

Brugðið á leik í Hogwarts

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

32. TÖLUBLAÐ

23. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MÍÐVIKUDAGUR 15. FEBRÚAR 2023



Bensínskortur talinn lama samfélagið fljótt

Almenningur birgir sig upp af eldsneyti áður en áhrifa verkfalls oliubilstjóra gætir. Saminganefndir funda í dag. SJÁ SIÐU 2.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SPORT 18

Sannfærður eftir fimmtán sekúndur



MENNING 23



Marglaga myndir Þorvaldar

LÍFID ??



Hrefna Sætran lyfti 270 kílóum

Föst undir þumli pakkatilboðanna

MARKAÐURINN Friðrik Þór Snorrason, forstjóri tryggingatæknifélagsins Verna, segir lítið gegnsæi á íslenskum tryggingamarkaði. Pakkatilboð þýði að flökt fólks á milli tryggingafélaga sé mjög lítið. Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Sjóvá, segir að mikil samkeppni ríki á íslenskum tryggingamarkaði en það megi ekki bara horfa til verðlags þegar kemur að þjónustu tryggingafélaga. SJÁ SIÐU 10.



Friðrik Þór Snorrason, forstjóri Verna.

Meirihluti vill fá evruna

52,2 prósent vilja kasta krónunni og taka upp evru samkvæmt nýrri könnun. Fáir vilja taka upp dollar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Samkvæmt nýrri könnun Prósentis fyrir Fréttablaðið vilja 52,2 prósent taka upp evru. 39,6 prósent vilja halda krónunni en stuðningur við upptöku annarra gjaldmiðla er mjög lítill.

„Almenningur er farinn að efast um að þetta fyrirkomulag með krónuna sé það besta,“ segir Jón Steindór Valdimarsson, formaður Evrópuhreyfingarinnar. Hann segir niðurstöðurnar ekki koma á óvart miðað við viðhorfsbreytingar í samfélaginu í Evrópumálum.

„Ástæðurnar eru margar. Fólk horfir á stöðugleikann og fólk horfir



Almenningur er farinn að efast um að þetta fyrirkomulag með krónuna sé það besta.



Jón Steindór Valdimarsson, formaður Evrópuhreyfingarinnar.

á vextina,“ segir hann. Hafi stýrivextir hækkað mörgum sinnum í röð og það virðist ekkert lát vera á. Griðarlegur kostnaður fylgi vaxtamuninum milli krónunnar og evrunnar, fyrir ríki, sveitarfélög og heimilin í landinu.

Kjösendur Viðreisnar eru hrifnastir af því að taka upp evruna, eða 84 prósent, á meðan 11 prósent vilja halda krónunni. 79 prósent Samfylkingarfólks vill taka upp evruna, 77 prósent Pírata, 62 prósent Sósíalista, 58 prósent Kjósenda Flokks fólksins, 41 prósent Vinstri grænna, 31 prósent Miðflokksmanna, 29 prósent Framsóknarmanna og 26 prósent Sjálfstæðismanna.

Stuðningur við íslensku krónuna er mestur innan Miðflokksins, eða 64 prósent, en þar á eftir koma Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn með 61 og 60 prósent. SJÁ SIÐU 4.



Frumskýning
5. mars
Tryggðu þér miða!

DRAUM ÞJÓFURINN

Þjóðleik húsíð

leikhusid.is



Átökin halda áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Breti í Úkraínu lést á vígvellinum

benediktarnar@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Breskur ríkisborgari lést í Úkraínu í átökum við rússneskar hersveitir. Þetta staðfestir utanríkisráðuneyti Bretlands.

Í tilkynningu frá utanríkisráðuneytinu kemur fram að fjölskyldu hins látna verði veittur tilheyrandi stuðningur.



Um er að ræða áttunda Bretann sem hefur látist í stríðinu.

Ekki hafa verið veittar nánari upplýsingar um andlát Bretans, en þetta er áttunda manneskjan frá Bretlandi sem hefur látið lífið á vígvellinum síðan innrás Rússa í Úkraínu hófst.

Í janúar létust bresku ríkisborgarnir Andrew Bagshaw og Christopher Parry í Austur Úkraínu á meðan þeir reyndu að aðstoða fólk að flýja stríðið. ■

Enginn er verri þótt hann vökni



Ný arkvisl myndaðist í Elliðaám og rann yfir göngu- og hjólastigana sem renna þvert yfir dalinn í átt að Elliðarárstöðinni. Útivistarfólk á svæðinu lét ekki blauta sokka skemma göngutúrinn sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Lægstur rafmagnskostnaður er hjá Veitum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikill munur á rafmagnsverði heimila

ser@frettabladid.is

NEYTENDUR Kostnaður heimila vegna dreifingar á rafmagni á árunum 2018 til 2023 hækkaði um allt að þriðjung, að því er fram kemur í nýrri samantekt Alþýðusambands Íslands.

Mesta hækkunin var hjá HS veitum á umræddu tímabili, ríf 32 pró-

sent, en minnst hjá RARIK í dreifbýli, 10 prósent.

Kostnaður heimila vegna flutnings og dreifingu raforku er misjafn milli landshluta, lægstur hjá Veitum, 50.282 krónur á ári miðað við meðalnotkun, en 86 prósentum hærrí hjá Orkubúi Vestfjarða í dreifbýli þar sem hann er hæstur, 93.489 krónur. ■

Semja ekki við Eflingu um annað en nú þegar er boðið

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, útlókar samninga við Eflingu á öðrum grunni en við önnur stéttarfélag. Hann segir samfélagið lamast vegna verkfalla.

gar@frettabladid.is

KJARAMÁL „Ég sé fyrir mér að verkföll muni lama íslenskt samfélag að öllu leyti fyrir eða eftir helgi,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, um afleiðingar verkfalls félagsmanna Eflingar sem hefst í dag.

Verkfall tuga bílstjóra, sem eru félagsmenn í Eflingu og annast akstur oliuflutningabíla á starfssvæði félagsins, hefst á hádegi í dag. Þá hefst verkfall hundruð hótelfarfsmanna til viðbótar við þá sem þegar eru í verkfalli hjá Íslandshótelum.

„Hér verður komið upp ófremdarástand sem mun snerta alla Íslendinga með beinum hætti, annars vegar í gegnum verkfall Oliudreifingar og hins vegar vegna afleiddra áhrifa þess á samfélagið,“ segir Halldór Benjamín. „Samgöngur lamast og rekstur fyrirtækja lamast. Þúsundir ferðalanga verða á veggangi og geta ekki innritað sig á hótél og þar fram eftir götunum.“

Ástráður Haraldsson héraðsdómari, sem skipaður hefur verið ríkissáttasemjari í stað Aðalsteins Leifssonar í deilu Samtaka atvinnulífsins og Eflingar, boðaði í gær samninganefndir aðilanna á fund klukkan níu fyrir hádegi í dag.

Ekki náðist í Sólveigu Önnu Jónsdóttur, formann Eflingar, í gærkvöldi en í færslu á Facebook lýsti hún ánægju með Ástráð Haraldsson sem sáttasemjara.



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, og Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hér verður komið upp ófremdarástand.

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA

„Ég trúi því að skipun nýs sáttasemjara geti orðið upphaf að nýjum og betri kafla í þessari löngu kjaradeilu, sem hefur snúist upp í að verða deila ekki bara um kaup og kjör heldur um sjálfan samningsréttinn, okkar heilagasta rétt,“ skrifði Sólveig Anna.

„Ég geri ráð fyrir að ríkissáttasemjari muni fara yfir stöðu mála með samningsaðilum og setja sig inn í deiluna. Og væntanlega verða samtöl á milli samninganefndanna líka,“ svarar Halldór Benjamín spurður við hverju hann búist. Engar þreifingar hafi verið milli aðila undanfarna

daga. Hann minnir á að fulltrúar Eflingar hafi ekki mætt á boðaðan fund á þriðjudaginn í síðustu viku.

Trúnaður Samtaka atvinnulífsins liggur gagnvart niútiú prósent íslensks vinnumarkaðar sem þegar hefur undirritað samninga við Samtök atvinnulífsins og við getum ekki brugðist trúnaði þeirra einstaklinga,“ svarar Halldór Benjamín spurður hvort SA sæi fyrir sér að teygja sig lengra til að koma til móts við kröfur Eflingar og forða þannig því ástandi sem hann sér fyrir.

„Við höfum gengið frá sams konar kjarasamningum við allan almenna vinnumarkaðinn. Ef við myndum lita út fyrir þær línur myndi það hafa áhrif á alla kjarasaminga sem búið er að undirrita og það þyrfti að endurskoða þá frá grunni,“ heldur Halldór Benjamín áfram. Það muni gerast jafnvel þótt ekki sé ákvæði um slíkt í þegar gerðum samningum. „Ef menn þekkja sögu íslensks vinnumarkaðar þá er það með þeim hætti.“ ■



ÍSLENSKUR TEXTÍLÍÐNAÐUR HF.

Aðalfundur ÍSTEX hf. verður haldinn á Hótel Natura Reykjavík í tengslum við Búgreinaping 2023 fimmtudaginn 23. febrúar 2023, kl. 16:00

Dagskrá

1. Almenn aðalfundarstörf samkvæmt 15. grein samþykka félagsins.
2. Heimild aðalfundar fyrir félagsstjórn að lækka hlutfé og til kaupa á eigin hlutabréfum.
3. Önnur mál, löglega upp borin.

Ársreikningur er til sýnis á skrifstofu Ístex í Mosfellsbæ og er sendur hverjum þeim hluthafa sem þess óskar. Hægt verður að skrá sig á istex.hf@istex.is eða í 566 6300 til að fylgjast með fundinum rafrænt. Umboðsmenn þurfa að leggja fram dagsett og skriflegt umboð.

Aðgöngumiðar, fundargögn og hlekkur á fundinn verða afhent eftir skráningu á fundardag.

Mosfellsbæ, febrúar 2023.
Stjórn ÍSTEX hf.



MEGA VIKA



1890 kr.



Í APPI OG Á DOMINOS.IS
ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI, EF ÞÚ SÆKIR

Vinstri græn greiði of mikið fyrir forsætisráðherrastólinn

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Drífa Lýðsdóttir, formaður Ungra Vinstri grænna (UVG), segir að flokkurinn sé að greiða of hátt verð fyrir stjórnarsamstarfið og forsætisráðherrastólinn, en eins og Fréttablaðið greindi frá í gær mælist flokkurinn aðeins með 5,9 prósent í nýrri könnun Prósents. Vinstri grænum sé kennt um öll umdeild mál. „Þetta er mjög

erfið staða. Efeitthvað slæmt gerist í samfélaginu bitnar það alltaf á VG,“ segir Drífa.

Samkvæmt könnuninni styðja aðeins 4 prósent fólks undir 25 ára Vinstri græn. Aðspurð um nýliðun í UVG segir Drífa að ný framkvæmdastjórn hafi verið kosin í haust en ekki hafi tekist að manna allar stöður. Fjögur séu í stjórninni, öll nýbyrjuð.

Drífa segir að ríkisstjórnarsam-

starfið sé að reynast flokknum dýrkeypt. „Við hjá UVG höfum aldrei verið hlynnt þessu ríkisstjórnarsamstarfi. Það er eins og ríkisstjórnarsamstarfið skipti meira máli en annað,“ segir hún. Málið sé þó ekki svart og hvítt og Vinstri græn geti ekki komið sínum málum að nema í stjórn. Einnig hafi forystunni ekki tekist að koma sínum sjónarmiðum nægilega vel til almennings.



Drífa Lýðsdóttir, formaður UVG.

Í ljósi þess að fylgi flokksins hjá lágtekjufólki mælist aðeins 2 prósent tekur hún undir það að umhverfismálin hafi fengið sviðið hjá flokknum á kostnað hefðbundinna vinstri málefna, svo sem kjaramála.

„Við erum ekki sammála gjörðum flokksins í einu og öllu,“ segir Drífa. Meðal annars hafi UVG barist gegn brottvísunum hælisleitenda. Hún segir UVG muni sýna forystunni aðhald. ■



Vinningsmyndin bar heitið „Friend Request“.

MYND/ADSEND

Seláskóli með vinningsmyndina

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Sjöundi bekkur Seláskóla sigraði stuttmyndasamkeppnina Sexuna sem haldin var í fyrsta sinn í ár.

Myndin fjallar um hvernig tæling birtist ungmennum sem eru að feta sín fyrstu skref á stafrænum miðlum en ungmenni mega byrja að nota samfélagsmiðla 13 ára gömul.



Stuttmyndasamkeppnin Sexan var hluti af viku Sex, þar sem áhersla er á kynfræðslu í grunnskólum.

Í tengslum við keppnina fengu nemendur fræðslu um hvernig stafrænt ofbeldi birtist ungu fólki og áttu svo að búa til stuttmynd um eitt af fjórum viðfangsefnum: Tælingu, samþykki, slagsmál eða nektarmynd en þátttaka fór fram úr björtustu vonum, segir í tilkynningu. ■

Rúmur helmingur vill taka upp evru

Stuðningur við íslensku krónuna er innan við 40 prósent samkvæmt nýrri könnun Prósents fyrir Fréttablaðið. Stuðningur við evru er 52,2 prósent.

kristinnhaukur@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Meirihluti landsmanna vill taka upp evru sem gjaldmiðil á Íslandi samkvæmt nýrri könnun Prósents fyrir Fréttablaðið. 52,2 prósent þeirra sem tóku afstöðu segjast vilja taka upp evru en aðeins 39,6 prósent vilja halda krónunni. Stuðningur við aðra gjaldmiðla er mjög lítil. 6,3 prósent vilja taka upp Bandaríkjadólar, 0,3 prósent breskt pund og 1,6 prósent einhvern annan gjaldmiðil.

Jón Steindór Valdimarsson, formaður Evrópuhreyfingarinnar, segir að þessar niðurstöður komi sér ekki á óvart. Þær rími vel við þá almennu viðhorfsbreytingu sem er að eiga sér stað á Íslandi í Evrópumálum.

„Almenningur er farinn að efast um að þetta fyrirkomulag með krónuna sé það besta,“ segir Jón Steindór. „Ástæðurnar eru margar. Fólk horfir á stöðugleikann og fólk horfir á vextina.“ Hafi stýrivextir hækkað mörgum sinnum í röð og það virðist ekkert lát vera á. Gríðarlegur kostnaður fylgi vaxtamuninum milli krónunnar og evrunnar, fyrir ríki, sveitarfélög og heimilin í landinu.

Aðspurður um hvort hægt sé að taka upp evru án þess að ganga í Evrópusambandið segir Jón Steindór að sennilega sé það möguleiki. „En ég tel að það sé ákaflega óskynsamlegt. Eina leiðin til þess að gera þetta almennilega er að ganga í Evrópusambandið,“ segir hann.

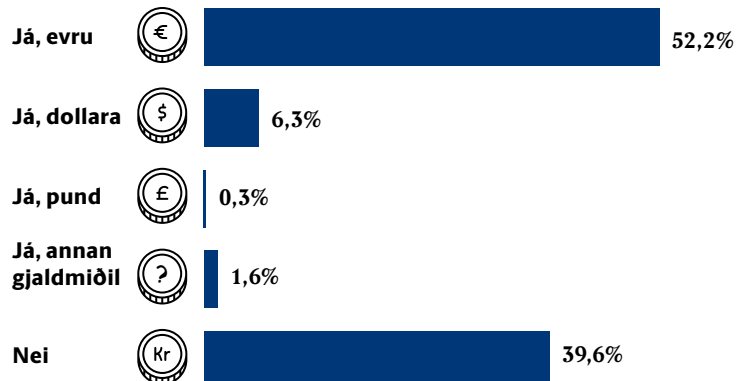
Kjösendur Viðreisnar eru hrifnastir af því að taka upp evruna, eða 84 prósent, á meðan aðeins 11 prósent vilja halda krónunni. 79 pró-



Ágæti íslensku krónunnar hefur verið umdeilt mál á undanföllum áratugum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vilt þú taka upp annan gjaldmiðil og þá hvern?



sent Samfylkingarfólks vill taka upp evruna, 77 prósent Pirata, 62 prósent Sósíalista, 58 prósent kjósenda Flokks fólksins, 41 prósent Vinstri grænna, 31 prósent Miðflokksmanna, 29 prósent Framsóknarmanna og 26 prósent Sjálfstæðismanna.

Stuðningur við íslensku krónuna er mestur innan Miðflokksins, eða

64 prósent, en þar á eftir koma Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn með 61 og 60 prósent.

Sjálfstæðismenn eru hrifnastir af Bandaríkjadólar, þó vilja aðeins 12 prósent þeirra taka gjaldmiðilinn upp hér. Það sama á við um 10 prósent Framsóknarmanna og 7 prósent kjósenda Flokks fólksins. Stuðningur við breska pundinu er



Fólk horfir á stöðugleikann og fólk horfir á vextina.



Jón Steindór Valdimarsson, formaður Evrópuhreyfingarinnar.

mestur hjá Flokki fólksins, 2 prósent.

Munurinn á milli höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar mælist nánast enginn, ögn meiri stuðningur er við upptöku evru á höfuðborgarsvæðinu. Hins vegar mælist nokkur munur á kynjum, aldurshópum og tekjuhópum.

Hjá konum er nokkurn veginn jafnt hlutfall sem vill taka upp evru og halda krónunni. 55 prósent karla vilja hins vegar taka upp evru en aðeins 34 halda krónunni. Þrefalt fleiri karlar vilja taka upp dollara en konur, 9 prósent á móti 3.

Aldurshópurinn 55 til 64 ára er hrifnastur af evru, 63 prósent, en yngsta fólkið, undir 25 ára, síst, það er 29 prósent. Þegar kemur að tekjuhópum er stuðningurinn fyrir upptöku evru mestur hjá þeim sem hafa 800 þúsund krónur eða meira í mánaðartekjur, 62 prósent, en 43 prósent hjá þeim sem hafa 400 þúsund eða minna.

Könnunin var netkönnun, framkvæmd 27. janúar til 6. febrúar. Úrtakið var 2.400 og svarhlutfallið 51,4 prósent. ■

Segir Tyrki standa sig gríðarlega vel

benediktarnar@frettabladid.is

BJÖRGUNARSTÖRF Íslenski hópurinn sem tók þátt í björgunaraðgerðum á Antakya-svæðinu eftir jarðskjálftann í Tyrklandi sneri aftur heim til Íslands í gær.

Björn J. Gunnarsson, einn af hópstjórum íslenska hópsins, sagði að markmið hópsins hafi verið að koma að góðum notum. Hann hrósaði tyrkneskum almannavörnum á þessum gríðarlega erfiða tíma. „Það er náttúrlega fólk með ástingja grafið undir húsum alls staðar,“ sagði Björn í Skógarhlíðinni í gær.

„Tilfinningin var að við værum komin til að vinna ákveðið verkefni, í krafti mjög góðs samstarfs við utanríkisráðuneytið, Landhelgisgæslu Íslands og Icelandair, þá komumst við þarna niður eftir,“ sagði Björn.



Björn J. Gunnarsson, einn af hópstjórum íslenska hópsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Tyrkir hafa gríðarlega sterkt almannavarnakerfi. Þeirra rústa-björgunarsveitir eru mjög góðar. En þetta voru svo ofboðslega stór svæði og miklar hamfarir að flestar erlendu björgunarsveitirnar eru sendar inn á þetta svæði sem við vorum á,

Hatay-hérað. Þess vegna voru svona margar sveitir þar sem þurftu að vinna saman. Tyrknesku sveitirnar voru að standa sig gríðarlega vel í því sem þeir voru að gera, eins og að flytja mat og vistir og allt sem þurfti að gera á svæðinu,“ sagði Björn. ■

Snertilausir rofar

Sjálfvirkur opunarbúnaður og snertilausir rofar frá

GEZE

Þýsk gæðavara.

JARN&GLER

Skútuvoði 1h - Sími 585 8900
WWW.JARNGLER.IS

20% afsláttur af öllum
skíða og gönguskíðapökkum



Vetrarútsala

Brettabúnaður • Gönguskíðabúnaður
Fjallaskíðabúnaður • Skíðabúnaður
Útivistarfatnaður • Skíðafatnaður
Gönguskíðafatnaður • Snjóflóðabúnaður
Göngusokkar • Svefnpokar
Bakpokar • Gönguskór

Allt að 50% afsláttur

Kíktu á úrvalið í vefverslun á www.everest.is



HEAD
NORTHUG



Everest



Hluti af kínverskum loftbelg sem Bandaríkjamenn skutu niður og fiskuðu upp úr Kyrrahafinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stjórnvöld á Íslandi skoði njósnabelgi á norðurhimni

Baldur Þórhallsson stjórn-
málafræðiprófessor segir
njósnabelgi og aðra fljúgandi
furðuhluti yfir Bandarík-
junum kalla á athygli íslenskra
stjórnvalda og annarra NATO
ríkja. Kínverskir belgir fljúga
yfir norðurslóðir.

odduarvar@frettabladid.is

ÖRYGGISMÁL Baldur Þórhallsson
stjórnfræðiprófessor segir kín-
verska njósnabelgi senda norður.
Þeir kalli á aukið eftirlit í loftrými
Íslands og NATO.

Eins og fram hefur komið hafa
bandarísk stjórnvöld staðfest að
fyrsti njósnabelgurinn, sem skotin
var niður yfir Kyrrahafi í síðustu
viku, hafi verið kínverskur njósnabelgur.
„Enda var hann að fljúga
yfir mjög viðkvæm og mikilvæg
hernadarleg svæði hér í Bandarík-
junum,“ segir Baldur sem sjálfur er
nú staddur í Bandaríkjunum.

„Það er ekki enn þá ljóst hvaða
tilgangi hinir þrír belgirinn þjón-
uðu. Menn vilja ekki fullyrða það
enn þá en það vekur samt athygli
að að minnsta kosti sumir þeirra
hafi verið að fljúga yfir hernadarleg
mikilvæg svæði.“

Baldur segir það vekja grun-
sendir um að þeir hafi innihaldið
njósnabúnað, þó það hafi ekki verið
staðfest og þá berist spjótin aftur að
kínverskum stjórnvöldum.

„Það hefur líka komið fram í
alþjóðlegum fréttum að fyrir svona
fimm, sex árum hafi kínversk
stjórnvöld ákveðið að auka njósn-
netu sína, hvað varðar að geta sent
svona loftbelgi til fjarlægari heims-
hluta til njósna.“

Kínversk yfirvöld hafi verið heil-
miklum fjármunum í þetta á síð-
ustu fimm árum.

„Það sem menn átta sig ekki á í
opinberri umræðu er hversu algengt
þetta er að það séu svona belgir
sendir á loft sem eru að njósna því
að eftir að Bandaríkjamenn upp-
götvuðu þennan belg þá stórjuku



Það er ekkert að marka
það sem kínversk
stjórnvöld segja í þessu
áróðursstriði.

Baldur Þórhalls-
son, prófessor
í stjórnmála-
fræði.

þeir eftirlit með lofthelginni, með
hugsanlegum furðuhlutum í loftinu
og kannski þess vegna fundu þeir
þessa belgi. Kannski eru þeir bara
nokkuð algengir, við bara vitum
það ekki.“

Baldur segir belgina yfirleitt
koma að norðan. „Þó þeir komi
kannski ekki beint yfir íslenska loft-
helgi, þá koma þeir að norðanverðu
og yfir norðurskautið frá Kína.“

Tæknin sem notuð sé til að fljúga
slíkum belgjum og njósna með þeim
sé orðin miklu betri en hún var.

„Þannig að menn gera ráð fyrir
því að eftirlit með þessu muni
aukast og þetta er klárlega eitthvað
sem íslensk stjórnvöld og NATO ríki
þurfa að hafa nánara eftirlit með.“

Baldur segir málið ekki koma vel
út fyrir ríkisstjórn Joe Biden.

„Það kemur ekkert sérstaklega vel
út að þessi fyrsti belgur, sem sam-

kvæmt þeim var klárlega njósnabelgur,
hafi komist þetta langt og
hafi sveimað yfir hernadarlega mik-
ilvægum stöðum í Bandaríkjunum.
Enda hafa Repúblíkanar núna verið
að gagnrýna Biden forseta fyrir að
gæta ekki nógu vel að lofthelginni
og öryggi bandarískra borgara.“

Þá hafi stjórnvöld talið loftbelg-
ina ógna flugöryggi vegna þess hve
lágt þeir hafi verið á lofti. Baldur
segir ekki loku fyrir það skotið
að einhverjir af þessum fljúgandi
furðuhlutum muni á endanum
reynast hafa raunverulega verið
notaðir til veðureftirlits.

„Og það getur líka vel verið að
einhverjir þeirra hafi ekki átt að
fara nákvæmlega þessa leið sem
þeir fóru, heldur hafi bara einfald-
lega villst af leið og þá benda menn
á það að það hefur verið einstak-
lega mikið óveður á norðurslóðum
undanfarnar vikur og mikill kuldi
og það gæti eitthvað hafa ruglað
hvert verið er að senda þessa belgi.“

Kínversk stjórnvöld hafa hafnað
því með öllu að belgurinn sem
skotin var niður í síðustu viku
hafi verið njósnabelgur, heldur hafi
þetta verið veðurbelgur. Saka þau
Bandaríkin um að hafa sjálf sent
njósnabelgi yfir Kína. Baldur segir
spurður að lítið sé að marka þessar
fullyrðingar.

„Ég sá hér í sjónvarpinu í gær að
bandarískir sérfræðingar, sem eru
ekki á vegum bandarískra stjórn-
valda, fullyrða að Bandaríkjamenn
hafi aldrei sent neina belgi yfir
Kína,“ segir Baldur.

„Það er ekkert að marka það sem
kínversk stjórnvöld segja í þessu
áróðursstriði. Það er bara þannig.
Við megum heldur ekki gleyma því
að það er engin ástæða til að taka
allt sem bandarísk stjórnvöld segja
trúanlega, en þau eiga miklu erfið-
ara með að skrökva að almenningi
vegna eftirlits þingsins. Stjórnvöld
og leyniþjónusta leikur sér ekki að
því að fara með einhverjar skrök-
sögur vegna eftirlits þingsins, þau
geta ekki leyft sér það.“ ■

Yfir 41 þúsund
manns hafa
látist í kjölfar
jarðskjálftans.FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Fórnarlömbum jarðskjálftans fjölgar

benediktarnar@frettabladid.is

TYRKLAND Tala látinna í Tyrklandi
og Sýrlandi í kjölfar jarðskjálfta
sem reið yfir í síðustu viku er nú
yfir fjórutíu þúsund. Alþjóðaheil-
brigðisstofnunin telur að 26 milljón
manns þurfi neyðaraðstoð í lönd-
unum tveimur.

Recep Tayyip Erdogan, forseti
Tyrklands, segir að um 35 þúsund
manns hafi látist í Tyrklandi. Um er
að ræða verstu hamfarir þar í heila
öld. Yfir 105 þúsund manns eru slas-
aðir og liggja þrettán þúsund manns
á spítala. Þá hefur Erdogan gefið
það út að héðan í frá verði strangari
byggingarreglugerðum framfylgt.

Í Sýrlandi hafa 5.700 manns látist.
Björgunarstarfið gengur erfiðlega í
landinu, en borgarastyrjöld hefur
sett innviði landsins í rúst.

Samkvæmt Sameinuðu þjóð-
unum hafa um níu milljón Sýr-
lendinga orðið fyrir áhrifum jarð-
skjálftans.

Í gær fór fyrsta birgðasending af
nauðsynjavörum inn á sýrlenskt
landsvæði sem er undir stjórn
stjórnarandstæðinga í landinu.

Bashar al-Assad, forseti Sýrlands,
samþykkti að opna tvær nýjar
tímabundnar landamærastöðvar
milli Tyrklands og Sýrlands, þar
sem mannúðaraðstoð getur borist
til landsins hratt og örugglega. ■



Kommuneqarfið Sermersooq



Reykjavík



Tórshavnar kommuna

Styrkumsóknir í Vestnorræna höfuðborgasjóðinn 2023

Vestnorræni höfuðborgasjóður Nuuk, Reykjavíkur og Þórshafnar auglýsir eftir styrkumsóknum fyrir árið 2023

Reykjavíkurborg er aðili að Vestnorræna höfuðborgasjóði Færeyja, Grænlands og Íslands. Sjóðurinn hefur að markmiði að efla skilning og samstarf, m.a. á sviði menningarmála, milli þessara borga, íbúa þeirra, samtaka og stjórnmálamanna og veita fjárstyrki til verkefna sem þjóna þessum markmiðum

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum til verkefna sem tengjast samskiptum milli höfuðborganna og efla tengsl þeirra með einhverjum hætti, t.d. á sviði menningar, fræðslu eða íþróttar. Í umsókn skal lýsa fyrirhuguðum verkefnum ítarlega, fyrirkomulagi þeirra, tímasetningu og kostnaði.

Stjórn sjóðsins tekur ákvörðun um úthlutun á árlegum fundi sínum í maí 2023.

Umsókn skal beint til:

Vestnorræni höfuðborgasjóður Nuuk,
Reykjavíkur og Þórshafnar
b.t. skrifstofu borgarstjóra og borgarritara
Ráðhúsi Reykjavíkur
Tjarnargötu 11
101 Reykjavík

Umsóknir berist eigi síðar en föstudaginn 1. apríl 2023 og koma umsóknir sem síðar kunna að berast ekki til afgreiðslu.

Umsóknir skal senda á ofangreint heimilisfang eða á netfangið vestnor@reykjavik.is á umsóknareyðublöðum sem nálgast má á vefsíðu Reykjavíkurborgar reykjavik.is/vestnorræni

Upplýsingar eru veittar á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara, Ráðhúsi Reykjavíkur, s. 411 4500.

Reykjavík, 15. febrúar 2023
Borgarritari

Seljanleiki hlutabréfa Origo mun minnka

Framkvæmdastjóri Alfa Framtaks telur mikilvægt að hluthafar Origo átti sig á að seljanleiki bréfa þeirra muni minnka verulega með aðkomu Alfa að félaginu. Yfirtökutilboð Alfa í allt hlutfé Origo rennur út í næstu viku.

ggunnars@frettabladid.is

Framtakssjóður í stýringu Alfa Framtaks lagði fram valfrjálst tilboð í allt hlutfé Origo í janúar síðastliðnum. Tilboðið var lagt fram í nafni AU 22 ehf. sem fer með um 29,9 prósent af heildarhlutfé og atkvæðisrétti í Origo nú þegar. AU 22 er að fullu í eigu Umbreytingar II sem er framtakssjóður í rekstri Alfa Framtaks.

Í tilkynningu kom fram að Alfa Framtak telji eðlilegt að óskað verði eftir að félagið verði skráð úr kauphöllinni. Þannig skapist nauðsynlegur sveigjanleiki fyrir þær breytingar sem framtakssjóðurinn telur að ráðast þurfi í innan félagsins.

Gunnar Páll Tryggvason, framkvæmdastjóri Alfa Framtaks, segir umbreytingaferli fram undan hjá Origo í kjölfar sölunnar á Tempo og því henti ekki að félagið sé skráð á markað að svo stöddu.

Gunnar segir Origo mjög spennandi félag og fjárfestingarkost. Framtakssjóður eins og Alfa væri ekki að leggja fram tilboð í fyrirtæki nema þar væru tækifæri.

„Tilboð okkar til hátt í þúsund hluthafa Origo rennur út í hádeginu á miðvikudaginn í næstu viku. Við höfum fylgt reglum um skyldubundið tilboð og munum því ekki þurfa að gera hluthöfum annað tilboð á meðan við förum með ráðandi hlut í félaginu.

Þetta er mikilvægur punktur í heildarsamhenginu því ég tel brýnt að hluthafar átti sig á að seljanleiki hlutabréfa þeirra mun minnka verulega með okkar innkomu,“ segir Gunnar.

Tilboðsverð Origo hlutfé er hljóðar upp á 101 krónu á hlut, sem Gunnar segir 14,4 prósent yfir vegnu meðalverði hlutabréfa í Origo frá því hugbúnaðarfyrirtækið



Origo greiddi út 24 milljarða króna arð til hluthafa með lökkun hlutfjár í byrjun desember síðastliðins.

MYND/ADSEND



Gunnar Páll Tryggvason, framkvæmdastjóri Alfa Framtaks, segir ljóst að hluthöfum í Origo muni fækka verulega þegar niðurstöður tilboðs í félagið liggja fyrir í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

”

Framtakssjóður eins og Alfa væri ekki að leggja fram tilboð í fyrirtæki nema þar væru tækifæri.

Gunnar Páll Tryggvason, framkvæmdastjóri Alfa Framtaks

Tempo var selt út úr félaginu.

Gunnar segir jafnframt ljóst að hluthöfum muni fækka verulega þegar niðurstöður tilboðsins liggja fyrir.

„Vegna þessa lága friflotts bréfa á markaði og smæðar Origo þá er viðbúið að viðskipti verði stopul með bréfin í framhaldinu. Seljanleiki bréfa mun svo minnka enn meira ef félagið verður afskráð úr Kauphöllinni.“

Gunnar segir það eðli framtakssjóða almennt að halda hlutabréfum sínum óhreyfðum í mörg ár.

„Við erum hefðbundinn framtakssjóður hvað það varðar. Við erum alla jafna ekki að versla með bréf þeirra félaga sem við eigum í yfir eignarhaldstíma okkar,“ segir Gunnar.

Origo greiddi út 24 milljarða króna til hluthafa með lökkun hlutfjár í byrjun desember eftir tæplega 28 milljarða króna sölu á eignarhlut sínum í Tempo. Markaðsverði Origo miðað við 101 krónu tilboðsverðið nemur 14,1 milljarði króna. ■

SVIPMYND

Kann best við sig í sveitinni

Bjarni Már Ólafsson

Nám: Sjúkraþjálfari og TPI golfstyrktarþjálfari

Störf: Sjúkraþjálfari og einkaþjálfari í Hreyfingu, eigandi og framkvæmdastjóri Golfstöðvarinnar í Glæsibæ

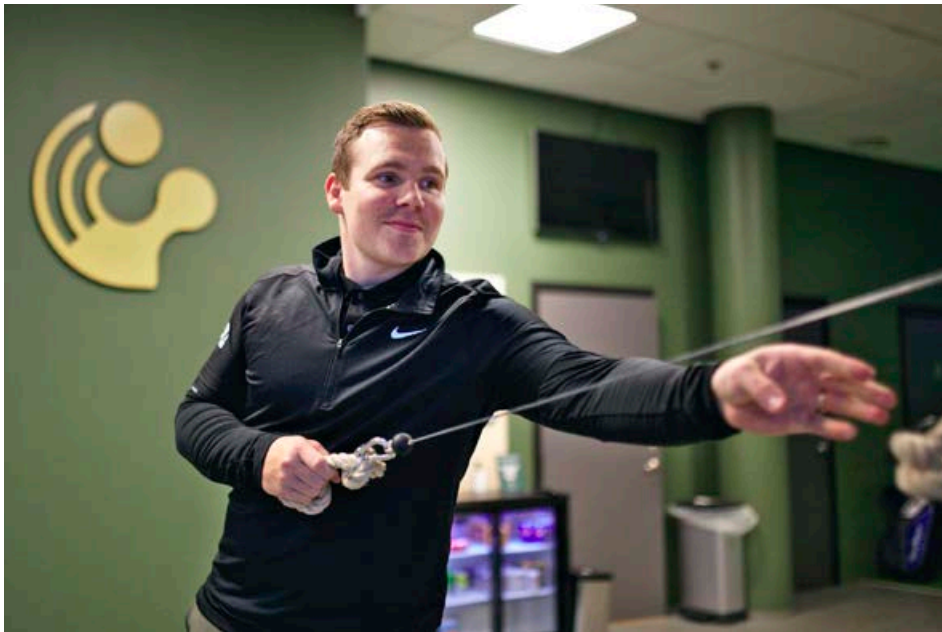
Fjölskylduhagur: Kvæntur Elfu Ólafsdóttur og 3 ára dreng og 5 mánaða dóttur.

Bjarni Már segist kunna því vel að stjórna eigin vinnutíma í tengslum við Golfstöðina sem hann opnaði á síðasta ári. Það hafi þó þann ókost að erfitt geti verið að slíta sig alfarid frá vinnunni. Bjarni stefnir að því að fjölga gæðastundum með fjölskyldunni þegar fram líða stundir.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Ég er ansi upptekinn af golfinu. Mér finnst líka svakalega gott að komast í sveitina til foreldra minna, að smíða eitthvað eða að vera í verkegum framkvæmdum. Skotveiði og karlakórinn Esja!

Nærðu að halda jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs?



Bjarni Már segir það eitt af sínum markmiðum að lækka eigin forgjöf í sumar, sem og að bæta aðstöðuna í Golfstöðinni til að geta tekið á móti fleiri golfurum.

MYND/ADSEND

Já og nei, ég stjórna mínum vinnutíma sjálfur og næ því yfirlétt góðum tíma með fjölskyldunni en á móti er erfitt að losa sig alveg frá vinnunni. Ég er með hana í kollinum alla daga og vinn mikið á

kvöldin eftir að börnin eru sofnuð. **Hver er helstu verkefni fram undan?**

Ég ætla að halda áfram að fullklára sjúkraþjálfunaraðstöðuna mína í Golfstöðinni og halda áfram að bæta

aðstöðuna. Þá get ég farið að taka við fleiri golfurum í sjúkraþjálfun, hugsunin er sú að golfarar hafi allt til alls í Golfstöðinni til að verða betri í golfi eða til að vinna sig frá meiðslum. Ég tek á móti fólki í sjúkraþjálfun eða í

”

Ég er spenntur að halda áfram að bæta við mig menntun.

hreyfigreiningu til að meta líkamlegt ástand, hvort sem það er um einhver meiðsli að ræða eða einfaldlega löngun til að bæta högglangd eða úthald í golfi. Í framhaldi af því getur fólk komið í þjálfun til mín í líkamsræktarstöðina Hreyfingu sem er við hliðina eða fengið sendar æfingar til að gera annars staðar.

Hvers hlakkarðu mest til þessa dagana?

Það er alltaf nóg að hlakka til. Ég er spenntur að halda áfram að bæta við mig menntun í kringum golfstyrktar- og sjúkraþjálfun. Ég er spenntur að ná að klára allt sem mig langar að gera enn betra í Golfstöðinni. Ég er spenntur að spila golf í sumar, mitt fyrsta ár sem meðlimur í Golfklúbbum Oddi, og lækka forgjöfina. Ég á líka fram undan golfferð með GB-ferðum til Bretlands og kórferð til Ítalíu og hlakka mikið til.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár?

Með lága forgjöf, þekktur af flestum golfurum landsins og kannski þó víðar væri leitað fyrir að skila góðum árangri í þjálfun golfara. Með nægan frítíma sjálfur fyrir fjölskyldu og öll áhugamálin og í góðu líkamlegu standi. Nú er bara að stuðla að þessu, hver er sinnar gæfu smiður. ■

Fjörður viðbygging ÚTBOÐ



220 Fjörður ehf. óskar eftir tilboðum í byggingu um 8.700m² viðbyggingar við Verslunarmiðstöðina Fjörð

Í viðbyggingunni verður:

- Bílakjallari
- Verslanir
- Bókasafn
- Íbúðir
- Hótelíbúðir

Verktaki skal skila byggingunni:

- Fullfrágenginni að utan
- Kjallari fullfrágenginn
- Fyrsta hæð og bókasafnshluti 2. hæðar með máluðum útveggjum
- Íbúðir tilbúnar til innréttinga

Verklok eru 15. apríl 2025



Útboðsgögn verða afhent rafrænt á útboðsvef verkefnisins:

www.utbodsgatt.is/220fjordur/fjardargata13-15-vidbygging



Tilboðum skal skila rafrænt undir sömu vefslóð fyrir kl. 11:00 þriðjudaginn 14. mars 2023

220 Fjörður ehf.



Pakkatilboð festa viðskiptavini tryggingafélaga



Helgi Steinar
Gunnlaugsson
helgisteinar
@frettabladid.is

Forstjóri Verna segir að pakkatilboð tryggingafyrirtækja geri það að verkum að of fáir viðskiptavinir skipti um tryggingarfélög á Íslandi. Tryggingarfélög segja að mikil samkeppni sé á markaðnum en margir kalla eftir auknu gegnsæi.

Fríðrik Þór Snorrason, forstjóri tryggingartæknifélagsins Verna, segir lítið gegnsæi ríkja í verðlagningu váttrygginga á Íslandi og að pakkatilboð geri það að verkum að flókt viðskiptavina á milli tryggingarfélaga er mjög lítið.

Aðeins 10 til 15 prósent Íslendinga skipti um tryggingafélag á hverju ári og segir Fríðrik ástæðuna vera sú að viðskiptavinir þori ekki að færa eina tryggingu yfir til annars félags þar sem þeir óttast að missa afsláttinn af heildarpakka sínum.

Hann vitnar í greiningu frá Bretlandi sem sýndi að eftir því sem viðskiptavinir voru lengur hjá ákveðnu tryggingafyrirtæki hækkuðu iðgjöld þeirra með hverju ári.

„Það er hættu á því þegar þú ert með tryggðarkerfi að það yti undir að ef þú ert ekki að fylgjast með kjörnum þínum þá hækka kjörin á hverju ári. Í Bretlandi voru þeir sem ekki höfðu skipt um tryggingafyrirtæki í fimm ár að jafnaði að borga tugum prósent meira fyrir tryggingar. Þeir settu ný lög sem bannaði slíka mismunun þannig að nýir og gamlir viðskiptavinir sem falla innan sama áhættuflokks borguðu sömu kjör,“ segir Fríðrik.

Fríðrik segir að það þurfi einnig að gera greinarmun á milli áhættumats og tryggðarkerfis. Áhættulíkön tryggingafélanna samanstanda af mörgum breytum, þar með talið aldur, heimilisfang, gerð bíls og fleira. Þannig vegur áhættulíkanið á hverjum tíma þá þætti sem hafa áhrif á áhættuna og byggir til að mynda endurnýjunarverð á þeim breytum.

„Það er rétt að því betra sem áhættumatið þitt er, því samkeppnishæfari ert þú. Hins vegar hefur það ekkert með tryggðarkerfið að gera. Flækjan í tryggingum



Flækjan í tryggingum og verðsamanburði er að þú ert að verðleggja einstaklinginn og þá áhættu sem fylgir honum.



Fríðrik Þór
Snorrason, for-
stjóri Verna.

og verðsamanburði er að þú ert að verðleggja einstaklinginn og þá áhættu sem fylgir honum og það er til dæmis ekkert sanngjarnt að aðili sem keyrir á Hummer jeppa borgi það sama og sá sem keyrir á Toyota Yaris.“

Talsmenn tryggingafélaga á



Sjóvá sker sig úr að því leyttinu til að þegar þú kemur til okkar færðu bara eðlilegan pakka.



Jóhann Þórsson,
markaðsstjóri
Sjóvá.

Íslandi segja hins vegar að mikil samkeppni sé á tryggingamarkaðnum og að viðskiptavinir beri mikið traust til tryggingafélaga sinna. Sjóvá hefur til dæmis sex sinnum mælt efst allra tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvöginni og samkvæmt verðkönnun ASÍ bauð

Sjóvá hagstæðustu kjörin þegar endurgreiðslustefna félagsins var tekin með inn í reikninginn.

„Sjóvá sker sig úr að því leyttinu til að þegar þú kemur til okkar færðu bara eðlilegan pakka og þeir stofnfélagar sem eru búnir að vera tjónlausir hjá okkur í ár fá 10 prósent endurgreiðslu á hverju ári,“ segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Sjóvá.

Jóhann bætir við að á síðustu tveimur árum hafi Sjóvá meðal annars fellt niður einn mánuð í heimsfaraldrinum og einnig endurgreitt allan mánuð til núverandi viðskiptavina. Hann segir að Sjóvá leggi mikið upp úr því að veita viðskiptavinum sem lenda í slysi góða þjónustu og að mikilvægt sé að fylgja þeim í gegnum allt ferlið.

Fríðrik Þór segir aftur á móti að það sé meiri þörf á gegnsæi í tryggingum á Íslandi og að ein leið til að betrubæta kerfið væri með breyttu lagaumhverfi. Þar að auki segir hann að tryggingafyrirtæki geti sjálf gert breytingar með því að endurhugsa nálgun þeirra að pakkatilboðum. ■

Rúmlegur
helmingur allra
greiddra ið-
gjalda á Íslandi
eru bílatrygg-
ingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

RAFMÓTORAR



SCANVER 588 80 40
EHF www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Gott ár að baki hjá Eimskipi

olafur@frettabladid.is

Hagnaður Eimskips eftir skatta jókst um tæp 70 prósent á síðasta ári frá árinu 2021, fór úr 50,6 milljónum evra í 85,3 milljónir.

Tekjur félagsins hækkuðu um 187,9 milljónir evra, eða 21,3 prósent, og námu 1,07 milljörðum evra. Kostnaður jókst einnig og nam 907,5 milljónum evra, hækkaði um 139,1 milljón evra milli ára. Ástæður aukins kostnaðar voru hækkan á aðkeyptri flutningsþjónustu, herra olíuverð og verðbólguþrýstingur, sem hafði áhrif á laun og annan rekstrarkostnað, segir í tilkynningu Eimskips til kauphallarinnar.

Stjórn mun leggja til við aðalfund, sem haldinn verður 9. mars, að greiddur verði út arður til hluthafa að fjárhæð 22,5 milljónir evra, sem jafngildir 26 prósentum af hagnaði ársins. Enn fremur mun stjórn leggja til að hlutfé félagsins verði lækkað um 12,5 milljónir evra í því skyni að aðlaga fjárhagsskipan félagsins að langtímamarkmiðum þess.

„Fjórði ársfjórðungur var góður, sér í lagi með tilliti til hefðbundinnar árstíðarsveiflu í okkar atvinnugrein,“ segir Vilhelm Már Þorsteinson, forstjóri Eimskips. „Afkoma fjórðungsins er drifin áfram af góðu



Eimskip skilaði góðri afkomu á síðasta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Vilhelm Már
Þorsteinson,
forstjóri Eim-
skips.

gengi í áætlunarsiglingum félagsins og góðri eftirspurn á öllum flutningsleiðum, sérstaklega í Trans-Atlantic þjónustunni sem skilaði töluvert betri afkomu en fyrra ár. Til þess að mæta þeirri eftirspurn

leigðum við 700 eininga gámaskip inn í flotann frá og með nóvember, en á sama tíma lentum við í vélarbilun á leiguskipinu EF Ava sem tók sex vikur í viðgerð og hafði það áhrif á afkastagetu fjórðungsins. Vilhelm segir félagið hafa séð viðsnúning á alþjóðlegum flutningamörkuðum á fjórðungnum með mikilli lækkun á alþjóðlegu sjóflutningsverði. „Það jók pressu á framlegð í alþjóðlegri flutningsmiðlunarstarfsemi okkar, sér í lagi í Asíu, þar sem afkoma var lægri samanborið við fyrra ár, þótt afkoman sé góð í sögulegu samhengi.“ ■

Meira en milljarður í grænni framleiðslu

Framkvæmdastjóri vöru-stjórnunar hjá Coca Cola á Íslandi segir nýja framleiðslulínu fyrirtækisins skila mun umhverfisvænni vörum. Fjárfestingin hljóðar upp á 1,2 milljarða króna.

ggunnars@frettabladid.is

Gert er ráð fyrir að fyrstu plastflöskurnar renni í gegnum nýja framleiðslulínu Coca Cola á Íslandi í byrjun næsta mánaðar, en uppfærsla á þessum mikilvægasta tækjabúnaði fyrirtækisins hefur staðið yfir um nokkurt skeið.

Nýja línan leysir af hólmi yfir 40 ára gamla framleiðslulínu fyrirtækisins og segir Kristín Vala Matthíasdóttir, framkvæmdastjóri vöru-stjórnunarviðs, að um heilmikil tímamót sé að ræða hjá fyrirtækinu.

„Þetta er tímabær uppfærsla og mjög gleðilegt því afraksturinn verður að okkar viðskiptavinir og neytendur fá í hendurnar mun umhverfisvænni vöru. Það er stóra ástæðan fyrir því að við erum að ráðast í þessa fjárfestingu.“

Kristín segir nýja hátæknibúnaðinn ekki bara spara orku heldur hafi hann í för með sér að minna plast og vatn þurfi við framleiðsluna.

Heildarfjárfesting Coca Cola á Íslandi í tengslum við tækjakaupin og uppsetningu er um 1.200 milljónir króna. Þetta er því ein stærsta fjárfestingin sem fyrirtækið hefur lagt í frá upphafi.

Hlutfall innlestrar framleiðslu í



Kristín Vala Matthíasdóttir, framkvæmdastjóri vöru-stjórnunarviðs Coca Cola, segir fjárfestinguna færa fyrirtækið áratugi fram í tímann.

MYND/ÞSEND

vöruframboði Coca-Cola á Íslandi er um 60 prósent en í verkmiðjum fyrirtækisins í Reykjavík og á Akureyri starfa yfir 100 manns.

Kristín segir að sjálf uppsetning framleiðslulínunnar fari fram nú í febrúar en síðan sé stefnt að því að hefja framleiðsluna.

„Verkefnið hefur verið tvö ár í undirbúningi enda um tæknilega



Þetta er stór áfangi í að ná markmiðum um kolefnishlutleysi.

flókið verkefni að ræða sem krefst töluverðrar breytingar á húsnæði og skipulagningar til að koma í veg fyrir að vörur skorti á markað hér á landi á meðan skiptin eiga sér stað,” segir Kristín Vala.

Hún segir fjárfestinguna færa fyrirtækið áratugi fram í tímann hvað varðar vinnulag og öryggi starfsfólks.

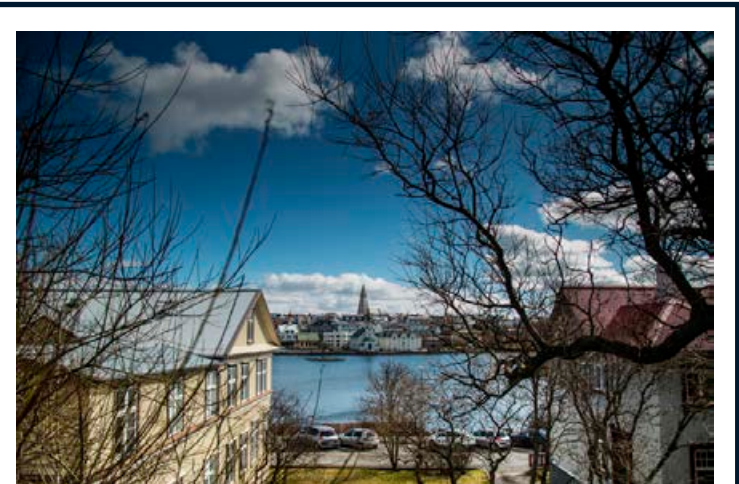
Hún tryggir einnig gæði og stöðugleika í framleiðslu hér á landi.

„Þetta er stór áfangi í að ná markmiðum um kolefnishlutleysi fyrirtækisins. En í henni felst meðal annars að draga úr heildarlosun í allri aðfangakeðju fyrirtækisins um 30 prósent fyrir árið 2030 og að ná kolefnishlutleysi fyrir árið 2040,” segir Kristín Vala. ■



Með arðgreiðslu á þessu ári mun Síminn hafa greitt hluthöfum sínum nær 50 milljarða í arð vegna sölunnar á Milu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



Söluandvirðið greitt út til hluthafa

olafur@frettabladid.is

Síminn hagnaðist um 670 milljónir á fjórða ársfjórðungi 2022, að teknu tilliti til aflagðrar starfsemi. Hagnaður af áframhaldandi starfsemi nam 381 milljón samanborið við 310 milljónir á sama tímabili 2021.

Tekjur á fjórða ársfjórðungi 2022 námu 6,2 milljörðum samanborið við 6,5 milljarða á sama tímabili 2021. Tekjusamdráttur skýrist af því að vörusala búnaðar dróst saman um fjórðung, auk þess sem sala á fjarskiptabúnaði til Milu dróst saman milli ára. Tekjuvöxtur af kjarnavörum félagsins er 4,2 prósent.

Hrein fjármagnsgjöld námu 389 milljónum á fjórða ársfjórðungi 2022 en námu 13 milljónum á sama tímabili árið á undan. Undir fjármagnsliðum er nú færð neikvæð gangvirðisbreyting skuldabréfs vegna sölu Milu sem nemur 382 milljónum.

Vaxtaberandi skuldir samstæðu Símans, að leiguskuldbindingum meðtöldum, námu 8,9 milljörðum



Árið 2022 var eitt viðburðaríkasta árið í sögu Símans.



Orri Hauksson, forstjóri Símans.

í árslok 2022 en voru 8,3 milljarðar í árslok 2021. Handbært fé var 3,7 milljarðar á móti 3,5 milljörðum ári fyrr.

Eiginfjárlutfall Símans var 68,9 prósent í árslok 2022 og eigið fé 35,3 milljarðar.

„Árið 2022 var eitt viðburðaríkasta árið í sögu Símans,” segir Orri Hauksson, forstjóri félagsins. „Eitt það ánægjulegasta fyrir hluthafa var rekstrarafkoman síðustu mánuði ársins, sem leiddi til þess að niðurstaða ársins var sú besta í rekstrar sögu félagsins, þótt horft sé fram hjá hagnaði af sölu Milu.“

Hann segir jákvætt að viðskiptin hlutu á endanum samþykki samkeppnisyfirlvalda og að sölonni lokinni standi Síminn sem sterkt, eignalétt þjónustufélag. Í nóvember á síðasta ári fengu hluthafar Símans rösklega 30 milljarða arðgreiðslu af söluandvirði Milu. Stjórn félagsins hefur ákveðið að greiða tæpa 16 milljarða til viðbótar til hluthafa á þessu ári fremur en leita fjárfestingartækifæra á eigin spýtur. ■

Kaup, sala og samruni fyrirtækja

- Verðmat
- Ráðgjöf og undirbúningur fyrir sölumeðferðir
- Milliganga um fjármögnun
- Samningagerð

Kontakt

kontakt@kontakt.is | 414 1200 | Ránargata 18, 101 Reykjavík

www.kontakt.is

Tölum um klám



Lovisa
Arnardóttir
lovissaa
@frettabladid.is

Það þarf að tala meira um klám. Samkvæmt rannsóknum sjá börn allt niður í sex og sjö ára klám óvart á netinu og vísbendingar eru um að fyrsta áhorf barna á klám sé í kringum 11 ára aldur. Ég vil helst ekki vita af ellefu ára börnum að horfa á klám en ég veit samt af þeim og vil þá frekar að eitthvað sé gert í því.

Skiljanlega veldur þessi þróun mörgum foreldrum og forráðamönnum barna miklum áhyggjum. Gleymum því ekki að skaðlegar afleiðingar klámahorfs geta verið miklar og langvarandi og sérstaklega fyrir börn og ungmenni.

Sama hvað þér finnst um klám þá er ekki hægt að neita því að mikið áhorf á klám getur breytt viðhorfum fólks til sjálfsmýndar sinnar, til kynjahlutverka og til kynlífs. Það getur haft áhrif á það hvar fólk setur mörk sín í kynlífi og að annað fólk virði ekki þessi mörk. Það þarf að taka alvarlega.

Fyrir þrettán árum skrifaði ég meistara-ritgerð um skaðleg áhrif kláms og hvort að klám sé í raun mannréttindabrot. Þetta var ákaflega skemmtileg vegferð í meistaranámi mínu í Lundúnum sem ég tók ekkert lengra en hef alltaf áhuga á. En umræðan um klám hefur breyst mikið síðan þá og heimurinn líka. Ritgerðin mín er líklega löngu úrelt því ekki er efnið bara aðgengilegra heldur er líka auðveldara að búa það til.

Við erum öll með myndatökuvél í vasanum sem framleiðir efni í miklum gæðum ef við viljum. Sama tæki er líka með aðgang að interneti og á sama tíma að klámi. Efni sem er í dag einmitt miklu grófara og ofbeldisfyllra en þegar ég skrifaði ritgerðina mína. Börn eru með sama tæki í vasanum en munurinn á þeim og okkur, fullorðna fólkinu, er að þau eru ekki með vitneskju okkar og reynslu. Þau vita ekki hvað býr að baki framleiðslunni eða að raunveruleikinn er ekki eins og hann birtist þeim þarna.

Það þarf því að ræða þetta. Miklu meira og við miklu fleiri. En það vitum við svosem, og höfum vitað í langan tíma. En það er eitt að vita eitthvað og svo annað að gera eitthvað í því.

Það er ekkert auðvelt verk að ræða þessa hluti við börn og ungmenni en það er gríðarlega mikilvægt. Foreldrar og forráðamenn hafa margir saknað leiðbeininga sem hafa verið illfánlegar en það breyttist í gær þegar Stígamót gáfu út leiðbeiningar um hvernig sé gott að taka þetta samtal við börn og ungmenni.

Leiðbeiningarnar eru hér. Hefjum nú samtalið fyrir alvöru. Það er nóg í húfi. ■

”
Ég vil helst ekki vita af ellefu ára börnum að horfa á klám en ég veit samt af þeim.

„Kraftur og fjölskyldan mín hafa komið mér í gegnum þetta“

Kolluna upp fyrir mig, stelpukraft og fjölskylduna!

lifidernuna.is **KRAFTUR**

HALLDÓR



FRÁ DEGI TIL DAGS

ser@frettabladid.is

Þrjátíu og sjö

Þau tíðindi berast af vef Stjórnarráðsins að ekki færri en þrjátíu og sjö sálir sækist nú eftir stöðu upplýsingafulltrúa viðskiptaráðuneytisins. Það má ekki minna vera í ljósi þess að ríkið sagnar nú til sín vinnuaflið á Íslandi sem aldrei fyrr – og stendur einkaframtakinu svo langtum frammar í mannaáðningum að annað eins hefur aldrei sést. Það væri því við hæfi – og alveg í takti við þessa þróun – að ráðherra málaflokksins réði alla umsækjendurnar. Það má ekkert minna vera, svona í ljósi þess að sjóðir ríkisins eru augljóslega óþrjótandi þegar kemur að launagreiðslum.

Tuttugu og eitt

Tuttugu og eitt prósent og lítið eitt betur varð fjölgun ríkisstarfsmanna frá 2015 samkvæmt nýjum útreikningum Félags atvinnurekenda, en þar á bæ ranghvolfa menn í sér augunum yfir flóði fólks úr einkageiranum yfir til hins opinbera. Og vel að merkja, á sama tíma hefur starfsmönnum á almenna vinnumarkaðnum fjölgað um þrjú prósent. Þarna er nokkur munur á. 21:3. Og toppar það 14:2 martröðina svo um munar. Og hvað ætli 11.400 nýir ríkisstarfsmenn kosti sameiginlega sjóði landsmanna? Og hver ætli verðmætasköpunin af þessum fjölda sé, svona í krónum talið? Sjálfstæðismenn í fjármálaráðuneytinu hljóta að geta reiknað það út ... ■

Það er ekki jafnt gefið



Borgerður
Gunnarsdóttir
formaður
Viðreisnar

Núverandi ríkisstjórn hefur setið við stjórnvöllinn í tæp sex ár. Sjálfskipuð einkennisorð hennar hafa verið efnahagslegur stöðugleiki og pólitískur friður.

Á landsþingi Viðreisnar nú um helgina kom saman öflugur hópur fólks sem hafnar þessari skapandi túlkun ráðherranna á eigin stjórnartíð – og réttnefnir meintan frið kyrrstöðu. Kyrrstaða sem á endanum er svikalogn.

Efnahagsvandinn er marglaga. Það logar einfaldlega allt stafnanna á milli í deilum. Vart skiptir máli hvar gripid er niður.

Kjaradeilur eru orðnar að dómsmálum, vantraustsyfirlýsingar daglegt brauð. Ráðherrar einstakra málaflokka eru einspilarar á velli, þar sem ekkert leikskipulag virðist ríkja.

Seðlabankastjóri bendir ítrekað á það ófremdarástand sem skapast hefur í ríkisfjármálunum og á vinnumarkaði. Það þó að sjómenn og útgerðin skrifuðu undir samning til næstu tíu ára. Sem er fagnadaðrefni.

En stöðrum við, hvernig verða svona 10 ára samningar til á Íslandi? Á því er einföld skýring. Viðsemjendur sjómanna, útgerðirnar, eru nefnilega fyrirtæki í forréttindaheimi 300 stærstu fyrirtækja landsins, sem gera upp í stöðugum gjaldmiðli – og geta leyft sér að gera áætlanir fram í tímann. Skúringafólk, kennarar, strætóbilstjórar og skrifstofufólk er á sama tíma neytt til að gera upp í íslenskum krónum.

Ríkir einhver sérstakur friður um það að venjuleg, íslensk heimili séu neydd í hlutverk spákaupmanna á gjaldeyrismarkaði til að verða ekki undir? Er friður um það að þeir sem eiga mest, tapa minnst þegar á móti blæs?

Viðreisn vill að fólk sem ákveður nú hvort það taki yfirdrátt til að borga af óverðtryggðu lánunum sínum eða breyti þeim í verðtryggð, hvar eignamyndun er nánast engin – fái líka að ákveða hvort þau vilji yfir höfuð áfram vera föst í krónuhagkerfi.

Atkvæði greitt Viðreisn er skref í þá átt.

Og þá fyrst stefnum við í átt pólitískis friðar og efnahagslegs stöðugleika til framtíðar á Íslandi. ■

”
Ráðherrar einstakra málaflokka eru einspilarar á velli, þar sem ekkert leikskipulag virðist ríkja.

Þau vilja þjóðríkið feigt



Ólafur Ísleifsson
hagfræðingur og
fv. alþingismaður.

Málþóf pírata snerist að nafninu til um mannréttindi með áherslu á mannúð þeirra sjálfra. Baksvið umræðunnar felst í að ríkislög-reglustjóri lýsti neyðarástandi á landamærum. Fólksflutningarnir eru komnir yfir öll mörk á tölulegan mælikvarða.

Baráttan snýr að þjóðríkinu

Þegar upp er staðið sést að markmið málþófsins er skýrt. Þau vilja galopin landamæri og engar hömlur á að fólk flytjist hingað til lands og setjist í mörgum tilfellum upp á velferðarkerfið. Fjárhagslegar afleiðingar þessa virðast ekki vefjast fyrir ræðumönnum eða öðrum sem tala fyrir sama málstað.

Þjóðríki án landamæra ris ekki undir nafni. Tómt mál er að tala um fullveldi þjóðarinnar þegar stjórnvöld hafa ekkert um það að segja hverjir koma hingað til að setjast hér að.

Staðreyndir og rök virðast ekki hreyfa við fólki sem kallar eftir opnum landamærum. Engin þekking sýnist fyrir hendi á kúvendingu- unni sem orðin er á stefnu danskra stjórnvalda. Þar ber hátt stefnumörkun jafnaðarmanna sem lyfti þeim í fylgishæðir og leiða þeir nú ríkisstjórn annað kjörtímabilið í röð undir forystu Mette Fredriksen forsætisráðherra. Stefna Dana er reist á langri reynslu og misjöfnum árangri. Um þessa nýju stefnu ríkir víðtæk pólitísk samstaða.

Mette segir stefnuna mistök

Við fylgjum nú þeirri stefnu sem Danir hafa horfið frá. Forsætisráðherra Dana lýsir þeirri stefnu sem mistökum. Taka má undir þau orð í ljósi þess í hvílikar ógöngur stefnan hefur leitt yfir okkur.

Hver getur gert ágreining við þá lýsingu í ljósi hættuástands á landamærum og með öllu ósjálfbærum innflutningi fólks sem svarar til heils myndarlegs bæjarfélags á ári hverju? Styttist í að óbreyttu að ársskammturinn verði eins og einn Garðabær? Hvar á að taka peninga til að standa undir þessu? Ekki rennur það fé til að styðja við þá sem höllustum fæti standa eða til nauðsynlegra úrbóta í heilbrigðis-kerfinu, svo mikið er víst.

Samfylking og Viðreisn róa undir Einstakir þingmenn Samfylkingar hafa löngum haldið uppi háværum málflutningi í sama dúr og Píratar og sýnast ekkert vilja kannast við danska systurflokkinn og baráttu hans í þágu danskra gilda.

Viðreisn er ekki langt undan. Um liðna helgi skrifar hún upp á samstöðu með Pírötum og Samfó með því að kjósa til nýrrar trúnaðarstöðu helsta talsmanns flokksins í málefnum hælisleitenda. Sá maður sýnist ekki hafa beitt kröftum sínum á Alþingi að neinu máli í meira mæli en frumvarpi



Einstakir þingmenn Samfylkingar hafa löngum haldið uppi háværum málflutningi í sama dúr og Píratar.

dómsmálaráðherra þótt það gangi því miður of skammt í átt til nauðsynlegra úrbóta. Enda þótt þingmaðurinn sýnist tala meir af ákafa en yfirvegaðri þekkingu á þeim málaflokki sýnist nýleg upphefð ígildi útnefningar hans sem dómsmálaráðherraefnis Viðreisnar.

Ábyrgð ædstu stjórnvalda

Vinstri græn verða að axla þá ábyrgð sem fylgir því að hafa forystu fyrir ríkisstjórn með því að greiða fyrir nauðsynlegum laga- breytingum umfram þær sem nú standa fyrir dyrum til að laga íslenska löggjöf að því sem gerist og gengur í nágrannalöndunum.

Frumskylda stjórnvalda er að standa vörð um þjóðríkið og fullveldi þjóðarinnar.

Undan þeirri skyldu fá ædstu forystumenn ekki vikist. Nú standa þeir frammi fyrir að risa undir ábyrgð þegar alvarlegt hættuástand ríkir á landamærunum og hart er sótt, eins og sást í málþófinu og víðar, af hálfu aðila sem vilja íslenskt þjóðríki feigt. ■



Starfsmannahald ríkis og sveitarfélaga til framtíðar



Diljá Mist
Einarsdóttir
þingmaður Sjálf-
stæðisflokksins

Starfsmannahald hins opinbera hefur vaxið jafnt og þétt og fjölgun opinberra starfa hefur verið mikil. Samkvæmt tölum Hagstofunnar eru launþegar hins opinbera um þriðjungur af heildarfjölda launafólks í landinu. Þar vegur fjölgun starfsmanna sveitarfélaga auðvitað þungt, ekki síst Reykjavíkurborgar, stærsta sveitarfélagsins. Borgin hefur fjölgað starfsfólki um tugi prósentu á undanföllum árum og í raun langt umfram borgarbúa. Og í miðju sjálfskipuðu ráðningarbanni auglýsir Reykjavíkurborg nú eftir svokölluðum „verkefnastjóra framtíðarinnar“.

Á sama tíma og opinberum starfsmönnum hefur fjölgað hafa laun þeirra hækkað mun hraðar en laun á almennum markaði. Laun og tengdur kostnaður eru um fjórðungur af útgjöldum ríkisins. Það ætti því ekki að koma á óvart að Íslendingar leiti í auknum mæli í ný störf hjá hinu opinbera meðan einkageirinn mannar ný störf með erlendu starfsfólki.

Nú er frumvarp sem ég mælti fyrir, fyrir hönd okkar Sjálfstæðis- manna, um einföldun á starfsmannahaldi ríkisins, í meðförum þingsins. Frumvarpið er löngu tímabært, en það miðar aðallega að því að fella niður þá skyldu forstöðumanns að áminna starfsmann með formlegum hætti vegna brots hins síðarnefnda á starfs- skyldum. Einnig þegar hann hefur ekki staðið undir þeim kröfum sem leiða af starfi hans. Breytingarnar eru nauðsynlegar til að gera síaukið starfsmannahald ríkisins skilvirkara.

Ég hef reglulega tekið starfsmannamál hins opinbera upp á þinginu og sendi nýlega fyrirspurn



Á sama tíma og opinberum starfsmönnum hefur fjölgað hafa laun þeirra hækkað mun hraðar en laun á almennum markaði. Laun og tengdur kostnaður eru um fjórðungur af útgjöldum ríkisins.

til fjármála- og efnahagsráðherra um fjölda stöðugilda hjá ríkinu. Þar óska ég eftir sundurliðun eftir störfum og landshlutum til þess að geta betur áttað okkur á því hvar fjölgunin hefur orðið.

Mikilvægur liður í starfi okkar alþingismanna er eftirlitsskylda með ríkisstjórn og stjórnsýslu ríkisins. Þar er starfsmannahaldið og þróun þess ekki undanskilið. Auðvitað er mikilvægt að fjármunir skattgreiðenda, sem að svo stóru leyti er varið í launagreiðslur, nýtist sem best og að starfsemi ríkisins sé eins hagkvæm og skilvirk og mögulegt er.

Atvinnurekendur á almennum markaði bregðast við samkeppni m.a. með því að draga úr kostnaði við starfsmannahald samhliða því að bæta þjónustu við viðskiptavinum sína. Þannig gjörbreyta fyrirtæki reglulega skipulagi sínu og starfs- háttum. Hið opinbera mætti gjarnan taka sér það til fyrirmyndar á ýmsum sviðum stjórnsýslunnar. Þar virðist þróunin þó oft einmitt vera öfug. ■



Fulltrúar launamanna í stjórn Birtu lífeyrissjóðs

Valnefnd Birtu lífeyrissjóðs auglýsir eftir frambjóðendum til þess að taka sæti í stjórn sjóðsins **kjörtímabilið 2023 til 2025**.

Samkvæmt samþykktum Birtu lífeyrissjóðs (gr. 5.10) hefur valnefnd m.a. þann yfirlýsta tilgang að tryggja að stjórn sjóðsins endurspegli fjölbreytni og breidd í hæfni, reynslu og þekkingu stjórnarmanna sem og að tryggja gagnsæi í málum um tilnefningu stjórnarmanna.

Fulltrúaráð launamanna Birtu kys tvo stjórnarmenn (karl og konu) til tveggja ára og einn varamann (karl) til tveggja ára í stjórn sjóðsins.

Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn framboð á útfylltu framboðseyðublaði, sem er að finna á vefnum birta.is, á netfangið valnefnd@birta.is fyrir kl. 16:00 miðvikudaginn 1. mars 2023.

ÞEIR SEM GEFA KOST Á SÉR SKULU

- vera launamenn sem greiða lögbundið iðgjald í Birtu lífeyrissjóð.
- ekki vera sjálfstætt starfandi atvinnurekendur/einrykjar.
- vera fjárhagslega sjálfstæðir og búa yfir nægilegri þekkingu og starfsreynslu skv. 31. gr. laga nr. 129/1997 um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða og 6. gr. reglna FME nr. 180/2013 og fullnægja að öðru leyti þeim kröfum sem gerðar eru um hæfi og hæfni stjórnarmanna skv. framangreindum lögum, reglum FME, samþykktum sjóðsins og starfsreglum valnefndar.
- Skila inn útfylltu framboðseyðublaði með drengskaparyfirlýsingu um að þeir uppfylli skilyrði til slíkrar stjórnarsetu.

Allar nánari upplýsingar um stjórnarkjörið, framboðseyðublaðið/yfirlýsinguna og sjóðinn má finna á vefnum birta.is

Birta lífeyrissjóður | Sundagörðum 2 | 104 Reykjavík | 480 7000 | birta.is

Friður um fákeppni



Þorbjörg Sigríður
Gunnlaugsdóttir
Þingmaður
Viðreisnar

Um fjórðungur íslenskra lántakenda hefur tekið á sig vaxtahækkunar af fasteignalánum af fullum þunga. Nokkur þúsund heimili losna auk þess undan föstum vöxtum á óverðtryggðum lánum á þessu ári og eiga ekki von á öðru en að greiðslubyrði þeirra muni þyngjast hraustlega. Og fjölmörg heimili flýja núna aftur yfir í verðtryggð lán til þess að milda höggið af vaxtahækkunum.

Við þessar erfiðu aðstæður ættu heimilin að hafa áhuga á öllum tilögum sem geta aukið samkeppni milli banka og þannig bætt stöðu lántakenda. Þannig ættu stjórnvöld alveg sérstaklega að vera vakandi fyrir því að tryggja virka samkeppni og þannig hagsmuni neytenda.

Þegar fjármálaráðherra svaraði því hvernig honum litist á mögulegan samruna Íslandsbanka og Kviku sagði hann að honum litist ágætlega á samrunann. Hann minntist sérstaklega á að honum litist vel á allt sem væri til þess fallið að bæta lánskjör sem á að geta skilað sér líka til heimila og fyrirtækja. Hann sagði þó um leið að á hinni vogarskálinni er auðvitað minni samkeppni, færri aðilar á markaði en bætti svo við að það væru takmörk fyrir því hvað okkar samfélag bæri margar stórar fjármálastofnanir.

Íslenskur bankamarkaður hefur samt því miður alltaf verið fákeppnismarkaður. Þessi fákeppni bitnar á heimilunum og fyrirtækjum í landinu. Samkeppniseftirlitið hefur gengið svo langt að lýsa stöðunni þannig að þrír stærstu bankarnir séu í sameiginlegri markaðsráðandi stöðu. Sú staða hefur ekki reynst sérstaklega hagstæð fyrir almennung. Hverjir eru það þá sem eru líklegastir til að njóta ábata af þeim samruna sem nú er verið að ræða? Það eru hluthafarnir.

Í því sambandi verður að taka með í reikninginn að ríkið á sjálft 42,5% hlut í Íslandsbanka. Íslenska ríkið gæti þess vegna beitt neitunarvaldi á samrunann á hlut-



“
Íslenskur bankamarkaður hefur samt því miður alltaf verið fákeppnismarkaður. Þessi fákeppni bitnar á heimilunum og fyrirtækjum í landinu.

hafafundi. En þetta neitunarvald er hins vegar í höndum Bankasýslu ríkisins sem fjármálaráðherra boðaði með fréttatilkynningu að hann ætlaði að leggja niður og innleiða eitthvert annað fyrirkomulag. Nýtt fyrirkomulag hefur enn ekki litið dagsins ljós en umboðsvandi Bankasýslunnar blasir því við.

Bankasýslan hefur það verkefni samkvæmt lögum að fara með atkvæði ríkisins á hluthafafundum. Bankasýslan hefur líka það hlutverk að efla og styrkja samkeppni á fjármálamarkaði. Stofnunin þarf því að athuga hvort það verð sem hluthafar Íslandsbanka fái við samruna sé ásettanlegt – en þar þarf ekki síður að meta neikvæð áhrif á samkeppni. Þarna vegast sem sagt á hagsmunir

um verð og samkeppni. Hagræðing og samkeppni. Almennungur hefur meiri hagsmuni af samkeppni en hlutabréfaverði.

Orð fjármálaráðherra um ágæti samrunans benda til að hann hafi þegar gert upp hug sinn. Almennungur finnur nú verulega fyrir hækkunum á matvöru, þungum áhrifum verðbólgu og hærri vöxtum. Þessi staða bitnar mest á ungum fjölskyldum.

Er mögulegt við þessar aðstæður að fákeppni sé tekin fram yfir virkari samkeppni? Eða að herra hlutabréfaverð trompi hagsmuni heimila og fyrirtækja af samkeppni á bankamarkaði? Er það raunveruleikinn sem við viljum búa fjölskyldum á Íslandi? ■

Brothættir innviðir á Reykjanesi og furðuumræða



Jóhannes Pétur
Héðinsson
MPM

Þann sextánda janúar bilaði eldingavari við Fitjar með þeim afleiðingum að nánast allt Reykjanesið varð rafmagnslaust. Nú geta hlutir bilað og það getur komið upp rafmagnsleysi en það sem kom á óvart var að aðrir innviðir héngu á sömu spýtu. Þegar hafði verið rafmagnslaust í 2 klukkutíma var þræðlaust net farsímakerfa orðið óvirkt. Um leið og það varð rafmagnslaust datt heitt og kalt vatn út. Þessi eldingavari gerði okkur íbúum Suðurnesja þann greiða að sýna okkur hversu viðkvæmt innviðakerfi við búum við og hvað lítið þarf í raun og veru til þess að allt svæðið verði óbyggilegt.

Fyrir tæplega 2 árum, þann 19. mars 2021 hófst eldgos við Fagradalsfjall. Með því lauk aldálöngu goshléi á Reykjanesi. Með þessu gosi varð ljóst að allt væri breytt á svæðinu, það yrði að endurhugsa alla innviði og reyna að fara í ítarlega skoðun á því hvernig tryggja megi að nauðsynlegir innviðir haldist nothæfir sem lengst við eldsumbrot því það er næsta víst að næst verðum við ekki eins heppin með stadsetningu og umfang eldsumbrota og það mun halda áfram að gjósa.

Sú umræða sem átt hefur sér stað um innviði og áhættu af eldsumbrotum hefur aðallega snúist um tvennt, sem ég held að bæði séu smáatriði í stóra samhenginu. Annars vegar hefur átt sér stað töluverð umræða um hvort rétt sé að byggja



nýjan flugvöll í útjagri þess svæðis sem talið er að hraun geti runnið. Flestir hafa notað eldsumbrotin til að byggja undir þá skoðun sem þeir höfðu fyrir, en stadsetning flugvallar getur ekki talist mikilvægt atriði í því stóra samhengi sem innviðir á Reykjanesi eru. Hitt atriðið sem hefur mikið verið rætt er að Landsnet telur það enn þá vera góða hugmynd að tryggja orkuöryggi á Reykjanesi með því að byggja aðra rafmagnslínu við hliðina á þeirri gömlu. Nú er ég ekki sérfræðingur í

rafmagnslínunum og hraunflæði en ég á erfitt með að sjá fyrir mér að það sé víðunandi lausn til að tryggja virkni innviða á virku eldsumbrota-svæði.

Það er furðulegt og sorglegt að störukeppni Landsnets og bæjarstjórnar Voga sé hápunktur umræðunnar um tryggja innviði á Reykjanesi á eldsumbrotatímum. Það hlýtur að vera mikilvægara að huga að því hvernig má tryggja að við missum ekki samband við umheiminn um leið og eitthvað

bjátar á. Það hlýtur að vera hægt að tryggja að hitaveita á öllu svæðinu hangi ekki á einum eldingavara eða á Suðurnesjalínu. Það hlýtur að vera aðkallandi að tvöfalda leiðir allra aðfanga svo svæðið allt sé ekki dottið út um leið og eldsumbrotin gera okkur grikk á einum stað. Algjört niðurfall innviða eins og átti sér stað sextánda janúar gera svæðið í heild sinni óbyggilegt á nokkrum sólarhringum. Og varla er flóttamannastraumur allra íbúa Suðurnesja spennandi tilhugsun. ■

“
Það er furðulegt og sorglegt að störukeppni Landsnets og bæjarstjórnar Voga sé hápunktur umræðunnar um tryggja innviði á Reykjanesi á eldsumbrotatímum.

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 15. febrúar 2023



Hornsteinn

60 ára afmælisýning

11/02 – 20/08 2023

LISTASAFN
ÁRNESINGA

Austurmörk 21 • 810 Hveragerði



Best er að nota hitaðan hnif til að skera kökuna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Bökuð og brennd

jme@frettabladid.is

Þessi bakaða og nær brennda ostakaka frá Baskalandi í vestanverðum Pýreneafjöllum er bæði gómsæt og einföld að gerð.

Brennd Baskaostakaka

680 g rjómaostur við stofuhita

200 g sykur

¼ tsk. salt

2 tsk. vanillu extrakt

4 stór egg

2 msk. hveiti

3,5 dl rjómi

Rjómaostur, salt, sykur og vanilla sett í hrærivél og blandað á miðlungshraða með hrærara, ekki þeytt. Bættu við einu eggi í einu og skafðu á milli með sleikju. Sigtaðu hveitið út í og hræðu. Minnkaðu hraðann og helltu rjóma hægt út í og blandaðu í um 30 sekúndur, uns deigið er vel blandað (ekki óttast hvað það er þunnt).

Útbúðu 22 cm (eða hér um bil) springform, lokaðu því. Þjappaðu bökunarpappírsörkum út í hornin og brjóttu saman upp eftir forminu uns pappírinn þekur innra borð formsins. Helltu deiginu í formið og skelltu því í borðið til að losa loftbólur. Bakaðu við 200 °C (án blásturs) í 45-60 mínútur eða uns ostakakan skelfur enn smá í miðjunni þegar hún er hrist og er dökkbrún að ofan. Láttu kökuna kólna við stofuhita áður en hún er kæld í forminu í ísskáp í minnst fimm klst. áður en hennar er neytt. Kakan fellur við kólnun. ■

Hættuleg trikk en samt bara gaman

Snjóbrettastelpan Vildís Edwins segir nær óhjákvæmilegt að slasa sig í snjóbrettasporti og hefur sjálf brotið í sér nokkur bein. Hún stefnir ótrauð á Vetrarólympíuleikana á Ítalíu 2026. **2**

Vildís Edwinsdóttir er að gera garðinn frægan viðá en segir sitt mesta afrek vera að hafa komist í landslið snjóbretta á Íslandi.

MYND/DANIEL BERNIE BERNSTÁL

Alla daga
gegn kulda og sólApótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

thordisg@frettabladid.is

„Snjóbretti eru mitt líf og yndi, og minn stærsti draumur að ná sem lengst í íþróttinni. Því hef ég ákveðið að leggja allt í sölnar og gera nákvæmlega allt sem þarf til að láta drauminn rætast.“

Þetta segir Vildís Edwins, atvinnukona á snjóbretti og ein af fyrstu stelpunum sem komst í landslið snjóbretta á Íslandi.

„Jú, nafnið mitt Vildís er fremur sjaldgæft. Langafi minn, Kristmann Guðmundsson rithöfundur, notaði nafnið í skáldsögu sinni, Ármann og Vildís. Seinna nefndi hann dóttur sína Vildísi, en hún var amma mín og ég er skírð í höfuðið á henni,“ greinir Vildís frá.

Í snjóbrettaskóla í Svíþjóð

Vildís er uppalin í Garðabænum. Hún er 21 árs síðan í fyrra og býr nú í skíðabænum Áre í Svíþjóð.

„Ég var ellefu ára þegar ég steig fyrst á snjóbretti. Þá hafði ég fengið bretti að gjöf og Ísarr bróðir dró mig út í brekkuna fyrir utan gömlu íbúðina okkar og kenndi mér að renna mér. Ég náði frekar fljótt tökum á snjóbrettinu og fljótlega fékk ég að fara með Ísari í parkið þar sem ég varð heltekin af öllu því sem þar var hægt að gera á brettunum,“ segir Vildís og vísar í snjóbrettagarðana í Bláfjöllum og Hlíðarfjalli á Akureyri.

Á unglingsárunum byrjaði Vildís svo að æfa snjóbretti hjá Brettafélagi Hafnarfjarðar.

„Ísarr bróðir sagði miklu meira kúl og töff að vera á snjóbretti en skíðum. Á þeim árum langaði mig alltaf til að vera eins og Ísarr og byrjaði bara að mæta á æfingar. Það er svakalega góð líkamsrækt að vera úti að renna sér og leika í parkinu, en til að byrja með eru snjóbretti talsvert erfiðari viðfangs en skíði,“ segir Vildís.

Seinna flutti hún til Svíþjóðar til að stunda nám í snjóbretta-skólanum Liljaskolan þar sem hún lagði líka stund á næringarfræði og einkaþjálfun.

„Eftir útskrift frá Liljaskolan ákvað ég að búa áfram í Áre til að geta rennt mér alla daga og eiga möguleika á þátttöku í fleiri keppnum. Það getur verið erfitt að iðka snjóbretti á Íslandi því svæðin til þess eru svo fá, en í Svíþjóð eru snjóbrettagarðar á nánast öllum skíðasvæðum,“ upp lýsir Vildís, sem nú starfar sem atvinnukona á snjóbrettum.

„Í því felst að vinna í snjóbrettaferlinum, æfa, filma, keppa og vera virk á samfélagsmiðlum fyrir styrktaraðila sem hjálpa mér mikið. Þetta er dýrt sport og ekkert svakalega mikill peningur í því, svo yfirleitt vinn ég sem mest yfir sumartímam til að eiga nóg fyrir veturinn.“

Áhyggjuleysi og lífsgleði

Vildís segir snjóbrettamennsku vera lífsstíl þar sem vinir eru flestalla daga í fjallinu að renna sér saman. Spurð hvað einkenni brettafólk svarar Vildís:

„Þetta er upp til hópa svalt, áhyggjulaust og lífsglatt fólk sem nýtir þess að leika sér. Ég held að flestir sem lifa og hrærast í snjóbrettaheiminum þekki þá ómældu gleði sem maður upplifir á brettinu og vilji dreifa henni sem víðast. Það myndast einfaldlega geggjúð stemning í kringum vini og fólk sem stundar snjóbretti.“

Helstu fyrirmyndir Vildísar á brettum eru snjóbrettakapparnir Ísarr Edwins og Ylfa Rúnarsdóttir.

„Ylfa hefur gert svo mikið í snjóbrettaheiminum og takmark mitt að verða jafn góð og hún einn daginn,“ segir Vildís.

Það var líka Ísarr sem kenndi



Vildís með verðlaunaféð eftir að hafa sigrð sænska meistaramótið í brettafimi (e. slopestyle) í fyrra.

MYNDIR/GUSTAF RÖNNING



Stórir stökkpallar geta verið ógnvekjandi en Vildís hefur dug til að láta vaða.



Vildís er einkar sterk í hvers kyns snjóbrettakunstum á svokölluðum rails.

Vildísi helstu trixin á brettinu og það gerir hann enn í dag.

„Ísarr er alltaf til í að hjálpa þegar ég vil læra nýtt. Hann er minn helsti stuðningsmaður, ásamt mömmu og pabba. Við systkinin búum bæði í Áre og verjum miklum tíma saman í fjallinu sem og utan þess. Við vorum nú ekki alltaf bestu vinir á uppvaxtarárunum og rifumst oft svakalega en þegar við urðum eldri hættum við að ergja hvort annað og urðum góðir vinir. Við styðjum hvort annað og höfum haldið vinskapi gegnum öll rífrildi enda gott að hafa hugfast að systkini eru samferða manni í gegnum lífið. Því þarf maður að leggja sig fram um að halda góðum samskiptum.“

Vann sænska meistaramótið

Vildís er nýkomin úr keppnisferð með íslenska landsliðinu til Font-Romeu í Frakklandi. Þar keppti

hún í fyrsta sinn á stóra evrópska meistaramóti Euro Cup og náði góðum árangri, eða 16. sæti.

„Mín helstu afrek í sportinu hingað til er keppnisárangur minn á síðasta tímabili. Ég stóð þá uppi sem sigurvegari á sænska meistaramóti í brettafimi (e. slopestyle) og varð önnur af þeim allra bestu í „Swedish Slopestyle Tour“. Sjálfri finnst mér mesta afrekið að hafa komist í landslið snjóbretta á Íslandi og verða ein af fyrstu stelpunum til þess. Ég hafði keppt og unnið að því mjög lengi og því var geggjúð að komast þangað inn,“ segir Vildís.

Hún vinnur nú að því hörðum höndum að komast á Vettrarólympíuleikana á Ítalíu 2026.

„Það kostar þrotlausar æfingar. Ég þarf fyrst að keppa á fjölmörgum Evrópumótum til að ná í nógu mörg stig til að geta keppt á heimsmeistaramótum og á þeim þarf

Það þarf mikið hugrekki til að þora að framkvæma öll stóru trikkinn eins og að hoppa fram af sextán metra háum pöllum og snúa sér í hringi í loftköstum.



Vildís segir snjóbrettamennsku skemmtilegan lífsstíl og að í kringum brettafólk myndist geggjúð stemning.

ég að safna nógu mörgum stigum til að uppfylla tilskildar kröfur til að komast á Ólympíuleikana. Til að ná árangri í snjóbrettasportinu þarf fyrst og fremst viljann til að gera allt sem þarf, mæta í fjallið á hverjum degi til að æfa sig, og ferðast langt og stundum ein síns liðs til að læra nýja hluti og keppa á stórmótum. Ég er aldeilis upplögð í það og fæ aldrei leiða á því að vera á brettinu. Töfrar snjóbrettamenskunnar felast í því að geta alltaf prófað eitthvað nýtt, en líka því að gleyma sér á brettinu og njóta þess út í það óendanlega.“

Nær að sigrast á óttanum

Kunstir snjóbrettafólks virðast oft æði glæfralegar.

„Já, og það þarf iðulega mikið hugrekki til að þora að framkvæma öll stóru trikkinn, eins og að hoppa fram af meira en sextán metra háum pöllum og snúa sér í hringi í loftköstum. Það er í raun og veru mjög ógnvekjandi en þá þarf maður bara að þora og prófa. Sjálf er ég oft mjög hrædd frammi fyrir því að prófa nýja hluti, sérstaklega á stórum og háum pöllum, en vanalega kemst maður fljótt yfir hræðsluna. Í slíkum aðstæðum er ég meðvitund um hæfileika mína til að gera það sem þarf og tel í mig kjark með því að segja við sjálfa mig að ég þurfi bara

að þora, en líka að ég muni seinna sjá eftir því að hafa ekki látið vaða á meðan ég gat það,“ segir Vildís.

Hennar helstu styrkleikar í snjóbrettasportinu eru ýmiss konar kúnstir á svokölluðum „rails“.

„Mér finnst það skemmtilegra en að hoppa. Mér þykir líka gaman á hjólabretti en finnst það erfiðara en á snjóbretti. Jafnvægiskúnstirnar eru þær sömu en hjólabrettin vekja með mér ögn meiri ótta.“

Vildís segir nánast ómögulegt að slasast ekki í snjóbrettasportinu og hefur sjálf brotið nokkur bein.

„Trikkinn sem við gerum eru hættuleg, en það er bara gaman. Pabbi er aðeins afslappaðri en mamma þegar kemur að brettunum og ég heyrir oft á mömmu að hún er áhyggjufull þegar ég hoppa fram af stærra pöllum. En þrátt fyrir að þau séu stundum hrædd um mig veita þau mér alltaf besta stuðninginn,“ segir Vildís sem þjáist stundum af mikilli heimþrá.

„Ég sakna nú alltaf mömmu og pabba, fjölskyldunnar og allra vina minna alveg svakalega. Það er það sem er erfiðast; að geta ekki hitt þau þegar ég vil, og svo sakna ég líka oft íslenska matarins,“ segir hún og hlær. ■

Fylgist með Vildísi á samfélagsmiðlum @vildisedwins

Hugum að góðri meltingu með Digest meltingarensímum

Lína Birgitta hefur verið að notast við meltingarensím frá Enzymedica í mörg ár með frábærum árangri og segir þau hafa breytt lífi sínu til hins betra.

Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilega ferli sem á sér stað í líkamanum, meðal annars að hámarka upptöku næringarefna í líkamanum ásamt því að hjálpa til við að breyta fæðu í orku. Líkaminn framleiðir meltingarensím sjálfur en margt getur orðið til þess að hann framleiði ekki nægilega mikið.

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið afar víðtæk og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en ónotum í meltingu. Sumir hverjir verða varir við húðvandamál, eymsli í liðum og jafnvel andleg heilsuvandamál.

Ensím í bætiefnaformi eru einstakur kostur og hafa það að markmiði að koma í veg fyrir skort ásamt því að draga úr einkennum ef skortur gerir vart við sig. Að auki hafa ensím í formi bætiefna reynst afar vel fyrir þá sem glíma við hvers konar fæðuþöpol. Að taka inn meltingarensím getur haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemi umfram bættu meltingu.

Byrjaði að taka Digest Basic og þá var ekki aftur snúið

Lína Birgitta, 32 ára áhrifavaldur og eigandi Define The Line fatalínunnar, hefur tekið inn Digest meltingarensím í nokkur ár og segir þau hafa breytt lífi sínu. Lína Birgitta hefur verið að taka inn Digest Basic, sem er fyrir væg meltingarvandamál og hefur það reynst henni gríðarlega vel. Vegna magakvilla sem Lína Birgitta hefur glímt við í gegnum tíðina segist hún hafa verið opin fyrir því að prófa alls kyns bætiefni fyrir meltinguna en það var ekki fyrr en hún prófaði Digest Basic sem hún byrjaði að finna fyrir alvöru mun.

„Ég kynntist Digest vörum fyrir um fimm árum síðan, gat ekki annað en prófað þær og eftir það var ekki aftur snúið. Ég fann strax mikinn mun á mér og finn aðallega fyrir því að ég verð léttari í maganum eftir máltíðir. Ég finn

” Digest meltingarensím hafa breytt lífi mínu til hins betra.

Lína Birgitta

ekki lengur fyrir uppþembu og liður almennt mun betur. Það skiptir mig ótrúlega miklu máli. Þegar ég veit að ég mun borða glúten hef ég einnig tekið inn Digest Spectrum, en það er sérstaklega hannað fyrir þá sem eru með fæðuþöpol. Ég er með glútenþöpol og Digest Spectrum gerir það að verkum að ég höndla það mun betur, sem er frábær kostur,” segir Lína Birgitta um góð áhrif Digest meltingarensímanna.

Náttúruleg ensím án aukaefna Digest meltingarensím eru mest seldu ensím á bandarískum markaði. Þau eru 100 prósent náttúruleg og án allra aukaefna. Ensím eru sérstaklega hönnuð með það að markmiði að draga úr eða jafnvel koma í veg fyrir einkenni í kjölfar skorts á ensímum.

Digest meltingarensím eru einkaleyfisvarin með aðferð sem kallast Therablend. Hún blandar saman mörgum stofnum ensíma sem vinna á mismunandi pH-gildum en þannig ná þau að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Therablend-aðferðin skilar 5 til 20 sinnum öflugri ensímum og vinna þau um það bil þrisvar til sex sinnum hraðar en sambærileg meltingarensím á markaði. Digest vörulínan er að jafnaði góð fyrir alla sem vilja bæta meltingu sína.

Lína Birgitta mælir með Digest meltingarensímum fyrir alla. Mælt er með því að taka eina töflu fyrir eða með máltíð, en hins vegar getur það verið breytilegt eftir hverjum og einum einstaklingi. Sumum nægir að taka ensím einungis þegar um ákveðnar máltíðir er að ræða, svo sem kjöt, pasta, mjólkurvörur eða aðrar þungar máltíðir. Aðrir þurfa að taka ensím



Lína Birgitta hefur notað Digest meltingarensím með góðum árangri. Hún finnur ekki lengur fyrir uppþembu og höndlar glútenþöpol mun betur.

MYND/ABSEND



” Ég mæli með Digest fyrir alla sem vilja hjálpa meltingunni og sérstaklega þá sem finna fyrir magánotum eftir máltíðir og vilja koma í veg fyrir þau.

Lína Birgitta

með eða fyrir hverja máltíð til að finna árangur.

„Ég tek ensím rétt fyrir máltíð eða strax á eftir ef ég gleymi að innbyrða þau. Persónulega elska ég að taka hylkin með kvöldmatnum þar sem sú máltíð er aðeins þyngri en í hádeginu. Ég mæli með Digest fyrir alla sem vilja hjálpa meltingunni og sérstaklega þá sem finna fyrir magánotum eftir máltíðir og vilja koma í veg fyrir þau. Mín reynsla af Digest er frábær, og ég mæli mikið með því,” segir Lína Birgitta og bætir við að Digest vörurnar séu eitthvað sem hún mælir með fyrir alla að eiga til taks heima hjá sér. ■

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn. Hróð og mikil upptaka. Betra og öruggara en töflur eða hylki. Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum 48 skammtar

■ Vegan D3 ■ B12 ■ Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019



Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Blöndunartæki og vaskar

VERSLUN.IS

OPIÐ 24/7



Hendi stálhandlaug með hnéhnappi og sápu-skammtara

Mechline Handlaug með hnéhnappi

Hendi stálhandlaug með hnéhnappi

Mechline blöndunartæki með spúl

Saro Blöndunartæki

Saro Blöndunartæki

Saro Blöndunartæki

Saro Handspúl



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur
Draghálsi 4
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



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 viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

intellecta

Nærandi skólaumhverfi í þágu farsældar barna



Jóhanna Helgadóttir
kennari og
kennsluráðgjafi

Fyrir ári síðan tóku ný lög gildi, Lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna (nr.86/2022) með áherslu á snemmtækan stuðning. Markmið laganna er að tryggja börnum og foreldrum, sem á þurfa að halda, aðgang að samþættri þjónustu við hæfi án hindrana í þeim tilgangi að stuðla að farsæld barna.

Með þjónustu við hæfi merkir að mæta þörfum barns þar sem það er statt og að veita ekki umfangsmeiri þjónustu en þörf krefur. Þjónusta án hindrana er samþætt þjónusta þar sem allir fagaðilar og sérfræðingar sem veita barni og foreldrum þjónustu geta talað saman á milli ólíkra kerfa á þann hátt að allir aðilar vinni saman að því að mynda samfellda, heildstæða, þjónustu sem stuðlar að farsæld barns.

Lögin leggja áherslu á snemmtækan stuðning, sem margir þekkja sem snemmtæka ihlutun (e. early intervention). Dr. Tryggvi Sigurðsson (2003) útskýrir snemmtæka ihlutun sem þær aðgerðir sem eiga sér stað snemma í lífi barns. Hrefna Friðriksdóttir (2022) segir að með snemmtækum stuðningi sé átt við að barn fái rétta þjónustu „sem fyrst – áður en vandi ágerist“.

Ég velti því fyrir mér hvaða áhrif lögin hafa á skólastarf. Ég fylgdist með strax frá upphafi þegar farsældarfrumvarpið var kynnt, þróun þess og samþykki sem lög. Ég skráði mig í námið Farsæld barna við HÍ, sem ætlað er að styðja við innleiðingu laganna. Á námskeiðinu Börn og farsæld: Réttindi barna og þátttaka þeirra tengdi ég strax mjög sterkt við vinnulagið, hugmyndafræðina og rannsóknir um þátttöku barna í eigin námi, ásamt þeirri nálgun að upplýsa börn um réttindi þeirra og veita þeim þekk-



Þar er áhersla lögð á að hagsmunir barns séu ávallt í fyrirrúmi.

ingu á málefnum sem þau geta haft áhrif á sem tengist þeirra eigin lífi, innan og utan skólans.

Ástæðan fyrir þessari sterku tengingu og hversu „mind-blown“ ég var á þessu námskeiði er sú að ég hef lagt mig fram alla tíð í starfi að vinna í þessum anda. Síðastliðin fimm ár hef ég þó markvisst unnið að því að stuðla að farsæld barna og þróað kennsluhátt sem ég kalla Kærleiksrik nálgun í fjölbreyttum nemendahópi og byggi á gagnreyndum aðferðum og úrræðum. Í starfi mínu á gólfinu fann ég og fékk staðfestingu á því hvernig mín nálgun virkaði. Ég leitaði til nemenda minna og notaði bekkjarfundi til þess að ræða um hvað gengi vel og væri að virka, og svo aftur á móti, hvað væri alls ekki að virka.

Mín upplifun sem kennari til

margra ára er sú að ég hef ekki upplifað þennan sama meðbyr af hálfu minna yfirmanna; það er að segja skilning fyrir því hvernig ég nálgáðist kennsluna og samskipti við nemendur og þá sterku þörf mína fyrir að halda áfram með bekk og fylgja honum eftir upp skólastigið til þess að sjá árangur af minni nálgun til lengri tíma. Ég hef átt það til að vísa í „hvar eiga vondir að vera“ um sjálfan mig sem kennara, vegna þess að ég hef ekki enn þá fundið rétta skólann þar sem mínar hugmyndir um nálgun í kennslu passa inn. Þær byggja á samkennd, umhyggju og kærleika, að sama skapi á festu, aga og öryggi. Í skólakerfinu almennt finn ég meira fyrir hörku, niðurbroti (gagnrýni sem byggir ekki á uppbyggingu heldur á niðurbroti), uppgjöf í lausnaleit, lítillækkun



Mín upplifun sem kennari til margra ára er sú að ég hef ekki upplifað þennan sama meðbyr af hálfu minna yfirmanna.

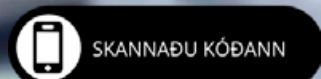
(falin í gríni), meðvirkni, refsingum og ofbeldi.

Á námskeiðinu fékk ég aftur á móti staðfestingu á því að ég væri að gera hárétt og í anda þeirra hugmyndafræði sem lögin byggja á sem heitir Getting it right for every child (GIRFEC), sem er nafn á heildstæðri stefnu í málefnum barna og ungmenna sem skosk stjórnvöld hófu innleiðingu á árið 2006. „Þar er áhersla lögð á að hagsmunir barns séu ávallt í fyrirrúmi og tekið er mið af samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins í allri nálgun.“ Mig langar að vinna í þannig skólakerfi og undir stjórn skólastjórnenda sem skilja þessa nálgun og hvað felst í henni. Mest af öllu myndi ég vilja vera slíkur leiðtogi, skólastjórnandi, sem innleiddi kærleiksríka nálgun í skólastarfi, sem legði áherslu á nærandi skólaumhverfi undir formerkjum laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna. ■

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

Fasteignaleitin

frettabladid.is



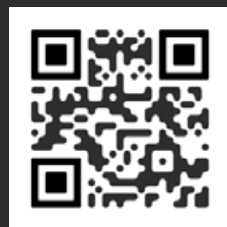
MARKAÐURINN



MARKAÐURINN

Í KVÖLD KL. 19.00 OG 21.00

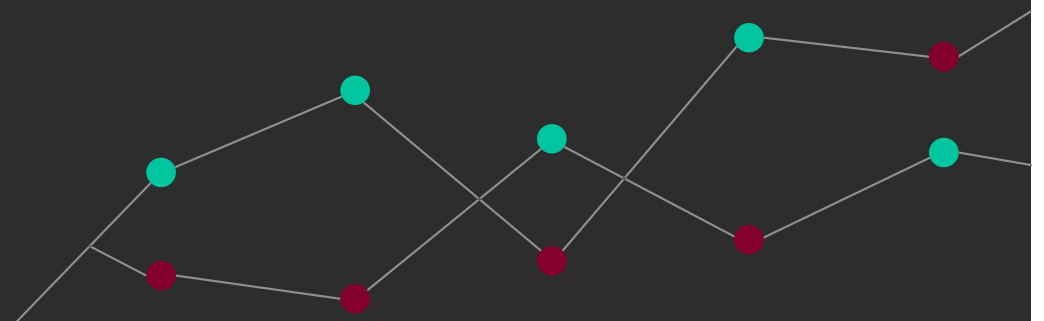
Vikulegur þáttur um íslenskt viðskiptalíf þar sem farið er yfir helstu viðskiptafréttir vikunnar ásamt því sem hæst ber í efnahagslífinu hverju sinni.



markadurinn.is



HRINGBRAUT



Fjölskyldan í fyrsta sæti og Andri fór í Val

Andri Rúnar Bjarnason skrifaði í gær undir eins árs samning við Val í Bestu deild karla, möguleiki er á að fram­lengja þann samning um eitt ár. Andri lék á síðasta sumri með ÍBV en af fjölskyldu­ástæðum gat hann ekki lengur búið í Vestmanna­eyjum og hefur nú fundið sér nýtt heimili á Hlíðarenda.

hordur@frettabladid.is

FÓTBOLTI Framherjinn Andri Rúnar Bjarnason klæðist rauðu á næstu leiktíð en eftir fimm ár í atvinnu­mennsku snéri Andri heim til Íslands á síðustu leiktíð og skoraði 10 mörk í 21 deildarleik hjá ÍBV. Framherjinn fékk samningi sínum í Vestmannaeyjum rift á dögnum. „Þetta gerðist bara allt frekar fljótt, ég var ekkert að tala við nein lið fyrr en ég var líkamlega klár í að fara á æfingar. Ég beið með það að taka spjallið,“ segir Andri Rúnar um félagaskiptin en hann hafði glímt við meiðsli stóran hluta síðasta tímabils sem þurftu að fá tíma til að jafna sig.

Eftir tvö erfið ár vilja Valsmenn snúa taflinu við, Arnar Grétarsson var ráðinn þjálfari liðsins og Sigurður Heiðar Höskuldsson aðstoðar hann. Andri heillaðist af plönnum þeirra á fundi. „Það fyrsta og síðasta sem ég var að spá í var að fara í lið sem ætlar sér að berjast um eitt-hvað, ég tók fund með þjálfarateymi Vals og eftir 15 sekúndna spjall vildi ég láta þetta ganga,“ segir Andri.

Æfa eins og atvinnumenn

Valsmenn hafa á síðustu árum verið að stíga skrefin nær atvinnu­mennsku, flestir leikmenn félagsins hafa það að atvinnu að spila fót­bolta og sökum þess æfir liðið snemma dags og er saman stóran hluta úr deginum. „Það er heillandi og hjálpar mér að taka þessa ákvörðun, ég finn að það ýtir við mér. Umhverfið sem þú ert í hjálpar þér að halda þér á tånun,“ segir Andri.

Andri vonast til þess að Valur geti látið til skarar skrifaða og keppt um titla í ár. „Þú horfir á hópinn og sérð að þetta eru frábærir fótboltamenn, með þessa aðstöðu og allt í kringum félagið. Þá finnst manni að það eigi að stefna á titla, ég ætla samt ekki að setja neina pressu á þetta því ég hef ekki mætt á eina einustu æfingu. Ég held samt að viljinn hjá klúbbum sé að keppa um titla,“ segir Andri sem fagnar því að fara í þá miklu samkeppni sem er hjá Val. Hann fær tækifæri til að eigna sér stöðu fremsta manns í upphafi móts. Danski framherjinn Patrick



”

Ég tók fund með þjálfarateymi Vals og eftir 15 sekúndna spjall vildi ég láta þetta ganga.

Allt sem er rautt, rautt finnst mér vera fallegt.

MYND/ÁSEND



Nýir leikmenn Vals í vetur

- Adam Ægir Pálsson
- Andri Rúnar Bjarnason
- Elfar Freyr Helgason
- Hlynur Freyr Karlsson
- Kristinn Freyr Sigurðsson
- Lúkas Logi Heimisson
- Óliver Steinar Guðmundsson

Pedersen fór í aðgerð og verður líklega ekki klár fyrr en í júlí.

„Ég held að það sé gott fyrir alla, mér finnst það gott fyrir mig að kveikja í mér, að vera með þá pressu á sér að standa sig á öllum æfingum og í leikjum.“

Fjölskyldan réð ferðinni

Eins og fyrr segir átti Andri Rúnar fina spretti hjá ÍBV á síðasta ári en glímdi við meiðsli sem hjálpuðu ekki til. „Í raun fékk ég aldrei neinn tíma til þess að jafna mig, ÍBV var með lítinn hóp og það mátti lítið út af bregða. Ég fékk smá frí þegar við tryggðum sætið okkar, ég myndi ekki segja að ég hafi verið meiddur en spilaði og æfði í gegnum sársauka sem á ekki að vera. Við höfðum bara ekki tíma í að láta þetta gróa,“ segir Andri.

„Ég held að það sé horft í það núna, það gleymist í umræðunni um meiðsli. Þetta voru 10 mörk í

21 leik fyrir úrslitakeppnina, ég er spenntur að sjá hvernig ég verð í enn þá betra standi og í liði sem er að berjast um titla.“

Unnusta Andra er ófrísk að öðru barni þeirra og það spilaði stórt hlutverk í því að fjölskyldan ákvað að flytja í höfuðborgina. „Það voru fjölskylduástæður, kærastan var að vinna hjá Play síðasta sumar og bjó í Eyjum. Það tók mjög mikið á hjá henni og ég var mikið einn með strákinn í Eyjum. Svo verður hún ófrísk og við eigum von á öðru barni, þá vildi hún fara í bæinn og ég skildi það mjög vel. Það var mjög erfitt að púsla saman síðasta ári, ég spjallaði við Hemma (Hermann Hreiðarsson, þjálfara ÍBV) og við reyndum að láta það ganga áfram en það gekk ekki. Það var fjölskyldan sem varð að fá að ganga fyrir,“ segir Andri sem er sjöundi leikmaðurinn sem Arnar Grétarsson fær til Vals. ■

Sjálfkjörið í stjórn KSÍ á komandi ársþingi sambandsins

aron@frettabladid.is

FÓTBOLTI Sjálfkjörið verður í þau sæti stjórnar Knattspyrnusambands Íslands sem kjósa átti í á 77. ársþingi sambandsins sem fer fram á Ísafirði þann 25. febrúar næstkomandi. Frá þessu hefur sambandið greint í tilkynningu á vef sínum.

„Alls bártust fjögur framboð í stjórn (fjögur sæti) og eru þau Halldór Breiðfjörð Jóhannsson, Helga Helgadóttir, Tinna Hrund Hlynadóttir og Unnar Stefán Sigurðsson því sjálfkjörin,“ segir í tilkynningu KSÍ en frestur til að skila inn framboðum rann út á miðnætti þann 11. febrúar síðastliðinn.

Tvö þeirra framangreindu, Helga og Unnar Stefán, eiga nú þegar sæti í stjórn KSÍ en Halldór og Tinna Hrund myndu taka skrefið upp frá varastjórn til aðalstjórnar.

Ekkert framboð hefur borist í varastjórn sambandsins en kjósa á í þrjú sæti þar. Sökum þessa hefur framboðsfrestur til varastjórnar verið framlengdur til miðvikudagsins 15. febrúar næstkomandi.

KSÍ setti af stað, fyrir ekki svo löngu síðan, átaksverkefnið „Konur í fót­bolta“ þar sem leitast var við að hvetja til og efla þátttöku kvenna á öllum stigum knattspyrnunnar.

Í aðdraganda ársþingsins hvetur stjórn KSÍ aðildarfélag sín því til þess að huga vel og vandlega að kynjaskiptingu við val á þingfulltrúum en á ársþingi sambandsins í fyrra var þar aðeins að finna þrjátíu kvenkyns þingfulltrúa af 149. Því voru aðeins 20% þingfulltrúa á ársþinginu kvenkyns.

Sú staða stangast að miklu leyti á við stöðuna sem blasir við þegar hlutdeild knattspyrnukvenna meðal



Vanda Sigurðardóttir er formaður KSÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Vanda Sigurgeirsdóttir, núverandi formaður KSÍ, er fyrsta konan í sögu sambandsins til þess að gegna embættinu.

knattspyrnuíðkenda á Íslandi er skoðuð en um þriðjungur skráðra knattspyrnuíðkenda á Íslandi er kvenkyns. Þegar kemur að öðrum hlutverkum í knattspyrnuhreyfingunni er hlutfall kvenna mun lægra. ■

CINTAMANI

OUTLET

SPRENGJA

40-70%
afsláttur

+ 20% auka!

með kóðanum outlet

Hvenær:

Byrjar 9.feb

Hvar:

Austurhrauni 3

Opið:

Frá 10 til 18 virka daga

10 til 16 laugardaga &

12-16 sunnudaga



MERKISATBURÐIR

1637 Ferdinand 3. verður keisari hins Heilaga rómverska ríkis.

1645 Enska borgarastyrjöldin: Enska þingið stofnar atvinnuher, New Model Army, með 22.000 mönnum.

1662 Ragnheiður Brynjólfsdóttir eignast son sinn og Daða Halldórssonar.

1759 Breska þjóðminjasafnið (British Museum) er opnað.

1763 Sjö ára stríðinu lýkur með friðarsamningum milli Prússa og Austurríkismanna.

1902 Neðanjarðarlestin í Berlín, U-Bahn, tekur til starfa.

1960 Margeir Pétursson, íslenskur stórmeistari í skák, fæðist.

1964 Bandariski gamanmyndaleikarinn Chris Farley fæddur.

1965 Fáni Kanada er tekinn upp.

1972 Ríkisstjórn Íslands ákveður að færa fiskveiðilög-sögu Íslands að 50 mílum.



1985 Bandaríska kvikmyndin Breakfast Club frumsýnd.



1989 Sovétríkin tilkynna að allir hermenn þeirra hafi yfirgefið Afganistan.

1992 Fyrsta Fokker 50-flugvél Flugleiða hf., Ásdís, kemur til landsins og lendir á Akureyri.



Elisabet hefur í gegnum árin haldið tryggð við lambafille á afmælinu en brýtur það upp með pitsu í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Týndi regnhlífinni og frítímanum

Elisabet Ormslev er á stanslausum þönum en ætlar sér þó að ná að fagna þritugsafmælinu í dag.

arnartomas@frettabladid.is

„Þetta er bara rétt að byrja, ég er mjög spennt að verða þritug,“ segir tónlistarkonan og afmælisbarnið Elisabet Ormslev. „Ég hlakka alveg ótrúlega til að opna á fertugsaldurinn.“

Síðasta ár segir Elisabet að hafi verið mjög þroskandi fyrir sig en það sé einkar góð tilfinning fyrir tímamótunum í ár.

„Ég hef lært svo mikið á leiðinni og lent í alls konar vitleysu. Ég grínast oft við vinkonu mína að ég myndi aldrei vilja endurtaka unglingsárin eða árin rétt upp úr tvítugu. Ég myndi bara aldrei nenna því!“

Fillet hefðin rofin

Afmælishefðirnar á heimilinu eru matartengdar. Elisabet segir þó að það verði líklega ekki morgunmatúr í rúmið þar sem hún vesnaðist til að eiga þritugsafmæli á miðvikudegi.

„Við höfum reynt að fara út að borða eða að elda eitthvað fyrir hvert annað,“ segir Elisabet. „Við erum að fara út að borða núna en tökum börnin og mömmu með, þetta verður svona fjölskyldurækið.“

Elisabet hefur í gegnum tíðina haldið tryggð við afmælisréttinn en stefnir á að breyta til í ár.

„Í mörg ár, ábyggilega síðasta áratug, fékk ég alltaf lambafille, eins og mamma



Ég hlakka alveg ótrúlega til að opna á fertugsaldurinn.

eldaði alltaf fyrir mig,“ útskýrir hún. „Mig langaði alltaf bara í lambafille, sveppasósu, salat og geggjaðar kartöflur. En núna ætlum við að fara og fá okkur pitsu í Ráðagerði á Gróttu – ég er rosalega spennt að prófa.“

Talsetning og tónleikar

Þegar Fréttablaðið náði á Elisabetu var hún nýkomin frá því að talsetja nýju myndina um Ástrík og Steinrík sem er væntanleg í bíó á næstunni. Elisabet hefur sinnt talsetningu samhliða tónlistinni undanfarin ár og líkar vel.

„Mér finnst þetta ótrúlega gaman. Það brýtur upp vikuna að mæta, sitja fyrir framan mikkrofón og horfa á eitthvað sem er oftast eitthvað skemmtilegt og fá að nota grínradir,“ segir Elisabet en bætir við að börnin fæti ekki alltaf að það sé röddin í mömmu sem þau heyrir þegar þau horfa á skjáinn.

„Strákurinn minn er bara nýorðinn

eins árs en dóttur minni, sem er fjögurra og hálf, finnst mikið sport þegar ég segi henni að þarna sé mamma að tala.“

Þá er nóg fram undan hjá Elisabetu í tónlistinni.

„Við Stefánía Svavars ætlum að halda tvenna Adele heiðurstónleika í apríl, salan á fyrri tónleikana gekk það vel að við hentum í aðra,“ segir hún. „Svo verð ég á Celine Dion tónleikum hjá Jóhönnu Guðrúnu, er að gefa út nokkur lög sjálf og ég veit ekki hvað og hvað.“

Lítið um frítíma

Það virðist gagnslaust að spyrja Elisabetu hvað hún geri í frítímanum, heldur liggur betur við að spyrja hvort hún eigi sér nokkurn frítíma almennt.

„Nei! Ég á í rauninni engan frítíma á daginn,“ segir hún og vísar í stöðu leikskólamála á Íslandi. „Ég er búin að vera föst heima með fallega strákinn minn í fjórtán mánuði. Ég á örugglega eftir að horfa til baka einn daginn og sakna þess hvað hann var lítill en ég er samt tilbúin að fá smá breik á daginn. Ef það eru einhverjar dagmömmur þarna úti með laus pláss þá megið þið endilega heyra í mér!“

Aðspurð að lokum um hvort einhver afmælisminning sé í eftirlæti rifjar Elisabet upp fimm ára afmælisdaginn.

„Þá var ég með Spice Girls-þema í afmælinu og fékk alls konar gjafir í þeim dúr. Ég fékk Spice Girls regnhlíf, myndina Spice World á VHS og meira til.“

Veistu hvar regnhlífin er í dag? „Ekki hugmynd! Þetta væri sko safngripur í dag.“ ■

ÞETTA GERDIST

15. FEBRÚAR 1917

Fyrsta konan útskrifast frá HÍ

Kristín Ólafsdóttir varð fyrsta konan til að útskrifast frá Háskóla Íslands þegar hún lauk prófi í læknisfræði þann 15. febrúar 1917. Þar áður hafði hún verið þriðja konan á Íslandi til að ljúka stúdentsprófi þegar hún útskrifaðist frá Latinuskólanum 1911.

Í læknisnáminu kynntist Kristín eiginmanni sínum, Vilmundi Jónssyni, og eignuðust þau saman þrjú börn. Hún starfaði sem lækni í Svíþjóð, Danmörku og síðar á Ísafirði áður en hún opnaði sína eigin læknastofu í Reykjavík.

Utan starfa sinna sem lækni þýddi



Kristín einnig ýmsar ævisögur og rit um heilsufar auk þess sem hún skrifaði sínar eigin bækur á því sviði, til dæmis Heilsufræði handa húsmæðrum og Manneldisfræði handa húsmæðraskólum. Hún var einn stofnenda Félags háskólakvenna 1928 og sat einnig um tíma í barnaverndarnefnd og skólanefnd Húsmæðraskólans í Reykjavík.

Á hundrað ára afmæli Háskóla Íslands færði formaður Félags kvenna í læknastétt skólanum málverk af Kristínu að gjöf. Verkið má finna í aðalbyggingu skólans. ■



Elsku eiginmaður minn, pabbi, tengdapabbi, afi og langafi okkar,

Einar Ómar Eyjólfsson

háskerameistari,
Neðstaleiti 6,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni
að morgni 26. janúar sl.

Útför hans fer fram föstudaginn 17. febrúar kl. 15.00 í Áskirkju. Alúðarþakkir færur við starfsfólki Sóltúns fyrir hlýja og góða umönnun.

Blóm og kransar eru afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hins látna er bent á líknarstofnanir.

Bergþóra Lövdahl

Guðrún Einarsdóttir Strömberg **Urban Strömberg**
Gunnhildur Einarsdóttir **Örn Sveinsson**
Jóhanna Einarsdóttir **Reynir Elís Þorvaldsson**
afabörn og langafabörn



Elskuleg systir mín og frænka okkar,

Soffía Rannveig
Valdimarsdóttir

ljósmóðir,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skjólí
föstudaginn 10. febrúar.

Fyrir hönd aðstandenda,

Svava Valdimarsdóttir
Ásrún Guðmundsdóttir
Lovísa Rúna Sigurðardóttir

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

Eyfi 60 ára

**GLÆSILEGIR AFMÆLISTÓNLEIKAR
Í HÁSKÓLABÍÓI LAUGARDAGINN
1. APRÍL KL. 21.00**



Eyjólfur Kristjánsson heldur uppá 60 ára afmæli sitt með glæsilegum tónleikum þar sem öll Eyfalögin og fleiri til verða flutt af stórhljómsveit, bakróddum og gestasöngvurum undir stjórn Þóris Úlfarssonar.

„Dagar“, „Álfheiður Björk“, „Nína“, „Ég lifi í draumi“, „Danska Lagið“, „Gott“, „Skref fyrir skref“, „Ástarævintýri (á Vetrarbraut)“, „Eins og vonin, Eins og lífið“ o. m. fl.

HLJÓMSVEIT:

TROMMUR: JÓHANN HJÖRLEIFSSON

BASSI: FRÍÐRIK STURLUSON

HLJÓMBORÐ: ÞÓRIR ÚLFARSSON

HLJÓMBORÐ: HARALDUR V. SVEINBJÖRNSSON

HLJÓMBORÐ: EINAR ÖRN JÓNSSON

GÍTARAR: JÓN ELVAR HAFSTEINSSON

GÍTARAR: PÉTUR VALGARÐ PÉTURSSON

SAXÓFÓN, ÞVERFLAUTA OG SLAGVERK: SIGURÐUR FLOSASON

KASSAGÍTAR OG SÖNGUR: EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON

BAKRADDIR:

EVA ÁSRÚN ALBERTSDÓTTIR

ERNA ÞÓRARINSDÓTTIR

INGI G. JÓHANNSSON

Öllum tónleikagestum verður boðið uppá afmælissnuttur frá H-Veitingum fyrir tónleika og í hléi.

GESTASÖNGVARAR:

VALDIMAR GUÐMUNDSSON

ELLEN KRISTJÁNSDÓTTIR

BJÖRN JÖRUNDUR

STEFÁN HILMARSSON

MIDASALA ER
HAFIN Á TIX.IS



HRINGBRAUT

tix.is

SJÓNVA PSDAGSKRÁ

HRINGBRAUT

- 18:30 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19:00 Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19:30 Útkall** Útkall er sjónvarpsútgáfan af sívinsælum og samnefndum bókaflökki Óttars Sveinssonar. (e)
- 20:00 Bíobærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
- 20:30 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá. (e)
- 21:00 Markaðurinn (e)** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins. (e)

RÚV SJÓNVARP

- 10.50 HM í alpagreinum** Bein útsending frá keppni í samhliða svigi á HM í alpagreinum.
- 12.45 Fréttir með tákn málstúlkun**
- 13.10 Heimaleikfimi**
- 13.20 HM í skíðaskotfimi** Keppni í 15 km skíðaskotfimi kvenna á HM í skíðaskotfimi.
- 15.10 Kastljós**
- 15.35 Útsvar 2017-18 (Grindavíkurbær - Garður)**
- 16.40 #12 stig**
- 17.45 Miðlalæsisvika**
- 17.55 Lögin í söngvakeppninni - brot**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Hæ Sámur**
- 18.08 Símon**
- 18.13 Örvar og Rebekka**
- 18.25 Ólívía**
- 18.36 Eldhugar** Stuttir þættir þar sem við kynnumst merkiskonum mannkynssögunnar.
- 18.40 Krakkafréttir**
- 18.45 Lag dagsins**
- 18.52 Vikinglottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 20.05 Kiljan**
- 20.45 Herfileg hönnun**
- 21.00 Kafbáturinn**
- 22.00 Tíufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Mariupól - Vonin lifir** Úkraínsk heimildarmynd frá 2022 þar sem fjallað er um stríðið í Úkraínu út frá sjónarhorni íbúa Mariupól. Myndin er ekki við hæfi barna yngri en 12 ára.
- 23.15 Zelensky forseti**
- 00.10 Dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Tónlist**
 - 12.00 Dr. Phil**
 - 12.40 The Late Late Show**
 - 13.46 The Block**
 - 14.41 Love Island**
 - 15.28 Læknirinn í eldhúsinu** Ragnar Freyr Ingvarsson ferðast um heiminn og kynnir sér matar- og vínmenningu ólíkra landa.
 - 16.01 Nýlendan**
 - 16.55 Survivor**
 - 17.40 Dr. Phil**
 - 18.25 The Late Late Show**
 - 19.10 The block**
 - 20.10 Million Pound**
 - 21.00 New Amsterdam**
 - 21.50 Love Island**
 - 22.35 Good Trouble**
 - 23.20 The Late Late Show**
 - 00.05 NCIS**
 - 00.50 NCIS: New Orleans**
 - 01.35 9-1-1**
 - 02.20 American Gigalo**
 - 03.10 Love Island**
 - 03.55 Tónlist**
- STÖÐ 2**
- 08.00 Heimsókn**
 - 08.20 Grand Designs: Sweden**
 - 09.05 Bold and the Beautiful**
 - 09.25 Best Room Wins**
 - 10.05 Masterchef USA**
 - 10.45 Um land allt**
 - 11.20 Ísskápastríð**
 - 11.55 Franklin & Bash**
 - 12.35 Einkalífíð**
 - 13.10 12 Puppies and Us**
 - 15.10 NCIS**
 - 15.50 The Cabins**
 - 16.35 Temptation Island USA**
 - 17.15 Skreytum hús**
 - 17.25 Franklin & Bash**
 - 18.05 Bold and the Beautiful**
 - 18.25 Veður**
 - 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
 - 18.50 Sportpakinn**
 - 18.55 Ísland í dag**
 - 19.20 Heimsókn** Sindri Sindrason heimsækir íslenska fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum. Heimilin eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga það þó sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheitum.
 - 19.45 The Good Doctor**
 - 20.35 Family Law** Þáttur um bresk systkini sem starfa saman í semingi við lögfræðifyrirtæki föður síns í Kanada.
 - 21.20 The Resort**
 - 21.55 Unforgettable**
 - 22.40 Rutherford Falls**
 - 23.05 Outlander**
 - 00.00 Grantchester**
 - 00.45 Wentworth**
 - 01.30 Euphoria**
 - 02.30 Temptation Island USA**
 - 03.10 NCIS**

Ævintýrasagan á bak við Indó

Haukur Skúlason, framkvæmdastjóri sparisjóðsins Indó, er gestur Guðmundar Gunnarssonar í sjónvarpsþættinum Markaðum á Hringbraut í kvöld, en þar mun hann fara yfir aðdragandann að baki stofnunar sjóðsins og hugmyndafræðina sem liggur þar til grundvallar. Indó hefur komið eins og stormsveipur inn á fjármálamarkaðinn og hafa þúsundir landsmanna byrjað viðskipti við hann á undanliðnum vikum. ■



KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

- 1 svipur
- 5 upphaf
- 6 rún
- 8 minnisbók
- 10 drap
- 11 nöldur
- 12 vegghamar
- 13 fugl
- 15 vægir
- 17 kíktuð

LÓDRÉTT

- 1 kill
- 2 einleikur
- 3 færa
- 4 hjartardýr
- 7 stíll
- 9 strjált
- 12 illmenni
- 14 strit
- 16 tvíhljóði

LÁRÉTT: 1 ásvind, 5 röt, 6 ár, 8 kíadli, 10 vö, 11 rít, 12 berg, 13 spól, 15 íffar, 17 lituð. LÓDRÉTT: 1 árkvisl, 2 sóla, 3 yra, 4 dádyr, 7 rit, 9 dreift, 12 bófi, 14 píli, 16 au.

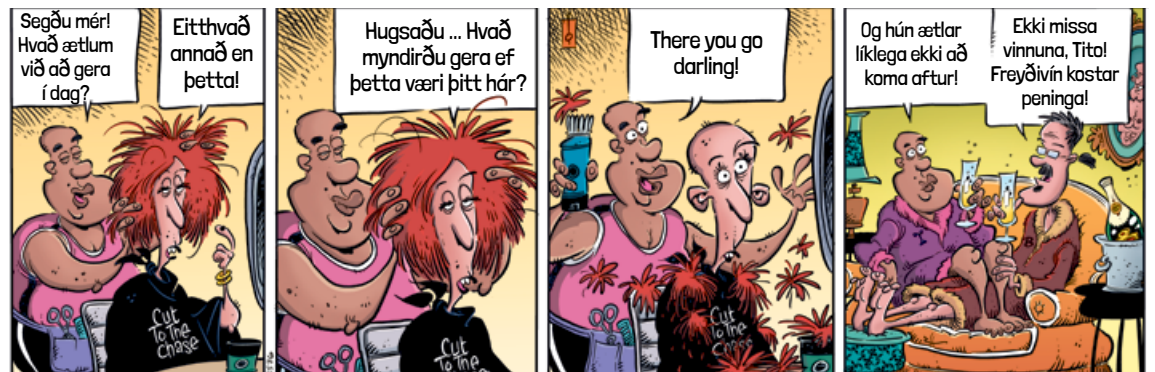
SUDOKU

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

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

Prautin 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



FRÓDE ÆVERLI

Hvað er að fréttu?

Þú finnur allar nýjustu fréttir dagsins á frettabladid.is. Innlandar og erlendar fréttir, léttar fréttir, íþróttaréttir, viðskiptaréttir, skoðanapistla, spottið og auðvitað blað dagsins ásamt eldri blöðum.



Skannaðu kóðann

frettabladid.is



Konur æðri verur en karlar ræflar

Þorvaldur Jónsson málar skemmtilega skrytna karakt-
era og hluti sem fastir eru í
hringíðu tímans á nýrri mál-
verkasýningu.

tsh@frettabladid.is

Listamaðurinn Þorvaldur Jónsson sýnir sjö ný málverk á sýningunni Hringiða í Þulu gallerí. Þema sýningarinnar er tíminn sem er alltaf á iði og snýst söguvið verkanna hring eftir hring eins og vísar á klukku. Á málverkunum má sjá nokkra karaktara sem birtast aftur og aftur og áhorfendur fylgjast með í gegnum hringíðu tímans.

„Þetta eru sjö myndir og tíminn líður á hverri mynd, fólk þroskast, eldist og deyr. Þetta eru sjö söguhetjur sem myndirnar eru nefndar eftir, það er hús, köttur, egg, hæna, kall, kona og svín. Svinið er að labba um og verður svo að beikoni á einni myndinni, svo er kötturinn alltaf að lenda í einhverjum óskunda og deyr á myndunum. Karlinn eldist, heggur niður tré, smíðar sér líkkistu og deyr. Konan stækkar og stækkar og hænna verpir egginu sem rúllar um, brotnar svo og verður að fúl-
eggi,“ segir Þorvaldur.

Hvernig vinnurðu málverkin, verða karakterarnir til fyrst?

„Já, ég ákvað þá aðeins áður en ég byrjaði á myndunum. En svo eru þetta líka bara figúror sem ég hugsaði að ég myndi nenna að mála sjö sinnum. Hlutur eins og egg, sem er svona fjölbreyttur hlutur og er til í mörgum myndum. Þetta er egg laga form en getur orðið að fúleggi og spæleggi eða verið í hreiðri þar sem verið er að verpa því.“

Karlarnir ræflar og dólgar

Afhverju er konan alltaf að stækka og stækka, er þetta einhvers konar tröllkona?

„Já, það var svona hugmyndin. Hún er til dæmis að elta köttinn og reyna að éta hann. Hún átti fyrst að vera að éta á öllum myndunum og verða stærri og stærri. En svo er þetta líka það að karlinn eldist, þannig ég vildi ekki að þau væru bæði að eldast á myndunum og vildi hafa smá fjölbreytni í þessu.“

Þorvaldur bætir því við að hann máli iðulega karla og konur á nokkuð mismunandi hátt í verkum sínum.

„Mér finnst gaman að mála karla og konur, konurnar eru oft smá æðri verur í myndunum mínum og karlarnir, þeir eru alltaf einhverjir ræflar. Mér finnst oft skemmtilegt að hafa þá fulla einhvers staðar, þetta eru allt svona dólgar,“ segir hann og hlær.

Vildi hafa söguþráð

Myndir Þorvaldar eru gjarnan uppfullar af alls kyns persónum og til-



Þorvaldur segist stundum verða uppiskroppa með hluti til að mála og detta ekkert nýtt í hug.



Ein myndin á sýningunni varð til 2022 en flestar urðu þó til á þessu ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

vísunum. Spurður um hvort hann hugsí verk sín sem sögur segir listamaðurinn:

„Ég hef oft verið spurður um það. Venjulega er þetta bara eitthvað sem mér dettur í hug sem ég mála en í þessari seríu vildi ég hafa söguþráð. Svo er það hvað maður nennir að mála sjö sinnum, það skiptir líka máli. Að það sé enn þá skemmtilegt á seinustu myndinni.“

Þorvaldur kveðst hafa viljað forðast að hafa söguviðið einsleitt og því má sjá umhverfi myndanna breytast frá hverri mynd þrátt fyrir að persónurnar séu þær sömu.

„Árstíðirnar breytast, lækirnir eru mismunandi, þetta er ekki alltaf sami staður þannig séð. Stundum sér maður húsið frá mismunandi

”

Mér finnst gaman að mála karla og konur, konurnar eru oft smá æðri verur í myndunum mínum og karlarnir, þeir eru alltaf einhverjir ræflar.

sjónarhornum, á einni myndinni er það á haus og svo sér maður bakhlíðina á því á annarri myndinni. Þetta er svona smá Hvar er Valli?, maður er alltaf að leita að einhverjum hlutum,“ segir Þorvaldur og vísar þar í hinar þekktu teiknimyndasögur.

Ólínuleg framvinda

Ertu að nota sömu karaktara og sömu hlutina í mismunandi myndum og seríum?

„Já, það er stundum þannig. Stundum dettur manni ekkert nýtt í hug og maður er að verða uppiskroppa með hluti til að mála. Ég gerði eina mynd fyrir hálfu ári síðan og hún er eiginlega innblásturinn að þessari seríu.“

Þema sýningarinnar er sem áður sagði hringiða tímans og kveðst Þorvaldur ekki hafa viljað vinna með hefðbundna línulega frásögn á milli verka.

„Myndirnar eru merktar frá eitt til sjö en ég vildi samt ekki hafa einn byrjunarpunkt og einn endapunkt því þá myndu allir verða dauðir á síðustu myndinni. Ég vildi aðeins dreifa því svo það yrði ekki of niðurdrepandi,“ segir hann.

Spurður um hvað sé næst á döfinni hjá honum kveðst Þorvaldur vera með tvær aðrar sýningar framundan á þessu ári, annars vegar hjá Listamenn innrömmurum og hins vegar í Gallery Port. ■



Thelonious Monk er eitt af höfuðskáldum djassins og einn þekktasti píanóleikari 20. aldarinnar.

Monk á Múlanum

tsh@frettabladid.is

Jazzklúbburinn Múlinn stendur fyrir tónleikum í dag, miðvikudaginn 15. febrúar, þar sem Hilmar Jensson, gítarleikari, Daniel Friðrik Böðvarsson, gítarleikari, og Matthías Hemstock, trommuleikari, flytja tónlist djasstónskáldsins Thelonious Monk í Björtuloftum í Hörpu.

Thelonious Monk er eitt af höfuðskáldum djassins og einn þekktasti píanóleikari 20. aldarinnar. Höfundarverk hans hefur verið hljóðritað af fleirum en nokkrum öðrum djasshöfundum, að Duke Ellington undanskildum.

Í fréttatilkynningu frá Múlanum segir að Hilmar, Daniel og Matthías muni varpa ljósi á tónlist Monks með ögn óvenjulegri hljóðfæraskipan, tveimur gíturum og trommum, og verður píanóið því fjarverandi.

„Það sama má kannski segja um tónlistina. Hún er ögn óvenjuleg, kunnugleg í ókunnugleika sínum, einföld en marglaga. Tríoíð mun þræða sig í gegnum þekkt og aðeins minna þekkt lög Theloniusar. Þar koma við sögu glitrandi smaragðar, draumar og stemning, sönnunargögn og eina lagið sem Monk samdi í 3/4.“

Jazzklúbburinn Múlinn stendur fyrir spennandi vordagskrá á miðvikudagskvöldum í Björtuloftum, Hörpu fram til loka maí. Múlinn er að hefja sitt 26. starfsár en hann er samstarfsverkefni Félags íslenskra hljómlistarmanna (FÍH) og Jazzvakningar.

Klúbburinn heitir í höfuðið á Jóni Múla Arnasyni sem jafnframt var heiðursfélagi og verndari Múlans. Múlinn er styrktur af Reykjavíkurborg, Tónlistarsjóðnum og SUT sjóðnum og er í samstarfi við Heimstónlistarklúbbinn og Hörpu. Jazzklúbburinn Múlinn er handhafi Íslensku tónlistarverðlaunanna.

Tónleikarnir hefjast í kvöld klukkan 20.00 í Björtuloftum á fimmtu hæð Hörpu, miðaverð er 3.900 kr. en 2.700 kr. fyrir nemendur og eldri borgara og eru seldir í miðasölu Hörpu og á tix.is. ■

Opið kall hjá Listahátíð í Reykjavík

tsh@frettabladid.is

Kallað er eftir hugmyndum frá listafólki að verkefnum til að flytja á Listahátíð í Reykjavík 2024. Listahátíð fer fram í júní 2024 og er þema hátíðarinnar HÉR.

„Hvada viðfangsefni og hvada spurningar er brýnast að takast á við hér og nú? Hvað kemur í ljós ef fingurinn er settur á púls tíðarandans?“ segir í tilkynningu frá Listahátíð.

Þemað HÉR er sagt opna á vanga-
veltur um tengsl manns og náttúru,
við landið, en jafnframt spurningar um hvar manneskjan stendur í sögunni og hvada áhrif menningarararfar og tungumál hafa á hugsun hennar og skynjun.

Tekið er á móti hugmyndum á



Sýningin ActRed var á glæsilegri opunarhátíð Listahátíðar í Reykjavík 2022.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”

Á Listahátíð er sérstök áhersla lögð á frumsköpun og verkefni þar sem ólíkar listgreinar skarast.

hvada stigi sem er og er öllu listafólki frjálst að senda inn hugmyndir. Þó er tekið fram að stærri og dýrari verkefni þurfa að vera komin áleiðis með eigin fjármögnun til þess að koma til greina.

„Á Listahátíð er sérstök áhersla

lögð á frumsköpun og verkefni þar sem ólíkar listgreinar skarast. Við leitum að viðburðum frá alls konar listafólki, sem höfða til fjölbreyttra áhorfendahöpa.

Viðburðir mega vera hugsadur jafnt innan sem utan miðborgarinnar og höfuðborgarsvæðisins. Við leitum jafnframt að þátttökuverkefnum og verkefnum í almenningsrými sem teygja sig út fyrir hefðbundið umhverfi lista.“

Kjarni stefnu Listahátíðar er að listir og menning séu ekki forréttindi fárra heldur réttur allra. Hátíð sem endurspeglar fjölbreytileika mannlífsins er sterkari hátíð.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Listahátíðar og skilafrestur er til miðnættis 13. mars 2023. ■

Fengu að reyna nýja húðdropa á eigin skinni

Íslenska húðvörumerkið BIOEFFECT kynnti nýja vöru, EGF Power Serum, fyrir helgi og auðvitað var íslenskum konum boðið að prófa dropana á eigin skinni.

bjork@frettabladid.is

Það var glatt á hjalla í höfuðstöðvum Bio Effect fyrir helgi þegar hópum kvenna var boðið að koma og prófa nýju dropana, spjalla og njóta veitinga.

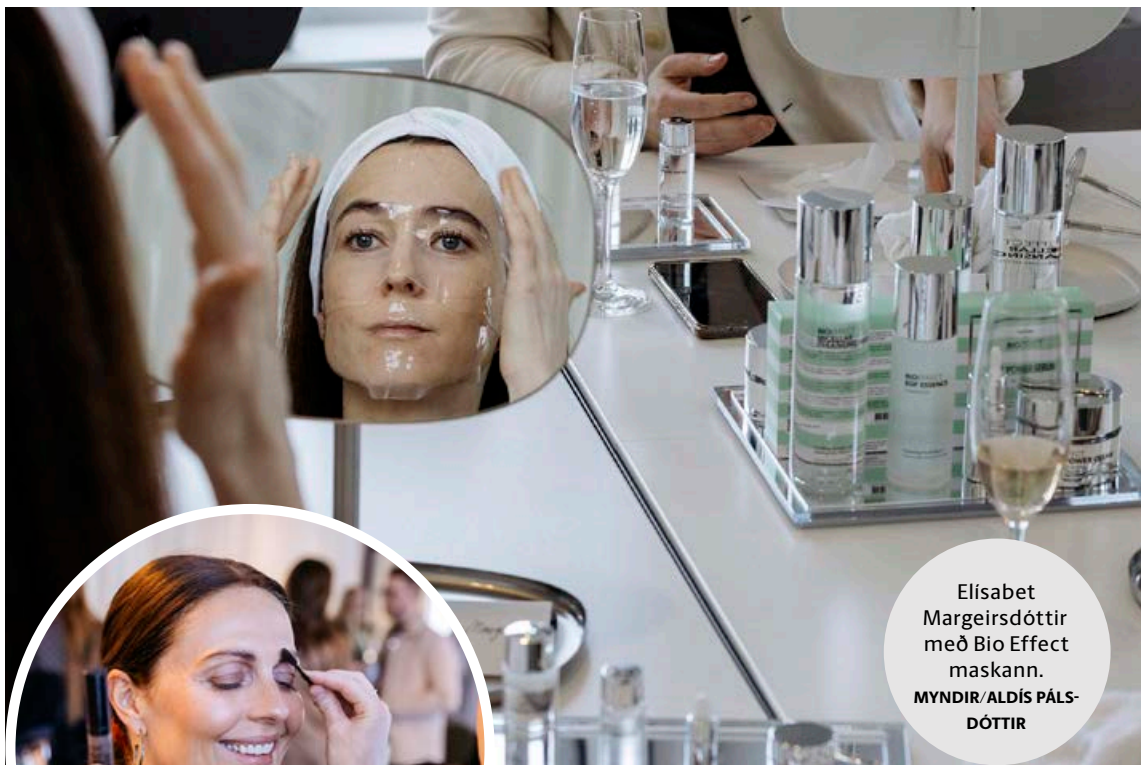
EGF serumid hefur fyrir löngu slegið í gegn hér á landi sem erlendis en droparnir komu á markað árið 2010. Nú hefur fyrirtækið hannað nýja útgáfu dropanna, EGF Power serum, sem eru sagðir með enn meiri virkni og hugsaðir fyrir eldri og þroskaðri húð. Vörur Bio Effect eru framleiddar úr vaxtarþáttum sem Orf Líftækni framleiðir úr bygg-

plöntum í gróðurhúsum sínum á Reykjanesi. Byggið er ræktað í vikri í vistvænu hátæknigróðurhúsi og vökvað með hreinu íslensku vatni svo um er að ræða alíslenska vöru.

Sigrún Dögg Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri rannsókna og þróunar hjá BIOEFFECT, segir: „EGF Power Serum var sérstaklega þróað fyrir þroskaða húð til að styrkja varnarlág hennar og jafna húðlit auk þess að vinna á helstu sýnilegu merkjum öldrunar.

Auk lykilinnihaldsefnanna EGF og KGF inniheldur þessi framsækna formúla hýalúronsýru, NAG og fleiri náttúruleg efni sem sjá til þess að draga úr sýnileika hrukka, auka raka og lágmarka litamisfellur,“ útskýrir Sigrún.

„Við erum virkilega stolt af þessari nýju vöru og hlökkum til að kynna hana fyrir markaðinum,“ segir hún að lokum. ■



Elisabet Margeirsdóttir með Bio Effect maskann. MYNDIR/ALDÍS PÁLSDÓTTIR



Leikkonan Svanndís Dóra naut þess að fá förðun frá MAC eftir húðrúttínuna frá Bio Effect.



Svana Lovisa, kennd við Svart á hvítu á Trendneti, augljóslega alsæl.



Karítas Díríksdóttir og Elisabet Gunnarsdóttir.



Sigrún Dögg Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri rannsókna og þróunar.



Liv Bergþórsdóttir, forstjóri ORF Líftækni, ásamt Hildi Björgu Halldórsdóttir.

Sálarlaus snilld fyrir Harry Potter aðdáendur

TÖLVULEIKIR

Hogwarts Legacy

Portkey Games

Leikjatölvur: PlayStation 5 og PlayStation 4, Xbox Series X og Series S, Nintendo Switch og PC

Oddur Evar Gunnarsson

Hogwarts Legacy er tölvuleikurinn sem margir Harry Potter aðdáendur hafa látið sig dreyma um frá barnæsku. Loksins getur maður prófað það sjálfur að fá bréf frá Hogwarts galdraskólanum, kaupa sér töfrasprota og láta flokka sig á heimavist.

Ekki nóg með það heldur getur maður líka gengið um öll gólf Hogwarts-skóla og meira til, maður getur kíkt til Hogsmeade galdraþorpsins og rölt um hættulega króka og kima hins forboðna skógar við enda skólalóðarinnar.



Það er líf og fjör á göngum Hogwarts í nýja leiknum. MYND/SKJÁSKOT

Leikurinn er svokallaður RPG-leikur þar sem spilarinn býr til sinn eigin nemanda og kynnist galdraheiminum og að þessu sinni vindur sögunni fram á 19. öld, hundrað árum áður en Harry Potter bækurnar og hinar sálarlausu Fantastic

Beasts kvikmyndir áttu sér stað.

Spilarinn bregður sér í hlutverk nemanda sem fær ekki inngöngu í Hogwarts fyrr en á fimmta ári af óútskýrdum ástæðum. Vegna annarra óútskýrðra ástæðna er persónan haldin duldarfullum galdra-

mætti sem hjálpa henni að bregðast við uppreisn svartálfa undir forystu svartálfsins Ranrok.

Valið á illmennum í leiknum hefur verið gagnrýnt mjög en hugmyndin um svartálfa, sem alla jafna gæta Gringotts-banka í söguheimi Harry Potter, hefur verið sögð innblásin af meintu gyðingahatri vegna líkinda við fordómafullar frásagnir af gyðingum í Evrópu í aldanna rás.

Aðalsöguþráður leiksins er einmitt helsti veikleiki hans, og eru samræður oft stíðar og framvinda sögunnar ekkert sérlega spennandi. Óvenju mikið andleysi ríkir yfir þessum galdraheimi, allt frá því að Fantastic Beasts myndirnar komu í bíó og J.K. Rowling opinberaði ógeðfelfdar skoðanir sínar á trans fólki.

Helsti styrkur leiksins er hins vegar án alls vafa Hogwarts-kastalinn, sem gegnir sannkölluðu aðalhlutverki í leiknum. Séu spilarar

sérlegir Harry Potter aðdáendur þá mun sá hluti leiksins alls ekki valda vonbrigðum en aukaverkefni verða fljótlega mjög þreytandi og eru ansi kunnugleg; fara hingað eða þangað að ná í eitt eða annað.

Þá eru óvinirnir sem er að finna í leiknum og ráðast á þig fyrirvaralaust ansi kunnuglegir í hvert einasta skipti, meðal annars svartálfar og tröll. Það mætti vera meiri fjölbreytileiki. Að galdra í leiknum er þó hin besta skemmtun og frekar auðvelt að læra að ná tökum á þeirri iðju. Skorturinn á Quidditch er hins vegar grátlegur og skondið að ætla að græða á að selja þá íþrótt í einhverjum aukapakka síðar. ■

NIDURSTAÐA: Hogwarts kastalinn er risastór og ætti að kæta Harry Potter aðdáendur en fyrir aðra má þetta líklega teljast leikur í meðallagi.



Jimmy's poppið
er nú loksins fáanlegt á Íslandi.
Veldu nú þann sem að þér þykir bestur

KOMIÐ Í VERSLANIR



BÍÓ
bærinn

BÍÓBÆRINN

MIÐVIKUDAGA KL. 20.00

Gunnar Anton og Árni Gestur fara yfir þær kvikmyndir sem eru væntanlegar í bíóhús landsmanna og dusta einnig rykið af gömlum gullmolum og fræða áhorfendur um leyndardóma kvikmyndaheimsins.

KVIKMYNDIR.IS



HRINGBRAUT



Hrefna Sætran er með rétta keppnisskapið og ætlar að halda ótrauð áfram að keppa í kraftlyftingum. MYND/ADSEND

Meistarakokkurinn lyfti samanlagt 270 kílóum

Meistarakokkurinn Hrefna Sætran kom sjálfri sér meira en öðrum á óvart þegar hún hafnaði í 1. sæti á sínu fyrsta kraftlyftingamóti um helgina eftir að hafa gert sér lítið fyrir og lyft samanlagt 270 kílóum.

toti@frettabladid.is

„Ég byrjaði að æfa kraftlyftingar í Covid en hef samt alltaf verið í einhvers konar hreyfingu og æfði íþróttir þegar ég var lítil. Þannig að mér finnst gaman í einhverju svona,“ segir Hrefna Sætran, meistarakokkur á Fiskmarkaðnum, sem hingað til hefur ekki haft hátt um að síðustu tvö ár er hún búin að æfa kraftlyftingar af nokkru kappi.

Hún leynir því þó vart lengur eftir góðan árangur á sínu fyrsta keppnismóti um helgina þegar hún gerði sér lítið fyrir og náði 1. sæti í sínum flokki með því að lyfta samanlagt 270 kílóum; 105 í hnébeygju, 52,5 í bekkpressu og 112,5 í réttstöðu.

Hún segist alls ekki hafa byrjað að æfa með keppni í huga og hún segist hafa komið sjálfri sér meira á óvart en þeim sem þekkja hana og hún hló að þeim sem spáðu því strax í upphafi að hún ætti eftir að keppa í lyftingunum.

Góð líkamsrækt

Hrefna segir aðspurð að engu sé logið um það hversu góð líkamsrækt kraftlyftingarnar eru. „Þær eru það nefnilega og manni líður einhvern veginn rosalega vel í líkamnum eftir að hafa verið að lyfta,“ segir hún og bætir við að markmiðið hafi því í byrjun alls ekki verið að keppa.

„Mig langaði bara að lyfta og vissi að mér myndi finnast þetta mjög skemmtilegt. Ég er líka svona lágvaxin og er ekki körfuboltatýpan og vissi að þetta myndi henta mér mjög vel,“ segir Hrefna og hlær.



Loks þegar Hrefna mætti til leiks á lyftingamóti náði hún 1. sæti í sínum flokki með því að lyfta 270 kílóum samanlagt.

MYND/ADSEND



Ég er líka svona lágvaxin og er ekki körfuboltatýpan og vissi að þetta myndi henta mér mjög vel.

Hrefna Sætran

Ekkert stress

Hrefna æfir hjá Ingimundi Björgvinsyni í Kraftfélaginu og hann var tvisvar búinn að ræða hugsanlega keppni við hana áður en hún lét slag standa. „Ég lét það bara eins og vind um eyru þjóta en þegar ég var hvort eð er byrjuð að æfa eins og fyrir keppni og þurfti ekki að breyta neinu þá byrjaði ég

bara að æfa með það að markmiði að keppa,“ segir Hrefna.

„Mér finnst bara ógeðslega gaman að keppa. Ég var alltaf að keppa í dansi þegar ég var yngri og með Kokkalandslíðinu,“ segir hún og bætir við að hún mæti aldrei stressuð til keppni. Slík sé ánægjan og keppnisskapið. „Mér finnst það bara gaman.“

Úti óvissuna

Þetta var svona byrjendamót og ég vissi náttúrulega ekkert hvað ég var að fara út í,“ heldur Hrefna áfram og bendir á að hún hafi ekki einu sinni verið áhorfandi á kraftlyftingamótum áður en hún mætti til leiks.

„Þannig að ég bjóst ekkert við því að enda í einhverju sæti. Ég hélt ég væri bara að fara að lyfta einhverju og búið. Þannig að þetta kom skemmtilega á óvart,“ segir Hrefna og bætir við að hún hafi haft gaman af því að fá ákveðna mælingu á getu sína.

„Af því að maður er náttúrulega ekki að „maxa“ einhverjar þyngdir þegar maður er bara að æfa einn einhvers staðar og ég fékk svona viðmið þarna,“ segir Hrefna Sætran, sem er komin upp á lagið og þegar farin að horfa til næsta móts sem verður í nóvember. ■



Hrefna Sætran kom sjálfri sér mest á óvart um helgina.



Komnar aftur
6 stk. í poka



Farðu í búðina þína
**Spurðu um
íslensku Beyglurnar**
Vinsælustu Beyglur **þjóðarinnar**
loksins komnar aftur

Beyglurnar eru komnar aftur
eftir nokkra vikna hlé - aldrei betri.
Farðu í búðina þína í dag.



Beyglur
- fínar



Beyglur
- kanil og rúsínur



Beyglur
- jalapeno og
cheddar ostur



Beyglur
- hörfræ, sesam
og birki

Fáðu þér íslenskar Beyglur, strax í dag



**Alltaf nýbakað
síðan 1959**

myllan.is

BAKÞANKAR

Láru G.
Sigurðardóttur



Vítamínæði

Undir lok síðasta árs kom svaldrykkurinn Prime fyrst á markað. Neytendur biðu í röðum eftir drykknum líkt og hungraðir hvolpar við veisluborð. Svo mikið æði myndaðist í kringum vöruna að hún seldist upp á hálf tíma. Allir vildu komast á Prime-spena YouTube-stjarnanna Logan Paul og KSI. Að tefla tvíeykinu fram sem andlit drykkjarins gefur góðan gróða.

Nema fyrir neytandann.

Í veröld allsnægta er nefnilega hægt að fá of mikið af því góða. Drykkurinn sem hálf heimsbyggðin þambarinniheldur m.a. vítamín A og E í magni umfram ráðlagðan dagskammt fyrir fullvaxta einstakling – sem getur valdið eitrun. Börn þurfa talsvert minna. Rannsóknir sýna að við höfum ekki gott af verksmiðjuframleiddum vítamínum í háum skömmtum. Sérstaklega ekki A- og E-vítamínum, sem endurtekið hafa reynst ýta undir þróun ýmissa krabbameina, hjartasjúkdóma og fleiri heilsufarsvandamála. Við búum enn við blekkingu nóbelsverðlaunahafans Linus Pauling um að vítamín geti einungis gert okkur gott. Hann trúði að lykillinn að eilífri æsku væru háskammtar af C-vítamíni, þrátt fyrir að hans hægri hönd sýndi fram á að það væri ekki einungis gagnslaust við kvefi, heldur jök m.a. hættu á krabbameini. Til samanburðar eru vítamín úr náttúrulegu fæði skaðlaus.

Fæðubótariðnaðurinn er að mestu leyti eftirlitslaus. Framleiðendur þurfa hvorki að sýna fram á að vara sé örugg né gagnleg. Þeir gætu allt eins verið að selja okkur rottueitur, en það myndi líklega fækka viðskiptavinum of hratt. Ef valið er á milli ferska íslenska kranavatnsins eða innflutts vökva með bætiefnum, sem geta valdið mér heilsutjóni, er valið auðvelt. ■

Tryggðu þér miða!

leikhusid.is



pappír
umhverfið
prentun



LITRÓF

UMHVERFISVÆN
PRENTUN

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