

Leikskólar meira en tölur á blaði



# FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

57. TÖLUBLAÐ

23. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MÍÐVIKUDAGUR 22. MARS 2023

## Umfangsmikið sakamál



Í gær fór fram þingfesting í Bankastræti Club-málinu fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur. Tuttugu og fimm eru ákærðir í málinu og neituðu þeir flestir sök. Mennirnir sem ákærðir eru fyrir árásina mættu klæddir merkjavöru af ýmsu tagi, en flestir földu andlit sitt bak við grimur og gleraugu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

TÍMAMÓT 14



Bítlaeðið lifir enn

LÍFIÐ 24



Íslendingar ekki á lista

MENNING 23



Tónsmíðar með gervigreind

## Segja álverin hér á landi sóa raforku

**ORKUMÁL** Álverin á Íslandi nota að meðaltali meiri raforku til að framleiða hvert kíló af áli en annars staðar þekktist, að því er nýir útreikningar Landverndar sýna.

„Afleiðingin er sóun,“ segir Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar.

Ef íslensk stjórnvöld skylduðu álverin hér á landi til að nýta raforkuna sem þau fá í jafn ríkum mæli og Norsk Hydro gera, mætti spara orku sem nemur áætlaðri framleiðslu Hvammsvirkjunar. **SJÁ SÍÐU 6**



Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar

## Heimsmet í vöðvarýrnun

Rannsakandi hefur aldrei séð hærra hlutfall alvarlegrar vöðvarýrnunar en í rannsóknarhópi í Reykjavík. Margvísleg snjóhengjuáhrif.

bth@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Arnar Hafsteinson, íþróttافرæðingur og stundakennari við Íþróttافرæðideild Háskólans í Reykjavík, kynnir á morgun sláandi niðurstöður um vöðvarýrnun eldra fólks í Reykjavík.

Arnar gerði rannsókn sem tók til 72 einstaklinga á aldrinum 65–95 ára. Algengar tölur í nágrannalöndum Íslands eru að 10–30 prósent aldraðra séu með vöðvarýrnunarsjúkdóm sem kallast sarcopenia. Niðurstaðan úr rannsókn Arnars er að 60 prósent Íslendinganna sem hann rannsakaði séu með vöðvarýrnunarsjúkdóm.



Þetta er hæsta niðurstaða sem ég hef séð.

Arnar Hafsteinson, íþróttافرæðingur

„Þetta er hæsta niðurstaða sem ég hef séð í litteratúr,“ segir Arnar.

Þeir sem þjást af alvarlegri vöðvarýrnun eru mun líklegri til að detta og meiða sig, brjóta bein og enda á sjúkrahúsi. Þessi eini sjúkdómur kostar Bandaríkin 1,5 prósent af öllu fé sem fer til heilbrigðismála.

„Þetta vindur upp á sig eins og snjóbolti.“

Arnar segir að aldraðir fái ekki

nógu góðar upplýsingar er lúta að næringu og líkamsþjálfun.

„Það hefur komið fram í samtölum að þeir telja sig vera að innbyrða prótein þegar þeir eru í raun að innbyrða kolvetni.“

Arnar segir það hans tilfinningu að heilsulæsi hópsins sé mjög ábótavant.

„Niðurstaðan er sláandi af því að þetta fólk býr heima hjá sér.“

Arnar slær þó þann varnagla að ef þýði allra 65 ára og eldri væri rannsakad yrði talan lægri. Úrtakið hans var þjónustuþegar Hrafnistu.

Í þessu samhengi bendir Arnar einnig á að öldruðum hafi snarfjölgað og ekkert lát á. Fyrir 120 árum hafi aldraðir verið sjö prósent Íslendinga. Innan tíðar verði aldradír fjórðungur landsmanna.

„Við getum látið fólk anda mjög lengi, en það liggur kannski bara hreyfingarlaust síðustu árin.“



★★★★ PT, MBL

# DRAUMÞJÓFURINN

Þjóðleik húsið

## Árni fordæmir orð Harðar forstjóra

bth@frettabladid.is

**UMHVERFISMÁL** Árni Finnsson, formaður Náttúruverndarsamtaka Íslands, hefur með bréfi krafist Hörð Arnarson, forstjóra Landsvirkjunar, skýringa.

Árni vitnar til viðtals Harðar við RÚV þar sem forstjórinn hafi rætt fólk í verkefnastjórnun ramma-áætlana sem telji að nóg hafi verið virkjað. Hörður spurði hvort það fólk væri rétta fólkið til að meta þessi verkefni en nafngreindi enga.



Árni Finnsson, formaður Náttúruverndarsamtaka Íslands

Náttúruverndarsamtök Íslands fara fram á að forstjóri Landsvirkjunar geri grein fyrir því við hvaða einstaklinga sé átt.

„Þetta eru sérfræðingar og vísindamenn og þeir hafa komist að niðurstöðu sem forstjóra Landsvirkjunar líkar ekki, ég gagnrýni það,“ segir Árni.

„Það er óviðeigandi að hann ráðist á stóra hópa fólks og nefni ekki hverja hann á við.“

Árni segir náttúruverndarsinna hafa fengið nóg af svona vinnubrögðum fyrr á öldinni í deilum um Kárahnjúka.

„Þá lá Landsvirkjun ekki á liði sínu að gagnrýna umhverfissinna.“ ■

## Stuð og stemning á Downs-deginum



Fjölbreytileikanum var fagnað í Þróttaraheimilinu í gær á alþjóðlegum degi Downs-heilkennisins. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, var meðal gesta og skemmti hann sér vel þegar Páll Óskar steig á svið. Í rúman áratug hefur 21. mars verið tileinkaður fólki með Downs-heilkenni en árið 2011 samþykkti Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna að Downs væri ekki galli heldur erfðabreytileiki sem er hluti af mannlegum breytileika.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Í tilefni dagsins mynduðu nemendur í Árbæjarskóla keðju um skólann sinn.

## Kvárdagurinn haldinn hátíðlegur

birnadrofn@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Alþjóðlegi kvárdagurinn var haldinn hátíðlegur í gær. Þetta er í annað sinn sem dagurinn er haldinn hátíðlegur hér á landi en Trans Ísland hélt upp á Kynsegin daginn á árunum 2015-2017 og hann var endurvakin með nýju nafni á síð-

asta ári til að fagna kynsegin fólki. Kvárdagurinn er haldinn á fyrsta degi einmánaðar og er, samkvæmt Trans Íslandi, dagur til þess að halda upp á kvárin í kringum okkur, svipað og er gert á bóndadegi og konudegi. Samtökin mæla með að gefa kvári blóm og sýna væntumþykju og þakklæti. ■

## Á ferð og flugi hálf t árið svo landsliðið hafi það gott

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu hefur undanfarna daga notið lífsins í Þýskalandi. Liðið heldur á morgun til Bosnía og mætir á fimmtudag heimamönnum, í fyrsta leiknum í undankeppni Evrópumótsins.

helgifannar@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Sigurður Sveinn Þórðarson, oftast kallaður Siggí dúlla, gegnir miklu og mikilvægu starfi fyrir íslenska karlalandsliðið. Hann þarf að ferðast gríðarlega vegna starfsins en hefur gaman af.

Siggí dúlla er mörgum kunnur. Hann var lengi búningastjóri íslenska karlalandsliðsins en er nú liðsstjóri. Í því starfi felst mikil ábyrgð og má segja að Siggí sé lykilmaður í undirbúningi liðsins fyrir verkefni sín.

„Ég sé um skipulag á öllum ferðalögum og slíku. Mitt starf er að tryggja að allir komist á sinn stað og að allt sé til alls,“ segir Siggí í samtali við Fréttablaðið á æfingu íslenska landsliðsins í München.

„Ef það er eitthvað sem þeir þurfa þá er ég þeim innan handar.“

Íslenska landsliðið er sem fyrr segir nú stadd í München, þar sem það undirbýr sig fyrir leik gegn Bosnía og Hersegóvínu á morgun og Liechtenstein á sunnudag. Um fyrstu leiki liðsins í undankeppni Evrópumótsins á næsta ári er að ræða, en þangað ætlar Ísland sér.

Í dag ferðast liðið til Bosnía. Siggí er búinn að fara og taka út aðstöðuna þar ytra. Það gerir hann fyrir öll ferðalög íslenska karlalandsliðsins og ferðast því mun meira en aðrir.

Til að undirstrika það hversu mikið hann ferðast vegna vinnunnar



Siggí var í góðu skapi í München í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/HELGI FANNAR



**Menn eru mismunandi en það er enginn með stjórnumstæla eða neitt vesen.**

Sigurður Sveinn Þórðarson, liðsstjóri karlalandsliðsins í fótbolta

segir Siggí frá því að hann hafi verið 170 daga erlendis á síðasta ári.

„Maður er nánast ekki með skattskyldu á Íslandi lengur,“ segir Siggí léttur, ljúfur og kátur.

Sem fyrr segir er Siggí landsliðsmönnum innan handar. Það er þó ekkert vesen á þeim að hans sögn og lítið mál að gera þeim til geðs.

„Menn eru mismunandi en það er enginn með stjórnumstæla eða neitt vesen.“

Hvað leikinn við Bosnía varðar er Siggí spenntur. Leikurinn fer fram í borginni Zenica. „Þetta er skemmtilegt og flott verkefni. Spennandi staður að fara á.“

Þá að úrslitunum. Aðspurður hvort við munum ekki örugglega hafa sigur gegn Bosnía mönnum annað kvöld segir Siggí svo vera. „Jú, klárlega,“ segir Siggí sigurviss. og heldur aftur til starfa í München. ■

## Mikið úrval af borðstofuborðum frá CASÖ



Embla hrinborð 120 cm og 140 cm reykt eik og nature eik.

**NÝFORM**  
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | [nyform.is](http://nyform.is)





# AIWAYS U5!

AIWAYS U5 ER 100% RAFKNÚINN  
LÚXUSJEPPLINGUR Á FRÁBÆRU VERÐI,  
KR. 6.890.000



AIWAYS U5 er 100% rafknúinn lúxusjeppeingur sem er ríkulega búinn, lipur og einstaklega skemmtilegur í akstri. Sérlega glæsileg innrétting og innrarými er með því besta í sínum flokki og gera AIWAYS U5 fullkominn fararskjót inn í framtíðina. AIWAYS U5 er að stærstum hluta þýsk hönnun

Akstursdrægnin er 400 km á fullri hleðslu 

Hröðun 3,1 sek 0 – 50 km/klst.  
Afkastageta: 150 kW (204 hð) 



SJÓN ER SÖGU RÍKARI, KOMDU Í HEIMSÓKN OG KYNNTU ÞÉR  
NÝJAN 100% RAFKNÚINN AIWAYS U5.

# Sigurður líklegur til að gera birtingu greinargerðar skilyrði

olafur@frettabladid.is

**STJÓRNSÝSLA** Skýrsla Ríkisendurskoðunar um Lindarhvol frá 2020 er komin aftur á borð stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis. Nefndin gat ekki afgreitt skýrsluna á síðasta kjörtímabili þar sem hún fékk ekki að hafa greinargerð Sigurðar Þórðarsonar, fyrrverandi setts ríkisendurskoðanda um starfsemi Lindarhvals, til hliðsjónar.

Í skýrslunni er vísað níu sinnum í, og gerðar athugasemdir við,

greinargerð Sigurðar, sem skrifaði forsætisnefnd Alþingis 13 síðna bréf 17. febrúar 2021 með samantekt og athugasemdum um skýrslu Ríkisendurskoðunar. Hann telur vegið alvarlega að starfsheildri sínum í skýrslunni.

Sigurður verður nú á ný boðinn á fund nefndarinnar.

Sigurður sendi stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis bréf í nóvember 2022 þar sem hann rekur feril málsins. Vikur hann meðal annars að því að hann var boðaður á fjar-



Sigurður Þórðarson

fund nefndarinnar 19. ágúst 2021 að ræða bréfið frá 17. febrúar. Í upphafi fundar tilkynnti nefndarformaður þá ákvörðun skrifstofu Alþingis að bréfið væri trúnaðarmál.

Sigurður benti á að bréf hans væri svar við skýrslu Ríkisendurskoðunar, opinbert gagn, og því gæti ekki gilt trúnaður um það. Óskaði hann eftir upplýsingum um hvað skyldi leynt fara en fékk engin svör. Ákvað hann í framhaldinu að ræða ekki efni bréfsins á fundinum.

Í ljósi ofangreinds má telja ólíklegt að Sigurður mæti á fund stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar til að ræða skýrslu Ríkisendurskoðunar um Lindarhvol nema leynd verði aflétt af greinargerð hans.

Birgir Ármannsson hefur setið á þeirri greinargerð þrátt fyrir að allir aðrir í forsætisnefnd vilji birta hana og ljóst sé að þingmeirihluti sé fyrir birtingu hennar. Svo virðist sem stjórnarmeirihlutinn hyggist engu að síður keyra skýrsluna í gengum þingið, líkt og gert var með skýrsluna um söluna á hlut ríkisins í Íslandsbanka á dögnum, og freista þess að koma í veg fyrir að greinargerð Sigurðar Þórðarsonar komi nokkurn tíma fyrir sjónir þingmanna og almennings. ■



Æ fleiri börn sem stríða við geðraskanir þurfa að biða eftir greiningu.

## Æ fleiri börn biða eftir greiningu

bth@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Börnum sem biða eftir greiningu hjá Geðheilsumiðstöð barna hefur fjölgað töluvert síðan umboðsmaður barna kallaði fyrst eftir upplýsingum um bið barna eftir þjónustu í desember 2021. Þá biðu 738 börn en voru 830 í september 2022.



Í febrúar á þessu ári var heildarfjöldi barna sem beðið höfðu lengur en þrjá mánuði 1.157.

Í febrúar 2023 er heildarfjöldi barna sem hafa beðið lengur en þrjá mánuði 1.157.

Börnum sem biða greiningar hefur því fjölgað um 419 borið saman við desember 2021.

Sjúkratryggingar Íslands gerðu úttekt á stöðu barna sem biða eftir þjónustu talmeinafræðinga í desember 2021. Í desember 2021 voru 947 á biðlistum eftir þjónustu. ■

# Segir leikskóla ekki vera excel-skjöl

Deildarstjóri á leikskóla í Kópavogi segir að veruleg þörf sé á viðhorfsbreytingum í garð leikskóla og leikskólakennara. Hún segir of marga gera lítið úr stéttinni og hvetur ráðamenn til að kynna sér starfsemi leikskóla betur.

helgisteinar@frettabladid.is

**LEIKSKÓLAR** Lilja Kristín Gísladóttir, deildarstjóri á leikskólanum Baugi, segist undrandi á því hversu lítið sé talað við sérfræðinga innan leikskólastéttarinnar þegar kemur að leikskólatengdum mállefnum. Hún segir að það sé þörf á bæði launahækkunum og viðhorfsbreytingum innan samfélagsins.

„Mergur málsins er að við erum kölluð gæsla í umræðunni. Við erum ekki gæsla. Við erum leikskóli og þar með hluti af skólastigi. Við erum menntastofnun en ekki gæsluvöllur. Fólk heldur að við séum bara að fæða, klæða, skeina og knúsa. Við erum að skapa fullorðna einstaklinga framtíðarinnar.“

Lilja segir að það sé mikilvægt að þeir sem taki ákvarðanir um leikskólamála þekki starfið og jafnvel komi í vettvangsferð og skoði hvernig starfsemin virkar. Það er ekki hægt að mótmæla skorti á leikskólaplássum og huga svo ekkert að því starfsfólki eða fagfólki sem sinnir svo börnunum.

Nokkrir foreldrar mættu í annað skipti í gær í Ráðhúsið til að mótmæla stöðu leikskóla á fundi borgarstjórnar Reykjavíkur. Foreldrar sem hafa ekki enn fengið leikskólapláss fyrir börnin sín mættu með börnin en 500 leikskólabörn sitja eftir á biðlista eftir nýafstaðna úthlutun.

„Ef eitthvað sýndi hversu mikilvæg stétt við erum þá var það Covid. Það er rosalega mikið verið að einblína á sjónarhorn foreldra



Nokkur ung börn mættu með foreldrum sínum í Ráðhús Reykjavíkur í gær til að mótmæla stöðu leikskólamála.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Ef eitthvað sýndi hversu mikilvæg stétt við erum þá var það Covid.



Lilja Kristín Gísladóttir, deildarstjóri á leikskólanum Baugi

og stjórnmalamanna en ekki verið að hlusta á sjónarhorn fagmanna innan stéttarinnar eða sjónarhorn barnanna.“

Lilja segir að leikskólar séu einfaldlega margir hverjir með of mörg börn í of litlu rými. Hún bætir við að það komi fyrir að leikskólar séu undir í stöðugildum og getur það haft áhrif á öryggi barnanna.

Í þriðju grein Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna segir að það sem barni er fyrir bestu skuli ávallt hafa forgang þegar félagsmálastofnanir á vegum hins opinbera eða einkaaðila, dómstólar, stjórnvöld eða lög-gjafarstofnanir gera ráðstafanir sem varða börn.

„Eru foreldrar í alvörunni bara tilbúnir að láta hvern sem er passa börnin sín? Í leikskóla þarft þú að skila inn sakavottorði og sýna fram

á hver þú ert. Er svona mikilvægt að koma barninu frá þér að þú sért bara tilbúinn að setja barnið þitt í hvaða hendur sem er?“

Að sögn Lilju myndu launahækkunar hvetja fleiri til að sækja um og að starfið yrði metið upp á það sem það er en henni finnst of margir gera lítið úr leikskólastéttinni.

„Við erum ekki skrifstofufólk sem hengjum bara börnin á snagann þegar klukkan slær fjögur,“ segir hún.

„Leikskólar eru ekki excel-skjöl. Það er fólk og börn á bak við starfið og tölurnar. Starfið er sjúklega skemmtilegt og gefandi og ég brenn fyrir þessu starfi. En ég fæ heldur ekki að nota leikskólamenntun mína eins mikið og ég vil því starfið snýst núna mikið um að hlaupa og bjarga deginum. Fólk er að bugast.“ ■

# Furðar sig á skorti á fjarnámi í HÍ

kristinnhaukur@frettabladid.is

**MENNTAMÁL** Aðeins 16 prósent námskeiða Háskóla Íslands (HÍ) er hægt að taka í fjarnámi og 7 prósent námskeiða Háskólans í Reykjavík. Hægt er að taka öll námskeið í Háskólanum á Akureyri og Bifröst í fjarnámi. Þetta kemur fram í svari háskólaráðherra við fyrirspurn Lilju Rannveigar Sigurgeirsdóttur, þingmanns Framsóknarflokksins.

„Nám á að vera á forsendum nemendanna. Við tókum mörg skref fram tæknilega þegar faraldurinn geisaði. Nú er eins og við höfum tekið stórt skref aftur á bak,“ segir Lilja og beinir spjótum sínum einkum að Háskóla Íslands. En í til dæmis lagadeild og guðfræðideild er ekki boðið upp á neitt fjarnám. „Mér þykir mjög sérkennilegt að það sé ekki fjarnám í áföngum þar sem er einungis bókleg kennsla,“ segir Lilja, fjarnám sé



Mér þykir mjög sérkennilegt að það sé ekki fjarnám í áföngum þar sem er einungis bókleg kennsla.



Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins

byggðafræðilega mikilvægt og nýttist einnig nemendum í staðnámi, sem komast ekki í alla tíma.

Jón Atli Benediktsson, rektor HÍ, segir að hlutfall skólans sé ekki lágt og að hann sé skilgreindur sem staðarnámskóli. Enginn háskóli hér á landi bjóði upp á jafn mörg fjarnámskeið, 211 talsins.

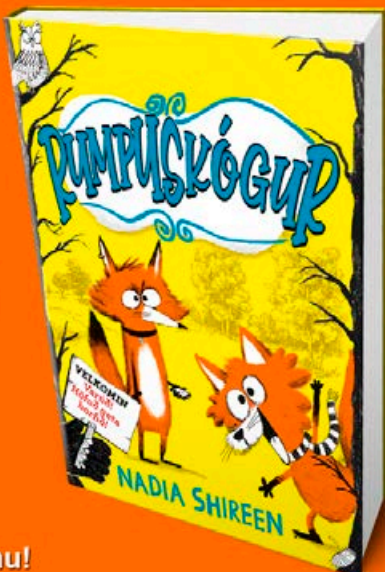
„Það er á forræði deilda og fræðasviða að ákveða með hvaða hætti þau bjóða upp á nám,“ segir Jón Atli aðspurður um skort á fjarnámi í einstökum deildum. „Stefna Háskóla Íslands hefur ekki verið að fjölga einstökum námskeiðum í fjarnámi heldur vinna markvisst að því að fjölga námsleiðum þar sem boðið er upp á heildstætt fjarnám út frá mestu gæðum og kennslufræði fjarnáms,“ segir hann. Sé þeim fjölgað um þrjú eða fjögur á ári en nú sé verið að fjölga námsleiðum um sex. ■

## FRÁBÆRT TILBOÐ

á [kver.is](http://kver.is) – kr. 2.999

Fyndin og frumleg bók fyrir lesendur á aldrinum 6-106.

Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu!





Sjálfbærni og samfélagsábyrgð  
Nóa Sírius súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

## Nú mega páskaðirnir koma

Nóa páskaegginn er tilbúin. Við vonduðum okkur alveg sérstaklega, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Það á bæði við um gómsæta skelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

**Gjörið þið svo vel – það er nóg til fyrir alla.**

## Heimsótti Moskvu og hlýddi á Pútín

gar@frettabladid.is

**MOSKVA** Xi Jinping, forseti Kína, hóf í gær þriggja daga heimsókn til Moskvu.

„Við gleðjumst yfir að kær vinur okkar, Xi, er í Moskvu,“ sagði Vladímír Pútín, forseti Rússlands. Xi og Pútín ræddu meðal annars stöðu mála í Úkraínu og efnahagsmál. Pútín sagði viðræðurnar hafa verið uppbyggilegar og að hann vonaðist eftir stöðugu samband við Xi og kvað Kína vera mikilvægasta viðskipta- og efnahagsfélaga Rússlands.

Xi sagði Kínverja hlutlaus í átökunum í Úkraínu. „Við erum hlynnt fríði og hlynnt samtali,“ sagði Xi. ■

Xi Jinping,  
forseti Kína

**Heimsókn forseta Kína mun standa yfir í þrjá daga.**



Pórshöfn í Færeyjum.

MYND/ADSEND

## Auðkýfingar reyna að kaupa færeyskar jarðir

kristinnhaukur@frettabladid.is

**FÆREYJAR** Hið færeyska Óðalsfélag, samtök bænda og landeigenda, hafa varað við ásælni erlendra auðkýfinga í færeyskar jarðir. Landeigendum eru boðnar háar fjárhæðir.

Í viðtali ríkissjónvarpsins KVF við Niels Pedersen, formann Óðalsfélagsins, kemur fram að það komi margar fyrirspurnir frá bæði auðkýfingum og fyrirtækjum. Bæði um að kaupa jarðir undir frístundahús og atvinnustarfsemi, svo sem hótél. Varar Pedersen landeigendur við því að selja jarðir sínar, jafnvel þó að boðið sé vel í þær.

Færeysk lög eru strangari hvað varðar jarðakaup útlendinga en þau íslensku. Samkvæmt lögum frá árinu 2021 geta aðeins færeyskir eða danskir ríkisborgarar, eða þeir sem hafa haft fasta búsetu í Færeyjum í fimm ár, keypt jarðir. Þau fyrirtæki sem kaupa jarðir verða að hafa höfuðstöðvar í Færeyjum.



**Færeysk lög eru strangari þegar kemur að jarðakaupum en þau íslensku.**

Jarðakaup útlendinga hafa verið mikið í deiglu á Íslandi, meðal annars eftir að Fréttablaðið greindi frá kaupum kanadísks auðjöfurs á jörðinni Horni í Skorradalshreppi. Ögmundur Jónasson, fyrrverandi innanríkisráðherra, segir að það sé ekkert hald í íslenskri löggjöf til að koma í veg fyrir jarðakaup erlendra auðkýfinga. ■



Áætluð orkusóun íslenskra álvera jafngildir áætlaðri framleiðslu Hvammsvirkjunar samkvæmt útreikningum Landverndar. Verst mun orkuýtingin vera í álverinu í Straumsvík. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

## Íslensk stóriðja sögð sóa raforkunni í miklum mæli

Ef íslensk stjórnvöld skylduðu álverin á Íslandi til að nýta raforkuna sem þau fá í jafn ríkum mæli og Norsk Hydro gera mætti spara orku sem nemur framleiðslu Hvammsvirkjunar, að því er útreikningar Landverndar sýna.

ser@frettabladid.is

**ORKUMÁL** Hægt er að mæta allri raforkuþörf vegna orkuskipta á Íslandi árið 2030 með því að skylda þau álver sem hér starfa til að nýta raforkuna jafn vel og álver í öðrum löndum gera að meðaltali.

„Afleiðingarnar eru soun,“ segir Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar, en félagið heldur ofangreindu fram eftir að hafa lagst í rannsóknir á orkunotkun stóriðjunnar hér á landi og hvernig hún getur nýtt orkuna betur.

Þær sýna öðru fremur að myndu íslensk álver nýta orkuna eins og almennt gerist annars staðar skipti það miklu máli fyrir orkubúskap á Íslandi.

„Kannski er þessi soun til staðar á Íslandi vegna þess að raforkan til stóriðjunnar er ódýr í samanburði við önnur lönd, sérstaklega í ljósi mikilla hækkana á orkuverði á síðasta ári á meginlandi Evrópu,“ bætir Auður við.

Forkólfar Landverndar telja að



**Íslensk álver standa sig þannig illa í orkunýtingu í öllum samanburði.**

Auður Önnu  
Magnúsdóttir,  
framkvæmdastjóri Landverndar

hægt sé að mæta fyrirbyggjandi eftirspurn vegna orkuskipta á næstu árum með breytingum á starfsháttum álveranna, en þau nýta nú 64 prósent af allri raforku sem framleidd er á Íslandi.

„Með öðrum orðum þarf ekki að eyða fé í nýjar virkjanir né spilla náttúrunni til að mæta næsta kafla orkuskiptanna,“ bendir Auður á.

Árið 2021 hafi verið framleidd

836 þúsund tonn af áli á Íslandi og í framleiðsluna hafi 12.454 gígavattstundir verið notaðar. Samkvæmt þessum tölum hafi því 14,9 kílóvattstundir verið notaðar til að framleiða hvert kíló af áli, að meðaltali. Verst sé orkunýtingin í álverinu í Straumsvík.

Heimsmeðaltal raforkunotkunar við álframleiðslu sé 14,1 kílóvattstund á hvert kíló af áli, en nágrannar okkar í Noregi, Norsk Hydro, noti minna en það, eða 13,8 kílóvattstundir fyrir hvert kíló af áli.

Norsk Hydro hafi svo kynnt nýja tækni í álverinu í Karmyöy sem fari með orkunýtinguna í 12,3 kílóvattstundir á hvert kíló af áli.

„Íslensk álver standa sig þannig illa í orkunýtingu í öllum samanburði, bæði hvað varðar meðalnotkun á heimsvísu og við notkun Norsk Hydro að meðaltali, að ekki sé talað um enn frekari tækniframfarir í orkunýtingu sem boðaðar hafa verið,“ segir Auður.

Með þeirri einu aðgerð að skylda álverin til þess að nýta orkuna jafn vel og Norsk Hydro gerir að meðaltali mætti spara 919 gígavattstundir á ári, án þess að draga úr framleiðslu.

„Þetta samsvarar um 4,7 prósentum af allri raforkuframleiðslu á Íslandi árið 2021 og er umtalsvert meira en áætluð framleiðsla Hvammsvirkjunar,“ segir Auður Önnu Magnúsdóttir. ■

## Enginn vissi hvert ætti að tilkynna haturlát á netinu

katrinasta@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Starfsfólk Fjörheima, félagsmiðstöðvar í Reykjanesbæ, fer í vikunni af stað með fræðslu um samfélagsmiðla, orkudrykki og samskipti, sem verður SOS með upphafsstöfum orðanna og kallast því SOS fræðslan.

„Það sem við tökum mest úr þessari fræðslu er það sem við fáum að heyra beint frá börnunum um hvernig þau eru að upplifa hlutina, hvað mætti betur fara og þeirra hugmyndir. Þau vita oft best,“ segir Thelma Hrund Hermannsdóttir aðstoðarforstöðumaður Fjörheima.

Hún segir mikilvægt að geta einblínt á andlega líðan og heilsu barna. „Kannanir Rannsóknna og greiningar sýna að líðan ungmenna á Íslandi er ekki góð,“ segir Thelma og að margir þættir geti haft áhrif á en tekin hafi verið ákvörðun um að einblína á þessi atriði í fræðslunni. Miðað er við aldurstakmark samfélagsmiðlanna, sem er þrettán ára, þó ljóst sé að yngri börn séu mörg komin með aðgang að miðlunum.

Fræðslan er unnin út frá skýrslu Fjölmíðlanefndar um börn og netmiðla og í samstarfi við foreldrafélög grunnskólanna í Reykjanesbæ. Félagsmiðstöðin hefur áður verið



**Það er rosalega mikilvægt að fólk viti hvert það á að leita.**

Thelma Hrund  
Hermannsdóttir

með fræðslu um orkudrykkjaneyslu ungmenna fyrir foreldra sem skilaði góðum árangri að sögn Thelmu, því er notuð sama formúla núna.

„Nálgunin hjá okkur er gagnvirk þar sem við viljum eiga samtalið við ungmennin og láta þau gera verkefni í kringum þetta til að fá þau til að hugsa,“ segir Thelma.

„Við höfum tileinkað okkur að fara ekki inn í bekkina og vera með boð og bönn. Við erum bara að setja þessar upplýsingar og staðreyndir fyrir ungmennin og foreldrana til að þau geti tekið upplýstar ákvarðanir fyrir sjálf sig. Svo að þau viti að hættur eru þarna úti og ef þú tekur

réttar ákvarðanir og notar gagnrýna hugsun þá getur þú komist hjá hættum.“

Í myndböndunum eru einstaklingar sem tengjast á einhvern hátt Reykjanesbæ og börnin kannast við. „Við tókum niður staðreyndir um íslensk ungmenni og notkun þeirra á miðlunum. Við fengum fólk til að gefa okkur sín einlægu viðbrögð við staðreyndunum,“ segir hún:

„Í einu myndbandinu spyrjum við fólk hvort það viti hvar það geti tilkynnt haturlát á netinu og óvæðingandi efni en enginn gat svarað því. Það er rosalega mikilvægt að fólk viti hvert það á að leita.“ ■



Nintendo + ILLUMINATION

# SUPER MARIO BROS.

## BIÓMYNDIN

FRUMSÝND 5. APRÍL

FORSALA HAFIN

LAUGARÁS BÍÓ SMÁRA BÍÓ

SAMMÓNN EGILSHÖLL

KRINGLAN SAMBÍON

HÁSKÓLA BÍÓ

ALFABAKKI SAMBÍON

Bíóhúsið



Lovisa  
Arnardóttir  
lovisa  
@frettabladid.is

# Ekki leitarvél heldur hjálparhella

Vöruhönnuður hjá Open AI segir samstarfið við Miðeind og íslensk stjórnvöld hafa verið gott en gervigreindarmódel fyrirtækisins, GPT-4, talar nú íslensku. Hún segir módelið ekki leitarvél heldur frekar hjálparhella.

lovisa@frettabladid.is

Angela Jiang vöruhönnuður og Elie Georges samskiptafulltrúi starfa bæði hjá bandaríska tæknifyrirtækinu Open AI sem sérhæfir sig í gervigreind og segja samstarfið við íslensk stjórnvöld og Miðeind hafa gengið mjög vel. Angela segir að hún hafi haft vitneskju um samstarf Open AI við íslensk stjórnvöld og Miðeind og að henni hafi þótt tilvalið að sameina verkefni.

Í síðustu viku var tilkynnt um samstarffyrirtækjanna en markmið þess er að styðja betur við íslensku í næstu kynslóð gervigreindarlíkana frá fyrirtækinu og var nýjasta gervigreindarlíkanið, GPT-4, þjálfad í íslensku.

„Eftir að við vorum búin að þjálfna GPT-4 var ég að leita að samstarfsaðilum sem gætu aðstoðað okkur við að komast að því hvernig það væri að virka og hvernig við gætum bætt það á næstu sex mánuðum áður en við opnuðum fyrir það,“ segir Angela Jiang frá Open AI sem vann að því að þróa forritið.

„Við viljum að módelið sé gott í íslensku því við viljum að módelið sé fyrir alla. Það þýðir að það þarf að vera nýtsamlegt í íslensku og allt ferlið við að bæta módelið á öðru tungumáli en okkar eigin gerir módelið betra og auðveldar okkur að útfæra það fyrir fleiri tungumál,“ segir Angela.

„Margt af því sem við höfum verið að gera með Miðeind og íslenskum stjórnvöldum hefur verið ákveðin tilraunastarfsemi og þessi vinna mun nýtast í öðrum tungumálum líka,“ segir Angela og að smæð landsins hafi unnið með þeim. Þau hafi þurft að vinna hratt og að hennar sögn var íslenska teymið lipurt og gat tekið ákvarðanir hratt og örugglega.

Að mati Angelu er hægt að nota forritið til margs góðs. Hægt sé að nota það í alls konar þjónustu, til að kóða, það tali mörg tungumál og svo getur það verið nýtsamlegt í menntageiranum.



”

**Módelið er ekki staðreyndavél og mun alltaf gefa upp líklegasta svarið. Það er ekki leitarvél.**

Angela Jiang, vöruhönnuður hjá Open AI

„Við erum spennt fyrir notkunarmöguleikum módelisins í öllum geirum en hver geiri nýtir tæknina á sínum hraða,“ segir Angela og að allir sem vinna með texta geti notað það til að styrkja og bæta.

**Hefur þú lært einhverja íslensku?**

„Ég er búin að læra takk og nota mikið,“ segir Angela og hlær.

Elie er hluti af samskiptateymi Open AI og segir að á sama tíma og tæknileg vinna hafi farið fram hafi hans teymi unnið með samskiptateyminu hérna á Íslandi til að

komast að því hvernig best væri að greina frá verkefninu og segja sögu þess.

„Þetta er viðkvæmt málefni og á sama tíma og við vorum að gera þetta var mikil umræða um Chat GPT í tengslum við menntun.“

Elie segir að í upphafi hafi margir verið smeykir við módelið og óttast að nemendur myndu nota það til að svindla en nú séu margir kennarar farnir að nota það í kennslu.

„Það getur hjálpað nemendum að vera skapandi í hugsun og að finna lausnir og að skilja af hverju einhver setning lítur út eins og hún lítur út. Við höfum einnig séð kennara nýta sér módelið til að búa til kennsluáætlun og leiðbeiningar til nemenda, auk þess sem hægt er að nota lausnina sem eiginlegan kennara. Hver kennari er með sínar eigin aðferðir til að læra,“ segir Elie.

Hægt er að nota forritið í ýmislegt eins og að búa til matseðla, skrifa texta og aðstoða við nám en Elie segir að það hafi hjálpað honum mikið í vinnunni þegar hann er stöpp í skrifum sínum.

„Þegar ég veit ekki hvar ég á að byrja þá hef ég notað forritið til að hjálpa mér við að finna ólíkar leiðir til að byrja. Eða ég skrifa eitthvað og bið forritið að laga textann að þeim sem á að fá hann, sama hvort textinn á að vera faglegrí eða vinalegri,“ segir hann.

Angela segir að það sé eitt sem forritið er ekki, leitarvél, og því sé ekki hægt að ætlast til þess að það svari endilega rétt. Hún útskýrir að ekki allar útgáfur módelisins séu tengdar netinu og því geti það ekki vitað margt af því sem það er spurt um.

„Módelið er ekki staðreyndavél og mun alltaf gefa upp líklegasta svarið. Það er ekki leitarvél en eins og við höfum þjálfad það núna er ólíklegra að það svari með ímynduðum staðreyndum [e. hallucinate facts] og svari frekar á þá leið að það sé tungumálamódel og að það viti ekki svarið. Við viljum að það svari annaðhvort með sannleikanum eða að það viti ekki. En fólk ætti alveg að staðreyndatékka það sem það fær úr forritinu,“ segir hún og hlær. ■

Angela Jiang, vöruhönnuður, og Elie Georges samskiptafulltrúi hjá Open AI sjá möguleika í að nota tæknina í öllum geirum en að hver geiri fari á sínum hraða.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

## Gervigreindin svarar og vinnur hraðar

lovisa@frettabladid.is

Árni Geir Valgeirsson, forstöðumaður á upplýsingatæknisviði Íslandsbanka, segir að þar á bæ sjái þau mörg tækifæri almennt í nýtingu á máltækni og að þau séu sérstaklega ánægð með samstarfið með Miðeind.

„Að okkar mati eru þau leiðandi aðili með vinnslu á íslenskum texta og talmáli í stafrænum lausnum. Tæknin er í mjög hraðri þróun á heimsvísu, sérstaklega með Chat GPT-4 spjallmenninu, og gæðin eru að aukast og tækifærunum að fjölga,“ segir Árni Geir.

Hann segir að markmiðið með gervigreindinni sé ekki að fækka starfsfólki heldur eigi tæknin að nýtast til að auðvelda störf þess. „Hún á að hjálpa til svo að starfsfólk geti sinnt mikilvægum verkefnum betur. Það skiptir okkur máli að geta boðið upp á góða þjónustu, aðgengi að upplýsingum og aðgengi fyrir alla. Fyrir ákveðinn hóp þýðir það að geta átt samskipti við banka með tali. Það geta ekki allir notað snjalltækin sín og svo sjáum við einnig

”

**En hún tekur engar ákvarðanir þegar kemur að viðskiptum.**

tækifæri í aukinni sjálfvirkni í innra starfi, í gagnavinnslu og flokkun og greiningu gagna,“ segir Árni og að mjög mikilvægt í þessu samhengi, og vinnslu slíkra gagna, sé að gæta að öryggi gagnanna.

„Við leggjum mikla áherslu á að þessi atriði séu í lagi en eitt af stóru markmiðum bankans í vegferðinni á nýtingu á máltækni er að leggja okkar af mörkum í að tryggja íslenska tungu í stafrænum heimi og þess vegna viljum við vinna með fyrirtækjum eins og Miðeind.“

Bæði er gervigreindin notuð í bankanum til að aðstoða spjallmenni þeirra en einnig nota þau



Árni Geir segir gervigreindina bæta þjónustuna.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

hana til að greina gögn og flokka þau. „En hún tekur engar ákvarðanir þegar kemur að viðskiptum. Við erum ekki komin þangað,“ segir Árni Geir og að fólk þurfi ekki að óttast um gögnin sín.

„Við hugsum þetta aðallega til að bæta upplifun viðskiptavina og sjálfsafgreiðslu og innri skilvirkni,“ segir hann og að gervigreind sé til dæmis notuð til greiningar á peningaþvætti en íslenska módelið sé ekki komið þangað.

„Við erum að horfa á þetta til að bæta þjónustu. Hún getur svarað viðskiptavinum hraðar og betur og unnið hraðar úr gögnunum. Ef einhver þarf aðstoð strax eða samskipti strax er hægt að greina það fyrir.“

Árni segir að bankinn muni byrja smátt í þessu en að þau sjái fyrir sér að halda áfram á þessari vegferð og vilji styðja við þróun í máltækni.

Hann segir að fyrir bankann skipti líka miklu máli að geta gefið til baka og að það sé þeim mjög mikilvægt að geta notað íslensku og að viðskiptavinir þeirra geti treyst á á það líka. ■





Bankinn Credit Suisse lenti nýlega í hremmingum og var keyptur af UBS í stórfelldri björgunaraðgerð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ólíklegt að vandinn hafi veruleg áhrif hér á Íslandi

Framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja telur vanda erlendra banka ekki afsvipuðum toga og árið 2008. Hún segir eftirlit í dag strangara og íslenska banka ekki eins háða erlendri fjármögnun.

helgisteinar@frettabladid.is

Heiðrún Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja, segir núverandi erfiðleika hjá bönkum eins og Silicon Valley Bank og Credit Suisse ekki eiga sér hliðstæðu við bankahrunið 2008. Staða þessara banka muni að öllum líkindum ekki koma til með að hafa nein stór áhrif hér á landi nema eitt-hvað meira komi til.

„Fall Silicon Valley Bank (SVB) er bundið við þann banka en ekki aðra, það er tengt þungri stöðu þeirra í löngum ríkisskuldabréfum, þau fara í lækunarhrinu vegna vaxtahækkana seðlabankans ytra. Í kjölfarið kemur áhlaup á bankann og hann fellur.“

Hún segir að áhlaupið hafi hafist vegna þess að tæknifyrirtæki sem voru í viðskiptum við bankann lentu í erfiðari rekstri vegna vaxtahækkana og gengu á innstæður. Bankinn hafi síðan selt ríkisskuldabréfin til að ná í sér lausafé til að mæta úttektum, bréfin voru skráð á kaupgengi en ekki markaðsgengi og kom tapið því ekki fram fyrr en við sölu bréfananna.

Heiðrún telur að bandarískir



**Fjármálakerfin svo og regluverk þeirra hafa tekið miklum breytingum frá 2008.**

Heiðrún Jónsdóttir

bankar séu ekki í einhverri kerfis-lægri áhættu líkt og var 2008. Þvert á móti virðast bandarískir bankar standa almennt vel. Í það minnsta hafi ekki annað komið fram. Þar að auki sé eftirlit með evrópskum bönkum meira og eins og fram hefur komið hjá Ásgeiri Jónssyni seðlabankastjóra er eftirlit með íslenskum bönkum almennt mun strangara.

„Mikilvægt er að hafa í huga að reglur í Evrópu eru með öðrum hætti og því hefðu skuldabréf eins og þau sem SVB átti, átt að vera skráð á markaðsvirði og því tapið og

áhættan ljós. Bankar af þeirri stærð sem SVB er hefðu í Evrópu fallið undir reglur um lausafjárhlutfall og fjármögnunarhlutfall í BASEL III (e. Liquidity ratio og Net Stable Funding Ratio) en vegna undanþága er það ekki þannig í Bandaríkjunum.“

Svo virðist sem vandinn hjá Silicon Valley Bank tengist of einhæfu viðskiptalíkani og vanmati bankans á hve áhættusamt það hafi verið að hafa löng ríkisskuldabréf á móti óbundnum innstæðum. Vandinn hjá Credit Suisse var aftur á móti röð af útlánatöpum og gömul vandræðamál eins og peningabætti. Í báðum tilvikum voru vandamálin tengd stjórnun og áhættustýringu.

Að mati Heiðrúnar virðist ekki mikill grundvöllur fyrir áhyggjum á Íslandi vegna vandræða þessara tveggja banka. Staða íslensku bankanna og kerfið hér er með allt öðrum hætti en það var 2008 og kerfið þar að auki rekið með allt öðrum hætti og eftirlitið öflugra.

Til að byrja með eru engin sérstök kerfisbundin vandræðamál og eru bankar á Íslandi að stórum hluta fjármagnaðir innanlands. Það þýðir að fall á erlendum mörkuðum hafi ekki eins mikil áhrif og áður fyrr en íslenskir bankar voru mun stærri og háðari erlendri fjármögnun árið 2008.

„Regluverk fjármálakerfisins hefur tekið miklum breytingum frá 2008, stjórnendur bankanna og eftirlitsaðilar hafa mun betri stjórn á innbyggðum áhættum í kerfinu.“ ■

## Óvissa á mörkuðum og stýrivaxtahækkun

olafur@frettabladid.is

Greiningaraðilar hafa spáð 0,75 prósentu stýrivaxtahækkun Seðlabankans í dag.

Jón Bjarki Bentsson, aðalhaf-fræðingur Íslandsbanka, segist búast við 0,75 prósentu vaxtahækkun í þetta skiptið. Líkt og í febrúar verði rætt um 0,5-1 prósentu og mögulegt sé að ákvörðunin lendi í öðrum kantinum þótt miðjan á þessu bili sé líklegust.

„Frá því nefndin gaf sterklega til kynna að frekari vaxtahækkun væri líkleg á febrúarfundi sínum hefur komið á daginn að verðbólgu-spá Seðlabankans var líklega talsvert of bjartsýn til skemmri tíma lítið,“ segir Jón Bjarki.

Hann bendir á að ekki aðeins hafi verðbólga mælst í tveggja stafa tölu í febrúar heldur hafi allir mælikvarðar undirliggjandi verðbólgu hækkað.

Verðlagning á skuldabréfamarkaði bendi einnig til þess að væntingar þar um verðbólgu hafi áfram hækkað þó að einhver viðsnúningur hafi orðið í þeirri þróun síðustu daga.

Í raun vegi flest í þá átt að skrefið nú verði stærra en í febrúar.

Að mati Jóns Bjarka er þrennt sem mælir gegn því að hækkunin verði yfir 0,75 prósent nú:

Íbúðaverð sé hætt að hækka og íbúðamarkaður sýnir merki um



**Verðbólgu-spá Seðlabankans var líklega talsvert of bjartsýn til skemmri tíma lítið.**



Jón Bjarki Bentsson, aðalhaf-fræðingur Íslandsbanka

mun betra jafnvægi en var lengst af í fyrra. Krónan hafi styrkst nokkuð á ný eftir veikingu á fyrstu vikum ársins. Órói á erlendum fjármálamörkuðum hafi áhrif á vaxtavæntingar á heimsvísu. Líklega þarf ekki eins háa vexti hér til að viðhalda talsverðum vaxtamun við útlönd eins og útlit var fyrir áður en vandræði bandarískra og svissneskra banka komu upp á yfirborðið. ■



## 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

## Milljarðar í nýjan tölvuleik CCP

ggunnars@frettabladid.is

Tölvuleikjaframleiðandinn CCP tilkynnti í gær að fyrirtækið hefði tryggt sér 5,6 milljarða króna fjármögnun frá einum umsvifamesta fjárfesti heims. Fjármagnið verður nýtt til að þróa nýjan tölvuleik sem meðal annars nýtir bálkakeðjutækni.

Leikurinn mun, að sögn Hilmar Veigars Péturssonar forstjóra CCP, marka tímamót í 25 ára sögu fyrirtækisins.

„Þetta er stór áfangi því við erum búin að vera að vinna að þessu með hléum frá 2017. CCP er með þannig orðspor að við getum vandað valið þegar kemur að fjárfestum og fyrirtækjum sem við viljum vinna með. Það gerðum við í þessu tilvik og erum gríðarlega spennt að vinna með öllu þessum reynsluboltum í þessum bransa,“ segir Hilmar Veigar.



Að sögn forstjórans verður leikurinn sá fyrsti í sögu fyrirtækisins sem nýtir bálkakeðjutækni.

MYND/ÆSEND

Fjármögnun tölvuleiksins er leidd af Andreessen Horowitz sem hefur verið einn umsvifamesti fjárfestir heims í nýsköpunar- og tæknifyrirtækjum og komið að fjármögnun fyrirtækja á borð við Airbnb, Skype, Twitter og Facebook.

Hilmar Veigar hefur marga fjöruna sopið í tölvuleikjabransanum síðastliðna þrjú áratugi. Hann segist alltaf verða jafn spenntur þegar nýjum verkefnum er ýtt úr vör.

„Það á sérstaklega við um þetta verkefni. EVE Online verður tuttugu ára núna í maí og maður hefur nú lært ýmislegt á þessum árum. Það gefur okkur hjá CCP ótrúlega mikið að geta nýtt alla þessa reynslu og viðhaldið sköpunarkraftinum, eins og við erum að gera með þróun á þessum nýja tölvuleik. Við erum gríðarlega spennt,“ segir Hilmar Veigar. ■

# Sanngjarnt verð



Garðar Örn  
Úlfarsson  
gar  
@frettabladid.is

Nýlega sagði Fréttablaðið frá sölu jarðarinnar Horns í Borgarfirði til kanadísks auðmanns. Hið stórbrotna Skessuhorn er að hluta til í landi Horns. Blés salan aftur lífi í umræðu um jarðakaup erlendra aðila á Íslandi.

Með aðild að Evrópska efnahagssvæðinu undirgangast Íslendingar reglur sem heimila öllum á því svæði að kaupa lönd og aðrar fasteignir hérlendis. Það sama gildir um rétt Íslendinga í öðrum aðildarlöndum samningsins.

Krafa hefur verið uppi meðal landsmanna um að komið verði í veg fyrir að erlendir auðmenn kaupi hér jarðir. Einna háværust hefur sú umræða verið í kring um stórfelld uppkaup eins ríkasta manns Bretlands, Jims Ratcliffe, á laxveiðijörðum á Norð-Austurlandi.

Sumarið 2018 voru landakaup Ratcliffe í fréttum og Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, skrifaði um stöðu jarðamála á Facebook. Benti Sigurður á að um 30 prósent jarða væru í eigu fyrirtækja.

„Ef jarðir eru í eigu erlendra fyrirtækja er nær ómögulegt að rekja hverjir hinir raunverulegu eigendur eru,“ undirstrikaði ráðherrann sem kvað góð og gild rök fyrir því að land utan skipulagðs þéttbýlis ætti að vera í eigu fólks sem byggir þar og hefði atvinnu af landinu. Það sagði hann gilda jafnt um Íslendinga sem útlendinga.

„Eitt af forgangsmálum þessarar ríkisstjórnar er að setja skilyrði við kaup á landi sem taki mið af jákvæðri þróun byggða um land allt,“ skrifaði Sigurður Ingi í júlí 2018.

Á árinu 2020 var lögfest frumvarp Katrínar Jakobsdóttur forsætisráðherra um breytingar á ýmsum lögum sem áttu „að stuðla að því að nýtingu lands og réttinda sem því tengjast sé hagamað í samræmi við landkosti og með hagsmunum samfélagsins og komandi kynslóða að leiðarljósi,“ eins og sagði í frumvarpinu.

Ögmundur Jónasson, fyrrverandi innanríkisráðherra, var einn þeirra sem gagnrýndu frumvarp Katrínar á sínum tíma. Sagði hann það ekki reisa afgerandi skörður við samþjöppun á eignarhaldi á landi eins og kallað hafi verið eftir. Hann ræðir nú fyrrnefnda sölu á Horni í Borgarfirði í pistli á vefsíðu sem hann heldur úti.

„Í núverandi lögum þarf enn undanþágu fyrir kaup á landi ef kaupandinn býr utan EES svæðisins en í þeim skilyrðunum er lítið hald. Hér dugar ekkert annað en skýrt bann,“ skrifar Ögmundur og kynnir tillögu að lausn málsins.

„Land sem ekki fer í ásættanlega nýtingu og er ég þá ekki að tala um vindmyllur, á að ganga til samfélagsins fyrir sanngjarnt verð,“ bætir Ögmundur við. Segir hann að leggjast verði yfir verðlagninguna sem megi ekki verða ríki og sveitarfélögum ofviða. Þá er bara að setja á fót matsnefnd ásættanleika og sanngirni. ■

”  
Krafa hefur verið uppi meðal landsmanna um að komið verði í veg fyrir að erlendir auðmenn kaupi hér jarðir.

## HALLDÓR



## FRÁ DEGI TIL DAGS

ser@frettabladid.is

### Tískumerkin

Undarlegasta tískusýning síðustu ára fór fram á göngum Héraðsdóms Reykjavíkur í gærdag þegar ekki færri en tuttugu og fimm karlar gengu á þokkafullan hátt í átt að dómsal 101 þegar þingfesting fór fram í því óhuggulega máli sem kennt hefur verið við klúbb einn í Bankastræti. Einu gildir þótt allur þessi skari karlmanna hafi neitað sök frammi fyrir íslensku réttarkerfi – og ekkert kannast við að hafa ráðist inn á staðinn og veist að starfsmönnum hans með vopnaskaki. Hitt vakti miklu meiri athygli hvernig mennirnir voru til fara, en þar rak hvert tískumerkið annað – og þau af dýrustu gerðinni.

### Tiskuslys

Ljóst er af fata- og skartgripavali mannanna að þeir hafa í öllum tilvikum vandað mjög til þess. Öll helstu tiskusmerkin voru dregin fram svo sem sjá mátti af húfum, hettum, jökkum, bolum, beltum, buxum og skóm – og jafnvel grimurnar sem sumir þeirra höfðu fyrir fésinu voru áberandi móðins. Fyrir vikið er auðvelt að imynda sér hvernig þessir tiskukóngar hafa staðið frammi fyrir fataskápunum, daginn fyrir þingfestingu, og valið dressið af dæmafærri yfirvegum og umhugsun. Enginn þeirra vildi greinilega vera eitthvert tiskuslys á dómsdegi. ■

## Stóri plokkgalurinn fram undan



Einar Bárðarson  
áhugamaður um  
umhverfismál

Stóri plokkgalurinn verður haldinn sunnudaginn 30. apríl næstkomandi en það verður í sjötta sinn sem dagurinn er haldinn hátíðlegur. Plokk á Íslandi heldur úti virkum hópi á samfélagsmiðlinum Facebook þar sem átta þúsund meðlimir deila myndum af sínu plokki og sinni útivist.

Það er ótrúlega magnað að rúmlega átta þúsund manns eigi þetta áhugamál. Við erum að sjálfsögðu með meistaradeild sem æfir daglega og keppir allt árið um kring en við erum líka með áhugafólk sem gripur í töngina á vorin og haustin eða sér um sitt svæði allt árið um kring.

Stóri plokkgalurinn er dagur okkar allra. Allir mega skipuleggja viðburði í sínu nærsamfélagi og hvetja aðra til þess sama. Hvetjum sveitarfélög okkar til að taka þátt, hvetjum vinnustaðinn okkar til að taka þátt, vinnufélaga, skólafélaga og nágannana í götunni.

Skipuleggjum minni viðburði þar sem við komum saman og plokkum svæði í nærsamfélaginu okkar þar sem plast og pappi safnast saman í rokinu allan veturinn. Ef við áttum okkur á því hvaðan ruslið er að koma er ekki úr vegi að láta viðkomandi ábyrgðarmenn vita. Ekki bara láta vita af því heldur biðja viðkomandi að ganga betur frá ruslafötum eða gámum því ósjaldan er uppruni rusls óásættanlegur frágangur á ruslailátum.

Núna, þegar um það bil sex vikur eru til stefnu, langar mig að hvetja ykkur öll til að velja því fyrir ykkur hvernig hægt er að nýta daginn í ykkar nágrenni. Er sveitarfélagið ykkar að skipuleggja eitthvað, getur þú skipulagt eitthvað?

Merki Stóra plokkgaldsins er inni á plokk.is þar sem allir geta sótt það og notað það til að merkja sína viðburði með. Þau ykkar sem hafa áhuga á enn meira samstarfi geta sent okkur fyrirspurn á plokk@plokk.is.

Plokk er góð útivera, góð samvera og allir geta tekið þátt. Þetta er okkar umhverfi, þetta er okkar framtíð. Vertu með á Stóra plokkgaldinn ■

## Kynntu þér dreifingu Fréttablaðsins



Skannaðu kóðann í snjalltækinu þínu

Nánari upplýsingar  
www.frettabladid.is/stodsidur/dreifing

FRÍTT

# Langt svar ungrar konu um evru og ESB



Diljá Mist  
Einarsdóttir  
Þingmaður Sjálf-  
stæðisflokksins

Mér er bæði ljúft og skylt að svara ESB-Ole Antoni Bieltvedt. Ekki af því hann er aldraður, enda hlýtt ég glöð að una við það, 35 ára gömul, að vera ítrekað kölluð ung af honum. Það er stytting frá að vera „ung og fönguleg“, eins og ég var í síðustu ritröð hans.

1. Ole segir mig villa um fyrir lesendum með því að tiltaka að vaxtaþrósetan í „evru-löndunum 26“ (eru reyndar 20) sé jafn misjöfn og löndin séu mörg. Evrópski seðlabankinn ræður stýrivöxtum í þessum 20 löndum. Vaxtakjör ríkissjóða, almennings og banka eru á hinn bóginn mjög svo misjöfn milli landanna. Um það verður ekki deilt.

Og í flestöllum löndum á evrusvæðinu eru breytilegir vextir regla fremur en undantekning og hafa þeir hækkað stórlega. Fastir vextir eru þar ófáanlegir til lengri tíma en 5 ára, að mér er tjáð.

## Ekki eitt vaxtastig á evrusvæði

2. Ole segir mig ekki fara í „saumana á því, af hverju vextir séu helmingi hærri hér, við sömu verðbólgu-skilyrði“ og dregur svo sjálfur þá ályktun að það sé „krónu/evru-spurning“. Um það vísa ég til umfangsunnar úr fyrri grein minni þar um, m.a. um hagvöxt og hátt atvinnustig hérlendis sem Ole nefnir auðvitað ekki einu orði. Atvinnuleysi hér var þannig 3,6% í janúar sl. Meðalatvinnuleysi á evrusvæðinu samkvæmt OECD var hins vegar 6,7% á sama tíma, þar af yfir 7% í Frakklandi og 13% á Spáni. Meðaltal atvinnuleysis ungs fólks á evrusvæðinu var reyndar tæp 15% á sama tíma.

Þá fjallaði ég sömuleiðis um það að ekki væri hægt að setja samasemmerki milli vaxta, og annarra lánskjara, og aðildar og ekki heldur myntar. Vaxtaþrósetan segði aukinheldur ekki alla söguna þar sem vextir væru mjög lágir. Meðal annars þyrfti að skoða hvort stöðnun ríki í viðkomandi ríki (eða hvernig er það, Ole?). Samanburður á hagvexti í Evrópusambandinu og Íslandi telst langt í frá vera aðild til framdráttar, enda er hagvöxtur sjaldan ræddur af ESB-sinum. Ekki frekar en atvinnustig.

## ESB getur sjálfu sér um kennt

3. Ole telur það vekja „undrun“ að ég skuli fullyrða að ESB-leiðtogar beri ábyrgð á orkukrisunni í Evrópu. Þúttin beri enda ábyrgð á henni. Þá segi ég það enn og aftur fullum fetum: Forystumenn í ESB juku við viðskipta- og hagsmunatengsl við rússnesk stjórnvöld þrátt fyrir ógnartilburði og árásargirni þeirra – m.a. eftir árásina á Krímskaga – og eru ábyrgir fyrir því að álfan er mjög háð rússneskri orku. Þeir munu hljóta ævarandi skömm fyrir og sömuleiðis þeir sem bera í bætiflaka fyrir eða reyna að hylma yfir aðgerðir þeirra með eftir á söguskýringum.

4. Mest um vert er auðvitað að Ole telur fráleitt af mér að telja að við ættum að miða hagsmunamat af inngöngu í ESB við það, hvernig öðrum þjóðum hafi vegnað innan sambandsins. Það sé „grundvallarmisskilningur“ af minni hálfu. Ole vill nefnilega byggja einvörðungu á því hvernig okkur vegnar.

Sem er reyndar nákvæmlega þau rök sem ég hef borið á borð! Sýnilega fyrir daufum eyrum sumra. Þannig hef ég bent á það að þrátt



fyrir verðbólgu og aðrar áskoranir hefur kaupmáttur allra tekjuhópa aukist hér verulega á síðustu árum. Að laun séu mjög há í alþjóðlegum samanburði og hafi hækkað hér u.þ.b. tvöfalt meira á undanförunum árum en í helstu samanburðarríkjunum. Tekjur íslenskra heimila hafi þannig aukist og vanskil íslenskra heimila á lánum hafa ekki mælst lægri í langan tíma. Að aldrei hafi færri heimili átt erfitt með að ná endum saman. Ég hef bent á hátt atvinnustig og mikinn hagvöxt hérlendis. Ég hef bent á að hér sé hlutfallsleg fátækt minnst af OECD-ríkjunum. Og þrátt fyrir að lífskjör fari almennt versnandi í heiminum, þá fari þau batnandi í Íslandi og séu þau þriðju bestu í heiminum samkvæmt lífshjararannsókn Sameinuðu þjóðanna. Á eftir Sviss og Noregi, vel að merkja.

En allar þessar staðreyndir mega sín lítills gagnvart heittrúaðri, en lítt rökstuddri sannfæringu ESB-sinna.

5. Ole segir meginorsök verðbólgu í Evrópu vera hækkun orkuverðs, sem eigi ekki við hér og sé því ekki verðbólguvaldur. Það er skritin hagfræði, enda skýra innfluttar vörur stóran hluta af verðbólgunni hérlendis. Þær verða sannarlega fyrir áhrifum af hækkun orkuverðs. Auk þess hefur hækkandi verð á innfluttum aðföngum í byggingaríðnaði auðvitað áhrif á húsnæðismarkaðinn.

## Rangfærslur um innleiðingu

Og þótt mér gefist ekki pláss (eða tími, þrátt fyrir mjög ungan aldur) til að leiðrétta allar rangfærslur Ole, má við þetta bæta:

A) Við tókum upp um 13% ESB gerða í gegnum EES-samstarfið (9.028 af 67.158 gerðum á árunum 1994-2016, sbr. skýrsla utanríkisráðuneytisins Gengið til góðs). Ekki 90% gerða eins og Ole og fleiri ESB-sinnar halda fram til þess að grafa undan EES-samningnum.

B) Það er einfaldlega alrangt að við fengjum við ESB-aðild „neitunarvald gagnvart öllum helztu stefnumálum og ákvörðunum sambandsins“. Vonandi segir Ole það ekki gegn betri vitund. Einróma samþykki við ákvarðanatöku í ráðherraráði ESB, valdamestu stofnun sambandsins, heyrir enda nánast sögunni til. Á til að mynda



En allar þessar staðreyndir mega sín lítills gagnvart heittrúaðri, en lítt rökstuddri sannfæringu ESB-sinna.

ekki við um sjávarútvegs- og orkumál. Hvaða „helztu stefnumál“ eru Íslendingum annars mikilvægari?

## Engar varanlegar undanþágur

C) Ole fullyrðir að við myndum halda „fullum yfirráðarétti yfir okkar auðlindum, fiskimiðum, eins og Malta, þegar hún varð aðildarríki.“ Talandi um grundvallarmisskilning eða þaðan af verra. Við inngöngu í ESB þyrfti Ísland að gangast undir hina sameiginlegu sjávarútvegsstefnu. Engar varanlegar undanþágur hafa nokkurn tímann verið veittar frá henni – ekki heldur til Möltu. Gjaldið sem Íslendingar

þyrftu að greiða fyrir aðild að ESB væri m.a. aðgangur og yfirráð yfir fiskimiðum okkar. Þetta kom skýrt fram í aðlögunarferlinu sem hófst 2009 og lauk 2013.

D) Smæð markaðarins veldur því að erlendar smásölukeðjur og bankar hafa ekki áhuga. Eða forðast þessar einingar Svíþjóð og önnur ESB-ríki sem nota ekki evru? Nú eða Sviss og Noreg?

Það er ágætt að Lars Jonung og Ole telji okkur mundu hafa orðið „mun ríkara land“ með annað peningakerfi. Ég tel að við getum vel við unað að vera eitt ríkasta land í heimi og með ein bestu lífskjör í heimi. ■

# Ofnar frá retigo®

TIL Á LAGER



Besti vinurinn í eldhúsinu



VERSLUNARTÆKNI  
www.verslun.is



geiri  
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS  
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

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

**Nudd Nudd Nudd**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar.  
Sími 694 7881, Janna.

**SPÁMIÐILL**  
ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU  
MEÐ HJÁLPAÐ HANDAN  
• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI  
S. 5574391

**Gítarinn ehf.**

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



**Kassagítarar  
á tilboði**

Gítarar og  
hljómborð  
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

**GEFÐU  
HÆNU**

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

Hvar er?  
FRÉTTABLAÐIÐ



Kynntu þér dreifinguna  
www.frettabladid.is/stodsidur/dreifing

FRÉTTABLAÐIÐ

Frítt

FRÉTTABLAÐIÐ



Helgi Fannar  
Sigurðsson  
helgifannar@  
frettabladid.is  
skrifar frá Munchen



Það hefur farið vel um íslenska liðið í Þýskalandi. Í dag heldur liðið til Bosníu með einkaflugvél og mætir þar heimamönnum á fimmtudag.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
HELGI FANNAR

Það styttist óðfluga í fyrsta leik íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu í undankeppni Evrópumótsins 2024. Leikmenn eru brattir fyrir komandi verkefni.

helgifannar@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Íslenska karlalandsliðið hefur leik í undankeppni EM 2024 annað kvöld þegar liðið mætir Bosníu og Hersegóvínu á útivelli í afar áhugaverðri rímmu.

Leikmenn íslenska liðsins hafa æft í Munchen undanfarna daga til að undirbúa sig fyrir leikinn. Það sama verður uppi á teningnum í dag. Strákarnir taka æfingu hér í Munchen áður en haldið verður yfir til Bosníu. Verður æfingin í Bæjaralandi því sú síðasta fyrir leikinn mikilvæga í Bosníu.

Leikurinn sjálfur fer svo fram í borginni Zenica.

**Allir æfðu**

Allir leikmenn Íslands voru klárir í æfingu á æfingarsvæði stórveldisins Bayern Munchen í gær. Einn leikmaður sem æfði verður þó fjarverandi í leiknum í Bosníu. Það er landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson sem verður í banni. Ljóst er að ekki er ákjósanlegt að vera án leiðtogans í svo mikilvægu verkefni en aðrir munu þurfa að stíga upp. Aron kemur hins vegar aftur inn í liðið eftir leikinn við

Bosníu og verður klár í slaginn gegn Liechtenstein á sunnudag.

„Maður finnur það að menn eru vel gíradir í þetta. Það eru mikilvægir leikir fram undan,“ segir Arnór Sigurðsson, leikmaður íslenska liðsins, brattur í aðdraganda leiksins.

Hann telur íslenska liðið hafa tekið framförum undanfarin misseri. Miklar breytingar urðu á hópnum í kjölfar þess að Arnar Þór Víðarsson tók við en virðist blandan nú orðin nokkuð góð og ástæða til bjartsýni.

„Við tókum skref fram á við saman í fyrra. Það eru samt enn þá hlutir sem við viljum bæta. Við viljum byggja ofan á það sem við erum að gera og þá er engin spurning að við náum þeim markmiðum sem við höfum sett okkur.“

**Stemningin upp á tíu**

Jón Dagur Þorsteinsson var einnig til viðtals og tekur hann í sama streng og Arnór. Kantmaðurinn

## Allir leikmenn klárir í bardaga í Bosníu



Það hefur aldrei vantað upp á stemminguna þó úrslitin hafi ekki fallið með okkur.

Jón Dagur Þorsteinsson.

knái segist afar jákvæður og að hann finni fyrir rífandi stemningu á meðal landsliðsmanna Íslands.

„Það hefur aldrei vantað upp á stemminguna þó úrslitin hafi ekki fallið með okkur. Það breytist ekkert núna,“ segir Jón Dagur.

„Þetta verður hörkuleikur. Þeir voru að skipta um þjálfara svo það verður kannski erfitt að greina hvernig þeir ætla að spila. Við verðum bara klárir í allt.“

Arnór segir íslenska liðið ætla sér að byrja undankeppni EM á bestu mögulegu nótunum, með því að sækja sigur til Bosníu á erfiðum útivelli.

„Það er engin spurning að við förum þangað til að sækja sigur. Þetta verður erfiður leikur. Þeir eru harðir í horn að taka og þetta verður slagur.“

**Möguleikinn til staðar**

Auk Bosníu og Íslands eru í undanriðlinum Portúgal, Slóvakía, Lúxemborg og Liechtenstein. Það er ekkert launungarmál að riðillinn sem Strákarnir okkar eru í er ákjósanlegur. Arnór tekur undir það.

„Ég tel að við séum í góðum séns. Við verðum að setja kassann út og hafa trú á því.“

Eftir leikinn gegn Bosníu mun íslenska liðið ferðast til Liechtenstein og mæta þar heimamönnum. Ljóst er að það verður allt öðruvísi leikur en þó verkefni sem þarf að klára.

„Við erum ekki farnir að setja okkur stigamarkmið strax fyrir þessa tvo leiki. Við vilum bara fá jákvæð úrslit í báðum leikjum og byrja þessa undankeppni með sterkum hætti.“ ■

## Halda í vonina um að geta bjargað sér frá falli

helgifannar@frettabladid.is

**FÓTBOLTI** Sævar Atli Magnússon og félagar hans í Lyngby hafa verið á miklu flugi í dönsku úrvalsdeildinni undanfarið eftir brösótt gengi fyrir áramót. Hann segir þjálfara liðsins, Frey Alexandersson, eiga mikið hrós skilið.

Góður árangur Sævars með Lyngby skilaði sér í sæti í íslenska landsliðshópnum fyrir leikina gegn Bosníu og Liechtenstein í undankeppni EM 2024.

„Þjálfarinn getur valið úr öllum leikmönnum á Íslandi svo ég er mjög gladdur að vera hérna. Það er heiður og ég ætla að nýta þetta til hins ýtrasta,“ segir Sævar.

Honum líst vel á viðureignina við Bosníu, sem fram fer ytra annað kvöld.

„Mér líst hrikalega vel á þetta. Þetta verður áhugaverður leikur að því leyti að þetta er fyrsti leikur hjá nýjum þjálfara hjá þeim. Við vitum ekki enn hvernig völlurinn er og þurfum að vera klókir.“

Sem fyrr segir hefur Lyngby staðið sig vel undanfarið. Í síðustu



Sævar Atli er nokkuð óvænt mættur í íslenska landsliðið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það er klárlega séns að halda sér uppi.

þremur leikjum hefur liðið sigrað stórlíðin Brøndby og Midtjylland og gert jafntefli við Horsens.

Enn eru þó sjö stig í öruggt sæti en hins vegar eru tíu leikir eftir nú þegar deildinni hefur verið skipt upp og hefst úrslitakeppnin innan tíðar.

„Það er klárlega séns að halda sér uppi,“ segir Sævar brattur.

Það var allt annað að sjá til Lyngby þegar liðið kom til baka eftir vetrarfrí.

„Þetta var nýtt mót. Það kom tveggja mánaða frí og svo byrjuðum við aftur og spiludum pressulausir. Menn í klefanum vilja meina að það

sé bara skautað yfir okkur í allir umræðu í Danmörku.“

Sævar segir að hann og liðsfélagarnir í Lyngby ætli að halda áfram að minnka forskot liðanna fyrir ofan sig.

„Við erum búnir að ná einu liði, komnir í ellefta sæti. Nú er það bara að ná því næsta. Nú erum við bara að elta næsta lið.“

Þetta er alveg hægt. Það er fullt af úrslitaleikjum eftir. Ætli maður fái ekki nokkur spor í viðbót við að berjast fyrir lífi okkar í þessari deild?“ segir Sævar léttur í bragði, en það þurfti nefnilega að sauma hann á dögnum eftir slæmt höfuðhögg í leik í Danmörku.

Sævar segir Frey eiga mikið hrós skilið fyrir starf sitt hjá Lyngby.

„Við vorum að tapa mikið af 50/50 leikjum í fyrra en mér fannst mórallinn aldrei slæmur. Auðvitað vorkennendum við okkur mikið. Þetta var vegna einstaklingmistaka og þess háttar. Hann var þarna duglegur að halda okkur á tænum. Eg held að við séum að græða á því núin hvað gæðin á æfingum eru mikil og tempóið gott.“ ■

# 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

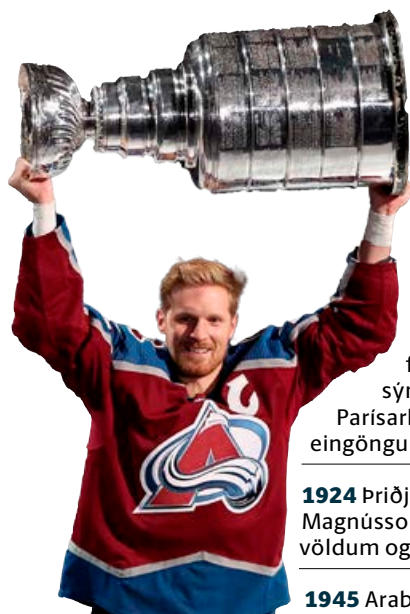


HRINGBRAUT

tix.is

## MERKISATBURÐIR

**1794** Bandaríska þingið samþykkir að banna útflutning þræla og banna breytingar á skipum til þrælaflutninga.



**1867** Borgarnes við Brákarpoll verður löggiltur verslunarstaður.

**1894** Keppt um Stanley-bikarinn í ishokki í fyrsta sinn.

**1895** Bræðurnir Auguste og Louis Lumière halda fyrstu kvikmyndasýningu sögunnar í Parísarborg. Sýningin er eingöngu fyrir boðsgesti.

**1924** Þriðja ríkisstjórn Jóns Magnússonar tekur við völdum og situr í rúm tvö ár

**1945** Arababandalagið er stofnað, bandalag Arabaríkja.

**1948** Skáldsaga Halldórs Laxness Atómstöðin kemur út og selst upp samdægurs.

**1972** Geirfugladrangur vestur af Eldey hrynur.

**1992** Lýðræðisflokkur Albaníu vinnur sigur í kosningum og kommúnistaflokkurinn þarf að vikja.

**1993** Intel setur fyrsta Pentium-örgjörvann á markað.

**1997** Tara Lipinski verður yngsti heimsmeistari sögunnar í listdansi á skautum, aðeins fjórtán ára gömul.

**2016** 35 látast í þremur hryðjuverkaárásum á flugvællinum í Brussel og lestarstöð í Maalbeek í Belgíu.

**2017** Fjórir látast og tuttugu særast þegar karlmaður keyrir bíl á fólk við Westminster-brú í Lundúnum. Á flötta banar maðurinn lögregluþjóni með hníf.

**2020** Indland og Grikkland setja á útgöngubann vegna útbreiðslu Covid-19.



Fyrsta plata Bítlanna, Please Please Me, naut gríðarlegra vinsælda og var mest seldu plata Bretlandseyja í þrjátíu vikur í röð þangað til næsta plata þeirra kom út.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Bítlaæðið lifir enn góðu lífi

Í dag eru sextíu ár liðin frá því að fyrsta plata Bítlanna kom í búðarhillur. Bítlaæðið situr enn í eldri kynslóðinni sem fylgdist með ungri rokkhljómsveit frá Bretlandi skjóttast upp á stjörnuhimininn á stuttum tíma.

kristinnpall@frettabladid.is

„Jújú, maður man eftir að hafa farið og keypt þessa plötu á þeim tíma, ellefu ára. Alltaf þegar plöturnar komu út, þá var farið í strætó og í frímerkja-búðina við Aðalstræti að kaupa,“ segir stórsöngvarinn Björgvin Halldórsson, betur þekktur sem Bó, þegar talið berst að fyrstu dögum Bítlaæðisins. Í dag eru sextíu ár liðin frá því að fyrsta breiðskífa Bítlanna, Please Please Me, rataði í búðarhillur um það leyti sem Bítlaæðið fór á flug út um allan heim.

Á þeim tíma var búið að gefa út smáskífur sem nutu gríðarlegra vinsælda og var því komin eftirvænting eftir fyrstu breiðplötu sveitarinnar. Ein slík smáskífa varð til þess að Björgvin kolféll fyrir bresku rokkshveitinni frá Liverpool.

„Þeir gáfu alltaf út tveggja laga plötur. Eldri bróðir minn sem var líka í tónlist sigldi með pabba mínum til Englands og kemur heim með Love Me Do plötuna og segir mér að það sé hljómsveit þarna úti sem sé að gera allt vitlaust. Myndir af þeim úti um alla vegg og allt brjálað. Þar kynntist ég lögnum Love Me Do



Það eru einhverjir töfrar í þessum lögum og þetta hefur enn þá áhrif.



Björgvin Halldórsson

og Please Please Me,“ segir Björgvin og tekur undir að eftir það hafi ekki orðið aftur snúið.

„Þegar ég heyrði þetta fyrst þá breyttist allt. Fram að því var ég að hlusta á Kanann og á allt aðra tónlist, frá eldri systkinum mínum. Þegar maður heyrði þetta kvað við nýjan tón og breytti stefnunni.“

Platan var sett saman í flýti á þeim tíma en sat í þrjátíu vikur í efsta sæti vinsældalistans í Bretlandi. Björgvin tekur undir að hún eldist vel.

„Hún stenst alveg tímans tönn. Það kemur alveg í ljós hvað þeir voru góð hljómsveit og vel spilandi, enda búnir að vera að spila tvisvar á dag í Hamborg. Síðan fara þeir til Bandaríkja og slá í gegn og einfaldlega breyttu menningunni áður en þeir gáfust upp á að halda tónleika því þeir heyrðu ekki í eigin flutningi vegna fagnadarláta.“

Björgvin segir að það séu töfrar í lögum Bítlanna þegar hann er beðinn um að reyna að setja fingur á það hvað gerði Bítlana að þessu einstaka bandi. Alls komu tólf plötur út á átta árum og fóru tíu þeirra í efsta sæti breska vinsældalistans.

„Þeir breyttu öllu, svipað og þegar Led Zeppelin kom til Íslands. Þá fóru allir hljómsveitarmeðlimir Íslands heim að æfa sig því þeir voru svo magnaðir, það sama á við Bítlana. Það eru einhverjir töfrar í þessum lögum og þetta hefur enn áhrif,“ segir Björgvin og heldur áfram:

„Það er enn þá verið að gefa út endurútgáfur og ýmiss konar efni og maður er alveg heilapveginn af þessu.“

Stórsöngvarinn telur að Bítlaæðin eigi eftir að njóta vinsælda næstu áratuginna.

„Ég held að tónlist þeirra verði áfram í huga fólks löngu eftir að ég verð farinn. Þetta er alveg einstakt og þeir breyttu tónlistarflutningi og menningarheiminum hjá unglíngum. Áhrifa þeirra gætir enn þá víða.“ ■

### ÞETTA GERÐIST

22. MARS 1934

## Masters-mótið sett á laggirnar

Í dag eru 89 ár liðin frá fyrsta Masters-mótinu í golfi sem er haldið á Augusta-vællinum í Georgíufylki ár hvert. Um er að ræða eitt virtasta golfmót heims og er mótið talið eitt af risamótunum fjórum ár hvert í golfþróttinni.

Mótið hefur sérstöðu sem risamót því það er eina mótið sem fer fram á Augusta-vællinum ár hvert. Þá fær sigurvegari síðasti árs afhendir honum og þátttökurétt á Masters-mótinu til dauðadags.

Gullbjörninn Jack Nicklaus á enn metið yfir flesta sigra á Masters-mótinu eftir að honum tókst að landa sigrinum fimm sinnum en Tiger Woods vantar aðeins einn titil til að jafna met Nicklaus eftir dramatískan sigur Tigers árið 2019. Núverandi meistari er Scottie Scheffler. ■



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Gislína Vigdís Guðnadóttir**

Mánatúni 3, Reykjavík,

lést á Landspítalanum mánudaginn 20. mars sl. Útförin verður auglýst síðar.

**Bogi Helgason**

**Svanhildur Bogadóttir**

**Kristin Bogadóttir**

**Diðrik Sveinn Bogason**

**Jóhanna Vigdís, Romuald Máni, Kristin Helga,**

**Mímír og Rósa Dís**

**Alexander Logi og Rikharður Stefán**



Yndislega brosmilda eiginkonan mín,  
**Aðalbjörg Óskarsdóttir**

lést 18. mars á líknardeild Landspítalans umvafin ástvinum.

Útför hennar fer fram í

Hólmavíkurkirkju laugardaginn

25. mars kl. 14. Blóm og kransar

afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar

er bent á Krabbameinsfélagið Sigurvon,

0154-26-002010, kt. 470102-4540.

Útförinni verður streymt og má nálgast hlekk á

mbl.is/andlat

**Halldór Logi Friðgeirsson og fjölskylda**

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

MIÐVIKUDAGUR 22. mars 2023



Í Svíþjóð eru konur sem eignast sitt fyrsta barn yfir 45 ára fleiri en þær yngstu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Nýbakaðar mæður eldast

elin@frettabladid.is

Svíaar benda á að nýbakaðar mæður séu orðnar mun eldri en áður þekktist. Í fyrra fæddust 410 börn í Svíþjóð þar sem móðirin er 19 ára eða yngri en 537 börn þar sem hún er yfir 45 ára. Þannig eiga nú fleiri börn á fyrsta ári móður í eldri aldurshópnum en þeim yngri.

Er þetta mamma eða amma sem sækir barnið í leikskólann? Mjög líklega er það móðirin sem er á sama aldri og amman var fyrir nokkrum árum. Árið í fyrra var það fyrsta þar sem eldri mæðurnar urðu fleiri en yngri en þessi þróun hefur verið stöðug á Norðurlöndunum.

Barneignir eru í vaxandi mæli skipulagðar með tilliti til menntunar og að koma sér í gott starf, að því er Gunnar Andersson, prófessor í lýðfræði við Stokkhólmsháskóla, segir í netmiðlinum [expressen.se](https://www.expressen.se).

### Betur undirbúin

Norðurlöndin skera sig úr hvað varðar þessar breytingar enda er aðgengi að tæknifrjövgun meira en víðast hvar annars staðar. Börn fædd af eldri mæðrum eru oft félagslega betur undirbúin fyrir lífið en börn sem fædd eru af mjög ungum mæðrum. Mæðurnar hafa betri tekjur, félagsleg úrræði, eru með stærra tengslanet og meiri persónulegan þroska. Að eignast barn eftir miðjan aldur getur þó haft í för með sér nokkra heilsufarsáhættu. ■



Karlmenn ganga margir í gegnum breytingaskeið ekki síður en konur. Með hækkandi aldri fer magn testósteróns í líkama karlmannna að minnka en 30 prósent karlmannna á sextugsaldri finna fyrir einkennum hormónabreytinga vegna minna magns testósteróns.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Chello og Man Power með þér í liði á breytingaskeiðinu

Talið er að karlmenn gangi í gegnum breytingaskeiðið jafnt sem kvenmenn en Man Power er fyrir karlmenn sem eiga við væg stinningarvandamál að stríða. **2**

Alla daga  
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup  
[www.celsus.is](https://www.celsus.is)

Breytingaskeiðið er náttúrulegt ferli í ævi kvenna og er mikið fjallað um það um þessar mundir. Einkenni þeirra hormónabreytinga sem eiga sér stað á þessu tímabili geta verið afar mismunandi milli kvenna. Þau einkenni sem eru oftast til umræðu og flestar konur kannast við að hafa heyrt um eru svitakóf, nætursviti og óreglulegar eða engar blæðingar. Önnur einkenni geta einnig verið svo sem óútskýrd þyngdaraukning, svefnleysi og depurð.

#### Chello við einkennum breytingaskeiðs kvenna

Hita- og svitakóf er óhjákvæmilegur fylgifiskur breytingaskeiðsins hjá flestum konum en Chello er náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega hannað fyrir konur sem þjást af hitakófum vegna breytinga á hormónastarfseminni.

Chello inniheldur einungis hágæða náttúruleg innihaldsefni. Blandan inniheldur plöntukjarna, sojapýkkni og rauðsmára sem talinn er góður við fyrirtíðaspennu sem konur gjarnan upplifa, ásamt salvíu sem hefur hjálpað konum í gegnum breytingaskeiðið en sýnt hefur verið fram á að hún hjálpi til að stemma stigu við svita- eða hitakófi. Með því að taka inn Chello eins og ráðlagt er getur þú fyrirbygggt þessi köst í tíma og ótíma með tilheyrandi óþægindum.

#### Karlmenn geta líka farið á breytingaskeiðið

Testósterón er helsta karlkynshormónið en karlmenn framleiða um 10 sinnum meira magn en konur. Með hækkandi aldri fer magn testósteróns í líkama karlmanna að minnka en 30 prósent karlmanna á sextugsaldri finna fyrir einkennum hormónabreytinga vegna minna magns testósteróns.

Einkenni geta verið mismunandi, svo sem lítil kynhvöt, þreyta, skapsveiflur, pirringur, tap á vöðvamassa og svefnvandamál. Þetta tímabil karlmanna getur haft mikil áhrif bæði líkamlega og andlega og því er afar mikilvægt að huga vel að heilsusamlegum lífsstíl, svo sem hollri og fjölbreyttri næringu, reglulegri hreyfingu og streitustjórnun sem allt hefur áhrif og örvar testósterónmyndun í líkamanum.

#### Orsakir stinningarvanda

Stinningarvandamál karlmanna geta verið algeng en fjölmargir þættir og samspil geta haft áhrif á



**Einkenni geta verið mismunandi, svo sem lítil kynhvöt, þreyta, skapsveiflur, pirringur, tap á vöðvamassa og svefnvandamál.**

stinningu og getur því röt vandans legið víða. Tíðni stinningarvanda eykst með aldrinum en 15–25 prósentum karlmanna yfir 65 ára rís ekki hold. Taugakerfi, æðakerfi, hormónar og sálarlíf skipta máli og geta ýmsir kvillar haft áhrif. Gott getur verið að taka inn hágæða bætiefni sem hafa það að markmiði að koma í veg fyrir slíka kvilla en Man Power er gríðargóður kostur.

#### Man Power við vægum stinningarvandamálum

Man Power er bætiefni sérstaklega hannað fyrir karlmenn sem vilja aukna orku og úthald. Man Power inniheldur jurtina Panax ginseng, eða kóreskt ginseng, sem lengi hefur verið þekkt fyrir heilsuefandi eiginleika sína, meðal annars hjálpar jurtin líkamanum undir álagi og streitu.

Man Power inniheldur að auki aminósýrurnar L-arginín og L-citrullín sem þekktar eru fyrir gagnsemi fyrir þá sem glíma við stinningarvandamál. Að auki inniheldur blandan steinefnið sink sem stuðlar að eðlilegri frjósemi og æxlun. Sink hjálpar einnig við að viðhalda eðlilegu testósterónmagni í blóðinu og við framleiðslu sæðisfrumna. ■



Man Power er bætiefni sérstaklega hannað fyrir karlmenn sem vilja aukna orku og úthald.

Chello vörurnar sem vinna gegn einkennum breytingaskeiðsins eru komnar í nýjar umbúðir.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

## LIPINORM A-800

**Ert þú að glíma við of hátt gildi kólesteróls í blóðinu?**

Besta ráðið er aukin dagleg hreyfing og breytt matarræði.

Lipinorm A-800 er góð viðbót við þá lífsstílsbreytingu. Virk náttúruleg innihaldsefni í Lipinorm stuðla að eðlilegri blóðfitu og hjartastarfssemi.

Ekki slá vandamálinu á frest og hugsaðu með hjartanu.

Fæst í apótekum og almennum verslunum.





# Betri svefn með Melissa Dream plús-melatóníni

Melissa Dream + melatónín er glæný blanda sem hefur það að markmiði að hjálpa þér að ná djúpri slökun og værum nætursvefni áhyggjulaus.

Svefn er ein af grunnreglunum fjórum en nægur svefn er lykillinn að góðri líkamlegri og andlegri heilsu. Svefngæði eru forsenda þess að við náum að sinna daglegum verkefnum og að okkur líði vel í daglegu amstri. Góður svefn gefur líkamanum jafnframt tækifæri til að hvílast og endurnærast sem styrkir ónæmiskerfi okkar og stuðlar að góðri heilsu að viðbættu hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt reglulegri hreyfingu.

## Svefnleysi hefur áhrif á heilsuna

Langvarandi svefnleysi getur haft margvislegar afleiðingar á heilsu okkar og líðan, hormónaframléiðsla fer meðal annars úr jafnvægi sem og hormón sem stýra hungri og seddu. Við förum því að sækja meira í sykur og einföld kolvetni. Að auki fer ónæmiskerfið að bælast með verri svefngæðum en í kjölfarið erum við líklegri til að fá flensur og ýmsa kvilla. Ásamt því getur svefnleysi einnig haft víðtæk áhrif á andlegu hliðina sem getur komið niður á líðan í daglegu amstri og haft áhrif á verkefni okkar. Gríðarlega mikilvægt er því að huga að góðum nætursvefni og vert er að huga að því hvernig hægt sé að bæta svefninn.

## Hvað getum við gert til að stuðla að góðum svefngæðum?

Ýmislegt er hægt að gera til að vinna bug á svefnleysi og öðlast betri svefn. Eitt það allra mikilvægasta er að hafa góða reglu á svefnímanum og rútínu í kringum svefn.

Gott er að taka því rólega í tvo tíma fyrir svefn, lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Að auki er mikilvægt að takmarka alla sykurneyslu, ekki neyta koffíns eftir klukkan 14 á daginn og stunda reglulega hreyfingu.

Náttúruleg bætiefni reynast að auki mörgum gríðarlega vel og er ekki úr vegi að skoða einstök bætiefni frá New Nordic sem geta haft jákvæð áhrif á svefn og daglegt amstur, sem fást í tveimur mismunandi tegundum, annars vegar Melissa Dream sem inniheldur blöndu jurta sem hafa góð áhrif á svefninn og hins vegar Melissa Dream með viðbættu melatóníni.



Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem hefur það að markmiði að auka svefngæði til muna með kamillu, grænu tei, L-theanine, B-vítamínum (B1, B2, B6 og B12) og magnesíumi.

## Sofðu betur með Melissa Dream

Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem hefur það að markmiði að auka svefngæði til muna en þetta vísindalega samsetta bætiefni er hannað til að stuðla að góðum nætursvefni þannig að við vöknum endurnærð án þess að finna fyrir sljógvandi áhrifum daginn eftir. Melissa Dream inniheldur sérvalin innihaldsefni og er blandan sérstaklega hönnuð til að veita huganum hvíld og ró yfir nóttina. Melissa Dream inniheldur sítrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaðir, L-theanine

Melissa Dream + Melatónín er glæný blanda sem hefur það að markmiði að hjálpa þér að ná djúpri slökun og værum nætursvefni, áhyggjulaus.

» Sama góða formúlan en nú fánleg með viðbættu melatóníni.



Sítrónu melissa hefur einstaklega róandi áhrif á bæði hug og hjarta, sem getur stuðlað að betri svefni.



Kamilla er jurt sem hefur róandi áhrif og góð áhrif á meltingu, auk annarra heilsuefandi eiginleika.

amínósýru sem og fjölda vítamína, svo sem B6-vítamín sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi og B12-vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins sem og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi ásamt B1-, B2-, og B3-vítamínum auk magnesíums.

## Melissa Dream með melatóníni

Melissa Dream er nú komin í sömu góðu formúlunni en nú með viðbættu melatóníni. Melatónín er hormón sem framleitt er í heilanum en það er oft á tíðum kallað svefnhormón. Melatónín á þátt í að stilla hina eðlislægu klukku í kerfinu okkar sem gerir það að

verkum að okkur syfjar þegar dimma fer og við erum vakandi þegar bjart er á daginn. Margir hverjir eiga erfitt með svefn af ýmsum ástæðum en ýmislegt getur valdið því að melatónínþúskapur líkamans fari úr skorðum en því getur Melissa Dream + melatónín sem inniheldur 1 mg af melatóníni verið afar góður kostur og komið sér vel. Fátt er mikilvægara heilsu okkar en svefn en þó skal ávallt hafa í huga að taka ekki stóra skammta af melatóníni sem getur haft skaðleg áhrif á heilsuna. ■

Fæst í öllum helstu apótekum og heilsuhillum stórmarkaða.

## BetterYou™ Vegan Health

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

Hámarksuptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.  
Hröð og mikil uptaka.  
Beta 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

# Fjölpætt og fyrirbyggjandi vörn gegn þvagfærasýkingum

Bætiefnið Comfort-U frá Good Routine er öflug vörn fyrir þvagfæraakerfið og byggir á fjórum virkum innihaldsefnum sem hafa þekktu eiginleika til þess að koma í veg fyrir blöðru-bólgu/þvagfærasýkingu.

„Comfort-U er sérhannað fyrir fólk sem vill koma í veg fyrir blöðru-bólgu/þvagfærasýkingu, sem er ein algengasta bakteríusýkingin og algengari hjá konum en körlum. En ein af hverjum fimm konum upplifir að minnsta kosti eina þvagfærasýkingu á ævinni,“ segir Freydis Hjálmarsdóttir, næringarfræðingur að mennt, með BSc og meistara-gráðu í næringarfræði.

„Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur og talið er að um fjórðungur fái endurtekna sýkingu innan sex mánaða og þriðjungur innan árs. Þar af leita hundruð sýklalyfjameðferðar við þvagfærasýkingum á Íslandi á hverju ári. Yfir 80% þvagfærasýkinga eru taldar vera af völdum þarmabakteríunnar e.coli, en aðrar bakteríur, sveppir og sníkjudýr geta líka valdið þvagfærasýkingum.“

## Fyrirbyggjandi er lykilatriði

Þvagfærasýkingar geta verið afar óþægilegar en eru þó oftast skaðlausar að sögn Freydisar. „Einstaka sinnum nær sýkingin til efri þvagfæra eins og nýrna, en það er afar óalgengt. Til að mynda verða 30% þvagfærasýkinga einkennalausar á innan við viku án meðferðar. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við síendurtekna sýkingu. Þótt þær séu meðhöndlaðar á áhrifaríkan hátt með sýklalyfjum, getur óhöfleg notkun sýklalyfja leitt til skaðlegra, heilsufarslegra afleiðinga.



Freydis fagnar því að vara eins og Comfort-U sé komin á markað fyrir íslenskar konur. MYNDIR/AÐSENDAR

Til að forðast of mikla útsetningu fyrir sýklalyfjum leita margir til fæðubótarefna og náttúrulyfja. Rannsóknir þar að lútandi eru af skornum skammti og sumar misvisandi, en nokkur fæðubótarefni gefa góða raun þegar kemur að því að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu.“

## Fjögur virk efni

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja þvagfærasýkingar. Það eru einsykran D-mannóse, þarmagerillinn Lactobacillus rueteri og svo virku efnin í trönuberjum og sortulyngslaufum (e. bearberry leaf). „Trönuberin eru frægust, en eitt virku efnanna í þeim er einmitt „D-mannóse“. Sortulyngslauf þekkja flestir undir nafninu uva ursi og „Lactobacillus rueteri“ er einn af góðgerlum sem finna má til dæmis í AB-mjólk.

Af þessum fjórum eignum hefur D-mannóse komið hvað best út úr þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar með tilliti til forvarna vegna þvagfærasýkinga. Rannsóknir á D-mannóse sýna fram á marktæka minnkun á endurteknum þvagfærasýkingum hjá þeim sem fá þær reglulega. Til þess að sýking nái



Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja hinar hvítleiðu þvagfærasýkingar.

fótfestu í þvagfærum þarf e.coli eða önnur örvera að ná að festast við blöðruvegginn. Virkni D-mannóse er sú að bindast til dæmis e.coli bakteríum, skola þeim út með þvagi og koma þannig í veg fyrir sýkingu.

Trönuber innihalda meðal annars D-mannóse, hippúrsýru og anthósýanín, sem eru talin torvelða e.coli að festast við þvagblöðruvegginn. Þrátt fyrir að ekki séu allir á eitt sáttir, sýnir samantekt margra rannsókna fram á verndandi áhrif D-mannósa gegn þvagfærasýkingum hjá konum sem fá þær reglulega. Ekki skemmir fyrir að trönuber hafa líka marga aðra heilsuþætandi kosti.

Lauf sortulyngs, (önnur nöfn: uva ursi, bjarnaber, fjalla-trönuber) hafa í árpúsund verið notuð til að meðhöndla þvagfærasýkingar. Nú benda rannsóknir til þess að það sé svo sannarlega eitthvað til í því og kallað hefur verið eftir fleiri rann-

sóknum. Sortulyngið inniheldur örverueyðandi efnasambönd sem vinna gegn óvingjarnlegum bakteríum og hjálpa við upptöku á efnunum úr trönuberjum. Efnasambönd í lafunum, svo sem Arbutinín, eru talin vinna gegn útbreiðslu e.coli meðal annars og trufla viðloðun bakteríunnar við blöðruvegginn,“ segir Freydis.

## Hjálplegar örverur

Jafnvægi í þvagkerfisflórinni er svo viðhaldið með hjálp gagnlegu bakteríunnar Lactobacillus rueteri. „Hjálplegu örverurnar í líkamanum kallast góðgerlar og er fjöldinn allur af þeim í meltingarkerfinu. Við getum bætt um betur með trefjaríku fæði, ab-mjólk og skyldum vörum, súrsuðum mat og bætiefnum.

Sumir góðgerlar viðhalda jafnvægi í þvagi, leggöngum og meltingarvegi með því að fram-

leiða efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa. Sá stofn sem er talinn hvað mikilvægastur fyrir þvagfæraakerfið er Lactobacillus rueteri. Þessi bakteríustofn getur endurheimt náttúrulegt örverujafnvægi í þvagfærum og getur myndað efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa og dafna.“

## Fjölpætt fyrirbyggjandi virkni

Í Comfort-U koma saman þrjú virk innihaldsefni sem eru studd af rannsóknum, ásamt Lactobacillus rueteri-stofni. Saman eru þessi efni talin geta stutt heilbrigði þvagfæra og veitt fjölpætta vörn gegn þvagfærasýkingum. „Til eru margir mismunandi stofnar góðgerla og fjöldi þeirra í hverjum skammti er merktur með einingunni CFU sem stendur fyrir „colony forming unit“, eða nýlendumyndandi stofn. Í Comfort-U er réttur stofn í nægilegu magni til að hafa tilskilin áhrif án þess að valda skaða, enda er þetta verðlaunuð formúla. Comfort-U er náttúrulegt bætiefni sem kemur í pillu- og belgjaformi.

Forvörn er alltaf best og Comfort-U hefur það fram yfir sýklalyf að vera laust við aukaverkanir eins og ógleði og magaeinkenni. Comfort-U skaðar ekki vinveittu þarmaflórana sem er einn helsti ókostur sýklalyfja. Hins vegar er sýklalyfja alltaf þörf ef sýking er staðfest í efri hluta þvagfæra eins og nýrum og ávallt skal fylgja lækna-ráði. Þegar stór hluti kvenna er með endurtekna þvagfærasýkingu, fögnum við því þegar vara á borð við Comfort-U kemur á markað.“ ■

Good Routine fæst í Lyfjum og heilsu, Apótekarunum, Hagkaup, Nettó, Fjarðarkaup og Krónunni.

# Enn nokkur markmið sem ég vil ná

Það stendur mikið til hjá besta fimleikafólki landsins en um komandi helgi fer fram Íslandsmótið í fimleikum.

gummih@frettabladid.is

Á laugardag verður keppt í fjölþraut og á sunnudaginn verður keppni á einstökum áhöldum. Íslandsmótið fer fram í Egilshöll í Grafarvogi.

Valgarð Reinhardsson, ríkjandi Íslandsmeistari í karlaflokk, verður á meðal keppenda en hann er sexfaldur Íslandsmeistari í fjölþraut. Hann fagnaði titlinum í fjölþraut í fyrra og vann til verðlauna á öllum áhöldunum. Valgarð var útnefndur fimleikakarll ársins af Fimleikasambandinu í fyrra.

„Ég reyni alltaf að gera mitt besta og svo kemur bara í ljós hverju það skilar manni,“ segir Íslandsmeistarinn. Valgarð hefur hreppt gullið í fjölþraut fimm ár í röð. Hann varð fyrst Íslandsmeistari árið 2015 en varð síðan fyrir því óláni að slita hásin 2016. Eftir að hann jafnaði sig af þeim meiðslum hefur hann hampað Íslandsmeistaratitlinum í öll skiptin.

## Líkamleg og andleg þreyta

Valgarð segist vera í finu formi. „Það má eiginlega segja að ég sé í byrjun á keppnistímabilinu. Árið í fyrra var langt og strangt. Það var mikið af mótum og keppnistímabilið var alveg fram í nóvember. Maður fann fyrir líkamlegri og andlegri þreytu undir lok ársins



Valgarð hefur hampað Íslandsmeistaratitlinum í fjölþraut undanfarin fimm ár og alls sex sinnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

enda gat maður lítið hvílt á milli móta. Það var erfitt að byrja nýtt tímabil enda var maður ekkert „súper peppaður“ að byrja aftur á fullu í erfiðum æfingum. En þetta var bara smá tímabil og það þurfti bara að stilla hausinn rétt,“ segir Valgarð.

Það er stutt í næsta stórmót hjá Valgarði en hann tekur þátt í Evrópumótinu í áhaldafimleikum sem haldið verður í Antalya í Tyrklandi 11. til 16. apríl.

„Nú sér maður bara hvernig

Íslandsmótið fer áður en farið verður að hugsa hvernig Evrópumótið verður sett upp. Ég mun eflaust gera eitthvað erfiðara í úrslitunum næsta sunnudag til að sjá hvar ég stend. Maður þarf að fara svolítið skynsamlega inn á EM en með góðum árangri á því móti er möguleiki að tryggja sér farseðil inn á heimsmeistarumótið. Þangað stefni ég klárlega,“ segir Valgarð en HM verður haldið í Antwerpen í Belgíu um mánaðamótin september-október.

## Æfir að jafnaði í 25 tíma á viku

Valgarð segir að á HM gefist möguleiki á að vinna sér sæti á Ólympíuleikunum sem fram fara í París á næsta ári. „Það eru tækifæri í boði til að reyna að komast inn á Ólympíuleika eins og EM á næsta ár en þar verða nokkur laus sæti í boði.“

Spurður hvernig ein æfingavika líti út hjá honum segir Valgarð: „Þessi vika verður svolítið létt vegna Íslandsmótsins. Síðasta vika var erfiðari. Ég myndi skjóta

Þessi vika verður svolítið létt vegna Íslandsmótsins. Síðasta vika var erfiðari. Ég myndi skjóta á að ég eyði svona að jafnaði 25 klukkustundum í æfingum á viku.

á að ég eyði svona að jafnaði 25 klukkustundum í æfingum á viku,“ segir Valgarð, sem hefur í nógu að snúast en hann er á síðustu metr-unum að klára íþróttafraeði við Háskólann í Reykjavík. „Þetta er búið að vera smá þúsluspil hjá mér. Ég er að fara inn í seinustu vikuna í skólanum í næstu viku og þá á ég bara BS-ritgerðina eftir.“

Valgarð er 26 ára gamall og hefur um árabil verið einn fremsti fimleikamaður landsins sem hefur unnið til margra verðlauna á alþjóðlegum mótum. En hvenær skyldi hann hafa byrjað að æfa fimleika?

„Ég var fimm ára gamall og ég er því á mínu 21. ári í fimleikunum. Ég er væntanlega kominn nær endanum á ferli mínum heldur en byrjuninni. Það eru enn þá nokkur markmið sem mig langar að ná áður en ég segi þetta gott. Ég hef komist í úrslit á einstaka áhaldi á Evrópumóti en aldrei í fjölþrautinni. Ég vil ná því áður en ég hætti. Ég hef unnið til margra verðlauna á Norður-Evrópumótum. Það hefur alltaf verið silfur en ég væri alveg til í að vinna gullið og heyra þjóðsönginn allavega einu sinni,“ segir Valgarð. ■

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

## VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

[www.facebook.com/samferdafoundation](http://www.facebook.com/samferdafoundation)

**SJÓNVARPSDAGSKRÁ**

**HRINGBRAUT**

- 18.30 **Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 **Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 **Söfnin á Íslandi** Þáttaröð um íslensk söfn og safnameningu. (e)
- 20.00 **Bióbærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 **Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá. (e)
- 21.00 **Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins. (e)

**RÚV SJÓNVARP**

- 13.00 Fréttir með táknmalstúlkun
- 13.25 Heimaleikfimi
- 13.35 Kastljós
- 14.00 **Útsvar 2018** (Ísafjarðarbær - Garðabær)
- 15.15 **Söngvaskáld**
- 16.05 **Út og suður**
- 16.30 **Heilabrot**
- 17.00 **Leyndarlíf hunda**
- 17.50 **Rabbabari**
- 18.00 **KrakkARÚV**
- 18.01 **Hæ Sámur**
- 18.08 **Simon**
- 18.25 **Ólívía**
- 18.36 **Eldhugar - Tove Jansen** Þættir þar sem við kynnumst merkiskonum mannkynssögunnar.
- 18.40 **Krakkafréttir með táknmalstúlkun**
- 18.45 **Lag dagsins**
- 18.52 **Víkinglöttó**
- 19.00 **Fréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.30 **Veður**
- 19.35 **Kastljós**
- 20.00 **Íslensku tónlistarverðlaunin 2023** Bein útsending frá afhendingu Íslensku tónlistarverðlaunanna 2023 í Silfurbergi í Hörpu.
- 22.00 **Tiufréttir**
- 22.15 **Veður**
- 22.20 **Dýragarðsbörninn** Þýsk þáttaröð í átta þáttum. Hin heimsfræga saga um Dýragarðsbörninn segir frá táningsstúlkunni Christiane og vinum hennar í Berlín á áttunda áratugnum. Öll eiga þau sínar vonir og væntingar en lífið tekur harkalegan kúrs til hins verra þegar þau leiðast eitt af öðru í eiturlyfjaneyslu og vændi.
- 23.20 **Músíktílaunir 2021**
- 00.30 **Dagskrárlok**

**SJÓNVARP SÍMANS**

- 06.00 **Tónlist**
  - 12.00 **Dr. Phil**
  - 12.44 **The Late Late Show**
  - 13.23 **The Block**
  - 14.11 **Love Island**
  - 14.54 **Læknirinn í eldhúsinu**
  - 16.08 **The Bachelor**
  - 17.15 **Family Guy**
  - 17.40 **Dr. Phil**
  - 18.25 **The Late Late Show**
  - 19.10 **9JKL**
  - 19.40 **The Neighborhood**
  - 20.10 **Survivor Baktjaldamakk, ást, hatur og gott sjónvarp einkennir Survivor sem slær hvergi af í 44. þáttaröð þessa sigilda þáttar.**
  - 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 Gigolo**
  - 03.10 **Love Island**
- STÖÐ 2**
- 08.00 **Heimsókn**
  - 08.15 **The Bold Type**
  - 09.00 **Bold and the Beautiful**
  - 09.20 **Listing Impossible**
  - 10.00 **Mr. Mayor**
  - 10.20 **Masterchef USA**
  - 11.00 **Um land allt** Sjónvarpsmaðurinn góðkenni Kristján Már Unnarsson fer um afskekktar slóðir við vestanverðan Pistilfjörð.
  - 11.40 **Rax augnablik**
  - 12.05 **Franklin & Bash**
  - 12.30 **Ísskápastríð**
  - 13.00 **Shark Tank**
  - 13.45 **The Heart Guy**
  - 14.30 **Saved by the Bell**
  - 15.00 **NCIS**
  - 15.40 **Love Triangle**
  - 16.35 **Lóa Pind: Battlað í borginni**
  - 17.20 **Franklin & Bash**
  - 18.05 **Bold and the Beautiful**
  - 18.25 **Veður**
  - 18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
  - 18.50 **Sportpakkinn**
  - 18.55 **Ísland í dag**
  - 19.10 **Spegilmyndin** Mannlífsþáttur um heilsu, fegurð, hreyfingu og fegurunar- og lýtaaögerðir.
  - 19.30 **Grey's Anatomy**
  - 20.15 **Family Law**
  - 21.00 **The Resort**
  - 21.35 **Unforgettable**
  - 22.15 **Grantchester**
  - 23.00 **La Brea**
  - 23.45 **Euphoria**
  - 00.45 **Wentworth**
  - 01.35 **The Bold Type**
  - 02.15 **Listing Impossible**
  - 02.55 **Mr. Mayor**
  - 03.15 **Shark Tank**

**Seðlabankastjóri ræðir hækkun stýrivaxta á Hringbraut**

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sest niður með Guðmundi Gunnarssyni í Markaðnum á Hringbraut í kvöld. Þar ræða þeir stýrivaxtahækkun dagsins og hvað framtíðin ber í skauti sér. Þá verður rætt við Gunnar Pál Tryggvason, framkvæmdastjóra Alfa Framtaks, en fyrirtækið keypti á dögunum 63 prósent hlut í hugbúnaðarfyrirtækinu Origo. ■



**KROSSGÁTA**

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

**LÁRÉTT**

- 1 einrækta
- 5 vesal
- 6 átt
- 8 laska
- 10 tveir eins
- 11 kk nafn
- 12 geymi
- 13 sókn
- 15 frumregla
- 17 týna

**LÓÐRÉTT**

- 1 slöngvikaftur
- 2 ljósker
- 3 bergmála
- 4 mótspyrna
- 7 bragðefni
- 9 skralla
- 12 kornél
- 14 huglítill
- 16 borðhald

LÁRÉTT: 1 klóna, 5 aum, 6 nv, 8 skadda, 10 tt, 11 jón, 12 hafn, 13 fram, 15 lögmál, 17 glata. LÓÐRÉTT: 1 kastafi, 2 lukt, 3 óma, 4 andóf, 7 vanilla, 9 djamma, 12 hagl, 14 rög, 16 át.

**SUDOKU**

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

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

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

**PONDUS**



**MANNAMÁL**

FIMMTUDAGA KL.19.00 OG 21.00

Persónulegur viðtalsþáttur þar sem áhugaverðir og jafnvel þjóðkunnir Íslendingar segja frá lífi sínu og starfi á opinskáan og hispurlausan hátt.

Stjórnandi þáttarins er Sigmundur Ernir Rúnarsson.





# BÍÓ bærinn

## BÍÓBÆRINN

MIÐVIKUDAGA KL. 20.00

OG AFTUR KL. 22.00

Gunnar og Árni 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

# Sérfræðingur á lífeyrissviði



Lífeyrissjóður verzlunarmanna

Lífeyrissjóður verzlunarmanna leitar að sérfræðingi til starfa á lífeyrissviði sem er eitt fjögurra kjarnasviða sjóðsins. Helstu verkefni sviðsins eru útreikningur lífeyris og ráðgjöf við sjóðfélaga auk þróunar á þjónustu og lífeyrisafurðum. Lífeyrissvið veitir um 22 þúsund sjóðfélögum fjölbreytta þjónustu varðandi eftirlaun, makalífeyri, örorkulífeyri og barnalífeyri. Á sviðinu starfa fyrir sex sérfræðingar í lífeyrismálum.

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Tölugleggni og góð greiningarhæfni.
- Mjög góð Excelkunnátta.
- Samvísusemi og nákvæmni í vinnubrögðum.
- Rík þjónustulund.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Geta til að vinna vel í hóp.
- Vilji til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð.

## Umsóknarfrestur er til og með 27. mars nk.

Sótt er um starfið á [www.vinnvinn.is](http://www.vinnvinn.is).



LV er leiðandi lífeyrissjóður sem styður við fjárhagslega framtíð sjóðfélaga. Starfsemin felst í marvíslegum verkefnum varðandi móttöku iðgjalda, ávöxtun og annarri umsýslu eignasafna og þjónustu við sjóðfélaga.

Á liðnu ári greiddi sjóðurinn rúma 26 milljarða í lífeyri til ríflega 22 þúsund sjóðfélaga. Fjármunir sjóðfélaga eru ávaxtaðir með gagnsæjum og ábyrgum hætti með samfélagslega ábyrgð að leiðarljósi. Eignir LV eru ávaxtaðar í fimm eignasöfnum og námu 1.173 milljörðum króna í árslok 2022.

Hjá sjóðnum starfar 58 manna samhent liðsheid þar sem hver og einn nær að nýta hæfileika sína og þekkingu til að sinna krefjandi verkefnum. Áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð, þverfaglegt samstarf, góð samskipti, frumkvæði og hæfni til að laga sig að síbreytilegu umhverfi.

LV býður upp á góða starfsaðstöðu og starfsumhverfi þar sem áhersla er meðal annars lögð á jafnrétti og jafnvægi milli vinnu og einkalífs. LV hefur hlotið jafnlaunavottun.



JAFNLAUNAVOTTUN  
2022 - 2025

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

Umsjón með starfinu hefur Jensína K. Böðvarsdóttir ([jensina@vinnvinn.is](mailto:jensina@vinnvinn.is)) og Margrét Stefánsdóttir ([margret@vinnvinn.is](mailto:margret@vinnvinn.is)).

**vinnvinn**  
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

## Framkvæmdir til framtíðar



## Verkefnastjóri í framkvæmdaverkum

Við hjá sviði Eigna og rekstrar hjá Landsneti leitum að öflugri manneskju í krefjandi og fjölbreytt starf verkefnastjóra í framkvæmdaverkum.

Viðkomandi verður hluti af samhentum teymi sem stýrir stærri framkvæmdum í flutningskerfi Landsnets allt frá undirbúningi í gegnum verkhönnun og áætlanagerð, útboðshönnun, verksamninga og verklega framkvæmd.

Fram undan eru spennandi tímar og viðamikil verkefni í uppbyggingu flutningskerfis Landsnets.

## Umsóknarfrestur er til og með 2. apríl nk. Sótt er um starfið á [landsnet.is](http://landsnet.is).

Við hvetjum öll áhugasöm til að sækja um óháð uppruna, aldri eða kyni. Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem þú segir okkur af hverju þig langar að bætast í hópinn. Nánari upplýsingar veitir Jason Már Bergsteinsson, mannauðssérfræðingur, [mannaudur@landsnet.is](mailto:mannaudur@landsnet.is). Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í verk- eða tæknifræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Farsæl reynsla af verkefnastjórnun
- Vottun og/eða menntun í verkefnastjórnun er kostur
- Þekking og reynsla af hönnun og/eða rekstri verksamninga
- Þekking og reynsla af öryggis- og umhverfismálum
- Framúrskarandi samskipta-, samstarfs- og skipulagshæfni
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í starfi
- Jákvætt, uppbyggilegt og lausnamiðað viðhorf
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti

Við erum lykilinnviður þjóðarinnar og allt okkar starf snýst um að flytja orku sem drífur áfram lífsgæði og sköpunarkraft samfélagsins til framtíðar. Við leggjum áherslu á virðingu, samvinnu og ábyrgð. Við erum framsækið þekkingarfyrirtæki sem býður kraftmiklu starfsfólki spennandi verkefni við aðstæður þar sem umhyggja, jafnrétti og öryggi eru í fyrirrúmi.



## Skrifstofustjóri menningar og fjölmiðla

Laust er til umsóknar embætti skrifstofustjóra á skrifstofu menningar og fjölmiðla í menningar- og viðskiptaráðuneytinu. Ráðuneytið tók til starfa 1. febrúar 2022, sbr. forsetaúrskurð nr. 6/2022, eftir breytingar á verkaskiptingu Stjórnarráðs Íslands í árslok 2021.

Hlutverk skrifstofu menningar og fjölmiðla er að sjá til þess að ávallt sé unnið faglega að undirbúningi mála á sviði menningar, lista, safna, íslenskrar tungu, skapandi greina, fjölmiðla og höfundaréttar. Þá fer skrifstofan með alþjóðlegt samstarf á þeim málefnasviðum sem undir hana heyra í samvinnu við utanríkisráðuneytið. Lögð er rík áhersla á samráð við önnur ráðuneyti, Alþingi, hagsmunaaðila og almenning.

Skrifstofustjóri leiðir starf skrifstofunnar og ber ábyrgð á stefnu-mótun, framfylgd markmiða og stýrir daglegum störfum. Í starfinu felst ábyrgð á faglegri upplýsingagjöf og ráðgjöf til ráðherra og ráðuneytisstjóra sem og ábyrgð á því að vinna að framgangi og árangri verkefna skrifstofunnar og stofnana ráðuneytisins á viðkomandi málefnasviðum. Skrifstofustjóri ber jafnframt ábyrgð á gerð fjármálaáætlunar á málefnasviðum skrifstofunnar og fjármálum hennar auk þess sem hann tekur þátt í faglegri framkvæmd verkefna og alþjóðlegu samstarfi. Á skrifstofu menningar og fjölmiðla starfa 14 sérfræðingar með fjölbreyttan bakgrunn.

Menningar- og viðskiptaráðherra skipar í embættið, þegar nefnd sem metur hæfni umsækjenda, sbr. 19. gr. laga nr. 115/2011, hefur lokið störfum. Skipað er í embættið til fimm ára, sbr. ákvæði laga nr. 115/2011 og nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Um laun og önnur starfskjör fer samkvæmt gildandi lögum á hverjum tíma.

Áhugasamt fólk, óháð kyni, sem uppfyllir hæfniskröfur, er hvatt til að sækja um embættið. Upplýsingar um starfið veitir **Ingví Már Pálsson** ráðuneytisstjóri í síma **545 9800**.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Leiðtogahæfni og stjórnunarreynsla.
- Góð þekking á íslensku menningarlífi og málefnum fjölmiðla, íslenskrar tungu, skapandi greina og höfundaréttar.
- Færni í mannlegum samskiptum.
- Þekking og reynsla á sviði reksturs og starfsmannahalds.
- Jákvæðni og lausnamiðun við úrlausn mála.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu.
- Þekking og reynsla á sviði löggjafar um opinber fjármál er kostur.
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi er kostur.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

### Um vinnustaðinn:

Ráðuneytið starfar á fjórum skrifstofum, í samræmi við 17. gr. laga nr. 115/2011, skrifstofu viðskipta og ferðamála, skrifstofu menningar og fjölmiðla, skrifstofu verðmætasköpunar og skrifstofu fjármála og gæðamála. Í ráðuneytinu starfar rúmlega 40 manna hópur með fjölbreytta menntun, reynslu og þekkingu.

Umsókn skal vera skrifleg og henni skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir hæfni viðkomandi til að gegna embættinu, umsagnaraðilum og öðru sem máli kann að skipta. **Umsóknarfrestur er til og með 31. mars 2023 og skal skila umsókn inn í gegnum Starfatorg.**

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipan liggur fyrir.

Reykjavík 17. mars 2023





## Tvær stöður á hönnunardeild Vegagerðarinnar

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

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður, stærsta framkvæmdarstofnun landsins með gríðarlega fjölbreytta verkefnaflóru.

Starfshlutfall er 100%, Umsóknarfrestur er til og með 31.03.2023.

Nánari upplýsingar veitir Margrét Silja Þorkeldsdóttir, forstöðumaður hönnunardeilda (margret.s.thorkeldsdottir@vegagerdin.is), s. 522-1830

### Sérfræðingur við hönnunarstjórn Borgarlínu

Laust er til umsóknar starf sérfræðings á hönnunardeild Vegagerðarinnar í Garðabæ.

Vegagerðin vinnur að þróun, skipulagi, hönnun og framkvæmd samgöngumannvirkja fyrir fjölbreytta ferðamáta. Framundan eru umfangsmikil og spennandi verkefni við undirbúning Borgarlínu sem tilheyrir Samgöngusáttmála.

Vegagerðin leitar að öflugum einstaklingi sem mun sinna hönnunarstjórn Borgarlínu ásamt teymi verkefnastofu Borgarlínu.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Meðal verkefna er hönnunarstjórn með teymi alþjóðlegra ráðgjafa, þátttaka í gerð verðfyrirspurnar- og útboðsgagna, kostnaðaráætlana, rýni hönnunar og fjölbreyttum umbótaverkefnum á sviði hönnunar.

### Hæfniskröfur

- Háskólanám í verk- eða tæknifræði M.Sc. próf æskilegt
- Reynsla af hönnun fjölbreyttra ferðamáta
- Reynsla af gerð verklýsinga og kostnaðaráætlana æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum, geta til að vinna sjálfstætt og í teymisvinnu
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni
- Skipulagshæfni, frumkvæði og faglegur metnaður
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli
- Góð öryggisvitund

### Sérfræðingur við hönnunarstjórn og jarðtæknilega hönnun

Laust er til umsóknar starf hönnunarstjóra á hönnunardeild Vegagerðarinnar. Starfsstöð er í Garðabæ eða á Akureyri.

Vegagerðin vinnur að þróun, skipulagi, hönnun og framkvæmd samgöngumannvirkja fyrir fjölbreytta ferðamáta. Fram undan eru fjölbreytt og spennandi verkefni á landinu öllu. Sóst er eftir einstaklingi með þekkingu og reynslu af hönnun samgöngumannvirkja með jarðtæknilega áherslu.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Starfið felur í sér hönnunar- og verkefnastjórn auk sérfræðiráðgjafar í jarðtæknilegri hönnun.

Um mjög fjölbreytt og krefjandi starf er að ræða. Helstu verkefni eru:

- Almenn verkefni- og hönnunarstjórn
- Kaup á ráðgjöf og rannsóknum á sviði jarðtækni
- Úrvinnsla jarðtæknirannsókna
- Jarðtæknileg ráðgjöf og rýni vegna hönnunar vegna og grundunar mannvirkja
- Þátttaka í leiðbeiningagerð í samstarfi við aðrar deildir

### Hæfniskröfur

- Verk- eða tæknifræðingur með M.Sc. próf
- Sérhæfing eða reynsla á sviði jarðtækni æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum, vinna sjálfstætt og í teymisvinnu
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni
- Lausnamiðuð hugsun, frumkvæði og faglegur metnaður
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli, kunnátta í norðurlandamáli æskileg
- Góð öryggisvitund

Sótt er um laus störf á heimasíðu Vegagerðarinnar,  
[www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)



## Við ráðum

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

### Stjórnendaleit

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

### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

### Almennar ráðningar á markaði

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

### Sveigjanleg nálgun

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

### Matstæki

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

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

### Ráðgjöf við starfslok

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



## Við ráðum

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

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
[www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

ráðum  
ráðningarstofa

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

ráðum  
ráðningarstofa





## AÐALFUNDUR 2023

Aðalfundur Félags Íslenskra rafvirkja verður haldinn miðvikudaginn **29. mars 2023, kl. 18.00**, á Stórhöfða 27, að neðanverðu (gengið inn Grafarvogsmegin)

Fundinum verður streymt

### DAGSKRÁ:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál

Veitingar í boði fyrir fund  
Kveðja, stjórnin

## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með tillögu að breytingu deiliskipulags Hnoðrahólts norður og tillögu að breytingu á deiliskipulagi Urriðaholt norðurhluti 1, Holtsgvegur 20 í samræmi við 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 1. mgr. 41. gr. sömu laga.

### Hnoðraholt norður - Deiliskipulagsbreyting

Tillagan gerir ráð fyrir viðbótarhæðum fjölbýlishúsa sem verða inndregnar og fjölgun bílastæða innan lóða til að mæta mögulegri fjölgun íbúða vegna aukins byggingarmagns. Tillagan gerir einnig ráð fyrir því að fjórum tveggja hæða einbýlishúsalóðum verði breytt í rað- og parhúsalóðir. Samkvæmt tillögunni getur íbúðareiningum fjölgað um 32.

### Urriðaholt norðurhluti 1, Holtsgvegur 20, leikskóli – Deiliskipulagsbreyting

Tillagan gerir ráð fyrir að aðkoma að byggingunni breytist. Í stað aðkoma á efri hæð verður aðkoma að neðri hæð. Kennisnið breytist til samræmis við breytta aðkoma. Byggingarreitur breytist. Hæð sem kallast kjallari breytist í aðkomuhæð (1. hæð), hæð sem kallast aðkomuhæð breytist í 2. hæð. Sníð D-D í deiliskipulagsgreinargerð breytist og sýnir aðkomuhæð í 49.00 mys. Byggingarreitur neðri hæðar er óbreyttur en byggingarreitur efri hæðar minnkar og tekur nú aðeins til nyrsta hluta byggingarreits. Tafla sem sýnir stærð lóðar og byggingarreits breytist þar sem að byggingarreitur efri hæðar minnkar verulega. Setning í texta greinargerðar um áætlaða stærð byggingar er felld út og í stað setningar þar sem gert er ráð fyrir 100 barna leikskóla kemur setning um 100-120 barna sex deilda leikskóla.

Tillagan er aðgengileg á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is) og í þjónustuveri. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar athugasemdir til og með 3. maí 2023, annað hvort á netfangið [skipulag@gardabaer.is](mailto:skipulag@gardabaer.is) eða á bæjarskrifstofur Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.



**job**

Finnum draumastarfið saman



Erum við  
að leita að þér?

[hagvangur.is](http://hagvangur.is)



HAGVANGUR

# Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

# Samferða í listinni í tæpa hálfu öld

Myndlistarmennirnir Þór Vigfússon, Rúrí og Niels Hafstein sýna verk saman á sýningunni það liggur í loftinu sem stendur yfir á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum um þessar mundir.

tsh@frettabladid.is

Þór Vigfússon, Rúrí og Niels Hafstein hafa fylgst að í listinni í næstum hálfu öld en þau voru samferða í Myndlista- og handiðaskólanum og hafa reglulega sýnt saman frá árinu 1975. Um svipað leyti var verið að byggja upp aðstöðu Myndhöggvarafélagsins á Korpúlfsstöðum og tóku þau virkan þátt í þeirri uppbyggingu.

**Rúrí:** „Það liggur alveg ljóst fyrir að við eigum margar góðar minningar héðan frá þeim tíma þegar Myndhöggvarafélagið var. Þetta er eiginlega að ýmsu leyti vaggja þrívíddar- og höggmyndalistar á Íslandi. Þetta er svo merkilegur staður að því leyti til að hér hefur verið mikil samvinna listamanna.“

Rúrí nefnir sem dæmi að þegar bandaríski listamaðurinn Richard Serra, sem er heimspekkur fyrir útilistaverk sín úr gríðarstórum stálplötum, heimsótti Ísland hafi hún farið með hann í heimsókn á Hlöðuloftið og hafi honum þótt það mjög óvenjulegt að listamenn deildu saman vinnustofum.

**Rúrí:** „Hann sagði að þetta væri útilokað í Bandaríkjunum. En hann var svo hrifinn af þessari hugsjón og ég held að það hafi orðið kveikjan að því að hann stofnaði Serra-sjóðinn til að styrkja unga þrívíddarlistamenn.“

## Gistu á vinnustofunni

Samband Íslenskra myndlistarmanna (SÍM) heldur nú úti vinnustofum fyrir íslenska og erlenda myndlistarmenn á Korpúlfsstöðum og sýningarsalnum á Hlöðuloftinu en Þór segir að töluvert öðruvísi hafi verið umhorfs á staðnum á 8. áratug síðustu aldar þegar Myndhöggvarafélagið tók við fyrrverandi mjólkurbúinu.

**Þór:** „Við fengum þetta sem brunarúst, við gerðum mikið upp, íbúð og þennan stóra sal að hluta til. Myndhöggvarafélagið hefði kannski ekkert orðið að neinu ef það hefði ekki farið hingað inn. Það skipti engu máli þótt fólk hafi ekki verið hrifin af myndlist viðkomandi en þá gátu menn hjálpast að.“

**Rúrí:** „Allir stílar voru jafnrétt-háir og við gagnrýndum ekki hvort annað að því leytnu til.“

”

Það liggur alveg ljóst fyrir að við eigum margar góðar minningar héðan frá þeim tíma þegar Myndhöggvarafélagið var.

Rúrí

Á þeim tíma voru Korpúlfsstaðir dálítið úr alfaraleið og sammælast Rúrí og Þór um að stundum hafi verið erfitt að komast til og frá vinnustofunni.

**Þór:** „Við þurftum stundum að gista hérna út af vandamálum með samgöngur.“

**Rúrí:** „Ég man eftir því að hafa kafað snjó upp í mitti til að komast hingað.“

## Gamlar og nýjar hugmyndir

Sýning þeirra Þórs, Rúrí og Nielsar opnaði í byrjun mánaðar og lýkur henni sunnudaginn 26. mars næstkomandi.

**Sýningin heitir Það liggur í loftinu, hvað liggur í loftinu á þessari sýningu?**

**Rúrí:** „Það náttúrulega liggur í loftinu að hér koma nýjar hugmyndir eða gamlar og verða sýndar hér. Svo er þetta náttúrulega hlöðuloft þannig þetta er þínulitill orðaleikur í leiðinni. Niels er að vinna með tungumálið í sínum verkum. Svo er fleira sem liggur í loftinu eins og náttúruvæ sem ég er að vinna með og Þór er að vinna með minningar.“

Á sýningunni sýnir Þór sporöskjulaga ilöng verk í ólíkum litum sem sett eru upp á burðarsúlum Hlöðuloftsins.

**Þór:** „Af því að hluti af þessu er gamla vinnustofan mín og ég var hérna mikið þá var ég svolítið að leita að einhverju sem ég gæti gert sjálfur og þyrfti ekki vera að kaupa einhverja vinnu og var fyrst með svolítið stór verk í huga. Ég vissi svona gróflega hvað Niels myndi gera og átti von á stórum verkum frá Rúrí eins og við var að búast. Þannig mér fannst svolítið skemmtilegt að þetta væru litil verk dreifð hingað og þangað sem þú rækir augun í og drægju þig til sín.“



Rúrí og Þór Vigfússon tóku virkan þátt í uppbyggingu Myndhöggvarafélagsins á Korpúlfsstöðum á 8. áratugnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Á sýningunni sýnir Þór Vigfússon sporöskjulaga ilöng verk í ólíkum litum sem hengd eru upp á burðarsúlum Hlöðuloftsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Rúrí bætir því við að þótt hvert og eitt verk Þórs sé smátt sé heildin í raun stærsta innsetning sýningarinnar.

**Þór:** „Ég er alveg sérfræðingur í því á samsýningum að nýta mér

hina listamennina. Ég hef til dæmis sýnt verk sem verk annarra speglast í. Mér persónulega finnst þetta mjög vel heppnuð sýning, hún hangir vel saman og þótt tengingarnar séu að mörgu leyti langt á milli verkanna,

allavega sjónrænt, eiga þau samt svona vel saman.“

## Snikjudýr á jörðinni

Í verkum sínum á sýningunni vinnur Rúrí með ummerki mannsins á jörðinni og áhrif loftslagsbreytinga á plánetuna.

**Rúrí:** „Jörðin er ein heild og við höfum í rauninni engan rétt á að vera að hluta hana niður í einhverja parta. Við erum bara smá snikjudýr á jörðinni. Ég er að stúdera annars vegar hvaða áhrif hnattræn hlýnun getur haft á hækun sjávarborðs og stendur landa í verkum sem heita Future Cartography sem ég er búin að sýna víða erlendis. Svo er hérna verk sem heitir Mobile Balance og eru hnattlíkön á öróa sem fjalla um jafnvægi og hvað jafnvægi jarðar er orðið vakurt.“

**Hnattræn hlýnun er málefni sem er mikið í deiglu um þessar mundir, fylgist þú vel með loftslagsmálum sjálf?**

**Rúrí:** „Ég er ekki daglega með fingurinn á púlsinum en ég er búin að fylgjast með þessu frá sirka 1980 þegar vísindamenn vissu í raun hver áhættan væri, ósonlagið var að þynnast sem var fyrsta vísbendingin. En hins vegar hafa pólitíkusar og auðvöld ekki viljað fá þetta í hámmæli til þess að geta haldið áfram vafasömum iðnaði.“

Á sýningunni sýnir Niels Hafstein verkíð Ryk- og rakasugur dauðvona tungumáls en í því tekst hann á við hnignun íslensku tungunnar.

**Rúrí:** „Eins og hann orðaði það, „Ég er að vinna með hnignun tungumálsins og menningarinnar“. Í rauninni er þetta tákmynd fyrir menninguna því ofureinföldun gerir okkur fátækari.“ ■

# Þrjár skáldkonur á ljóðakaffi Borgarbókasafns

tsh@frettabladid.is

Borgarbókasafnið stendur fyrir ljóðakaffi að tilefni vorjafndægra í Borgarbókasafninu Kringlunni fimmtudaginn 23. mars kl. 17.30.

Þar munu skáldin Sigurbjörg Prastardóttir, Ragnheiður Lárusdóttir og Brynja Hjálmsdóttir ræða saman um skáldskapinn og sköpunarferlið.

Sérstök áhersla verður lögð á bækur þeirra Hryggdýr, Kona/Spændýr og Kona lítur við.

„Bækurnar eru ólíkar eins og skáldin sjálf, en haldast fallega í hendur og á viðburðinum forvitnumst við um tilurð ljóðanna, baksöguna og horfum bæði til framtíðar og fortíðar með femínískum lesglæraugum,“ segir í tilkynningu frá Borgarbókasafni.



Sigurbjörg Prastardóttir

Hryggdýr er ljóðabók eftir Sigurbjörgu Prastardóttur frá árinu 2018. Í gagnrýni Viðsjár frá desember 2018 sagði meðal annars: „Hryggdýr bókarinnar er mannveran og umfjöllunarefnið tilvera hennar. Í gegnum ljóðabókina er lesandinn



Ragnheiður Lárusdóttir

tekinn á gandreid um hlutskipti manneskjunnar í lífinu.“

Kona lítur við er önnur ljóðabók Brynju Hjálmsdóttur og kom út 2021. Um er að ræða gáskafullt og femínískt furðuverk í þremur hlutum, fullt af eftirminnilegum



Brynja Hjálmsdóttir

myndum og ögrandi meiningum.

Í verkinu er víða litið við, svo sem í sjó, saumaklúbba, hárgreiðslustofu, bílskúr og fylgsni undarlegs óramanns. Ferðalaginu lýkur loks í stórbrotinni útöpiu.

Kona/Spændýr er þriðja ljóðabók

”

Bækurnar eru ólíkar eins og skáldin sjálf, en haldast fallega í hendur.

Ragnheiður Lárusdóttur og kom út 2022. Bókin skiptist í fimm kafla þar sem fjallað er um hvernig það er að vera kona í karlaheimi, burðast með þennan kvenlíkama, þriðju vaktina, allt áreitið frá karlmönnum sem konur þurfa að þola og loks það sem bíður sem er öllu óræðara en kann að vísa til þeirra veikinda sem eiga mjög greiða leið að uppgjöfinni og útslitinni konu. ■

# Gervigreind gerir tónsmíðar hraðvirkari

Tónskáldið Kjartan Ólafsson hefur lagt lokahönd á nýja plötu sem er að stórum hluta samín með aðstoð gervigreindar. Kjartan segir að þrátt fyrir fordóma gagnvart gervigreind hafi honum í langan tíma reynst vel að nota hana við tónsmíðar.

kristinnpall@frettabladid.is

„Ég er búinn að vera að nota gervigreind í þrjátíu ár í tónsmíðum með forriti sem ég bjó til sjálfur sem námsmaður í doktorsnámi. Þá var mér kennt að forrita þegar gervigreind var fyrst að koma fram á sjónarsviðið í listsköpun.

Síðan þá hef ég gert mörg tónverk með aðstoð gervigreindar,“ segir Kjartan Ólafsson tónskáld þegar talið berst að nýrri plötu hans, Piano, sem er komin á streymisveituna Spotify. Á plötunni er að finna þrjú verk fyrir píanó og eru tvö þeirra samín með aðstoð gervigreindar með notkun tónsmíðaforritsins CalmusComposer.

„Í gegnum tíðina hafa viðbrögð fólks verið að setja fyrirvara á að þetta sé rétta aðferðin til listsköpunar þegar maður minnst á að þetta sé gert með aðstoð gervigreindar. Fréttirnar af nýjustu gervigreindinni virðast hafa breytt viðmóti fólks sem er orðið mun jákvæðara fyrir þessu.“

Fyrsta verkið, Mozaik VI, er upptaka frá frumflutningi Tinnu Þorsteinsdóttur á verkinu frá Myrkum músíkdögum 2012 á meðan einleiksverkið Structure II er frá námsárum höfundar við Síbelíusar-akademíuna í Finnlandi og eru hógvær mótmæli gegn vaxandi notkun mengjafræða í tónsköpun. Skoski píanóleikarinn James Clapperton frumflutti verkið árið 1993 og er upptakan frá frumflutningnum. Síðasta verkið var frumflutt á ErkiTíð 2022 og er rauntímatónsköpun með aðstoð gervigreindar.

„Tvö verkanna eru gerð með gervigreind, það er með tónsmíðaforritinu Calmus sem ég byrjað að vinna að á námsárunum. Fyrsta verkið var frumflutt árið 2012 á Myrkum músíkdögum, þá tók ég lítil stef frá sautjándu og átjándu öld og setti inn í Calmus-forritið sem



Kjartan segist hafa notað gervigreind við tónsmíðar sínar áratugum saman.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

greinir efniviðinn og stillir sig eftir því áður en það semur, notar niðurstöður greiningar á verkinu til að semja áfram. Forritið er stillt inn á tónsmíðaáferðir frá síðustu öldum sem það kann á og höfundurinn fer í ritstjórahlutverkið.

Ef maður er óánægður með það sem forritið býr til breytir maður forsendunum og stillir þetta af og þróar hugmyndirnar áfram,“ segir Kjartan sem kannast við raddir um að slíkar tónsmíðar séu ekki jafn persónulegar.

„Það eru til tónsmíðaáferðir frá síðustu öld sem eru mun ópersónulegri og ósveigjanlegri en gervigreindin sem við erum að nota. Kerfið nýtir tækifæri til að vinna með þetta efni og gerir tónsmíðahlutann hraðvirkari en áður þekktist og gerir listamönnum jafnframt kleift að vinna ítarlegra með efni, gera alls konar tilraunir, lenda úti í skurði og koma sér upp úr honum líka.

Þetta er mjög lifandi kerfi, þó

”

**Þegar gervigreind er notuð í listsköpun getur maður haft fullkomna stjórn á öllum tónsmíðaþáttum.**

að gamlir spekingar hafi spáð því að gervigreindin ætti eftir að tor-tíma mannkyninu. Þeir gera aldrei ráð fyrir því að gervigreindin gæti bjargað mannkyninu,“ segir Kjartan kíminn.

Kjartan nefnir konsert sem hann gaf út fyrir rúmum tveimur áratugum en hann vildi aldrei segja frá því að hann væri unninn með aðstoð gervigreindar.

„Árið 2000 samdi ég konsert fyrir einleiksvíólu og fullskipaða sinfóníuhljómsveit meðal annars með notkun gervigreindar, og sagði engum frá því á þeim tíma.

Þetta verk fékk Íslensku tónlistarverðlaunin. Ég get sagt frá því núna, ég held að það sé óhætt,“ segir Kjartan sem notaðist einnig við gervigreindina við tónsköpun þegar hann gaf út sinn fyrsta disk sem var undirlagður af hugleiðslutónlist.

„Fyrir ári síðan gaf ég út hugleiðsludisk í fyrsta sinn með hugleiðslutónlist til heilunar. Það var öðruvísi tónlist en ég hef áður gert og ég notaðist við nýja útgáfu af gervigreindarforritinu, Calmus-VST3. Ég setti inn í forritið þrjá hljóma, forritið greindi það í þaula og bjó til 50 mínútna tónverk á meðan ég var í tennis. Tók mig tíma

að stytta það og klippa til en það varð að plötunni sem heitir Voyage Through the Waves.“

Hann tekur undir að það sé spennandi tímar fram undan með notkun gervigreindar í tónlist og menningarsköpun.

„Menn hafa ekki alveg þekkt þetta, horft til bandarískra hryllingsmynda um gervigreind sem enduðu yfirleitt með að gervigreindin tók yfir heiminn með endalokum mannkynsins.

Það er mikilvægt að það sé uppi umræða um þetta en Peter Gabriel sem var í framúrshljómsveitinni Genesis kom inn á þetta í viðtali nýlega þar sem hann talaði um þörfina fyrir að takast á við gervigreindina í tónlist.

Þegar gervigreind er notuð í listsköpun getur maður haft fullkomna stjórn á öllum tónsmíðaþáttum, það gerist ekkert nema að maður sé fullkomlega ánægður með útkomuna.

Þetta er nútímalegt samstarf tækni og mannlegrar hugsunar.“ ■

## Óeirðir, pólitísk morð og draugagangur

tsh@frettabladid.is

Kvikmyndasafn Íslands sýnir nokkrar klassískar kvikmyndir í Bíótekinu næstkomandi sunnudag, 26. mars; Er sjón sögu ríkari?, Z og Poltergeist. Bíótekið er heiti yfir reglulegar kvikmyndasýningar Kvikmyndasafns Íslands í Bíó Paradís.

Er sjón sögu ríkari? er samansafn nokkurra kvikmynda sem sýna óeirðirnar sem brutust út við Alþingishúsið 30. mars 1949 vegna fyrirhugaðrar inngöngu Íslands í Atlantshafsbandalagið. Myndirnar sýna viðburðinn í ólíku ljósi og fjallað verður um hvernig ólík sýn á inngönguna mótar viðbrögð stríðandi fylkinga. Því hefur verið haldið fram af fræðimönnum að pólitísk sýn leiki stórt hlutverk við upplifun og túlkun áhorfenda sama hvað kvikmyndirnar sýna í reynd. Að lokinni sýningu munu Kolbeinn Rastrick kvikmyndafræðingur og Ingibjörg Haraldsdóttir, fyrrverandi formaður félags herstöðvarandstaðinga, spjalla við áhorfendur um myndirnar.

Z er frönsk pólitísk spennmynd frá 1969 eftir Costa Gavras sem vann meðal annars til Óskars- og



BAFTA-verðlauna. Myndin segir frá því hvernig þekktur stjórnmálamaður og læknir er myrtur mitt í hringiðu ofbeldisfullra mótmæla. Embættismenn á vegum hersins og stjórnvalda vilja hylma yfir það en þrautseigur sýslumaður reynir allt

sem hann getur til að koma upp um glæpin. Myndin er sýnd í samstarfi við Franska sendiráðið.

Poltergeist er bandarísk hrollvekja frá 1982 eftir leikstjórnann Tobe Hooper byggð á sögu eftir Steven Spielberg sem sló rækilega í

gegn á sínum tíma og vann til fjölda verðlauna. Myndin segir frá ungri fjölskyldu sem kaupir sér hús þar sem draugagangur verður fljótlega vart. Í fyrstu virðast draugarnir vinnlegir og færa til hluti um húsið öllum til mikillar skemmtunar. Þeir

Er sjón sögu ríkari? er samansafn nokkurra kvikmynda sem sýna óeirðirnar við Alþingishúsið 30. mars 1949 vegna fyrirhugaðrar inngöngu Íslands í NATO.

MYND/  
LJÓSMYNDASAFN  
REYKJAVÍKUR



**Með Bíóteki Kvikmyndasafns Íslands vill safnið gefa kvikmyndaáhugafólki tækifæri til að upplifa ólíkar kvikmyndir einn sunnudag í mánuði.**

færa sig svo upp á skaftið og hræða líftórana úr fjölskyldunni og ræna að lokum yngstu dótturinni.

Með Bíóteki Kvikmyndasafns Íslands vill safnið gefa kvikmyndaáhugafólki tækifæri til að upplifa ólíkar kvikmyndir einn sunnudag í mánuði. Margar kvikmyndir njóta sín best á stóru tjaldi í kvikmynda-húsi og við val á kvikmyndum til sýninga er lögð áhersla á að höfða til fólks á öllum aldri. Miðaverði er stillt í hóf og miðinn kostar einungis 1.000 krónur en þeir sem vilja sjá allar sýningar dagsins fá þriðju myndina frjá. ■

# Limir landsmanna í fullri reisu mælast ekki

Í könnun sem WorldData.com gerði á limastærð heimsbyggðarinnar kemur í ljós að íslenskir limir komast ekki á blað. Íslenskar konur gera mun betur og skarta þriðju stærstu brjóstum heims.

benediktboas@frettabladid.is

Samkvæmt WorldData.com, sem er gagnaútgáfa fyrir um 150 lönd, er meðalstærð typpa í heiminum 13,58 sentimetrar í fullri reisu. Þau stærstu má finna í Ekvador en karlmennirnir þar á bæ eru með limastærð upp á 17,61 sentimetra. Þess má geta að Royal Copenhagen Blue Mega diskur sem fæst í Kúnígúnd er 17 sentimetra stór og veghæðin í Kia EV6 er 17 sentimetrar.

Í Kambódíu er meðallengdin 10,04 sentimetrar. Venjulegt kreditkort er um 10 sentimetra stórt og tvö golftí rétt slefa í 10 sentimetrana. Athygli vekur að íslenskir limir mælast ekki og eru ekki taldir með í mælingunni. Hvað sem á að lesa út úr því.

Hollendingar skarta stærstu limum Evrópu og sitja í 9. sæti yfir þá stærstu en Hollendingar rétt skáka Frökkum um 0,13 sentimetra.

Í greininni er sagt að mælingarnar fari þannig fram að lengdin sé alltaf mæld frá rót skaftsins að oddinum. Svo sem ekkert flókið þar á bæ.

En eins og svo oft áður skáka íslenskar konur íslenskum körlum en WorldData.com hefur einnig tekið til tölur um skálastærð kvenna. Þar mælast íslensk brjóst þau þriðju stærstu í heiminum. Aðeins konur í Lúxemborg og Noregi eru með stærri brjóst en þær íslensku. Samkvæmt

gögnunum eru til sex mælieiningar á brjóstastærðum í heiminum. Er tekið til dæmi að stærðin 34C í Bandaríkjunum er 34D í Bretlandi og 75D í flestum Evrópulöndum. Sama talan er 90D í Frakklandi en 12C í Ástralíu.

Í töflunni er miðað við bandarískar stærðir. ■

## Minnstu limirnir

Land	Í fullri reisu
Indónesía	11,67 cm
Singapore	11,53 cm
Malasía	11,49 cm
Víetnam	11,47 cm
Tailand	11,45 cm
Bangladess	11,20 cm
Hong Kong	11,19 cm
Srí Lanka	10,89 cm
Filippseyjar	10,85 cm
Mjanmar	10,70 cm
Kambódía	10,04 cm

## Topp 20 stærstu limirnir

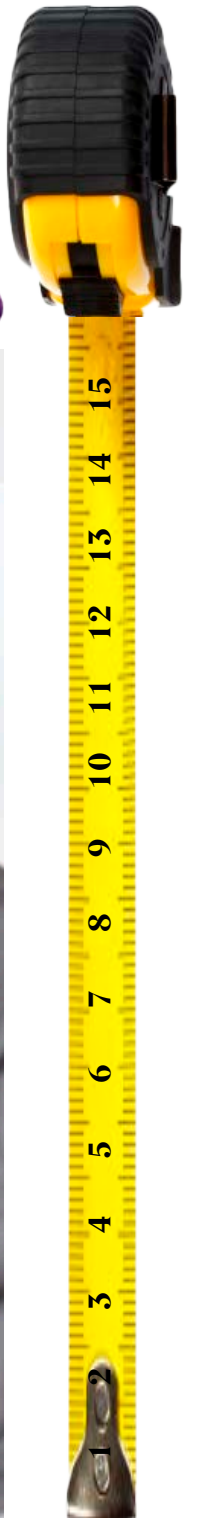
Land	Í fullri reisu
Ekvador	17,61 cm
Kamerún	16,67 cm
Bólívía	16,51 cm
Súdan	16,47 cm
Haití	16,01 cm
Senegal	15,89 cm
Gambía	15,88 cm
Kúba	15,87 cm
Holland	15,87 cm
Sambía	15,78 cm
Frakkland	15,74 cm
Angóla	15,73 cm
Kanada	15,71 cm
Egyptaland	15,69 cm
Zimbabve	15,68 cm
Georgía	15,61 cm
Paragvæ	15,53 cm
Tjad	15,39 cm
Ítalía	15,35 cm
Mið-Afríkulýðveldið	15,33 cm



## Topp 20 í brjóstastærð

Land	Skálastærð
Noregur	C-D
Lúxemborg	C
<b>ÍSLAND</b>	<b>C</b>
Bandaríkin	C
England	C
Venesúela	B-C
Kólumbía	B-C
Svíþjóð	B-C
Holland	B-C
Kanada	B-C
Rússland	B-C
Pólland	B-C
Búlgaría	B-C
Finnland	B-C
Danmörk	B-C
Tyrkland	B
Nýja-Sjáland	B
Georgía	B
Írland	B
Króatía	B

Mældu  
þitt  
eigið





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

---

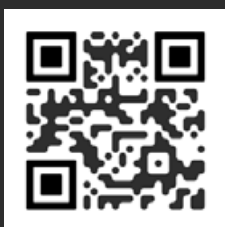
**KOMIÐ Í VERSLANIR**



## MARKAÐURINN

MIÐVIKUDAGA KL. 19.00 OG 21.00

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



markadurinn.is



HRINGBRAUT



Baldvin Kristinn Baldvinsson, hrossabóndi úr Torfunesi, kom í Flóka Studios í Fljótunum, þar sem hann tók lagið en hann söng tvö lög með Skálmöld þegar hljómsveitin var að byrja forðum daga. MYNDIR/ADSEND

# Pabbi gamli söng og spilaði inn á plötu með Skálmöld

Skálmöld sendi í gær sína sjöttu plötu til Svíþjóðar þar sem hún verður masteruð eins og það heitir á hljómsveitamáli. Hljómsveitin hefur verið 16 tíma á dag í 11 daga að taka upp í Fljótunum þar sem hún hefur haldið til í Flóka Studios. Baldvin Kristinn Baldvinsson, faðir Þráins Árna gítarleikara, kom og söng.

benediktboas@frettabladid.is

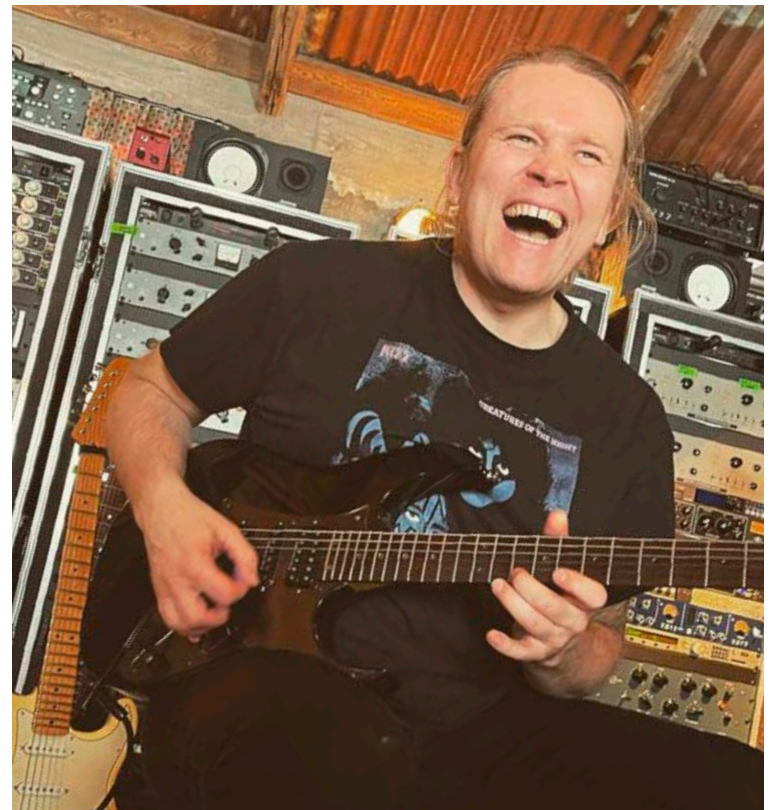
„Pabbi gamli er stórsöngvari úr Kinninni og söng á fyrsta demói sem Skálmöld gerði fyrir fyrstu plötuna, Baldur. Þá vorum við bara að prófa og létum hann taka tvö lög. Núna er plata sex og við hugsuðum að það væri ekki hægt að láta frá okkur sjöttu plötuna án þess að hafa manninn sem söng inn á fyrsta demóið.

Að hlusta á gamla hetjusöngvarann með tvöfalda bassatrommu og brjálað þungarokk með var í einu orði stórkostlegt,“ segir Þráinn Árni Baldvinsson en faðir hans, stórbóndinn Baldvin Kristinn Baldvinsson úr Torfunesi, mætti í stúdíó til Skálmaldar til að taka lagið.

Skálmöld skilaði af sér sinni sjöttu plötu í gær og hélt hún með rafrænum hætti til Svíþjóðar þar sem hún verður masteruð, eins og það kallast á hljómsveitamáli. Þar verður platan í góðum höndum Fascination Street Studios sem hefur áður séð um Opeth, Sepultura, Amon Amarth, Kreator, Arch Enemy og ýmsa fleiri.

Þeir Skálmaldarmenn hafa haldið til í Flóka Studios í Fljótunum í Skagafirði síðustu ellefu daga en stúdíóið var búið til eftir tillögu frá sjálfum Justin Timberlake. Stúdíóið er hluti af Deplar Farm og átti að vera móttaka fyrir sundlaug en Justin Timberlake sagði að þetta yrði fullkomið stúdíó. „Ég hef verið að henda mér í sánu, beint í snjóskafl og svo inn í tíu klukkutíma að æfa og semja gítarsóló,“ segir Þráinn.

Torfunes er margfrægt hestabú og er í Kinninni í Þingeyjarsveit og Þráinn segir að það hafi verið auðvelt að plata þann gamla yfir til að taka lagið. „Það var auðvelt fyrir hestamanninn úr Þingeyjarsveit að bruna yfir til að taka lagið. Hann nýtti að sjálfsgöðu tækifæri til að



Þráinn Árni samdi eitt gítarsóló sem var svo flókið að hann gat varla spilað það en allt hafðist það að lokum.



Ég hef verið að henda mér í sánu, beint í snjóskafl og svo inn í tíu klukkutíma að æfa og semja gítarsóló.

Þráinn Árni Baldvinsson, gítarleikari Skálmaldar

„Við höfum aldrei verið nánari og aldrei unnið jafn mikið saman. Garðar Þór, sem var hljóðmaður á síðustu tónleikaferð, var að allan sólarhringinn. Ég veit ekki hvenær hann hefur sofið.

Okkur langaði að loka okkur af og þetta var stórkostlegt. Næst tókum við þó lengri tíma. Þetta voru ellefu dagar og ég held við tókum tvær vikur næst. Bara til að geta tekið einn frídag,“ segir Þráinn en það hefur verið kalt að undanfögnu í Skagafirðinum og frostið verið í kringum 12 til 15 gráður. Þá er fint að geta setið inni og samið og spilað.

„Ég sat í þrjá daga í átta til tíu tíma inni í upptökuveri að semja og æfa gítarsóló. Eitt sólið spilaði ég stanslaust í tvo klukkutíma. Ég samdi nefnilega eiginlega það erfitt sóló að ég gat ekkert spilað það. Ég varði mörgum klukkutímum til að þetta hljómaði vonandi ágætlega,“ segir Þráinn.

Landsmenn geta næst séð Skálmöld á Græna hattinum 4. og 5. maí en fram undan er biðin langa eftir sjöttu plötunni. ■

skoða hesta í nágrenninu,“ segir Þráinn.

Upptökur gengu vel að sögn Þráins enda höfðu Skálmeldingar undirbúið sig vel og útkoman hefur gert þá alla spennta en þeir hlustuðu á afurðina á miðnætti á mánudag áður en hún var send utan.



CHRIS  
PINE

MICHELLE  
RODRIGUEZ

REGÉ-JEAN  
PAGE

JUSTICE  
SMITH

SOPHIA  
LILLIS

AND HUGH  
GRANT

# DUNGEONS & DRAGONS

HONOR AMONG THIEVES

*KEMUR Í BIÓ* 31. MARS

FORSÝND 24-26 MARS

## BAKÞANKAR

Önnu Sigrúnar  
Baldursdóttur



## Traust

Fjármálastarfsemi byggir á trausti. Sem er dálítið merkilegt í ljósi þess að fátt virðist fallvaltara en einmitt fjármálastarfsemi. Á vef Harvard Business School er til dæmis sorglega sköndin gagnvirk mynd þar sem maður getur fylgt bankakrísum frá árinu 1800. Það líður vart það ár þar sem eitthvað er ekki í klessu þó áhrifin séu mismikil á heimsbyggðina. Gúgglíð þetta endilega (Global Crises Data by Country).

Nú falla bankar austan hafs og vestan og ekki laust við að hugurinn reiki aftur til ársins 2008. Hinir örlagaríku dagar að haustinu og eftirleikurinn allur – „hrunið“ – þið munið. Margt hefur verið unnið síðan þá til að styrkja stöðir fjármálakerfisins og er það vel.

Það væri gott ef traustið sem byggðist upp í Covid hefði ekki horfið jafnhrað og raun ber vitni. Forystan þá var fagleg og ótvíræð hjá þríeykinu sem stóð í stafni og árangurinn eftir því.

Vandinn er sá að í þessari krísu hefur ekki tekist að efla traust á þeim stofnunum sem helst þyrftu einmitt nú að geta sýnt að þær séu traustsins verðar. Þannig hafa í aðdragandanum bæði Alþingi og Seðlabanki Íslands tapað miklu trausti í traustsmælingum meðal almennings. Ég hef heyrt allar fráskýringarnar um að traust fari almennt minnkandi í heiminum og þannig er það vafalaust. Réttu viðbrögðin eru þó tæpast að yppa óxlum í uppgjöf og horfa í hina áttina. Við þurfum þvert á móti að horfast í augu við það hverja sem við veljum til forystu, hvort heldur er í stjórnámum, stofnunum, samtökum eða fyrirtækjum og spyrja hvort þau séu traustsins verð.

Það skiptir máli hver stjórnar. ■

„Sérlega fagurt og kröftugt verk.“  
PT, MBL

# DRAUM A ÞJÓFURINN

„Það er ár og dagur síðan ég grét af gleði og samhug í leikhúsi“  
SA, TMM

„Söngleikur sem myndi sóma sér vel á leiksviðum um allan heim.“  
EHG, RÚV

Allt að fyllast fram á vor!

25.3.	Uppselt	23.4.	Aukas.
25.3.	Uppselt	30.4.	Örfá s.
26.3.	Uppselt	30.4.	Örfá s.
01.4.	Uppselt	30.4.	Örfá s.
01.4.	Uppselt	07.5.	Örfá s.
02.4.	Uppselt	07.5.	Aukas.
15.4.	Uppselt	14.5.	Örfá s.
16.4.	Örfá s.	14.5.	Aukas.
16.4.	Uppselt	20.5.	Aukas.
22.4.	Örfá s.	20.5.	Aukas.
23.4.	Uppselt		

Þjóðleik húsið

Tryggðu þér miða!

leikhusid.is

**pappír umhverfið prentun**

**LITRÓF**

UMHVERFISVÆN PRENTUN

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