

Verkið felur í sér gatnagerð, lagnir og veitur fyrir nýjar götur í Vesturbyggð.

Helstu magntölur eru:

Uppúrtekt	14350 m³
Fyllingar	19000 m³
Losun á klöpp í skurðum	2100 m
Fráveitulagnir	2880 m
Vatnslagnir	1985 m
Hitaveitulagnir	4550 m

Útboðsgögn verða afhent á útboðvef sem er aðgengilegur hér:
https://olfus.ajoursystem.net/Tender/DirectLink/c8868812-4cc6-438a-88a3-ce8c6b2fe735

Tilboðum skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour.
Tilboð skulu sett fram með þeim hætti sem sett er fram í útboðskerfinu og í samræmi við skilmála útboðs og hlaða upp þeim skrám sem gerð er krafa um. Bjóðandi fær staðfestingarpóst þegar hann hefur skilað tilboði. Ef enginn póstur berst, hefur afhending ekki tekist. Bjóðendur skulu í þeim tilfellum leita til Ajour þjónustuaðila án tafar. Bjóðandi ber ábyrgð á að tilboð berist á réttum tíma og er hvattur til að hefja tímanlega vinnu við að skila því inn.

Skilafrestur tilboðs er til kl. 11:00 þriðjudaginn 21. júní 2022.

Komi upp erfiðleikar við að ná í gögn eða hlaða upp tilboði er bjóðendum bent á ráðgjafa útboðsvefsins til að fá aðstoð í síma 519 1777

Opnun tilboða verður framkvæmd með rafrænum hætti á útboðsvefnum eftir að skilafrestur tilboða er liðinn. Bjóðendum verður því ekki boðið að mæta á opnunarfund en í kjölfar opnunar tilboða verður bjóðendum sent opnunaryfirlit rafrænt.

Byggingarfulltrúi Ölfus

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

ÚTBOÐ BREKKUÁS 2, GARÐABÆ

GARÐABÆR ÓSKAR EFTIR TILBOÐUM Í VERKIÐ: **BREKKUÁS 2, GARÐABÆ.**
ÚTBOÐIÐ ER ALMENNT OPIÐ ÚTBOÐ.

Brekkuás 2 er 587,6 m², 7 íbúða búsetukjarni ásamt starfsmannaaðstöðu. Byggingin er á einni hæð og skal verktaki steypa grunn, veggi og plötu, innrétta og ganga frá utan sem innan, ganga frá lóð og fullgera húsið samkvæmt útboðsgögnum. Byggingin er staðsteypt og einangruð að utan, klædd með timburklæðningu.

Verktími er frá undirritun samnings til 15. október 2023

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum sem eru rafræn og eru aðgengileg á vef Garðabæjar. Opnunartími tilboða er 28. júní 2022 kl. 11:00 á bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, Garðabæ, að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Tækni- og umhverfissvið Garðabæjar

GARÐABÆR
gardabaer.is

Við leiðum fólk saman
hagvangur.is
HAGVANGUR

Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is

Öflugur fasteignaleitarvefur með einföldu og notendavænu viðmóti sem býður upp á ítarlegar upplýsingar um fasteignir, þróun verðlags og fróðleik um fasteignamarkaðinn.

SKANNAÐU KÓÐANN

frettabladid.is

NÝJAR ÍBÚÐIR Á AKRANESI

AFHENDING ÍBÚÐA VERÐUR Í OKTÓBER 2022

TRYGGÐU ÞÉR ÍBÚÐ NÚNA!

ASPARSKÓGAR 6

Húsið er 14 íbúða lyftuhús á þremur hæðum. Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar með vönduðum innréttingum, tækjum í eldhúsi og öllum gólfefnum.

Húsið er hannað samkvæmt nútímakröfum; gólfhiti er í öllum íbúðum og mikið er lagt í einangrun og hljóðvist hússins. Hjóla- og vagnageymsla er í sameign og gert er ráð fyrir hleðslustöðvum fyrir rafbíla við húsið.

Húsið er framleitt samkvæmt ISO9001 gæðakerfinu. Framleiðandi hússins hefur jafnframt vottuð umhverfisstjórnunarkerfi samkvæmt ISO14001 og ISO45001 um heilbrigði og öryggi á vinnustað.

Í Asparskógum 6 eru 40-67fm íbúðir með einu eða tveimur svefnherbergjum.

Verð frá 33,9mkr.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á:
fasteignir.is og á fasteignavef mbl.is.
eða sendið netpóst á **hrafnsholl@hrafnsholl.is**

HRAFNSHÓLL
HAGKVÆMAR HÚSNÆÐISLAUSNIR

SÍMI: 537-9500 | HRAFNSHOLL.IS

EIGNABORG
FASTEIGNASALA

Hamraborg 12
200 Kópavogur
416 0500
www.eignaborg.is

ÁRANGUR Í SÖLU FASTEIGNA

Fyrir hönd viðskiptavinar leitar Eignaborg að sumarbústaðalandi eða nýlegu vönduðu húsi á Suður- og Vesturlandi. Eyjafjörður og Þingeyjarsýslur koma líka til greina.

Kaupandi gerir kröfu um fallegt land með miklu útsýni, ákveðna fjarlægð við næstu hús, gott netsamband og stutt í næsta þjónustukjarna.

Upplýsingar gefur Óskar Bergsson, löggiltur fasteignasali í síma 893 2499 og oskar@eignaborg.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

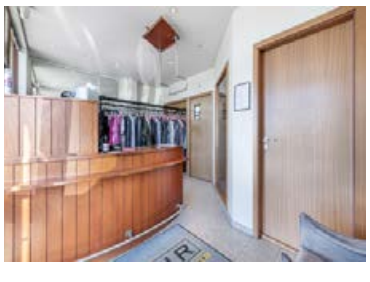
Beinn sími: 550 5625

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

Stofnað 1983

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Sími 520 7500

Til sölu - Efnalaugin Glæsir, Hafnarfirði



Um er að ræða rótgróið fyrirtæki í Hafnarfirði. Fyrirtækið er starfrækt í eigið húsnæði á besta stað í bænum, 140 fm. Góð tæki og viðskiptavild. Fyrirtækið selst með eða án húsnæðis (samkomulag). Hagstætt verð.

Nánari uppl. gefur Helgi Jón Harðarson sölustj. s. 893-2233 eða helgi@hraunhamar.is
Freyja M Sigurðard. lgf.

Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

TJALDANES Í MOSFELLSDAL

Til sölu eru allar fasteignir, lóðir og réttindi Tjaldaness sem eru fimm fasteignir skráðar samtals 1.038 m2 á 3,3 ha. og Laugaból 1 fremst í Mosfellsdal. Laugaból, lögbýli samtal skráð 5 ha.

Eignin Tjaldanes í Mosfellsdal er fyrsta byggða landið á vinstri hönd þegar komið er inn í Mosfellsdal. Meðfram landinu rennur Kaldakvísl.

Eignirnar bjóða upp tækifæri, t.d. tengd ferðaþjónustu eða landbúnaði. Sannkölluð sveit í borg.

Fasteignasala Mosfellsbæjar
SVANÞÓR EINARSSON LÖGG. FASTEIGNASALI

Allar nánari upplýsingar veitir
Svanþór Einarsson, löggiltur fasteignasali
svanthor@fastmos.is - s. 6988555

Svanþór Einarsson
Lögg. fasteignasali • S: 698-8555
svanthor@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • WWW.FASTMOS.IS

Besta fólkið í Borginni!

Fólk í fasteignahugleiðingum hefur ólíkar þarfir og væntingar. Hjá Borg starfar fjölbreyttur hópur löggiltra fasteignasala sem aðstoða þig við kaup, sölu og leigu húsnæðis. Einnig bjóðum við glæsilegt úrval fasteigna á Spáni í samstarfi við hið virta byggingarfyrirtæki Euromarina.

Hafðu samband – við hlökkum til að heyra frá þér.

euromarina

fastborg.is

BORG
FASTEIGNASALA

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og **Jason Guðmundsson**
hdl. og löggiltir fasteignasalar

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

Ómar Hvanndal
hdl. & aðst. fasteignas
Sími: 832 3200

Friðjón Ö. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Íris Arna Geirsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 770 0500

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 2021
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skapta
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
lögg. fasteignasali
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Árni Davíð Bergs
aðst. fasteignasala
Sími: 625 2500

Friðrik Þ. Stefáns
hdl. & aðst. fasteignas
Sími: 616 1313

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur fasteignasali

Hlíðargerði 3
108 Reykjavík

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

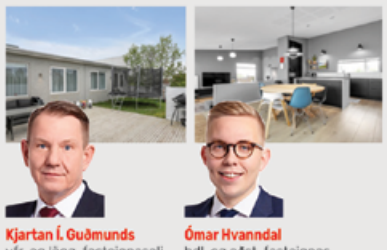
Gott 183,3 fm einbýlishús í Smáíbúðahverfinu

- 4-5 svefrnherbergi á rishæð
- Eldhús og stofur á 1. hæð
- Garðskáli, gróinn garður
- Bílskúr

Verð: **118 millj.**

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

PANTIÐ SKOÐUN
síma **663 4392** eða **832 3200**



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

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.

Verð: **134,9 millj.**

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

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

Lindarflöt 39
210 Garðabær

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
- Afgirtur garður

Verð: **169 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000

Með þér alla leið

miklaborg.is

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS – þriðjudaginn 7. júní kl. 17.00 - 17.30

Neðstaleiti 7
103 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja 105,5 fm íbúð á 2. hæð ásamt stæði í bílgeymslu

- Tvö svefnherbergi
- Rúmgott alrými, stofa og borðstofa
- Fallegt eldhús
- Stórar suðursvalir

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð: **71,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS – sunnudaginn 5. júní kl. 15.00 - 15.30

Teigasel 9
109 Reykjavík

Góð 80 fm 3ja herb. íbúð

- Afgirtur suður garður og verönd
- Gott alrými og sér eldhús
- Tvö góð svefnherbergi
- Endurnýjað baðherbergi

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

Verð: **53,9 millj.**

OPIÐ HÚS – þriðjudaginn 7. júní kl. 17.30 - 18.00

Úlfarsbraut 68
113 Reykjavík

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

- 3-4 svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Vandaðar innréttingar
- 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.**

OPIÐ HÚS – þriðjudaginn 7. júní kl. 12.00 - 12.30

Skúlagata 20
10x Reykjavík

Góð 64,4 fm 2ja herb. útsýnisíbúð á 5. hæð

- Góð aðkoma er að húsinu Lindargötumegin og eru bílastæði þar fyrir íbúa
- Útgengi á suðursvalir
- Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning
- Geymsla er innan íbúðar
- Húsvörður er í húsinu

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

Íris Arna Geirsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 770 0500
iris@miklaborg.is

Verð: **59,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN hjá Ómari í síma 832 3200

Vitastígur 8a
101 Reykjavík

3ja herbergja íbúð á 1. hæð

- Eldhús og stora i alrými
- Tvö svefnherbergi
- Gott baðherbergi
- Sameiginlegt þvottahús og geymsla í sameign
- Eignin getur verið afhent við kaupsamning

Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is
Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali

Verð: **44,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

HAFIÐ SAMBAND í síma 867 2818 til að opna hlið

OPIÐ HÚS – mánudaginn 6. júní kl. 14.00 - 1x.00

Dagverðarnes 107
311 Skorradalshreppur

Einstaklega sjarmerandi 65 fm sumarhús í Skorradal.

- Svæðið er skemmtilegt hvað varðar gönguleiðir og stutt er niður að vatni.
- Gólfhiti er í hluta bústaðar
- Stór pallur er umhverfis húsið og góður grasblettur baka til.

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Verð: **38,7 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Fensalir 8 - íb 201
201 Kópavogur

Falleg 107,8 fm útsýnisíbúð á 2. hæð

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

Verð: **69,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 695 5520

Brókarvatn
311 Borgarbyggð

Sumarhúsalóðir við Brókarvatn á Mýrum

- Fallegt svæði með útsýni yfir Brókarvatn
- Svæðið einkennist af háum klettaborgum
- Alls 37 lóðir á svæðinu m.a. við vatnsbakka
- Leyfilegt að byggja 100-400 fm hús á einni hæð
- Bæði í boði sem leigu- eða eignarlóðir

Leigulóðir frá: **1,2 millj.**
Eignarlóðir frá: **4,4 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 695 5520

Rimalönd 2 - lóðir 5 og 6
10x Reykjavík

Stílhreint og vel hannað 101,3 fm sumarhús í landi Böðmóðsstaða

- Stórir útsýnisgluggar eru helstu einkenni hússins og enda er viðsýnt frá húsi.
- Húsið er á 2 hæðum þ.e 63,1 fm jarðhæð og 38,2 fm kjallari.
- Steyptur sökkull og gólfplöta á jarðhæð og í kjallara m. gólfhita.

Verð: **54,8 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313

Álfakvísl 10
110 Reykjavík

Góð 133,9 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð

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

Verð: **72 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 616 1313 Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignas.
Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali sími: 822 2307

NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Stangarbraut 9
801 Selfoss

Sumarhús 139,1 fm í byggingu inn á golfvelli við Öndverðarnes.

- Lokað svæði. (símahlið).
- Húsið er timburhús klætt með Lerki, á steyptum sökkli og hita í plötu.
- Golfvöllur og aðgengi að sundlaug á svæðinu.
- Um er ræða 5.000 fm leigulóð með glæsilegu útsýni.

Verð: **74,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Þerneyjarsund 14
801 Grímsnes

70,8 fm Heilsárshús i Hraunborgum ásamt geymslum sem eru óskráð

- Lóðin er 5.000 fm leigulóð, skógi vaxinn.
- Stór sólpallur með heitum potti og skjólgirðingu.
- 4 svefnherbergi, eldhús, 2 baðherbergi, hol og stofa.
- Tvískipt geymsla með þvottaaðstöðu og baðherbergi.

Verð: **39 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna** til sölu, **hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og **fáið frítt verðmat.**

569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

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

Goðaland 15

108 Reykjavík

Raðhús á einni hæð | 186 fm | 7 herbergi

144.900.000

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
larus@eignamidlun.is
824 3934

OPIÐ HÚS 7. JÚNÍ KL. 17:00-18:00

Fjölnisvegur 4

101 Reykjavík

Íbúð með bílskúr | 149,5 fm | 4 herb.

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
bjarni@eignamidlun.is
895 9120

99.900.000

Gullsmári 5

201 Kópavogur

Fjölbýli | 118,3 fm | 3-4 herb.

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168

69.900.000

Vesturgata 42

101 Reykjavík

Hæð og kjallari | 196 fm | 5 herb.

Tilboð

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

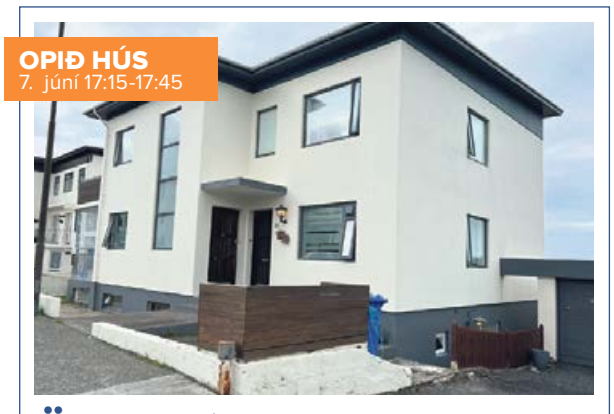
Stigahlíð 24

105 Reykjavík

Fjölbýli | 54,7 fm | 2 herb.

43.900.000

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
896 1168



Öldusóð 24

220 Hafnarfjörður

Þríbýli | 75,3 fm | 3 herb.

48.900.000

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
thorarinn@eignamidlun.is
899 1882

TILBOÐ

Laugavegur 139 108 Reykjavík

Heil húseign | 505 fm | 7 herbergi

Heildar húseignin að Laugavegi 139. Í dag eru 7 nýlega uppgerðar íbúðir í húsinu, allar í útleigu en húsið er skráð með eitt fasteignarnúmer.

Árið 2012 samþykkti byggingafulltrúi umsókn og teikningar fyrir 5 íbúðum með sameign í kjallara, aðgerð sem aldrei var framkvæmd.

Hluti íbúðanna losnar þann 1. júlí og hluti í lok ágúst.

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934
larus@eignamidlun.is

Laugavegur 65
101 Reykjavík

Verslunarhæð laus strax - Auka íbúð | 218,1 fm

Tilboð

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari, löggiltur fasteignasalii
hilmar@eignamidlun.is
824 9098

OPIÐ HÚS
7. júní 12:00-12:30

Fossvogsbrún 8
200 Kópavogi

Einbýli | 159,4 fm | 5-6 herb.

93.000.000

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

Ásvallagata 4
101 Reykjavík

Hæð | 187 fm | 7 herb.

139.000.000

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

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali og framkvæmdastjóri
824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
588 9090

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali og sölustjóri
899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur leigumiðlari og löggiltur fasteignasali
824 9098

Brynjar Þór Sumarliðason
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
824 9096

Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
861 8511

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
MBA rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
663 2508

Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
615 6181

Kári Sighvatsson
Löggiltur fasteignasali og lögfræðingur
899 8815

Unnar Kjartansson
Löggiltur fasteignasali
867 0968

Lárus Ómarsson
Löggiltur fasteignasali
824 3934

Ragnhildur A. Gunnarsdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
861 1197

Úlfar Freyr Jóhannsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
588 9090

Lilja Guðmundsdóttir
Viðskiptafræðingur og nemi til löggildingar fasteignasala
649 3868

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri
588 9090

María Guðrún Waltersdóttir
Móttaka
588 9090

Daníela R. Reynisdóttir
Móttaka
588 9090

VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -

Sinnum viðhaldinu saman og
notum öruggar lausnir við framkvæmdir

Vinnupallar • Smiðsbúð 10 • s. 7879933 • vpallar.is • vpallar@vpallar.is

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 ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

YEST/YESTA létt sumarpeysa
Stærðir 40-56
Verð 12.980

YESTA létt sumar peysa
Fæst líka í limegrænu og kremhvítu
Stærðir 44-54
Verð 12.980

ES&SY Peysa
Stærðir 38-46
Verð 5.980 kr

STUDIO Tunika
Stærðir 38-56
Verð 10.980 kr.

YESTA gallajakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 44-60
Verð 14.980

yesta yest no secret Q'neel ROBELL ZHENZI ZE·ZE Nordic OPHILIA

ZE-ZE sanne hnébuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 7.980 kr

Zhenzi kósýbuxur
Stærðir 42-58
Verð 6.990 kr

YEST/YESTA Joy gallabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-60
Verð 10.980

YEsT/YESTA leggings
Stærðir 36-52
Verð 4.980 kr

ZE-ZE sanne buxur
með rennilás á ökkla
Fæst í fleiri litum - Stærðir 36-48
Verð 9.990 kr

SYBEL FRANDSEN festival DENMARK STUDIO Tamaris GOZZIP Handberg SANDGAARD Jana LASESSOR

ZE-ZE pils með buxum undir
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-48
Verð 6.990 kr

ZHENZI gallapils með buxum undir
Fæst líka í dökkbláu
Stærðir 42-56
Verð 8.990

YEST gallapils
Stærðir 38-48
Verð 9.980

Yiwu Cabby sixpensari
Fæst í 6 litum
Verð 4.990 kr

TAMARIS götuskór
Stærðir 37-42
Verð kr. 24.990

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Leyndardómsfulla græna sósan er ómissandi upplifun

Veitngastaðurinn Relais de l'Entrecote í París býður upp á einstaka matarupplifun, en þar er aðeins einn aðalréttur í boði, safarík og gómsæt steik með frönskum kartöflum og leyndardómsfullri grænni sósu.

sjofn@frettabladid.is

Margir eru á faraldsfæti þessa dagana og virðist borg ástarinnar, París, njóta mikilla vinsælda hjá Íslendingum. París er einstaklega falleg borg og það má með sanni segja að þar blómstri matarástin. Frönsk matargerð er ein sú besta í heimi, enda er Frakkland dýrðleg matarkista. Mikið úrval góðra veitingastaða er að finna í París og svo eru það földu gullmolarnir, staðir sem eiga sér leyndarmál, rétti sem hafa verið eins í áranna rás sem njóta alltaf sömu hylli.

Þegar ég er spurð, hvert ég myndi fara í hádegisverð í París, þá svara ég hiklaust á Relais de l'Entrecote. Margir spyrja af hverju, en því er auðsvarað, það er vegna þeirrar einstöku matarupplifunar sem fæst við að borða á staðnum. Fyrir hvern þann sem er að heimsækja Parísarborg þá er þetta jafn ómissandi viðkomustaður eins og að skoða Notre Dame-dómkirkjuna, Eiffel-turninn eða Louvre-safnið. Það er auðvitað líka hægt að njóta þess að fara að kvöldi til.

Enginn matseðill er á Relais de l'Entrecote, sem gerir það að verkum að öll þjónusta gengur hraðar fyrir sig. MYNDIR/AÐSENDAR

Þegar á staðinn er komið, ekki láta þá biðröðina trufla þig; hún er algjörlega þess virði. Láttu æðruleysið ráða för og bíddu eftir að ein af þaulreyndu og glaðlyndu þjónustustúlkunum, sem eru snarar í snúningum, vísi þér til borðs en þær eru allar klæddar í hugulegan einkennisfatnað eins og franskar þjónustustúlkur voru klæddar hér á árum áður.

Þrír staðir í París

Enginn matseðill er á Relais de l'Entrecote og fyrir vikið gengur biðröðin hraðar en þú heldur. Það eina sem þú þarft að gera er að tilgreina hvernig þú vilt að steikin þín sé elduð þegar þjónustudaman kemur til að taka pöntunina. Sjálfri finnst mér steikin best „medium rare" en nautakjötið er svo meyrt að það bráðnar eiginlega þegar upp í munninn er komið.

Staðirnir eru þrír í París og staðurinn þar sem flóra viðskiptavinanna þykir einstaklega litrík er í Rue Marboeuf, 8. hverfi borgarinnar. Áttunda hverfi þykir með glæsilegri hverfum Parísar og hefur að geyma hinn fræga Sigurboga. Má þar finna allt frá vel efnuðum stúlkum frá Mið-Austurlöndum sem biðja bílstjórana um að bíða meðan borðað er, til franskra millistéttarmanna sem hafa komið hingað frá því þeir muna fyrst eftir sér.

Á stöðunum er ekki hægt að panta borð og þeir eru alltaf þéttsetnir.

Hin klassíska franska steik með grænni sósu og frönskum gleður marga.

> Láttu æðruleysið ráða för og bíddu eftir að ein af þaulreyndu og glaðlyndu þjónustustúlkunum, sem eru snarar í snúningum, vísi þér til borðs.

Aðeins einn aðalréttur er í boði, steik, franskar kartöflur og dökkgræn sósa. Á stöðunum er ekki hægt að panta borð og þeir eru þéttsetnir eða fullir öll hádegi og kvöld, en það virðist ekki hafa áhrif á vinsældir staðanna þó að viðskiptavinir þurfi að bíða drykklanga stund. Vinsældir staðanna eru óborganlegar og skýrast fyrst og fremst af kvikri þjónustu af bestu gerð og því að bragðgóð og safarík steikin endurspeglar fyrsta flokks franska matarmenningu. Óhætt er að segja að steikin sé matur og munúð, enda bráðnar steikin í munni og þunnu heimatilbúnu og tvísteiktu girnilegu frönsku kartöflurnar ásamt einni af leyndardómsfyllstu sósum á þessari plánetu er eitthvað sem þú vilt ekki missa af.

Leyndardómsfulla sósan

Þessi einfaldi og lystugi réttur hefur verið framreiddur óbreyttur í 59 ár og er þekktur um allt Frakkland og um víða veröld en margir kalla veitingastaðinn öðrum nöfnum en hann heitir, eins og til dæmis „Grænu sósuna". Uppskriftin að dökkgrænu og leyndardómsfullu sósunni, sem er ómótstæðilega ljúffeng, er eitt best varðveitta leyndarmál Parísarborgar en hún hefur aldrei verið gefin upp og er ráðgáta. Margir hafa reynt að leika hana eftir og velt vöngum yfir innihaldinu og hlutföllum.

Samkvæmt áreiðanlegum heimildum hefur verið einkaleyfi á henni í nokkur ár og virðist hún hafa valdið miklum fjölskyldudeilum í fortíðinni. Þannig eru það tvær systur sem halda úti hvor sínum „l'Entrecote"-staðnum í París með nákvæmlega sömu sósuuppskriftinni en þær hafa ekki talast við í áratugi. Ekki er vitað hvort sósan er valdur ósættisins en þar sem hér er ekki verið að ræða um neina miðlungssósu er vissulega hægt að ímynda sér að hún eigi þátt í stórkostlegri fjölskylduharmsögu sem nær aftur í aldir.

Það er þó ekki bara sósan, meyrt nautakjötið og frönsku kartöflurnar sem margir elska, heldur líka gómsætir og spennandi eftirréttir sem þú þarft að hafa pláss fyrir og eru sannarlega ekki af verri endanum. ■

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940
Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

MERCURY
Utanborðsmótorar
2,5 - 600 hp.

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

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Þjónusta

Garðyrkja

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

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pínófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

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

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

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

BLÖÐIN
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

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

Sumarhús og stórt land
55 mín. úr bænum!

8 hektara eignarland með 30 fm. bústað!

Geggjað svæði rétt við Þykkvabæ! 360° útsýni.
Hentar vel fyrir hestamenn.
Má byggja 2000 fm. á landinu.

Verð 24 m.

Uppl. Atli 699-5080

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

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 mán. - fim. 10-18, fös. 10-17 og lau. 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

Borðstofusett í mjög góðu ásigkomulagi. Er úr palesandervið og stólar með leðuráklæði. Borðið er 130cm á breidd og lengd en hægt að lengja með stykki sem er 110cm. (þá 130cm x 240cm) 7 stólar fylgja með. Verð 210.000kr Gsm 8975516 Steinar

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð á sv. 105 RVK. Laus strax út árið m. möguleika á framlengingu. Verð 270.000 kr á mán. Innifalið hiti, rekstur á sameign og vatn/fráv. Trygging 2 mán leiga. Meðmæli æskileg.

Áhugasamir hafi samband á karenbjork95@gmail.com

Góð 2. herb. 72 fm íbúð til leigu í Grafarvogi, langtímaleiga 215 þús per mán, 2 mán. bankatrygging. Reykingar ekki leyfðar né gæludýr. Áhugasamir sendið upplýsingar um fjöldskylduhagi á habbyhalldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

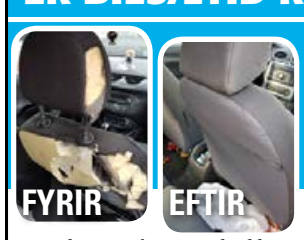
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



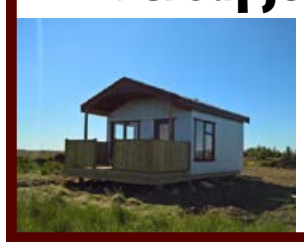
Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

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

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

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

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

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

MIKLABORG | Með þér alla leið

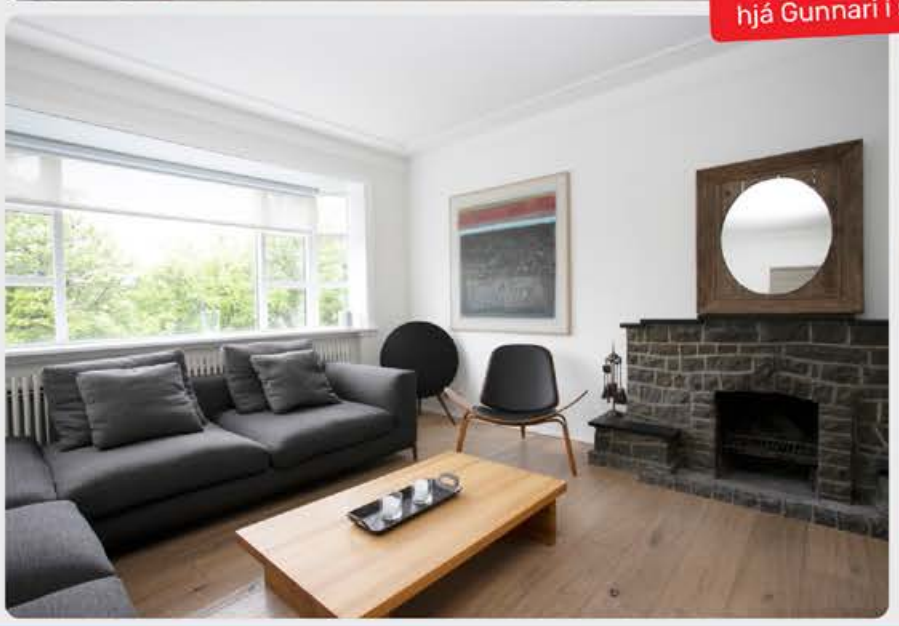
Grenimelur 2

107 Reykjavík

Falleg 203 fm sérhæð og ris með bílskúr í fjórbýli

- Mikið endurnýjuð og glæsileg eign
- Fjögur svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu, skóla, íþróttir, sund, veitingastaði og margskonar aðra þjónustu
- Vel viðhaldin hæð sem vert er að skoða

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma **899 5856**



Verð: **Tilboð**

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 7. júní
milli kl. 17.00 - 17.45

Brúarás 15

110 Reykjavík

Fjölskylduvænt 240 fm raðhús með aukaíbúð og 42 fm bílskúr í Árbæ

- Mikil lofthæð í stofu
- Allt að 5 svefnherbergi
- 3 snyrtingar
- Geta verið 2 íbúðar-/leigueiningar í kjallara
- Afgirtur garður með palli og heitum potti
- Stór bílskúr

Verð: **139,9 millj.**

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

Fór á skeljarnar ári eftir að hann greindist

Þorvaldur S. Helgason
tsh
@frettabladid.is

Hilmar Orri greindist með alvarlegt krabbamein aðeins 23 ára gamall. Kærasta hans, Elín, stóð þétt við bak hans allan tímann. Einna verst var að geta ekki haldið á ungri dóttur sinni.

Hilmar Orri Jóhannsson og Elín Gunnarsdóttir hafa verið par síðan í grunnskóla og eiga í dag dótturina Ísól Fanneyju. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hilmar Orri Jóhannsson og Elín Gunnarsdóttir eru ungt par sem hafa farið í gegnum lífsins öldusjó saman. Þrátt fyrir að vera aðeins 24 og 25 ára gömul hafa þau verið par í meira en áratug og eiga tveggja ára dóttur. Hilmar er frá Grundarfirði og kynntist Elínu þegar hún flutti þangað frá Stykkishólmi þegar hún var í 6. bekk og hann í 5. bekk.

Elín: „Það er mjög skemmtilegt að segja frá því. Við vorum bara börn í rauninni."

Hilmar: „Þú komst í ferminguna mína sem kærastan mín."

Þegar þau voru komin í unglingadeild var Hilmar byrjaður að verða svolítið skotinn í Elínu. Hún var þó ekki á þeim buxunum fyrst um sinn og langaði ekkert að eignast kærasta.

Elín: „Svo sendi hann mér SMS-ið VBMM: Viltu byrja með mér? Þetta var deginum áður en hann var að fara til Svíþjóðar á fótboltamót og ég hugsaði: Ef ég segi já við hann núna, þá er hann úti í viku og ég þarf ekkert að hitta hann. Svo bara hætti ég með honum áður en hann kemur heim."

Elín sagði já við Hilmar og þrátt fyrir að sambandið hafi farið rólega af stað þá héldust þau saman í gegnum árin. Eftir að þau kláruðu menntaskóla 2016 fluttu þau svo saman í Reykjavík.

Hélt að hann væri þunnur

Árið 2019 var viðburðaríkt. Elín var þá nýbyrjuð í tannlæknanámi í Háskóla Íslands og Hilmar byrjaði í viðskiptafræðinámi við sama skóla. Í lok árs eignuðust þau dótturina Ísól Fanneyju og lífið virtist leika við þau. En 20. mars 2021, daginn eftir að þau höfðu verið á árshátíð hjá nemendafélagi tannlæknanema, barði vondur gestur að dyrum.

Hilmar: „Við skemmtum okkur ótrúlega vel, svo vakna ég á laugardegi og held ég sé bara þunnur, er að drepast í maganum og með höfuðverk. Ég tók verkjatöflur og var ekkert að skána, versnaði bara. Reyndi að leggja mig og það var bara stöðugur verkur í kviðnum sem leiddi alveg út í mjóbak."

Hilmar gat hvorki legið á maganum, hliðinni eða bakinu og átti einnig erfitt með að standa upprétt. Elín sá strax að þetta var ekki eðlilegt og þrátt fyrir að Hilmar væri ekki á því að fara upp á bráðamóttöku vegna þynnku náði Elín að sannfæra hann um að fara.

Á bráðamóttökunni fékk Hilmar þó ekki góðar móttökur. Hann var geymdur á ganginum og þurfti að biðja um skilrúm. Að lokum var hann sendur í ómskoðun og fékk að fara heim að því loknu.

Hilmar: „Svo er ég kallaður bara inn á skrifstofuna á sunnudeginum og þau sögðu að ég væri með túmor. Ég spurði: Túmor? Hvað þýðir það? Þá fékk ég að vita að þetta væri svolítið stórt æxli, átta sentímetra, í kviðarholi fyrir aftan þarmana."

Þú ert með krabbamein

Þá tók við bið eftir að komast að því hvort æxlið væri góðkynja eða illkynja og segir Hilmar þær stundir hafa liðið mjög hægt.

Hilmar: „Á mánudeginum mætum við í viðtal og konan sem tók viðtalið segir okkur að ég sé með krabbamein eins og hún sé að segja mér veðurfréttir: Þú ert með krabbamein, þú ert að fara að leggjast inn á deildina í dag, taktu með þér tannbursta. Þetta er illkynja krabbamein, örugglega eistnakrabbamein, við erum ekki alveg hundrað prósent, þú ferð í aðgerð á morgun og svo byrjarðu í lyfjameðferð."

Elín segir að Ísól hafi skynjað veikindi föður síns, þrátt fyrir að hafa þá aðeins verið eins árs. MYND/AÐSEND

Hilmar hefur misst nokkra fjölskyldumeðlimi úr krabbameini og var því skiljanlega nokkuð skelkaður að fá fréttirnar. Hann segist þó hafa fengið einstaklega góðar móttökur á krabbameinsdeild Landspítala."

Versta mögulega sviðsmynd

Hilmar lagðist inn á inn á krabbameinsdeild á mánudegi og á þriðjudegi fór hann í aðgerð þar sem annað eistað var fjarlægt. Þá var búið að staðfesta að æxlið í kviðarholi væri meinvarp út frá eistnakrabbameini. Parinu var tjáð að ef þau vildu gera ráðstafanir varðandi varðveislu á frjósemi þá ættu þau að gera það sem fyrst, sem þau og gerðu hjá Livio.

Elín: „Örugglega allir aðstandendur ganga í gegnum það að hugsa: Hvað er að fara að gerast? Er hann að fara að deyja? Er ég að fara að verða einstæð móðir? Það er bara það fyrsta sem maður hugsar, held ég, svona versta mögulega sviðsmynd. En svo er maður ekkert að hugsa, maður er bara að gera."

Heilsunni hrakaði

Hilmar fór í mjög sterka tólf vikna lyfjameðferð sem tók bæði andlegan og líkamlegan toll. Á 74 dögum fór hann í 27 lyfjagjafir sem ollu því að hann missti bæði hárið og mátt-inn.

Hann segist alla tíð hafa verið með mikið keppnisskap sem hafi

Hilmar og Elín stóðu þétt saman í gegnum öll veikindin. MYND/AÐSEND

stundum verið galli en reyndist mikill kostur í baráttunni við krabbameinið. Hilmar hélt áfram í háskólanum og náði öllum prófum þrátt fyrir að vera í miðri lyfjameðferð. Eftir að hann kláraði svo meðferðina sumarið 2021 tók við óvissutímabil þar sem ekki var ljóst hvort hann þyrfti að fara í aðgerð eða ekki.

Hilmar: „Þetta var alveg tæplega átta sentimetra æxli í byrjun og það þurfti að vera undir tveimur sentimetrum til að sleppa við aðgerð. Það endaði á að vera tæpir fjórir sentimetrar og það mældist einhver virkni í því samkvæmt jáeindaskanna þannig að ég þurfti að fara í aðgerð 30. ágúst þar sem æxlið í kviðarholi var fjarlægt."

Erfitt að ná áttum

Haustið 2021, eftir að Hilmar var búinn með lyfjameðferðina, stóð hann á krossgötum og segir það hafa verið nokkuð erfitt að ná áttum aftur í lífinu. Þau fengu þó góðan stuðning hjá bæði Krafti og Ljósinu.

Hilmar: „Mér fannst jafn erfitt að sætta mig við það að fara frá því að vera fullkomlega heilbrigður yfir í að vera krabbameinssjúklingur og svo úr því að vera krabbameinssjúklingur yfir í að verða heilbrigður aftur."

Hann heldur áfram í reglubundnu eftirliti á hálfsárs fresti næstu fimm árin. 20. mars 2022, nákvæmlega ári eftir að hann greindist með meinið, fór Hilmar svo á skeljarnar og eru þau Elín nú trúlofuð.

> Ég get ekkert gert til að koma í veg fyrir að greinast aftur, það eina sem ég get gert er að vera líkamlega tilbúinn í það.
>
> Hilmar Orri Jóhannsson

Lífið hverfult

Hilmar segir krabbameinið hafa gjörbreytt viðhorfi hans til lífsins. Hann hefur alla tíð verið mjög metnaðarfullur og lagði áður mikla áherslu á ferilinn en nú skipta aðrir hlutir hann meira máli.

Hilmar: „Ég get ekkert gert til að koma í veg fyrir að greinast aftur, það eina sem ég get gert er að vera líkamlega tilbúinn í það. Heilsan hefur svolítið verið númer eitt fyrir mig. En svo líka hversu hverfult lífið er, maður veit aldrei hvað gerist á morgun. Þannig að maður nýtur hvers augnabliks miklu meira og sérstaklega samverustunda með fólkinu sem maður elskar."

Elín segir veikindin einnig hafa haft mikil áhrif á dóttur þeirra, Ísól Fanneyju, þótt hún hafi kannski ekki áttað sig á alvarleikanum.

Elín: „Jafnvel þótt hún hafi bara verið ársgömul þá fann maður að hún skynjaði alveg að pabbi væri lasinn. Sérstaklega eftir seinni aðgerðina. Hann var á sjúkrahúsi í fimm daga og svo var hann heima í sjúkrarúmi í tíu vikur og í tólf vikur mátti hann ekki halda á henni. Hún skynjaði það og var ótrúlega varkár í kringum hann af því hann var með ó-ó."

Allt í lagi að þetta sé erfitt

Hilmar og Elín segjast taka einn dag í einu. Hilmar útskrifast úr viðskiptafræðinni í lok júní. Þau segjast þó ekki hafa nein einföld ráð handa fólki í svipaðri stöðu.

Elín: „Þetta er bara drulluerfitt. Það er ekkert hægt að skafa af því. Og það er allt í lagi að þetta sé erfitt."

Hilmar: „En það birtir alltaf til, allavega hjá okkur. Og maður getur leyft þessu að kenna sér margt." ■

Ferðadagar

Allar ferðatöskur & ferðafylgihlutir frá Samsonite,
American Tourister & Go Travel á 20% afslætti til 13. júní

> Í mörg hundruð ár töluðu forfeður mínir þetta tungumál, en þeir vissu ekki um tilvist Íslands, né hvar það er staðsett.
>
> Ihor Stakh

Ihor Stakh leit á Austur-skóglendis mállýsku sem móðurmál sitt, allt fram að unglingsaldri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Amma Paraskovíja hefði glaðst yfir framtakinu

Árið 2020 fékk úkraínski blaðamaðurinn Ihor Stakh hæli hér á landi af mannúðarástæðum. Í dag leggur hann stund á nám í íslensku við Háskóla Íslands og í því námi hefur honum gefist tækifæri til að varðveita mállýsku forfeðra sinna, sem annars hefði glatast.

Nína Richter
ninarichter@frettabladid.is

Úkraínski blaðamaðurinn Ihor Stakh er afkomandi fólks frá Tsjerníhív-svæðinu í Úkraínu, sem staðsett er nokkrum tugum kílómetra frá Hvíta-Rússlandi. „Þetta eru staðirnir þar sem Úkraína á landamæri að Hvíta-Rússlandi og Rússlandi. Foreldrar mínir búa þar sem foreldrar þeirra bjuggu og tala enn sömu mállýsku og forfeður mínir töluðu í mörg hundruð ár," segir Ihor í samtali við Fréttablaðið.

Ritmálið nær ekki yfir hljóðin

„Þetta er þeirra móðurmál. Þetta er munnlegt tungumál, það er ekki hægt að koma því á framfæri nákvæmlega skriflega, vegna þess að það eru engir slíkir stafir á úkraínsku sem geta flutt öll hljóð mállýskunnar nákvæmlega," segir hann.

Það stendur nú til bóta en íslenskukennari Ihors við Háskóla Íslands, Marc Daníel Skipstað Volhardt, er með bók á prjónunum þar sem gefin verða út dæmi með mismunandi tungumálum og mállýskum nemendahópsins. „Þarna munu verða styttir textar, þýðingin á íslensku og ensku birt samhliða auk QR-kóða, þar sem maður getur hlustað á þessa texta á upprunamálinu," segir Ihor.

Austur-skóglendis málið

Þar á meðal er mállýska forfeðra Ihors í Úkraínu. „Hópurinn af mállýskum sem íbúar þorpanna í Tsjerníhív-svæðinu tala er kallaður Skídnopolísskíj govír," segir hann. Ihor útskýrir að skíd-forskeytið þýði austur, píolíssía sé skóglent svæði Úkraínu og govír þýði munnlegt tungumál. Þannig megi þýða Skídnopolísskíj govír sem Austurskóglendis talmál.

„Mállýskur eru mjög algengar í Úkraínu vegna þess hve lengi tók að koma á læsi. Kynslóð afa og ömmu var sú fyrsta sem lærði að lesa og skrifa. Menntun þeirra var takmörkuð við nokkra bekki skólans, þar sem þeim var frá fyrstu dögum kennt að lesa og skrifa setninguna Láttu Stalín hinn mikla lifa," segir Ihor og bætir við að þannig hafi aldir rússnesks hernáms sem Úkraína var undir, verið tímar fátæktar, hungurs og ólæsis úkraínsku þjóðarinnar.

Úkraínskan var sem erlent mál

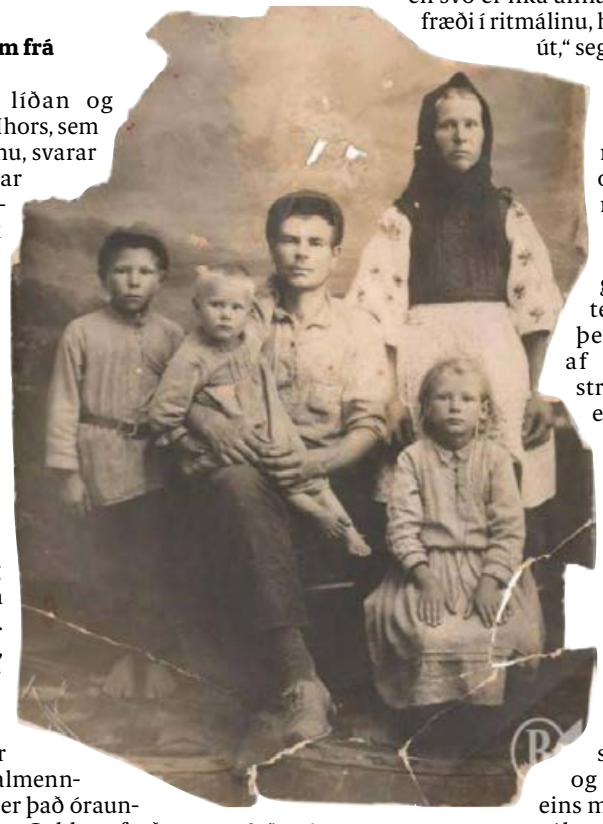
„Þessi mállýska mun enda með foreldrum mínum sem móðurmál fjölskyldu minnar, því það er ekki móðurmál fyrir mig eða systur mína. Ég og systir mín sögðum okkar fyrstu orð í lífinu á þessari mállýsku, við töluðum það eins og það væri móðurmálið okkar, allt til 12-14 ára aldurs," segir Ihor en þá hafi rússneska tekið við sem móðurmálið. „Því allir í kring töluðu rússnesku. Ég lærði í skóla þar sem kennsla fór fram á rússnesku," segir hann. „Við erum Úkraínumenn, en við fengum færri úkraínska tungumála- og bókmenntatíma í skólanum en tíma í rússnesku tungumáli og bókmenntum." Ihor segir að úkraínska hafi verið kennd nánast eins og erlent tungumál.

Hefði glatt ömmu Paraskovíju

„Ég fagna því að þetta verkefni Háskóla Íslands skuli varðveita tungumál fjölskyldu minnar og forfeðra minna. Í mörg hundruð ár töluðu forfeður mínir þetta tungumál, en þeir vissu ekki um tilvist Íslands, né hvar það er staðsett. Nú mun tungumál þeirra heyrast í Háskóla Íslands," segir hann. Ihor kveðst afar þakklátur Marc og Háskóla Íslands fyrir framtakið. „Ég er mjög ánægður og það sem er mikilvægara fyrir mig er að vita hversu hamingjusöm amma Paraskovíja hefði orðið. Hún talaði ótrúlega á þessu tungumáli, ræða hennar var full af þúsundum orðskviða, orðatiltækja, orðafræðilegra eininga," segir Ihor. „Hún lést fyrir tíu árum, en er enn í samskiptum við fjölskyldu sína, við vitnum í hana á hverjum degi, því hún hafði fallega og viðeigandi setningu fyrir öll tækifæri."

Fjöldamorð 40 km frá æskuheimilinu

Aðspurður um líðan og öryggi fjölskyldu Ihors, sem stödd eru í Úkraínu, svarar hann: „Já, foreldrar mínir eru í Úkraínu. Þetta er fólk sem hefur búið alla sína ævi á sínu eigin landi, á heimaslóðum og getur ekki hugsað sér lífið á öðrum stað," segir hann. „Við vildum koma þeim frá Úkraínu en það var mjög erfitt. Næsti flugvöllur er í Póllandi og Pólland er í um 700 km fjarlægð. Og á friðartímum, án eigin bíls, er þetta ekki auðvelt fyrir aldraða og í stríðinu, þegar truflanir verða á almenningssamgöngum, er það óraunhæft," segir hann. „Gakktu, farðu síðan með rútu, síðan með lest, og þetta er aðeins fyrir landamærin að Póllandi."



Forfeður Ihors. Amma hans er stúlkan neðst til hægri á myndinni. MYND/AÐSEND

Ihor kveðst hafa verið rórri undanfarnar vikur, vegna þess að her Pútíns hafi horfið frá norðurhluta Úkraínu. „En í gær skutu Rússar eldflaugum á þorpið Desna þar sem þeir drápu um 90 manns. Það er aðeins 40 km frá húsi foreldra minna. Maður getur ekki verið rólegur þegar vitfirringar búa í nágrannalandi. Þeir eiga fullt af vopnum og þeir geta jafnvel skotið hvert sem er í Úkraínu frá eigin yfirráðasvæði."

Þegar bókstafirnir tala

Marc Daniel Skipstað Volhardt er danskur íslenskukennari við Háskóla Íslands. Hann segir hugmyndina að verkefninu hafa sprottið upp fyrir nokkrum árum, og segist alltaf hafa fundist skemmtilegt að lesa texta á mismunandi tungumálum og hlusta á upptöku á sama tíma. „Þá einhvern veginn tala bókstafirnir," segir hann. „Þetta óhlutbundna form ritmálsins fær hljóð, hlutverk og rót. Það eru þessar tvær hliðar tungumálsins, hljóðin sem við heyrum, eins konar fagurfræði, en svo er líka annars konar fagurfræði í ritmálinu, hvernig það lítur út," segir Marc.

„Það er svo stór hluti af tungumáli sem mér finnst við oft gleyma að njóta almennilega. Ef við horfum á grænlenskan texta sjáum við þessa heilu síðu af löngum orðstrengjum, en svo er íslenska og pólska ritmálið þar sem miklu meira gerist, ð-in í íslensku sem brjóta gegn symmetríunni."

Safnaði texta

Marc segist hafa lagst í það verkefni að safna textum og hljóðskrám á eins mörgum móðurmálum og honum var unnt að finna á Íslandi, og fengið nemendur sína til liðs við sig. „Ég bið þá fólk að skrifa hálfrar síðu texta í Word, um eitthvað sem tengist fyrstu upplifunum þess af Íslandi, menningu landsins, fólkinu, tungumálinu eða stemningu. Síðan má fólk túlka það á sinn hátt," segir hann.

„Þetta er líka einhvers konar ábending til landsmanna, ég vil vekja athygli á fegurðinni í öllum þessum málum sem umkringja okkur dags daglega, oft án þess að við tökum eftir því. Við verðum að kunna að meta það. Og hverjum finnst ekki gaman að hlusta á eitthvað um sjálfan sig?" spyr hann glettinn og má ætla að þar megi finna skemmtilegan spegil á land og þjóð. „Ég meina, þegar utanaðkomandi fólk segir eitthvað um Íslendinga er oft gaman að heyra hvað því finnst, svona how do you like Iceland?" ■

FRAMTÍÐIN Í ORKUDRYKKJUM

SYKURLAUS
6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN
100% VEGAN
114 MG KOFFÍN

CELSIUS FÆST Í

BÓNUS

Sumarlegur seðill fyrir sælkera á hvítasunnu

Er sumarið kom yfir sæinn og sólskinið ljómaði um bæinn, orti skáldið. Það er auðvelt að fyllast innblæstri þegar fíflarnir blómstra um öll tún og hér deilir verðlaunakokkur sumarlegum uppskriftum fyrir svanga sælkera.

Tígrisrækjutaco-ið lokkar bæði auga og munn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rabarbara-kokteill úr smiðju Sigurðar er með sumarlegu ívafi.

Burratatómatarnir eru hér í sælkerabúningi sem gleður bragðlaukana.

Bakaðir ostar eru syndsamlega ljúffengir og bráðna í munni.

Sigurður býður hér upp á léttan og sumarlegan helgarmatseðil sem allir ættu að ráða við. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sigurður Laufdal, matreiðslumaður og kokkur, á að baki glæsilegan feril úr hinni margrómuðu Bocuse d'Or en hann var keppandi fyrir Íslands hönd á árunum 2019 til 2021 með glæsilegum árangri. Þessa dagana starfar Sigurður á veitingastaðnum Héðinn Kitchen & Bar sem er staðsettur í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg ásamt því sem hann er að undirbúa opnun á veitingastaðnum Laufi sem mun opna seinna á árinu.

„Ég er að opna staðinn ásamt Viggó og Ella, sem eru eigendur og rekstraraðilar á Héðinn og Hygge," segir Sigurður og er orðinn mjög spenntur að geta keyrt þann stað í gang. „Spennandi er líka að segja frá að Hygge, sem er ný viðbót inni á Héðni, er að mínu mati eitt besta kaffihús og micro-bakarí landsins. Þórey bakari og Guðrún, ásamt flottu teymi, eru að gera frábæra hluti þar."

Þegar Sigurður á frí og getur verið að njóta með vinum og vandamönnum nýtur hann þess að töfra fram létta og skemmtilega rétti og í tilefni þess að löng helgi, hvítasunnuhelgin, er fram undan fengum við hann til að töfra fram helgarmatseðil fyrir lesendur.

„Þessir réttir eru margir hverjir í léttari og sumarlegri kantinum. Ég á það til að vera minna í kjöti á þessum árstíma og nýt þess betur að borða meira af sjávarafurðum, grænmeti og ávöxtum," segir Sigurður og leggur áherslu á að við miklum ekki fyrir okkur uppskriftir. „Muna að taka uppskriftir ekki of alvarlega heldur að nota meira sem inspírasjón, ekki vera hrædd við að prufa nýjungar og gera uppskriftir á ykkar eigin máta."

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Rabarbara-kokteill

30 ml romm
30 ml rabarbara-síróp
20 ml lime-safi
3 stk. myntulauf
1 msk. hunang

Hristið allt saman og setjið í glas með klökum.

Papriku-hummus og grillað flatbrauð

500 g kjúklingabaunir/smjörbaunir
2 stk. paprika (Paprikur í krukku ef maður nennir ekki að fara „the xtra mile")
25 g sesamolía
5 g reykt paprika
1 g cayanduft
1 g engiferduft
60 g tahini
100 ml appelsínusafi
10 g sítrónusafi
4 g sjávarsalt

Grillið papriku (eða brennd á gashellu) þangað til orðin svört, setjið í lokað ílát (skál með plasti) í um það bil 10 mínútur, takið hýðið af paprikunni og fjarlægið fræin innan úr. Safinn frá baununum sigtaður frá og allt maukað saman í matvinnsluvél.

Grillað flatbrauð
Brauðdeig að eigin vali
Kryddjurta- & hvítlauksolía

Gott er að gera sitt eigið deig en get líka mælt með Blackbox-deiginu sem fæst í Krónunni. Fletjið deig þunnt út á milli smjörpappírs, frystið. Penslið með olíunni og setjið frosið á grillið, grillið á báðum hliðum þangað til klárt og stráið sjávarsalti yfir.

Burrata, tómatar, hvannar- & basilíku pestó

Burrata
Tekinn út 1-2 klukkustundum áður en á að borða hann.

Stráið yfir með sjávarsalti og svörtum pipar eftir smekk.

Pestó
50 g furuhnetur – ristaðar
60 g basilíka frá Vaxa
20 g hvönn – laufin
50 g parmesan
150 ml olía/ólífuolía
½-1 stk. hvítlauksgeiri
Sítrónuberkur eftir smekk
Sjávarsalt eftir smekk

Allt sett í matvinnsluvél, smakkað til með salti og sítrónuberki.

Íslenskir piccolo-tómatar
Skornir niður og skreyttir með basilíku frá Vaxa.

Tígrisrækju-taco

1 poki tígrisrækjur
kimchi paste/chipotle paste

Marínerið rækjur í kimchi mauki og þræðið á grillspjót og grillið.

Tortilla-skeljar

Mæli með matvöruversluninni Eggi í blómi sem er staðsett ofarlega á Laugavegi. Þau sérhæfa sig í mexíkóskum vörum og eru með bestu fáanlegu tortillur sem fást hér á klakanum, svo er margt annað næs í boði. En fyrir þá sem vilja gera frá grunni þá er ein einföld uppskrift hér.

Tortilla
400 g Masa (fæst í Eggi í blómi)
560 ml vatn (stofuhita)
2 g fínt salt

Hnoðið saman í höndunum og bætið við meira vatni ef deig er of þurrt, skammtið í 20-35 g. Notið tortilla pressu og steikið á heitri pönnu.

Mangó salsa

Mangó – skorið í litla bita
Rauðlaukur – saxaður
Chili – saxað
Kóríander – saxað
Lime – börkur og safi
Olía
Salt

Blandið öllu saman og smakkið til með salti. Berið fram með hot sauce, söxuðum vorlauk, lime, Vaxa salathaus, kóríander og habanero-mango aioli frá Stonewall kitchen (Fæst í Hagkaup).

Grilluð rauðspretta, möndluflögur, sítróna, kapers og jurtasmjör

1 stk. rauðsprettuflak
kryddjurtaolía/olía eftir smekk
salt og svartur pipar eftir smekk

Penslið fiskinn með kryddjurtaolíu og stráið salti og pipar yfir. Grillið.

Smjör kryddað til með kapers, jurtum og fennel

Brætt smjör eftir smekk
Graslaukur
Dill
Steinselja
Fennel
Kapers

Bræðið smjör þangað til orðið léttbrúnað, saxið jurtir, skerið fennel niður í bita og steikið létt á pönnu. Bætið kapers við og setjið ofan í smjörið, bætið við söxuðum jurtum. Smakkið til með salti. Berið fram með ristuðum möndlum og grillaðri sítrónu.

> Muna að taka uppskriftir ekki of alvarlega heldur að nota meira sem inspírasjón.
>
> Sigurður Laufdal

Silfurtúns-jarðarber, sítróna, spánarkerfill og pistasíur

Sítrónukrem
180 g smjör við stofuhita og skorið í teninga
150 g sykur
100 g sítrónusafi
2 stk. heil egg
1 stk. matarlímsblað (má sleppa)

Leggið matarlím í bleyti. Setjið sykur, egg og sítrónusafa í skál og setjið yfir vatnsbað.

Eldið þangað til eggin eru næstum orðin eins og eggjahræra. Setjið í matvinnsluvél og bætið matarlími og smjöri saman við. Kælt niður og þeytt upp í hrærivél.

Setjið í skál, setið Silfurtúnsjarðarber yfir, kerfil og sykraðar pistasíur.

Parmaskinka á súrdeigsbrauði

Ostakrem
200 g parmesan – rifinn
60 ml mjólk
100 ml rjómi
100 g eggjarauður
4 g salt

Setjið salt og egg í matvinnsluvél, sjóðið upp á mjólk og rjóma og hellið yfir egg og setjið matvinnsluvélina í gang. Bætið við ostinum í þremur hlutum, látið ná sér inn á kæli og tekið út og geymt við stofuhita.

Parmaskinka
Steikt súrdeigsbrauð
Pestó
Svartur pipar
Ólífuolía

Setjið ostakrem og pestó ofan á brauðið, sneiðar af parmaskinku, setjið olíu og mulinn svartan pipar yfir.

Creme caramel & hindber

Lögur
250 ml mjólk
250 ml rjómi
50 g egg
100 g eggjahvítur
100 g sykur
2 g salt
1 stk. lime – börkurinn
1 vanillustöng

Hitið upp á mjólk, rjóma, vanillu, sykur og limebörk, takið af suðu og leyfið að standa í 20 mínútur við stofuhita, sigtið og bætið eggjum út í (gott að nota töfrasprota).

Karamella
200 g sykur
200 ml vatn

Spreyið créme caramel-form með fituspreyi, sjóðið sykur og vatn við háan hita þangað til orðið að karamellu, hellið í form og leyfið að storkna, setið lög ofan í og bakið í vatnsbaði við 110°C í 30 mínútur eða þangað til að búðingur er klár, kælið niður og takið úr formum. Berið fram með hindberjasaft og hindberjum. ■

TAX FREE DAGAR*

SAMSUNG
KÆLISKÁPUR USA

Öll eldhústæki á afslætti dagana 1.- 6. júní

AEG

TAX FREE

AEG VEGGOFN

brabantia

TAX FREE

BRABANTIA RUSLAFATA

smeg

TAX FREE

SMEG HRAÐSUÐUKANNA

SAMSUNG

TAX FREE

SAMSUNG UPPÞVOTTAVÉL

Electrolux

TAX FREE

ELECTROLUX AIRFRYER

MOCCAMASTER

TAX FREE

MOCCAMASTER KAFFIVÉL

Electrolux

TAX FREE

ELECTROLUX BRAUÐRIST

ROMMELSBACHER

TAX FREE

SAFAPRESSA

*Tax Free jafngildir 19,36% afslætti

ormsson.is

ORMSSON

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Gísla Guðmundssonar

fyrrv. yfirlögregluþjóns.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki deildar 2 norður á hjúkrunarheimilinu Eir í Grafarvogi.

Margrét Árnadóttir
Guðmundur Kr. Gíslason **Svanhildur Steingrímsdóttir**
Soffía M. Gísladóttir **Ragnar Magnússon**
barnabörn og barnabarnabörn.

FALLEGIR LEGSTEINAR

ERUM FLUTT
Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði
Opið kl. 11-16 virka daga

Bergsteinar legsteinagerð
Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Við tökum vel á móti ástvinum í hlýlegu og fallegu umhverfi

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

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

Fagurblár Plymouth Concord frá árinu 1951 sem Tryggvi gerði upp.
MYNDIR/TKONN CARS

Fornbílum fagnað í Reykholti

Fornbíladagurinn í Reykholti fer fram í Snorrastofu í dag þar sem búast má við glæsiköggum og drossíum frá öllum landshornum.

arnartomas@frettabladid.is

Það verður mikið um fallega bíla á Fornbíladeginum í Reykholti sem fer fram í Snorrastofu í dag. Degurinn var ítrekað blásinn af vegna faraldursins en fornbílamenningu í Reykholti er einna helst haldið á lofti fyrir tilstilli Tryggva Konráðssonar, húsvarðar í Snorrastofu.

„Ætli það hafi ekki verið alveg frá því að maður byrjaði að leika sér með bíla sem barn," svarar Tryggvi spurður um hvenær bíladellan kviknaði hjá honum. Tryggvi hefur í gegnum árin gert upp ótal bíla og á erfitt með að festa tölu á hversu marga bíla hann sé að græja þessa dagana. „Þeir eru nokkrir. Ég get aldrei keyrt nema einn í einu en spurningin er alltaf hvern ég tek."

Á Facebook-síðu Tryggva, TKONN Cars, má sjá bílana fyrir og eftir að þeir eru gerðir upp. „Það fer í þetta hellingur af ánægjustundum – það má ekki reikna þetta út öðruvísi," segir hann.

Þrátt fyrir að hafa gert upp marga bíla getur Tryggvi þó ekki gert upp á milli barnanna sinna og getur ekki svarað því hver þeirra sé í uppáhaldi. Hann býst þó við að koma minnst átta bílum upp í Snorrastofu fyrir dagskrána í dag.

Listaverk á hjólum

Á dagskránni í Snorrastofu í dag verður boðið upp á ýmsar kynningar og fyrirlestra um fornbíla, auk þess sem fornbílaklúbbar og söfn víðs vegar að af landinu munu koma og kynna sína starfsemi. Þá verður Snorrastofu sjálfri umbreytt í kaffihús með tilheyrandi vöfflum og heitu á könnunni.

Tryggvi segist ekki hafa nein sérstök áform um sumarrúnt þar sem hann keyri þá bara eftir því hvern þurfi að liðka. „Það er gaman fyrir túristana sem reka upp stór augu þegar þeir sjá svona fína bíla. Það er flott tilbreyting fyrir fólk að sjá fallega bíla hér í Reykholti, sem eru auðvitað ekkert síðri en bókmenntirnar, þessi listaverk sem menn eru búnir að gera upp. Þetta eru ekkert annað en listaverk á hjólum."

Dagskráin í Snorrastofu hefst klukkan 13 og stendur yfir til 17 en eftir það stendur til að grilla. ■

Það eru ekki bara bílar sem rata á borðið hjá Tryggva, eins og sjá má á þessum fallega uppgerða Deutz D15 1960 traktor.

Þeir gerast varla sumarlegri en þessi fagurguli Ford Consul.

Bílana sem partarnir koma úr nýtir Tryggvi svo oft til jólaskrauts.

> Þetta eru ekkert annað en listaverk á hjólum.

Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar og afa,

Ásmundar Jónassonar

Holtsvegi 51,
Garðabæ.

Halldóra Hermannsdóttir
Hermann Smári Ásmundsson
Marín Ásmundsdóttir
Bjarki Reyr Ásmundsson
og afabörnin.

Elsku besti pabbi okkar, sonur og bróðir,

Georg Alexander Valgeirsson

Bæjarási 3,
Mosfellsbæ,

lést af slysförum 30. maí.

Halldór Snær Georgsson **Valgeir Marinus S. Georgsson**
Indriði Aron Georgsson **Katrín Inda Georgsdóttir**
Jóhanna Georgsdóttir
Helena Dögg Valgeirsdóttir **Ramóna Lísa Valgeirsdóttir**
Elísabet Viðarsdóttir

NYLAND 3ja sæta sófi
279.900 kr. Nú **223.920 kr.**

SÓFADAGAR

20-50% AFSLÁTTUR

FRÍ HEIMSENDING
Þegar keyptar eru smávörur fyrir 9.900 kr. eða meira.

20%

MEXICO 3ja sæta sófi
119.900 kr. Nú **95.920 kr.**

30%

LISSABON Horntungusófi - hornsófi m/ legubekk.
B137 x D363 x L257cm. 319.900 kr. Nú **223.930 kr.**

20%

FOCUS Sófaborð
99.900 kr. Nú **79.920 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.**

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LÖMPUM

20%

POLLA hægindastóll
36.900 kr. Nú **29.520 kr.**

5. JÚNÍ - LOKAÐ **6. JÚNÍ** - KAUPTÚN 11:00 -18:00 AKUREYRI 12:00 -18:00

NÝTT FRÁ RAW
TITANIUM BLACK

BIANCHI Garðstóll m/sessu. H78 x B60 x L60,5 cm. 34.900 kr. Nú **24.430 kr.**

30% AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

ILVA Kauptúni, Garðabæ, s: 522 4500
mánudaga - föstudaga 11-18:30, helgar 11-18

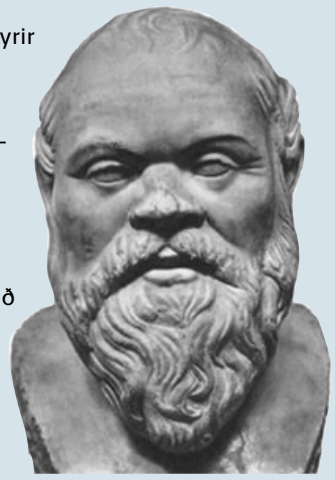
ILVA Akureyri Mánudaga - föstudaga 11-18:30,
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

TÍMAMÓT
FRÉTTABLAÐIÐ
4. júní 2022 LAUGARDAGUR

Merkisatburðir

470 f.Kr. Sókrates fæðist.
1561 Kirkjuturn Pálskirkju í Lundúnum brennur.
1783 Montgolfier-bræður sýna loftbelg sinn í fyrsta sinn.
1794 Breskar hersveitir ná Port-au-Prince.
1832 Tveir Íslendingar skipaðir fulltrúar á þing Eydana.
1896 Henry Ford prufukeyrir fyrsta bíl sinn.
1917 Pulitzerverðlaunin fyrst afhent.
1919 Bandaríkjaþing samþykkir að konur fái kosningarétt í Bandaríkjunum.
1938 HM í knattspyrnu hefst í Frakklandi.
1944 Hornsteinn lagður að Stýrimannaskólanum í Reykjavík.
1959 Sjálfsbjörg stofnuð.
1970 Tonga fær sjálfstæði frá Bretum.



Drengjakór Reykjavíkur fagnar afmæli

arnartomas@frettabladid.is

Drengjakór Reykjavíkur fagnar 30 ára starfsafmæli sínu með síðbúnum afmælistónleikum í Neskirkju í dag. Kórinn, sem var upphaflega stofnaður sem Drengjakór Laugarneskirkju árið 1990, er í raun 32 ára en fresta þurfti stórafmælinu vegna faraldursins.

„Í Drengjakórnum eru sextán drengir eins og hafa verið, á aldrinum átta til fimmtán ára," segir Þorsteinn Freyr Sigurðsson sem hefur stjórnað kórnum frá árinu 2019. „Þetta er hópur af strákum sem eru hressir og skemmtilegir, finnst gaman að syngja og skammast sín ekkert fyrir það."

Á tónleikunum í dag segir Þorsteinn Freyr að boðið verði upp á íslensk þjóðlög í bland við lög sem eru nærri nútímanum.

„Hér verða gestasöngvarar og gestakórar, allt karlar fyrir utan Guðrúnu Jóhönnu mezzósópran, sem er móðir eins drengsins og mun syngja einsöng," segir hann. „Þarna verður hópur af fyrrverandi meðlimum drengjakórsins sem eru fullorðnir einstaklingar í dag og eru margir að hittast saman í fyrsta skipti í langan tíma til að syngja saman, sem er gleðiefni."

Einkunnarorð kórsins eru „Syngja eins og englar, hegða sér eins og herrar og leika sér eins og strákar". MYND/AÐSEND

> Þetta er hópur af strákum sem eru hressir og skemmtilegir, finnst gaman að syngja og skammast sín ekkert fyrir það.

Að baki Drengjakórnum stendur öflugt foreldrafélag sem annast rekstur hans.

„Ég er það heppinn að ég fæ að einbeita mér að tónlistinni en foreldrarnir fá að sjá um það veraldlega sem er ekki jafnskemmtilegt," segir hann og hlær.

Ferðalög eru stór hluti af starfi kórsins og í ár er stefnan sett til Búlgaríu þar sem drengjakórinn mun syngja með starfsbræðrum sínum í Sófíu.

Tónleikarnir í dag hefjast klukkan 14 og er miðasala við inngangin. ■

Eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Þorkelsdóttir

Dynsölum 4,

lést á heimili sínu 18. maí.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju 7. júní kl. 15.00.

Magnús Bjarnason
Sigríður Magnúsdóttir **Hans-Olav Andersen**
Þorkell Magnússon **Berghildur Ásdís Stefánsdóttir**
Gígja Magnúsdóttir **Frank Luckas**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Loftsdóttir

lést 20. maí síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Valgerður Magnúsdóttir **Teitur Jónsson**
Jón Magg Magnússon **Friðrika Selma Tómasdóttir**
Haukur Magnússon **Hulda Sigurborg Sigtryggsdóttir**
Hildur Magnúsdóttir **Sigurður H. Baldursson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Friðriks Ferdinands Söebech

plötu- og ketilsmiðs og bifreiðarstjóra,

sem lést 11. mars sl.

Katrín Kristín Söebech
Theódór Júlíus Söebech **Sigríður Anna Guðnadóttir**
Berglind Söebech
Þórarinn Söebech **Stefanía Unnarsdóttir**
afabörn og langafabörn.

Elskulegur fósturfaðir, tengdafaðir og afi,

Atli Benediktsson

Lindargötu 57,

lést föstudaginn 20. maí á LSH Fossvogi í faðmi sinna nánustu.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Guðrún og Helgi
Heiða Marín
Ísleifur Logi
Alísa Malín

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Kristján H. Guðmundsson

fyrrverandi bæjarstjóri Kópavogs, Hrauntungu 50, Kópavogi,

lést á Landspítalanum, laugardaginn 28. maí. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju, fimmtudaginn 9. júní, klukkan 15.00.
Streymt verður frá útförinni á: www.streyma.is.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þau sem vilja minnast hans geta styrkt Náms- og styrktarsjóð Fjölsmiðjunnar (0101-15-372462, kt. 660601-2790).

Margrét Hjaltadóttir
Halla Karen Kristjánsdóttir **Elías Níelsson**
Svava Kristjánsdóttir **Gunnlaugur Árnason**
Hjalti Kristjánsson **Silja Ósk Leifsdóttir**
og barnabörn.

Innilega þakkir til allra sem sýndu samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

Höllu Pálmadóttur

Kambaseli 77, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Líknardeildar LSH, Kópavogi, fyrir hina stórkostlegu hlýju og umönnun sem Halla naut þar.

Sigurður G. Símonarson
Ásgeir Sigurðsson **Dragana Anic**
Hjördís Sigurðardóttir
Ingvar Sigurðsson **Birna Kristinsdóttir**
og barnabörn.

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

Sigurborg Jakobsdóttir

Leirubakka 4, Reykjavík,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ miðvikudaginn 11. maí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Sérstakar þakkir til þeirra sem sýndu okkur hlýju og kærleik við andlát hennar og í aðdraganda þess.

Sigrún Harðardóttir **Haraldur Aðalbjörnsson**
Steinar Harðarson **Valdís Ólöf Þorvaldsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Okkar ástkæra

Inga Hrund Kjartansdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á krabbameinsdeild Landspítalans fimmtudaginn 26. maí.
Útför hennar fer fram í Árbæjarkirkju föstudaginn 10. júní kl. 15.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið eða Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein.

Rúnar Marinó Ragnarsson
Ásdís Rúnarsdóttir
Heiðdís Rúnarsdóttir
Sunna Rós Rúnarsdóttir **Stefán Þormar Guðmundsson**
Guðjón Ingi Rúnarsson
Rósa Þórisdóttir
Kjartan Þorkelsson **Arnheiður Harðardóttir**
Matthildur Kjartansdóttir **Rafn Sigurðsson**
Eden Frost Kjartansbur
Bríet Járngerður Unnardóttir

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

Viktors Inga Sturlaugssonar

bifvélavirkjameistara, Björtuhlíð 29, Mosfellsbæ.

Sigríður Th. Mathiesen
Victor R. Viktorsson **Salbjörg Bjarnadóttir**
Júlíana S. Viktorsdóttir
afabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

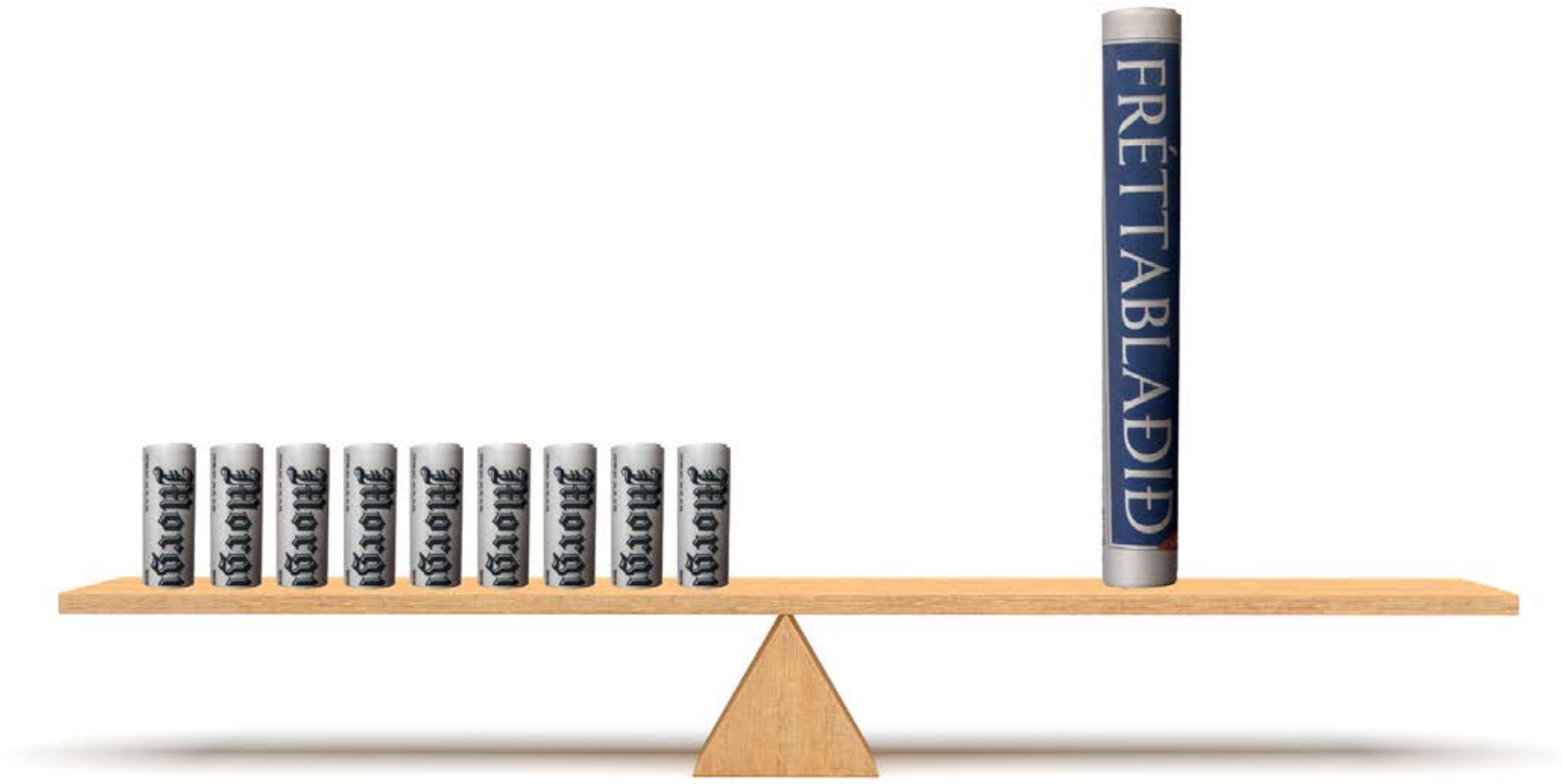
Lilja Guðrún Eiríksdóttir

Grænlandsleið 53,

lést þriðjudaginn 24. maí á Hjúkrunarheimilinu Eir.
Útför hennar fer fram þriðjudaginn 7. júní kl. 13.00 í Bústaðakirkju. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á líknarfélög.

Viðar Þorsteinsson
Baldvin Viðarsson
Kjartan Viðarsson **Kristín V. Samúelsdóttir**
Lilja Viðarsdóttir **Skúli Magnússon**
Anna Viðarsdóttir **Jón Aðalsteinn Hinriksson**
Helgi Viðarsson **Magdalena Stefaniak Viðarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÆRÐU NÓG FYRIR PENINGANA?



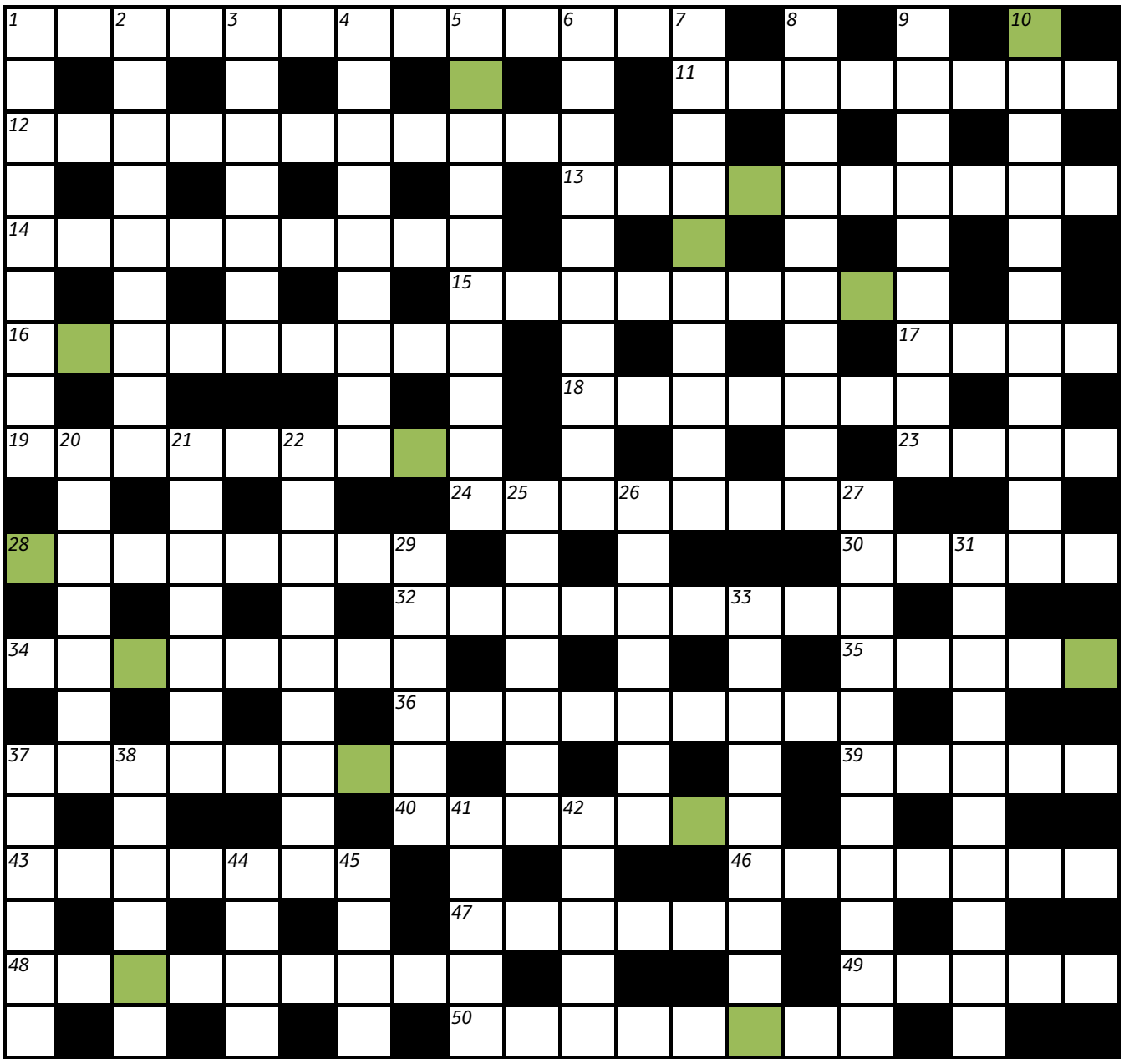
Vissir þú að það þarf níu birtingar í Morgunblaðinu til að ná til sama fjölda og með einni birtingu í Fréttablaðinu, ef miðað er við konur á aldrinum 25-54 ára á höfuðborgarsvæðinu?

Auglýstu í Fréttablaðinu og fáðu meira fyrir peningana.

FRÉTTABLAÐIÐ
MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Heimild: Gögn frá Gallup í Telmar forritinu 1. ársfj. 2022

Krossgáta



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist blettur sem margir dunda við um þessar mundir (14)
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 12. maí næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „7. maí “.

Sudoku

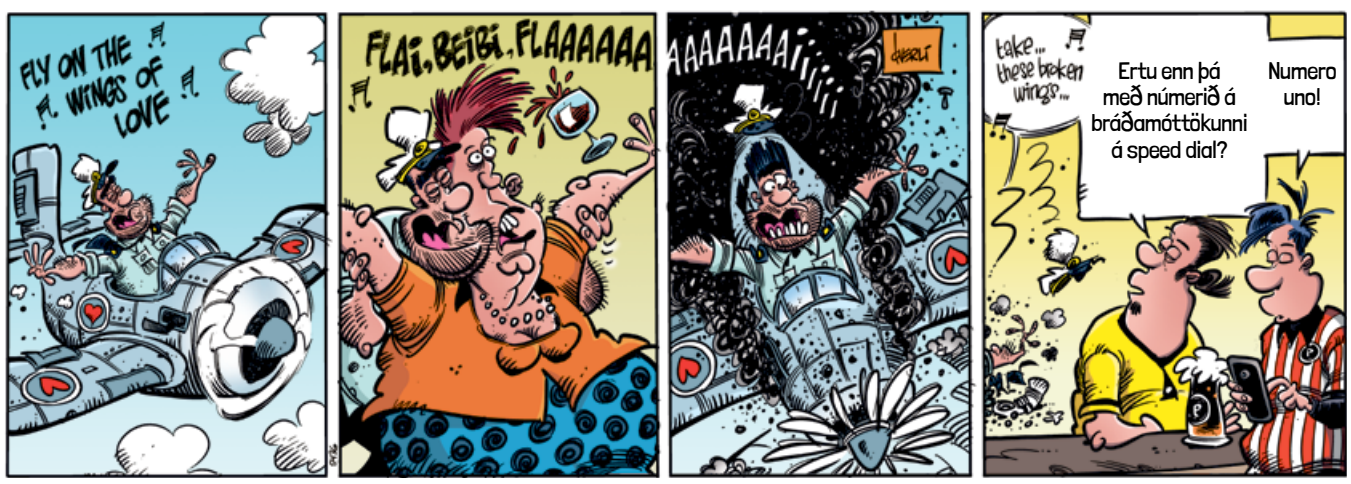
			3	6				9
	5		4		9	3		7
			5				6	
6	8				3			5
3				4		9		
9	7	1	6			4		
						1		4
		9		7		2		3
7		2						

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

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

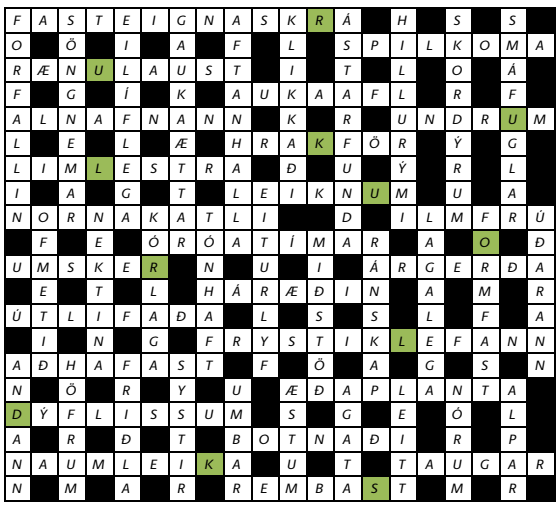
Pondus

Eftir Frode Øverli



Lausnarorð síðustu viku var

DRULLUSOKKUR



Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Fann lausn sem kallar á trérekk og góðan leikstjórnanda (13)
11 Stoppa hjá þeim sem ná sér hratt og gefa vel af sér (8)
12 Í vegi þeirra fleyja sem við kveðum á um (11)
13 Krúna eggvopns er bit- og hárlaust tól (10)
14 Hróp fullkomlega þurrausinnar sálar (9)
15 Fjárhagslegt misræmi eykst sem fangagripur (9)
16 Vegna þráða vörð ég stend/virkar þetta hormón? (9)
17 Verð að fara að heiman til að eyða (4)
18 Breiðstefna för duga best þá geimur er fyrir stafni (7)
19 Dá holu og safnþró (9)
23 Rændu Rouen nafni sínu og þýddu (4)
24 Farða skal frjáls og óbundin (8)
28 Víkjum þá að leitum og leiðum (8)
30 Þær eru vanar að afstýra uppnámi (5)
32 Á jörð söngkvenna er fólk með málið á hreinu (9)
34 Stór fylgir ráðandi siðum í rúningu (8)
35 Sakar Huppu um fljótfærni á toppum (5)
36 Gimbur og sori og skynfæri skepnu, eða bara lítið blóm? (9)
37 Mun hjarni dreifa klaka? (8)
39 Heldurðu að ég plati þessa gutta með svona rugli? (5)
40 Punkta hjá mér plott framhaldssagna í lange baner (7)
43 Kyndi eld til hvítglóandi köldu (7)
46 Fundu frið í fagurskreyttu klæði (7)
47 Frá er hrun en kvísl fer hvergi (6)
48 Í miðju tekst að hækka gjaldið ef þau eru bastarðar (9)
49 Gruna hóp barna um að valda ringulreið (5)
50 Gustur vekur grun um næði (8)

LÓÐRÉTT

1 Hljóðfæri himins er óáþreifanlegt (9)
2 Elsku þið, ég sló víst fólk sem engu sinnti (9)
3 Lesa kringum rétt og menntir (7)
4 Tæta salat og reifa lauk (9)
5 Það er hiti í illum mönnum í svona keppni (10)
6 Um fjölda fallinna borgara gildir ekkert lýðræði (10)
7 Róandi lyf eða sakramenti? Þar liggur efinn (10)
8 Að loknu sumri og löngum degi/líður að dimmu dægri (10)
9 Elda mun aftur er dyggar gerast hjátrúarfullar (9)
10 Gerð pillunnar er eitt, framleiðslan á skránum allt annað (11)
20 Þetta snýst um mál hins kjaftfora átvagls (7)
21 Útferð eða útför? (7)
22 Geri næstum spillt yngri en þennan dreng (9)
25 Gleypti gæft kennileiti (7)
26 Hann beindi ljósinu frá því sem hún hætti við (7)
27 Þessi vélasending er blekking ein (11)
29 Laumar að mér því sem hún japlar á (6)
31 Sýnist borðatröppur liggja til hættulegra slóða (10)
33 Tel þetta vandræðavatn kalla á sérstakar reglur (9)
37 Nota klingjandi klakavagna við farandsölu (6)
38 Guð kemur mér yfir Breiðafjörðinn (6)
41 Ganga einhvern veginn á vætuna (5)
42 Brotið hefur verið opnað (5)
44 Hvað ætli Ingveldur nagi núna? (4)
45 Hvernig skal taka á mönnum sem virða ekki rétta röð? (4)

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Kvöld eitt á eyju, eftir Josie Silver** frá Forlaginu. Vinningshafi í síðustu viku var **Jón Ármann Gíslason, Kópaskeri.**

EXTRA

OPIÐ

Hvítasunnuhelgina

Barónsstígur	8-24
Akureyri	24/7
Reykjanesbær	24/7

Laugardagur

Hringbraut

18.30 Leikskólar (e) Þáttaröð í umsjón Helga Jónssonar.
19.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni.
19.30 Veiðin með Gunnari Bender (e) Gunnar Bender leiðir áhorfendur að árbakkanum.
20.00 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenningu.
20.30 Leikskólar (e)
21.00 Undir yfirborðið (e)

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
09.19 Stundin okkar
10.00 Hvað getum við gert? Loftslagsmál og mataræði.
10.10 Gettu betur - Á bláþræði
11.20 Upp til agna
12.20 Unga Ísland 1960-1970
12.50 Sirkussjómennirnir
13.20 Taka tvö II Róbert Douglas.
14.10 Kastljós
14.25 Ég sé þig
15.10 Ljótu hálfvitarnir - tónleikar á Græna hattinum
16.15 Sjáumst!
16.45 Öðruvísi eins og ég
17.30 Ella kannar Suður-Ítalíu
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Allt um dýrin
18.25 Sebastian og villtustu dýr Afríku
18.35 Víkingaþrautin Á Þjóðminjasafninu.
18.45 Sumarlandabrot 2021
18.52 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Páll Óskar fimmtíu ára - brot Brot úr fimmtíu ára afmælistónleikum Páls Óskars.
19.55 Sögur - verðlaunahátíð barnanna Bein útsending frá skemmtilegustu verðlaunahátíð landsins í Hörpu, þar sem við verðlaunum það sem vel var gert í barnamenningu á Íslandi síðan á seinustu Söguhátíð.
21.10 Músíktilraunir 2022 - brot
21.20 Horfna rafherbergið Det forsvundne ravkammer
21.50 Canterville-draugurinn The Canterville Ghost
22.45 Jackie Brown Jackie Brown
01.15 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

12.30 The Bachelor
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 Extreme Makeover. Home Edition
18.25 What They Had
20.05 French Kiss
21.55 Watchmen Myndin gerist árið 1985 þar sem ofurhetjur eru til í alvörunni. Nixon er ennþá forseti, Víetnamstríðið hafði unnist en spennan á milli Bandaríkjanna og Sovétríkjanna er meiri en nokkurn tímann fyrr. Réttlætishetjan Rorschach rannsakar dauða fyrrum hetjunnar The Comedian, og því nær sem hann - og fyrrum félagar hans úr Watchmen-hópnum - komast nær sannleikanum, því meiri hætta kemur í ljós.
00.40 Blood Father Spennumynd frá 2016 með Mel Gibson í aðalhlutverki. Link er fyrrverandi fangi sem býr nú í hjólhýsi og hefur í sig og á með húðflúri. Dag einn hringir dauðhrædd dóttir hans í hann eftir að hafa flækst inn í morðmál og þar með má segja að friðurinn sé úti hjá okkar manni.
02.05 Stronger
04.00 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.30 Impractical Jokers
11.55 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.40 Bob's Burgers
14.05 The Goldbergs
14.25 Skítamix
15.00 Wipeout
15.40 Kviss
16.30 Backyard Envy
17.10 Kórar Íslands
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
19.00 Top 20 Funniest
19.45 Eternal Sunshine of the Spotless Mind
21.30 Final Score
23.10 Plus One
00.45 AVA
02.20 Hunter Street
02.40 Impractical Jokers
03.05 Bob's Burgers
03.25 The Goldbergs
03.45 Backyard Envy

Sunnudagur

Hringbraut

18.30 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi.
19.00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
19.30 Útkall (e) Útkall er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflokki Óttars Sveinssonar.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Mannamál (e)
21.00 Stjórnandinn með Jóni G. Viðtalsþáttur við stjórnendur og frumkvöðla í íslensku samfélagi

RÚV Sjónvarp

07.15 KrakkaRÚV
10.00 Doktor Proktor og tímabaðkarið
11.30 Sóttbarnalög Hljómskálans
12.10 Ofurheilar - Streita
12.40 Húsið okkar á Sikiley
13.10 Manndómsár Mikkos
13.40 Stjórnin í 30 ár
14.50 Gengið um garðinn Fossvogskirkjugarður - seinni hluti.
15.25 Popp- og rokksaga Íslands Það vantar ekkert nema bítilbleyjur.
16.20 Bráðum kemur betri tíð
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningarvikan
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Örlæti Þrætuspotti - Skipholtsfjall. Fróðlegir skemmtiþættir þar sem Sigtryggur Baldursson fjallar um örnefni á Íslandi frá ýmsum sjónarhornum.
20.00 Humarsúpa Heimildarmynd frá 2020 um mannlífið á veitingahúsinu Bryggjunni sem bræðurnir Alli og Krilli reka á hafnarbakkanum í Grindavík.
21.40 Frú Regína Íslensk stuttmynd frá 2018 um tvo bræður á unglingsaldri sem eru kallaðir á fund ömmu sinnar.
22.00 Vitjanir Mamma má ég sjá.
22.50 Sæluríki Lykkeland
23.40 Lýðurinn og konungur hans Un peuple et son roi
01.40 Dagskrárlok

Sjónvarp Símans

12.30 The Bachelor
14.00 The Block
15.00 PEN15
15.25 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 State of the Union
19.25 Ræktum garðinn
19.40 Young Rock
20.10 This Is Us
21.00 Law and Order. Special Victims Unit
21.50 Dexter. New Blood
22.50 Pose
23.50 Tell Me a Story
00.35 The Rookie
01.20 FBI. International
02.05 Blue Bloods
02.50 Tónlist

Stöð 2

08.00 Barnaefni
11.40 Alex from Iceland
11.55 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.45 Augnablik í lífi - Ragnar Axelsson
14.10 Act Normal
15.30 30 Rock
15.55 Top 20 Funniest
16.40 Britain's Got Talent
17.40 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Croods - Ný öld Bráðfyndin og hress, talsett, teiknimynd frá 2020. Sauðslegu og seinheppnu fornmennirnir í Croods-fjölskyldunni komast í kynni við Betterman-fjölskylduna, sem þykjast vera betri og þróaðari en þau.
20.30 The Heart Guy
21.15 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. Nikki Alexander og samstarfsfólk hennar eru öll afar fær á sínu sviði og láta sönnunargögnin á líkinu leiða sig að sannleikanum.
22.10 Hotel Portofino
23.05 Two Weeks to Live
23.30 Brave New World
00.10 Shameless
01.00 Are You Afraid of the Dark?
01.40 Act Normal
03.05 30 Rock
03.25 Britain's Got Talent

Mánudagur

Hringbraut

18.30 Heilsa og lífsgæði í Hveragerði (e)
19.00 Bærinn minn (e)
19.30 Undir Yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaust 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 Heilsa og lífsgæði í Hveragerði
21.00 Bærinn minn (e)

MYND/RÚV/RAGNAR VISAGE

Sívinsæll Laddi á Sögum í kvöld

Sögur – verðlaunahátíð barnanna fer fram í Hörpu í kvöld. Líkt og fyrri ár sýnir RÚV beint frá hátíðinni, þar sem verðlaunaðir eru sigurvegarar í netkosningu sex til tólf ára barna á Íslandi.

Fimm eru tilnefndir í hverjum flokki, og þar má finna flokkana lag ársins, texti ársins, tónlistarflytjandi ársins, barna- og unglingaefni ársins, fjölskyldusjónvarpsþáttur ársins, sjónvarpsstjarna ársins, leiksýning ársins, leikari/leikkona ársins, bók ársins og þýðing ársins.

Laddi er tilnefndur sem sjónvarpsstjarna ársins.

Þá verða veittar viðurkenningar í verkefninu Krakkar skrifa fyrir leikrit, smásögur, stuttmyndir, lög og handrit. Þá verður tilkynnt um heiðursverðlaunahafa ársins. Þetta er í fimmta sinn sem verðlaunahátíðin fer fram. Í fyrra hlaut Daði Freyr tvenn verðlaun fyrir lag ársins og sem tónlistarflytjandi ársins. Hinn sívinsæli Laddi uppskar heiðursverðlaunin í fyrra og er tilnefndur í ár sem sjónvarpsstjarna ársins. ■

■ Við tækið

Stórstreymt með skrýtnum skepnum

Nína Richter
ninarichter@frettabladid.is

Fjórða þáttaröð amerísku vísindaskáldsöguþáttanna Stranger Things hóf göngu sína fyrr í vikunni. Fyrsta þáttaröðin kom út árið 2016, á gullárum Netflix.

Stórleikkonan Winona Ryder fer með eitt aðalhlutverkanna, og hafa aðdáendur fagnað því að sjá hana rísa í burðarhlutverki eftir langan dvala. Leikhópurinn samanstendur að miklu leyti af barnaleikurum, sem hafa þroskast með hverri þáttaröð, og þarna má sjá viss líkindi með Harry Potter myndunum. Yfirbragð þáttanna þyngist eftir því sem leikarar og persónur eldast, og í fjórðu þáttaröðinni þykir mörgum nóg um sem tala um hryllinginn sem burðarhráefni frekar en krydd.

Þættirnir gerast á níunda áratugnum í smábænum Hawkins í Indiana. Tónlist og tíska tekur mið af tíðarandanum sem sendir margan áhorfandann í nostalgískt ferðalag. Leikar hefjast með dularfullu hvarfi hins ellefu ára gamla Will Byers. Atburðarásin leiðir söguna til ungrar stúlku, Eleven, sem hefur yfirnáttúrulega hæfileika og tengist Will og herstöð á svæðinu óræðum böndum. ■

Stranger Things eru eitt helstu flaggskipa Netflix-streymisveitunnar.

> Í fjórðu þáttaröðinni þykir mörgum nóg um, sem tala um hrylllinginn sem burðarhráefni frekar en krydd.

blómaval HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Súperkaup

Kláraðu sumarverkin hjá okkur

Gasgrill Q3200
Grillflötur: 63x45 cm, efri grind: 40x11 cm, grillgrindur úr pottjárni.
3000403
84.990kr

25%
BLACK+DECKER
Sláttuvél, 36V
Tvær rafhlöður fylgja, sláttubreidd 33 cm, 5 hæðarstillingar, 35 ltr. safnari. 5082919
51.745kr
~~68.995~~ kr

Blönduð sumarblóm
Blómakonfekt
21 cm pottur. 10211239
21%
3.690kr
~~4.690~~ kr

40%
Stjúpur á á tilboði
10 stk. í bakka
1.490kr
~~2.490~~ kr

Opið í Skútuvogi alla hvítasunnuhelgina

Opið hvítasunnudag og annan í hvítasunnu kl. 10-17

Aðrar verslanir lokaðar

3 ltr.
20%
Pallaolía Jotun Treolje
Pallaolía á gagnvarið efni. Fáanleg gullbrún og einnig í sömu litum og Trebitt hálfþekjandi. 7049123,37
2.590kr
~~3.290~~ kr

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Íslenskum atvinnukylfingum fer fjölgandi

kylfingur.is

Íslenskum kylfingum sem reyna fyrir sér í atvinnumennsku fer sífellt fjölgandi. Á Bravo Tours Open á Ecco mótaröðinni (Nordic Golf League) í apríl voru þrettán íslenskir kylfingar meðal þátttakenda auk kylfings frá Danmörku sem á íslenska móður. Hvort sem hann er talinn með eða ekki er um að ræða metfjölda íslenskra kylfinga á atvinnumannamóti.

Ecco-mótaröðin hefur verið stökkpallur atvinnumanna okkar undanfarin ár inn á Áskorendamótaröð Evrópu sem aftur er stökkpallur kylfinga í Evrópu inn á sjálfa Evrópumótaröðina, sterkustu atvinnumannamótaröð í álfunni.

Ólöf María Jónsdóttir var fyrst íslenskra kylfinga til að leika á mótaröð þeirra bestu í Evrópu en hún tíaði upp á sínu fyrsta móti á Evrópumótaröðinni árið 2005. Árið 2007 lék Birgir Leifur Hafþórsson í fyrsta sinn á Evrópumótaröðinni og síðan þá hafa bæði Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, Valdís Þóra Jónsdóttir og Guðrún Brá Björgvinsdóttir fetað í þeirra fótspor. Ólafur Björn Loftsson var fyrstur íslenskra kylfinga til að leika á móti á PGA mótaröðinni þegar hann vann sér inn þátttökurétt og lék á Wyndham Championship árið 2011. Ólafía Þórunn var þá fyrst og til dagsins í dag sú eina af okkar konum sem leikið hefur á LPGA mótaröðinni og fyrst okkar kvenna til að leika á risamóti, hvort tveggja árið 2017. Þá var Haraldur Franklín Magnús fyrstur okkar manna til að leika á risamóti þegar hann vann sér inn þátttökurétt og lék á Opna mótinu á hinum sögufræga Carnoustie-velli í Skotlandi árið 2018.

Í dag eigum við fulltrúa með keppnisrétt á bæði LPGA- og Evrópumótaröðinni í Ólafíu Þórunni og þá er Guðrún Brá Björgvinsdóttir með keppnisrétt á mótaröð þeirra bestu í Evrópu. Haraldur Franklín Magnús og Guðmundur Ágúst Kristjánsson eru með keppnisrétt á Áskorendamótaröðinni og Andri Þór Björnsson og Bjarki Pétursson einnig þótt þeirra réttur sé takmarkaðri. ■

Birgir Leifur Hafþórsson lék fyrstur á Evrópumótaröð karla.

Ólöf María Jónsdóttir lék fyrst kvenna á Evrópumótaröðinni.

- **2005** Ólöf María Jónsdóttir fyrst íslenskra kvenna til að leika á Evrópumótaröðinni.
- **2007** Birgir Leifur Hafþórsson fyrstur íslenskra karla til að leika á Evrópumótaröðinni.
- **2011** Ólafur Björn Loftsson fyrsti íslenski kylfingurinn til að leika á móti á PGAt-mótaröðinni.
- **2017** Ólafía Þórunn Kristinsdóttir fyrst íslenskra kvenna til að leika á LPGA-mótaröðinni.
- **2017** Ólafía Þórunn Kristinsdóttir fyrst íslenskra kvenna til að leika á risamóti.
- **2018** Haraldur Franklín Magnús fyrstur íslenskra karla til að leika á risamóti.

Páll og Helgi fyrir framan listaverkið Kylfing.

Kylfingur við 18. flötina á Hólmsvelli

Kylfingur, listaverk eftir Helga Valdimarsson, tekur á móti bestu kylfingum landsins þegar þeir etja kappi á Leirumótinu, sem er annað golfmót ársins á GSÍ-mótaröðinni nú um helgina.

Kylfingur er glæsileg golfstytta sem stendur uppi á kletti við 18. flötina og klúbbhús GS. Hún er gefin af Páli Ketilssyni og fjölskyldu en hann fékk golfbakteríuna á Hólmsvelli fyrir fimmtíu árum og hefur verið félagi í Golfklúbbi Suðurnesja alla tíð.

GS-félagarnir Örn Bergsteinsson og Gísli Grétar Björnsson steyptu stall undir Kylfinginn og aðstoðuðu við að koma styttunni á sinn stað. Nota þurfti öflugan kranabíl til að koma styttunni, sem er um 400 kíló, á sinn stað. Það gekk vel og nú fylgist Kylfingur með kylfingum ljúka leik á Hólmsvelli og hvetur þá til að taka mynd af sér við hann og merkja #kylfingur. ■

Kylfingur er stytta á Hólmsvelli.

Fólk með MS getur gert ýmislegt

MS-félagið stóð fyrir styrktarmóti á uppstigningardag, 26. maí, í Bakkakoti í Mosfellsdal. Fyrirkomulagið var ansi skemmtilegt en níu lið öttu kappi í léttri og skemmtilegri níu holu Texas Scramble-keppni þar sem fjórir kylfingar voru í hverju liði.

kylfingur.is

Teymið frá MS-félaginu: Ingdís Líndal skrifstofustjóri, Haukur Dór Kjartansson stjórnarmaður og Berglind Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri félagsins. MYND/AÐSEND

Liðin stóðu saman af tveimur þekktum einstaklingum af hvoru kyni, auk fulltrúa frá einu af þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem lögðu mótinu lið. Síðasta liðsmaður hvers liðs, en þó alls ekki sá sísti, var einstaklingur sem greindur hefur verið með MS-sjúkdóminn. Haukur Dór Kjartansson, stjórnarmaður í MS-félaginu, hafði veg og vanda af skipulagningu mótsins. Hann sagði að það hefði staðið til að halda mótið fyrir ári síðan en að því hafi verið frestað vegna ástandsins sem Covid-faraldurinn skapaði. „Mótið var haldið nokkrum dögum fyrir alþjóðadag MS, sem haldið var upp á hér á landi í 14. sinn. Það var mikið húllumhæ, því auk golfmótsins var sumarhátíð MS-félagsins haldin hátíðleg. Hjördís Ýrr Skúladóttir sagði, í samtali við Kylfing.is, að svona mót sé afskaplega mikilvægt fyrir félag á borð við MS-félagið. „Svona viðburður vekur athygli og hann er tækifæri fyrir okkur sem erum að glíma við þennan fylgifisk að upplýsa um hvað við getum gert. Þótt það sé hundleiðinlegt að glíma við MS þá getum við sem erum með MS gert mjög margt líka og lífslíkur margra minnka ekki við greiningu. Golfið undirstrikar líka að stundum er hægt að nálgast hlutina á annan hátt. Sumir hafa kannski ekki orku til að ganga marga kílómetra en þeir geta þó sveiflað kylfu. Þá er gott að geta nýtt hjálpartækið sem golfbíllinn er."

„Við fengum til liðs við okkur 18 þekkta einstaklinga og erum auðvitað þakklát fyrir þeirra framlag. Fyrirliði þríeykisins landsfræga, Víðir Reynisson, mætti og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir alþingismaður. Þá var stórleikkonan Ólafía Hrönn á svæðinu sem og hinn landsþekkti tónlistarmaður Eyjólfur Kristjánsson. Fleiri tónlistarmenn tóku þátt í þessu með okkur en hjónin Regína Ósk og Svenni Þór gáfu sér tíma fyrir okkur sem og söngdívan Birgitta Haukdal. Sr. Hjálmar Jónsson, fyrrverandi dómkirkjuprestur, var með okkur og gamla badmintonkempan Elsa Nielsen. Þá var fasteignasalinn, skemmtikrafturinn og fyrrum Ólympíufarinn Venni Páer á svæðinu sem og Sigmar Vilhjálmsson veitinga- og athafnamaður," segir Hjördýs Ýrr. Sigmar vann til nándarverðlauna á 6. braut en sagði í samtali við Kylfing að það hefði nú verið heppnisstimpill á högginu.

> Það er mikill misskilningur að fólk með MS geti ekkert gert.

„Pinnastaðsetningin var nokkuð erfið og ég hitti boltann ekki vel. Hann skoppaði þó upp í bakkann og kom svo til baka að holu. Ég var rúma þrjá metra frá sem var í raun algjör grís. Þetta var ekki mitt besta högg upp að pinna, ef þú skilur hvað ég á við." Sigmar segist hafa leikið golf frá unga aldri en kannski ekki náð að sinna því sem skyldi á fullorðinsárum, verandi að koma upp bæði fjölskyldu og fyrirtækjum.

„Nú eru krakkarnir orðnir stærri og ég hef meiri tíma fyrir skemmtileg áhugamál á borð við golfið." Sigmar sagðist hafa orðið vitni að glæsilegum tilþrifum á mótinu. „Þetta var afskaplega gaman. Það sem kom mér helst á óvart var hversu mikið fólk getur í raun og veru gert þrátt fyrir að vera að kljást við þennan erfiða fylgifisk sem MS er. Það undirstrikar líka eðli golfíþróttarinnar og fjölbreytileikann sem hún býður upp á. Ég gæti líka trúað að hreyfing á borð við golf geti hjálpað fólki með MS og jafnvel dregið úr og fækkað einkennum, án þess að ég sé sérfræðingur í þeim efnum. Það var ánægjulegt að hafa tök á að leggja þessu verðuga málefni lið," segir Sigmar Vilhjálmsson að lokum.

Lið Maríu Erlu Bogadóttur bar sigur úr býtum en það þurfti að draga út sigurvegara þar sem tvö lið voru jöfn. María hlaut í verðlaun glæsilegan Straumnes-jakka frá 66°Norður. Hún var auðvitað afskaplega ánægð með verðlaunin og daginn í heild sinni. „Þetta var mjög skemmtilegt. Ég hafði aldrei farið áður í golf og því nýttist ég best á flötunum – mér gekk vel með pútterinn," segir María Erla og hlær. Hún greindist árið 2003 með MS, þá 19 ára gömul. Hún segir að hún geti gert ýmislegt þó að hún upplifi oft mikla þreytu vegna sjúkdómsins. „Ég hef getað unnið og ég hef lokið námi. Ég lauk fimm ára námi í lyfjafræði og svo lauk ég einnig námi í heilsuhagfræði og ég starfa á rannsóknarstofu í lyfja- og eiturefnafræði í dag. Ég get gert svo til hvað sem er en þarf stundum að skipuleggja daganá í kringum viðburðina og gera ráð fyrir að þurfa að takast á við þreytu á eftir. Það er mikill misskilningur að fólk með MS geti ekkert gert," segir María Erla Bogadóttir lyfja- og heilsuhagfræðingur að lokum. Hjördís Ýrr segir að það hafi verið auðsótt að fá bæði fólk og fyrirtæki til liðs við félagið vegna mótsins enda sé málefnið verðugt.

Ítarlegri umfjöllun um MS-mótið má sjá á kylfingur.is. ■

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

Við eigum ýmislegt í pokahorninu, segir Sunna.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjórar konur við tvo flygla

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Fjórar konur frá fjórum löndum leika djasstónlist á tónleikunum Domina Convo í Hörpu þriðjudaginn 7. júní, klukkan 20.00. Þær eru Sunna Gunnlaugsdóttir (Ísland), Julia Hülsmann (Þýskaland), Rita Marcotulli (Ítalía) og Carmen Staaf (Bandaríkin).

Sunna átti hugmyndina að tónleikunum en hún hefur spilað mikið með Juliu, síðast í tónleikahöllinni í Wroclaw, Póllandi, á alþjóðlega djassdeginum 30. apríl. Efnisskráin byggist að stærstum hluta á verkum eftir tónlistarkonurnar, þar á meðal eru ný verk.

„Á sviðinu verða tveir flyglar. Við spilum tvær og tvær til að byrja með en í seinni hlutanum verðum við allar fjórar við tvo flygla og það er töluvert vandasamt og þar þarf að ýmsu að gæta," segir Sunna.

Þær Julia eiga saman nokkur lög. „Við erum með góða efnisskrá til að velja úr. Við eigum ýmislegt í pokahorninu, ef það vantar ballöðu þá eigum við hana og ef það vantar eitthvað tryllt þá eigum við það."

Glaðlegt verk

Sunna samdi verkið Celebration Song sérstaklega fyrir fjóreykið og fékk starfslaun úr Covid-tengdri aukaúthlutun listamannalauna til þess. „Þetta er glaðlegt verk því mér finnst svo spennandi að við séum fjórar að koma saman. Við erum fjórar við tvo flygla og ég velti því fyrir mér hvernig hægt væri að nýta það á skemmtilegan hátt þannig

> Við eigum allar fjórar auðvelt með að fara út í frjálst spil og getum einnig spilað fallegt lag með hljómagangi.

að við værum allar að spila á sama tíma. Verkið þurfti að innihalda opna kafla þar sem við gætum skipst á að improvísera eða verið saman í að improvísera. Verkið á ekki bara að spila á lyklaborðið heldur líka inni í sjálfum flyglinum, þar er hægt gera ýmislegt.

Carmen og Julia skrifa líka verk fyrir okkur fjórar og það verður spennandi að flytja þau. Við eigum allar fjórar auðvelt með að fara út í frjálst spil og getum einnig spilað fallegt lag með hljómagangi. Við höfum ekki einskorðað okkur við að vera bara í spuna."

Hið óvænta

Spurð hvað henni þyki svo heillandi við djassinn segir Sunna: „Ætli það sé ekki hið óvænta, þar getur hvað sem er gerst. Þótt maður sé jafnvel að spila sama prógrammið á tónleikum þá gerist alltaf eitthvað nýtt í hvert skipti sem maður spilar."

Hvernig er að vera kona og tónskáld í djassheiminum?

„Ég held að það sé að skána. Þegar ég var að hefja ferilinn upplifði ég það ekki beint sem erfitt nema hvað ég var óskaplega ein og jú, þurfti að skapa tækifærin sjálf. Ég var alltaf umvafin karlmönnum og eftir á að hyggja hefði mér þótt gott að eiga kvenkyns samstarfsfólk. Það hefur verið mjög gaman að spila með Juliu, það er önnur stemning en þegar ég er að spila með strákunum. Ég held að nú ríki skilningur á því að það þurfi að jafna kynjahallann í djassheiminum og gera konur sýnilegri." ■

Brynjur eftir Steinunni Þórarinsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Spjall um Brynjur Steinunnar

kolbrunb@frettabladid.is

Listamannaspjall verður í Klúbbi Listahátíðar, Iðnó, mánudaginn 6. júní klukkan 17.00 en þar munu Vigdís Jakobsdóttir, listrænn stjórnandi Listahátíðar, og listakonan Steinunn Þórarinsdóttir ræða um feril Steinunnar, verk hennar Brynjur og tilurð þess. Verkið stendur fyrir framan Hallgrímskirkju og samanstendur af þremur pörum af mannverum. Brynjuklæddar standa þær gegn kynlausum nöktum fígúrum í sömu stærð. ■

Hérumbil í Y gallerý

kolbrunb@frettabladid.is

Hérumbil í Y gallerý er samsýning níu listamanna sem hafa vakið athygli á undanförnum árum.

Listamennirnir vinna gjarnan með hefðbundnar aðferðir keramiks og mótagerðar, vefnaðar og krosssaums, aðferðir sem eiga rætur að rekja til framleiðslu nytjahluta.

Y gallerý er staðsett í Hamraborg 12. Sýningin stendur til 13. ágúst. ■

Listamennirnir eru:

- Joe Keys
- Geirþrúður Einarsdóttir
- Hjördís Gréta Guðmundsdóttir
- Ragnhildur Lára Weisshappel
- Árni Jónsson
- Sigurrós Björnsdóttir
- Martha Haywood
- Logi Leó Gunnarsson
- Patricia Carolina

Verk eftir Árna Jónsson. MYND/AÐSEND

HÁGÆÐA SÚKKULAÐI MEÐ SILKIMJÚKUM KAFFIBOLLA

KAUPTU VALOR SÚKKULAÐI OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ SAGE BARISTA EXPRESS KAFFIVÉL

VINNINGUR

Kauptu **tvær plötur** af Valor súkkulaði og þú gætir unnið.

Sendu póst með mynd af kvittun á **valor@noi.is.**

*Tímabil leiks 30.05.22 - 14.06.22. Dregið er 15.06.2022.

GLUTEN FREE

CHOCOLATES VALOR • 1881 •

VORAR

Heimildarmyndagerð er ástríðufag

Kvikmyndaleikstjórarnir Hafsteinn Gunnar Sigurðsson og Karna Sigurðardóttir eru meðal aðstandenda Skjaldborgarhátíðarinnar sem haldin er í fimmtánda sinn á Patreksfirði um helgina.

ninarichter@frettabladid.is

Skjaldborgarhátíðin er haldin á Patreksfirði í fimmtánda sinn um helgina. Þema hátíðarinnar er sögulegt efni í heimildarmyndagerð og Kvikmyndasafn Íslands er með sér dagskrárlið tileinkaðan gömlum filmumyndum frá Vestfjörðum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fyrsta Skjaldborgarhátíðin var haldin 2007 og Hafsteinn Gunnar er einn stofnenda. „Þetta kom þannig til að Hálfdán Petersen, hönnuður og leikmyndahönnuður, fór að verja tíma á Patreksfirði og uppgötvaði þetta óskaplega fallega bíó, Skjaldborgarbíó," segir hann og bætir við að strax hafi komið upp umræða varðandi hvað væri hægt að gera við húsið. Hálfdán hafi rætt við Huldar Breiðfjörð, sem kom með þá hugmynd að sniðugt væri að stofna hátíð sem væri eingöngu ætluð íslenskum heimildarmyndum.

Vantaði vettvang fyrir formið

„Það kom út frá því að það vantaði kannski ákveðinn vettvang fyrir þessar myndir og í upphafi var talað um hvort hátíðin væri annað hvert ár. Hvort það væri endilega tilefni til að gera það á hverju ári. Sem kom skemmtilega á óvart," segir Hafsteinn Gunnar. „Það sem hátíðin gerði líka var að vera hvatning til að búa til myndir og gera myndir og ráðast í að klára myndir sem fólk kannski hafði gengið með lengi."

Karna Sigurðardóttir mætti á sína fyrstu Skjaldborgarhátíð árið 2014. Blaðamaður náði tali af henni ferðbúinni á flugvellinum áður en hún lagði af stað vestur til að halda utan um hátíðina í ár. „Ég kom fyrst á hátíðina með stutta mynd. Ég hafði heyrt um hátíðina og vel af henni látið. Ég flaug frá Vopnafirði í ótrúlegu veðri, til Þórshafnar, til Akureyrar, til Reykjavíkur, til Bíldudals. Það var upphafið að Skjaldborg í mínu lífi," segir Karna.

Erfitt að hætta á hátíðinni

Hátíðin var óvæntur áhrifavaldur í lífi Körnu. „Þetta var ótrúlega flott hátíð þarna 2014 og Skjaldborg hefur mikla merkingu í mínu lífi. Sonur minn er fæddur 2015 og stelpan mín 2016. Þannig að þetta er mikill áhrifavaldur í mínu lífi," segir hún og hlær. Karna var viðloðandi skipulagningu hátíðarinnar árið 2019. „En Skjaldborg er svolítið þannig að ef maður hefur fengið smjörþefinn og aðeins fengið að kynnast henni, þá er mjög erfitt að hætta."

Skjaldborgarbíó tekur að sögn Körnu 160 manns í sæti, en oft hafa fleiri komið í húsið og jafnvel hefur verið setið í tröppunum. „En við seljum ekki fleiri hátíðarpassa en því nemur. Svo eru fleiri sem mæta. Þetta er svo fjölbreytt dagskrá. Við erum með fiskiveislu, plokkfiskveislu og alls konar viðburði sem fólk sækir, og svo lokaballið," segir hún.

Hafsteinn Gunnar Sigurðsson leikstjóri er einn stofnenda Skjaldborgarhátíðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Karna Sigurðardóttir leikstjóri hefur komið að skipulagningu hátíðarinnar frá 2019. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Mér finnst helsta breytingin að myndirnar hafa orðið betri (...)

Mikil endurnýjun í faginu

Hátíðin var síðast haldin með hefðbundnu sniði árið 2019. Aðspurður um þróun dagskrár og andrúmsloftsins á hátíðinni segir Hafsteinn Gunnar að stemningin hafi haldið sér að miklu leyti.

„Það urðu strax til fastir punktar í prógramminu sem hafa fengið að halda sér. Mér finnst helsta breytingin að myndirnar hafa orðið betri og senan hefur þroskast og þróast og auðvitað eru komnar nýjar kynslóðir af fólki. Þó að hátíðin eigi ákveðinn kjarna af fastagestum hefur orðið ákveðin nýliðun. Ég hef ekki komið að því að skipuleggja hátíðina í nokkur ár en það er frábært að það hefur komið inn nýtt fólk. Það er mikil endurnýjun með það."

Rammi fyrir mikilvægt samtal

Hann bendir einnig á kosti þess að halda hátíðina utan borgarmarkanna. „Það sem gerist þegar hátíðin er haldin í ákveðinni fjarlægð frá borginni er að fólk er komið saman á einn stað. Það býr til ákveðna fjölskyldustemningu. Þú ert farinn og ekkert kominn til að gera neitt annað en það."

Karna segir Skjaldborg hafi frá upphafi snúist um samtal á milli reynslubolta og áhugafólks og nýliða í faginu. „Það verður mjög sérstök stemning. Heimildarmyndagerð er ástríðufag. Það er töfraformúla þegar þessir dagskrárliðir sem hafa haldið sér, eins og limbókeppnin og skrúðgangan, verða rammi fyrir mjög mikilvægt samtal þar sem fólk kynnist og samstarf kviknar."

Sjónvarpsþáttur um Skjaldborgarhátíðina 2022 er á dagskrá Hringbrautar þann 17. júní næstkomandi. ■

Götulist og graff á Mossley í Kópavogi

ninarichter@frettabladid.is

Það er líf og fjör á strætisbitastaðnum Mossley að Borgarholtsbraut 19 í Kópavogi. Í dag verður slegið upp lítilli götulistahátíð undir titlinum Art & Soul, hverrar forsprakki er hinn fjölhæfi Youze. Youze er graffistanafn Karls Kristjáns Davíðssonar, sem kallaður er Kalli.

„Ég hef verið í götulist mjög lengi," segir Kalli og bætir við að hann langi til þess að skapa vettvang þar sem götulistafólk geti mæst og kynnt list sína á skapandi og jákvæðan hátt.

„Mossley er kaffihús, veitingastaður og bar á tveimur hæðum og svo er garður hérna úti. Við erum með tjald út af rigningunni sem gæti orðið," segir Kalli um áform helgarinnar. „Planið er að götulistafólk komi og máli saman yfir daginn. Það verður opið fyrir alla fjölskylduna, þannig að börn og fjölskyldufólk geta komið og litið við og lært af þeim sem koma og sýna listir sínar," segir hann.

> Við viljum styðja við gildi graffíti-myndlistarinnar. Hún verðskuldar jákvæða athygli.
>
> Kalli Youze

„Við viljum styðja við gildi graffíti-myndlistarinnar. Hún verðskuldar jákvæða athygli. Ég er búinn að mála húsið sjálfur, að miklu leyti, þó að það sé ekki alveg tilbúið. Aðallega úti en líka inni," segir Kalli.

Stefnt er að sýningum í húsinu á næstu misserum þar sem graffíti-list verður gert hátt undir höfði. Með haustinu stefnir Kalli að útgáfu nýs blaðs um graffíti-list, sem hann vinnur að ásamt félaga sínum, Aroni Daða Þorsteinssyni. „Þar verður fjallað um götulistafólk og verk þeirra, ásamt öðru."

Systurlistgrein graffíti-myndlistar er hiphop-tónlistin sem verður ekki langt undan á Mossley.

„Það verða plötusnúðar af gamla skólanum sem sjá um músík og þar á meðal ég, sem Cosmic dub hop. Hinir eru DJ AnDre, Dj Does og Dj Gnúsi Yones.

Dagskráin hefst upp úr hádegi í dag og unnið verður á pappír, krossviðarplötur og fleira. ■

Eitt verka Youze á veitingastaðnum Mossley í Kópavogi. MYND/AÐSEND

KARLMENN OG HÚÐIN

Hugsaðu vel um stærsta líffærið húðina, innan frá og utan, frá toppi til táar.

Húðin gegnir mikilvægum sérhæfðum hlutverkum, hún ver okkur, heldur á okkur réttu hitastigi og skynjar umhverfið okkar. Förum vel með húðina.

Heilsa þín er okkar hjartans mál – þess vegna leggjum við áherslu á fræðslu, gæðavörur og persónulega þjónustu.

LYFJA

Stríð, sérhannaðar barnakistur og viðbjóðslegur skilnaður

Frétt vikunnar

Bragi Páll Sigurðarson

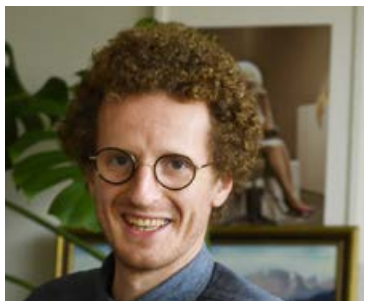
odduraevar@frettabladid.is

„Ég reyndi eftir fremsta megni að hunsa allt sem tengdist þessu ömurlega sorglega Amber Heard og Johnny Depp máli. Það gekk ekki vel því sífellt var verið að þrýsta sorgum og átökum þessa aumingja fólks í andlitið á mér," segir Bragi Páll Sigurðarson rithöfundur um flótta sinn undan fréttum vikunnar.

„Depp virðist vera langt genginn fíkill, alki og ofbeldismaður og þeirra samband allt mjög lasið. Skoðanakannanir vestra sýndu að þar hefðu landsmenn meiri áhuga á þessum viðbjóðslega skilnaði heldur en stríðinu í Úkraínu eða ofbeldisfullum lögum sem meina konum að fara í fóstureyðingar. Refsar þeim jafnvel fyrir það.

Konur vilja hafa vald yfir líkama sínum og ítrekað eru sett lög til þess að koma í veg fyrir það. En eftir að fóstrin yfirgefa leg móður sinnar og gerast börn sem fara í skóla þar sem þau eru skotin í hundraðatali á hverju ári er Kananum orðið skítsama um þau. Svona fer þegar samfélag ákveður að elska byssur og peninga meira en börnin sín. Sá frétt um líkkistusmið í Texas sem var að sérhanna kistur fyrir þessi nítján börn sem voru myrt í Uvalde. Líkkisturnar voru í öllum regnbogans litum, málaðar með einhyrningum, súpermanmerkjum og böngsum. En segðu mér endilega meira af þessum óhamingjusömu fyrrum leikarahjónum." ■

> Depp virðist vera langt genginn fíkill, alki og ofbeldismaður.



Bragi Páll Sigurðarson rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SUMAR útsala

45% AFSLÁTTUR

BERMUDA
Útisófasett og borð. 210 x 210 x 80 cm.
Hægt að raða upp á marga vegu.
Fullt verð: 179.990 kr.
Nú 145.162 kr.

AVIGNON hægindastóll með skammel
Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli. Brúnt, svart, dökkgrátt og rautt PVC leður.
Verð 199.900 kr.
25% AFSLÁTTUR
Nú 149.925 kr.

BOSTON VIVA heilsurúm

35% AFSLÁTTUR
Sealy
Boston City heilsurúmin frá Sealy fást í tveimur stærðum; 160x200 og 180x200 cm. Dýnan er svæðaskipt pokagormadýna. Efst er mjúk og þægileg yfirdýna sem styður vel við líkama þinn. Botninn er með gormum (Boxspring) sem gefur viðbótarfjöðrun.
160x200 cm
Fullt verð: 279.900 kr.
Nú 181.935 kr.

Lokað mánudaginn annan í hvítasunnu

Fáðu fréttirnar fyrst um tilboð, afsláttarkóða eða aðgang að útsölum á undan öðrum með því að skrá þig á póstlista Dorma.

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

DORMA
Láttu drauminn rætast

Bjart var yfir Lisu Ekdahl þegar Fréttablaðið hringdi í hana enda tónlistarkonan spennt fyrir því að hitta íslenska aðdáendur sína í Hörpu á öðrum degi hvítasunnu. MYND/AÐSEND

Fagnaðarerindi Lisu Ekdahl

Sænska tónlistarkonan Lisa Ekdahl nýtur þess að spila fyrir Íslendinga og það ætlar hún enn og aftur að gera á tónleikum í Hörpu á mánudaginn. Þetta verða fyrstu tónleikar hennar í húsinu, sem ekki var til þegar hún tróð hér upp síðast.

ragnarjon@frettabladid.is

Lisa Ekdahl heldur sína fyrstu tónleika á Íslandi í fimmtán ár og segist í samtali við Fréttablaðið mæta full tilhlökkunar til leiks eftir allan þennan tíma, enda hafi hún sérstakt dálæti á því að syngja fyrir Íslendinga.

„Þetta verður mitt fyrsta skipti í Hörpu þar sem ég kom síðast árið 2007, að ég held. Harpa hafði ekki verið byggð á þeim tíma," segir Lisa, sem skaust upp á stjörnuhimininn aðeins nítján ára gömul með sinni fyrstu plötu. Síðan þá eru plöturnar orðnar fjölmargar og afslappaður tónlistarstíll hennar hefur heillað jafnt áhorfendur og gagnrýnendur í áratugi. Ekki síst hér á landi þar sem hún á tryggan aðdáendahóp.

Notalegar ábreiður

Hvernig valdir þú lögin á nýjustu plötuna þína, Grand Songs, sem er ábreiðuplata þar sem þú tekur fyrir jafnt sígild lög og nýlegri lög?

„Þetta var þegar faraldurinn stóð sem hæst og ekki mikið í gangi hjá listamönnum. En sænskur leikstjóri hafði samband við mig og hún bað mig um að taka upp lag fyrir eina af heimildarmyndunum hennar. Svo ég tók upp lagið „Dream a little dream of me" og eftir að ég hafði gert það áttaði ég mig á því hversu mikið ég naut þess, svo ég hugsaði með mér hvort ég ætti ekki bara að taka upp fleiri," segir Lisa.

„Ég byrjaði að hugsa hvaða lög ég myndi taka og þar sem það var úr svo mörgu að velja fór ég að einbeita mér að lögum frá mismunandi tímabilum og mismunandi listamönnum þar sem ég hefði einhverju við að bæta frá sjálfri mér. Ef ég gat tekið lag og gert það að mínu eigin og bætt einhverju við, svo það yrði mín útgáfa, varð það fyrir valinu."

Lisa segir upptökuferlið hafa verið létt og skemmtilegt. Ekki síst þar sem hún ákvað einfaldlega að breyta íbúð sinni í upptökuver í faraldrinum. „Þannig ef eitthvað kom upp á vorum við ekki búin að leigja stúdíó og gátum þannig tekið allan þann tíma sem við þurftum í verkefnið. Þegar allir voru friskir og þegar takmörkunum var aflétt, gátum við tekið upp í nokkra daga eða kannski viku."

> Ég er sjálf einnig mjög bjartsýn og reyni að elta ljósið í öllu sem ég geri.

Fjölskyldusamstarf

Lisa hefur starfað með fjölda hæfileikaríks tónlistarfólks en segir erfitt að nefna eitthvert samstarf sem standi upp úr. „Ég veit það ekki alveg, þar sem ég sé sjálfa mig jafn mikið sem tónlistarmann eins og lagahöfund og listamann.

Ég nýt þess að vera í kringum hæfileikaríka tónlistarmenn og hæfileikaríkt fólk. Mörgum hef ég unnið með í langan tíma, eins og til dæmis lífsförunaut mínum, Mathias Blomdal, sem framleiddi plötuna og svo syni mínum sem spilar á píanó á Grand Songs.

Bassaleikarann á plötunni hef ég svo þekkt frá því ég var í kringum tvítugt. Ég nýt nándarinnar sem hlýst af því að vinna með fólki svona lengi en það er einnig hægt að finna nánd í styttra samstarfi en það er einn af kröftum tónlistarinnar. Þú getur byggt upp langtíma sambönd en einnig átt styttri fundi sem eru líka kraftmiklir og nánir. Ég kann að meta alla sem leggja eitthvað af mörkum og ber mikla virðingu fyrir tónlistarmönnum sem hafa lagt mikið í að þróa list sína."

Tónninn hjá Lisu er oftar en ekki bjartur og bjartsýni og von eru kunnugleg stef hjá henni. Aðspurð segir hún slík skilaboð mikilvæg í samtímanum sem við lifum í.

„Já, virkilega mikilvæg. Ég er sjálf einnig mjög bjartsýn og reyni að elta ljósið í öllu sem ég geri. Það er þó ekki þannig að ég afneiti því ástandi sem heimurinn er í en ég tel að við þörfnumst upplyftingar og hún sé öðrum mikilvæg á tímum eins og þessum." ■

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*

Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 4.-6. júní

Kinda-fillet

2.799 kr/kg

~~3.999 kr/kg~~

KJÖTBORÐ

Lambaflatsteik,
með svörtum hvítlauk

2.799 kr/kg

~~3.999 kr/kg~~

Rauð vínber
500 g

349 kr/pk

~~499 kr/pk~~

KJÖTSEL

Grilltvenna,
úrbeinuð kjúklingalæri

1.799 kr/kg

~~2.999 kr/kg~~

KJÖTBANKINN

Kjúklingaborgarar
Street food,
4 stk. með brauðum

2.159 kr/pk

~~2.699 kr/pk~~

Kalkúnalærisneiðar
með grillkryddi

1.799 kr/kg

~~2.999 kr/kg~~

Hafrabrauð
687 g

299 kr/stk

~~499 kr/stk~~

Heilsuvara vikunnar

Hair & Nails raspberry
Vitayummy, 350 g

2.249 kr/pk

~~2.999 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.

NÝTT- VIÐHALDSFRÍTT

WIMEX - LIVØ PLASTPALLAEFNI

22x140x3600, Matte Black, Matte Brown eða Matte Umber.

Vnr. 0039600/05/10

13.595 kr./m²

Ef þú velur WPC þarftu ekki að nota tímann í að slípa, olíubera og mála pallinn. Það eina sem þarf er reglubundin þrif.

Þessi einstaka blanda viðar, fjölliðuefna og aukaefna tryggir langan endingartíma fjalanna. Fjölliðuefnin sjá m.a. til þess að gró, mygla og sveppir þrífast aðeins á yfirborðinu en grafa sig ekki ofan í kjarnann og eyðileggja þannig fjalirnar

Á HVAÐA PALLI VERÐUR ÞÚ Í SUMAR?

Hjá okkur færðu mikið úrval af ólíku pallaefni, verkfærum, festingum og öðru til að klára pallinn.

ÞÚ SÉRÐ AFGREIÐSLUTÍMA UM HVÍTASUNNU Á BYKO.IS

SAMAN Í 60 ÁR

BYKO

RAFHLÖÐUSKRÚFVÉL

BOSCH IXO er ein vinsælasta og mest selda skrúfvélin í heiminum.

-20%

Vnr. 748640056-7

10.156

Almennt verð: 12.695

V		KG
3,6	1	0,35

BORÐSÖG

Á söginni er sjálfstillandi land fyrir nákvæma skurði

-20%

Vnr. 74131139

26.396

Almennt verð: 32.995

W	KG		
1500	4.3	465x502mm	210

BÚTSÖG

Pro Builder sögin er auðveld í notkun og hægt er að snúa söginni til beggja hliða og halla henni í 45°.

W	KG	
1700	13,9	216

-20%

Vnr. 74137575

26.396

Almennt verð: 32.995

Skannaðu kóðann og fáðu góð ráð fyrir viðhaldið á pallinum

RAFHLÖÐUBORVÉL MEÐ HÖGGI

Frábær kolalaus vél frá Ryobi, e-Torque eiginleiki sem hægir á snúning með þarfir herslunar í huga. Tvær rafhlöður fylgja með sem passa í öll Ryobi tæki.

-20%

Vnr. 7133003734

31.996

Almennt verð: 39.995

V		Hersla
18	2 x 2,0Ah	50Nm

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

RAFHLÖÐUHÖGGBORVÉL

Kolalaus höggborvél úr HP línu Ryobi sem er með öflugri mótor og léttari en hefðbundin verkfæri. Tvær rafhlöður fylgja með sem passa í öll Ryobi tæki.

-20%

Vnr. 7133005283

39.996

Almennt verð: 49.995

V		Hersla
18	1 x 2,0Ah 1 x 4,0 Ah	95Nm

BÚKKASETT

Létt og meðfærilegt iðnaðar búkkasett frá Stanley sem er samanbrjótanlegt. Tveir búkkar með traustum ál fótum og mjög sterku plast borði, þolir allt að 340 kg. Stærðin 101,7 X 75,8 X 12,5 cm.

Vnr. 70197475

14.995

BYKO SÖGIN

Þessi klassíska, 550mm á lengd.

Vnr. 70210023

1.455

VINNUBORÐ

85x60cm
frá Stanley.

Vnr. 70175672

24.995

HÁÞRÝSTIDÆLA

Mjög kraftmikil 2100W, 140 bar dæla sem hentar vel til ýmissa verka.

-20%

Vnr. 74810246

46.396

Almennt verð: 57.995

UMHVERFISVIÐURKENNING 2021

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

Óttars Guðmundssonar

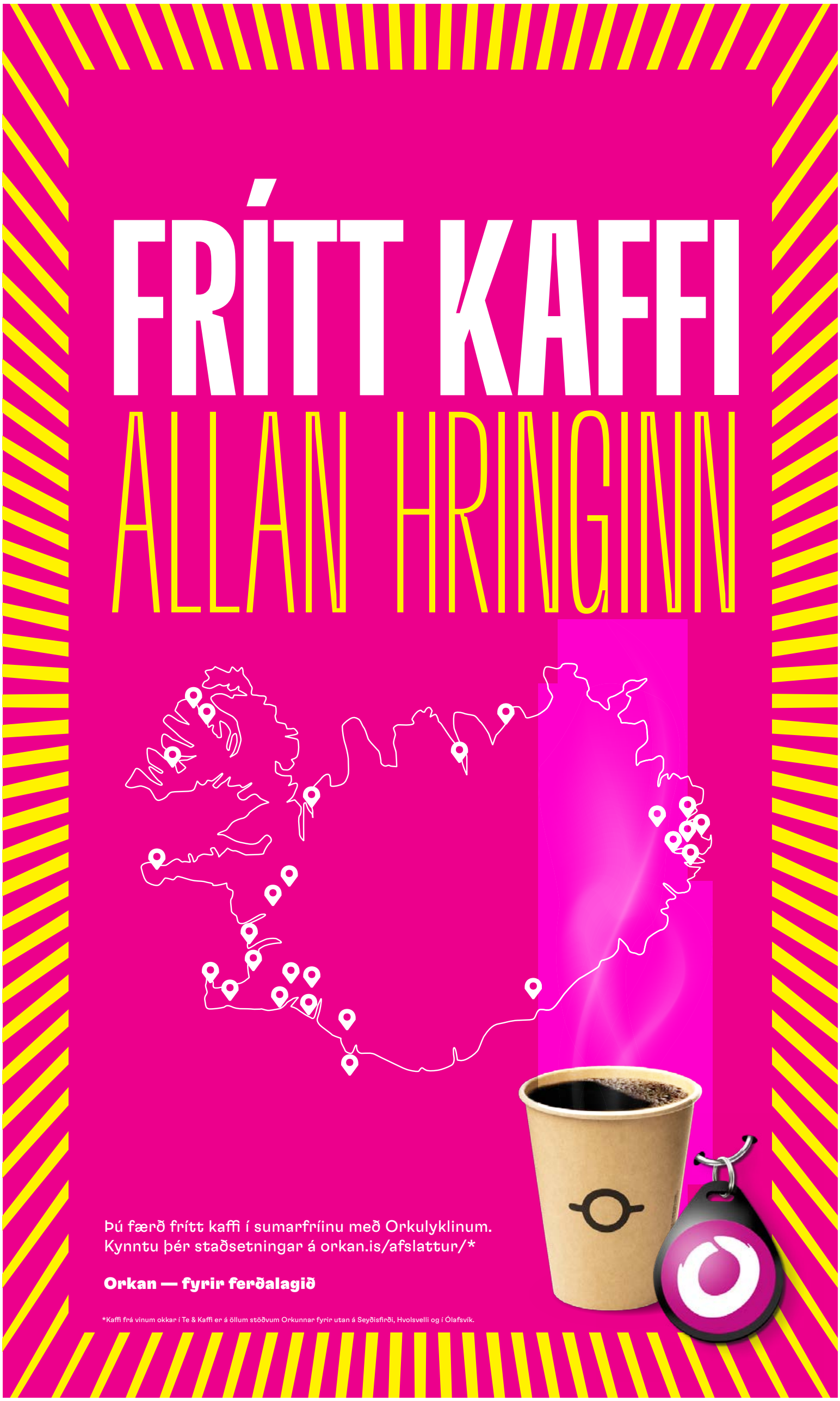
Gamli sorrí Gráni

Íslendingar hafa um aldir dáðst að hestum sínum. Sturla frændi minn Sighvatsson átti gæðinginn Álftarlegg og Ásmundur hærulangur gæðamerina Kengálu. Hesturinn var stöðutákn á öllum tímum. Skáldin ortu um hesta og yfirnáttúrulegt samband manns og hests. Ótal hestamyndir gömlu meistaranna prýða sali Listasafnsins.

Við kristnitökuna árið 1000 gerði Þorgeir Ljósvetningagoði þann samning við þjóð sína að hætta öllu hrossakjötsáti. Hann lagði það að jöfnu við útburð barna og skurðgoðadýrkun. Íslenska þjóðin tók þessu banni alvarlega og snerti ekki hrossakjöt öldum saman.

Þegar mikil harðindi gengu yfir landið á fyrri öldum vildu menn fremur svelta en að leggja sér hross til munns. Mönnum var meira að segja bannað að egna fyrir refi með hrossakjöti.

En nú er öldin önnur. Ég var á ferðalagi á dögunum og kom við á þekktum veitingastað. Enskumælandi þjónn kom með matseðilinn og sagði kurteislega að hrossalundin væri uppseld. Fyrir skemmstu fór ég á annað veitingahús á landsbyggðinni og rak augun í „folaldakjöt tartar“ í forrétt.

Sjálfur hef ég aldrei smakkað hrossakjöt og er staðráðinn í að fara í gröfina án þess að leggja mér það til munns. Ég virði samkomulag mitt við Ljósvetningagoðann frá árinu 1000.

Íslendingar eru að missa öll tengsl við sögu sína og tungu. Á tímum allsnægta er þjóðin farin að éta hrossakjötið sem forfeðurnir fúlsuðu við um aldir af tilfinningalegum og trúarlegum ástæðum. Fljótlega mun íslenski hesturinn missa hlutverk sitt í þjóðarsálinni, bókmenntum og listum. Þess í stað mun hann hasla sér völl á matseðlum veitingahúsanna, steiktur eða soðinn í litríkum sósum með frönskum eða kartöflustöppu. ■