FRÉTTABLAÐIÐ

31. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 13. FEBRÚAR 2021

Þurfti að syrgja gömlu Möggu Gnarr

Margrét Gnarr vann heimsmeistaratitilinn í módel fitness árið 2013. En þótt hún hafi verið heimsmeistari í að líta vel út, eins og hún sjálf orðar það, var sjálfið brotið. Hún glímdi við óraunhæfar væntingar sem mögnuðu upp átraskanir og líkami hennar var hættur að starfa sem skyldi. Því er hún ekki frá því að sonurinn, Elías Dagur, sé jafnvel kraftaverk. →20

Mig langaði nefnilega aldrei til að deyja, mig langaði bara að vera ógeðslega grönn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Spáir nostalgíu

Halla Bára Gestsdóttir hjá Home and Delicious spáir í stefnur í innanhússhönnun árið 2021. → 26

Ástin er geðveikisástand

Bubbi Morthens fagnar ástinni með tónleikum á Valentínusardegi. → 18

Jákvæðar fyrirmyndir

Erlendir framhaldsskólanemar fá aðstoð íslenskra mentora. → 24

Leitað verður á K2 næstu sextíu daga að sögn pakistanska hersins.

Vitað hvar GPS-samband Johns Snorra rofnaði

LEIT OG BJÖRGUN Pakistanska hernum hefur tekist að rekja síðustu GPS-staðsetningu fjallgöngumannanna Johns Snorra Sigurjónssonar, Muhammad Ali Sadpara og JP Mohr, sem eru týndir á K2. Pakistanski miðillinn ARY News greindi frá þessu í gær.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá nýtir leitarliðið ýmsa tækni við leitina að þremenningunum, sem ekkert hefur spurst til síðan 5. febrúar. Hitamyndavélar og herflugvélar eru meðal annars notaðar við leitina, en í umfjöllun ARY News kemur fram að gervihnattarmyndir frá Síle og Geimvísinda- og tækniskrifstofu Íslands, af K2-svæðinu, hafi verið nýttar til að kortleggja leitarsvæðið. Vitað sé nákvæmlega hvar GPS-samband þremenninganna rofnaði.

Þegar hefur komið fram að yfirvöld í Pakistan hafa ákveðið að leitin að John Snorra og samferðamönnum hans muni halda áfram næstu 60 daga en búðir þeirra á K2 verða að teknar niður í dag. **– aá**

Lognið á undan bolludeginum

Bakarar hjá Reyni bakara í Kópavogi undirbúa bolludaginn. Þeir munu baka tuttugu þúsund bollur í ár og segjast vera meðal fárra bakaría sem gera vatnsdeigið frá grunni, soðið upp á gamla mátann. Landsmenn er hvattir til að útbúa bolluvendina í ár í tveggja metra lengd. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðmundur fær ekki sæti á lista

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu

STJÓRNMÁL Guðmundi Inga Þóroddssyni, formanni Afstöðu, verður ekki boðið sæti á framboðslistum Samfylkingarinnar í Reykjavík. Hann staðfestir þetta í samtali við Fréttablaðið. Ástæðuna segir hann meinta óvissu um kjörgengi hans.

„Ég skil afstöðu uppstillingarnefndar þótt ég sé algerlega ósammála ályktun hennar um kjörgengið,“ segir Guðmundur, sem losnaði við ökklaband í ágúst í fyrra eftir afplánun í fangelsi. Óflekkað mannorð er skilyrði kjörgengis, en Guðmundur segir lögin ekki skýr um lok afplánunar. Hugtökum um reynslulausn og reynslutíma sé ruglað saman en sjálfur lýkur Guðmundur reynslutíma eftir rúm tvö ár. Hann telur sig hafa lokið afplánun.

„Það eru mikilvæg mannréttindi einstaklinga í lýðræðisríki að bjóða sig fram í kosningum. Takmarkanir á þeim rétti þurfa að vera málefnalegar, skýrar og afdráttarlausar,“ segir Guðmundur. Hann segist þó alveg halda ró sinni. „Ég ætla ekki að vera með neinn uppsteyt, eins og annað og virðulegra fólk í flokknum hefur leyft sér undanfarna daga, þótt þetta valdi mér auðvitað vonbrigðum,“ segir Guðmundur og telur betrunarstarf sitt hafa komið að miklu gagni að undanförnu. „Ég hef ekki upplifað svona andrúmsloft síðan ég losnaði af Hrauninu fyrir mörgum árum.“

Guðmundur naut töluverðrar hylli í skoðanakönnun meðal flokksmanna fyrir skömmu og var einn þriggja karlmanna meðal tíu vinsælustu frambjóðenda. Hann segist ekki hafa tekið ákvarðanir lengra fram í tímann en um mætingu á fund flokksfélagsins í Reykjavík eftir hádegi í dag, þar sem framboðslistar í Reykjavík verða bornir upp til samþykktar. **– atv**

Streymisveitur vilja hirða verk tónskálda

Helmingur tónskálda á Norðurlöndum hefur verið beðinn um að gefa eftir hluta af höfundarrétti til framleiðslufyrirtækja. Þetta er niðurstaða nýrrar könnunar. Þriðjungur hefur misst verkefni vegna höfnunar slíkra skilmála.

TÓNLIST Könnun meðal norrænna kvikmyndatónskálda sýnir heldur dökka stöðu þeirra. Í könnuninni kemur fram að um helmingur aðspurðra tónskálda hefur verið beðinn um að gefa eftir hluta af höfundarrétti sínum til framleiðslufyrirtækja og ríflega þriðjungur hreinlega missti verkefnið þar sem fólkið sætti sig ekki við slíka skilmála. Innkoma streymisveitna eins og Netflix hefur haft mikil áhrif á þetta samningsumhverfi.

Fjallað verður um könnunina á Norrænu kvikmyndatónlistarverðlaunahátíðinni sem fer fram í næstu viku en hún nefnist Harpa og hafa íslensk tónskáld verið einkar sigursæl á hátíðinni á undanförnum árum. Tónlistin í kvikmyndunum Kona fer í stríð, Undir trénu og Hrútum hefur unnið verðlaunin sem voru sett á laggirnar árið 2009.

STEF kom að mótun könnunarinnar og segir Guðrún Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri STEFs að þetta sé í fyrsta sinn sem svona könnun sé gerð. Hún veiti nýjar upplýsingar.

„Við höfum orðið vitni að þessari þróun og STEF sendi sérstaka áskorun fyrir skömmu til Sambands íslenskra kvikmyndaframleiðenda um að gæta betur að réttindum tónhöfunda á framsali eða sölu til streymisveitna eins og Netflix. Þetta er stórt hagsmunamál og hefur verið töluvert í umræðunni því það þarf að gæta betur að réttindum kvikmyndatónskálda,“ segir Guðrún.

Streymisveiturnar, eins og Netflix, hafa verið að reyna að koma með ameríska starfshætti inn í Evrópu með það sem mætti kalla uppkaupssamningum. Þá kaupir streymisveitan öll réttindi myndarinnar og höfundur fær eingreiðslu í byrjun en síðan ekki söguna meir. „Það þýðir að sama hversu vel myndinni gengur og hversu mikið henni er streymt þá nýtur höfundurinn ekki góðs af því. Fær bara þessa einu greiðslu í upphafi og þá er búið að aftengja árangur myndarinnar og laun,“ segir Guðrún.

Hildur Guðnadóttir tók við Emmy verðlaunum í fyrra, en það ár rakaði hún til sín öllum helstu verðlaunum fyrir kvikmyndatónlist. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Við höfum vitað að þetta sé vaxandi en þetta sýnir hversu algengt þetta er.

Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Stefs

Hún bendir á að það séu ekki góðar fréttir að þriðjungur tónskálda hafi misst verkefni fyrir það eitt að standa á sínum réttindum. „Það sem kemur þarna fram er svolítið sjokkerandi. Við höfum vitað að þetta sé vaxandi en þetta sýnir hversu algengt þetta er.“

Ráðstefnan í ár fer fram á netinu vegna aðstæðna en verðlaunin verða afhent á fimmtudag. Í ár er hljómsveitin Hugar tilnefnd af hálfu Íslands fyrir tónlist sína við heimildarmyndina The Vasulka Effect. Þeir Bergur Þórisson og Pétur Jónsson mynda Huga. „Í tengslum við verðlaunahátíðina er ráðstefna og boðið upp á spjall við höfunda og myndirnar jafnvel sýndar. Það verða fleiri fyrirlestrar í boði en um þessa könnun, eins og ýmsa þætti sem snúa að kvikmyndatónlist.“

benediktboas@frettabladid.is

Myndlistarsjóður

Umsóknarfrestur í myndlistarsjóð rennur út 18. febrúar

Veittir verða styrkir allt að 3.000.000 kr.

- Undirbúningsstyrkir
- Styrkir til sýningaverkefna
- Útgáfu-, rannsóknastyrkir og aðrir styrkir

Umsóknafrestur er til miðnættis 18. febrúar 2021

Upplýsingar um myndlistarsjóð, umsóknareyðublað, úthlutunarreglur ásamt leiðbeiningum má finna á vefsíðu myndlistarsjóðs myndlistarsjodur.is

Úthlutað verður í marsmánuði. Um er að ræða fyrri úthlutun úr sjóðnum árið 2021.

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA · SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

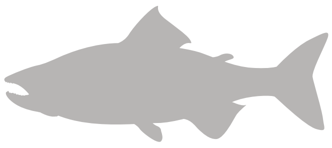
Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

TÖLUR VIKUNNAR 07.02.2021 TIL 13.02.2021



8.900
milljarða króna kostnaður er talinn vera vegna hliðarverkana laxeldis í heiminum.

60
fyrirtæki grafa eftir rafmynt hérlendis.

2.550
íbúðir er áformað að reisa á á svæði Golfklúbbs Setbergs.

117
ára Lucile Randon sigraðist á COVID-19.

737
börn, 12 mánaða og eldri, eru á biðlista eftir leikskólaplássi í Reykjavík.

Þrjú í fréttum
Oddviti, rektor og fræðslustýra

Arna Lára Jónsdóttir,
oddviti Í-listans í minnihluta bæjarstjórnar Ísafjarðarbæjar

leggst gegn áformum um sölu um eitt hundrað leiguíbúða og 29 þjónustuíbúða aldraðra til þess að losa um fé til byggingar knattspyrnuhúss og minnka efnahagsreikning bæjarins að auki. „Þú selur eignina aðeins einu sinni,“ segir hún. „Salan tekur ekki á vandanum nema tímabundið. Við þurfum að sníða okkur stakk eftir vexti og ekki fara út í risastórar framkvæmdir þegar við höfum ekki efni á þeim.“

Jón Atli Benediktsson,
rektor Háskóla Íslands

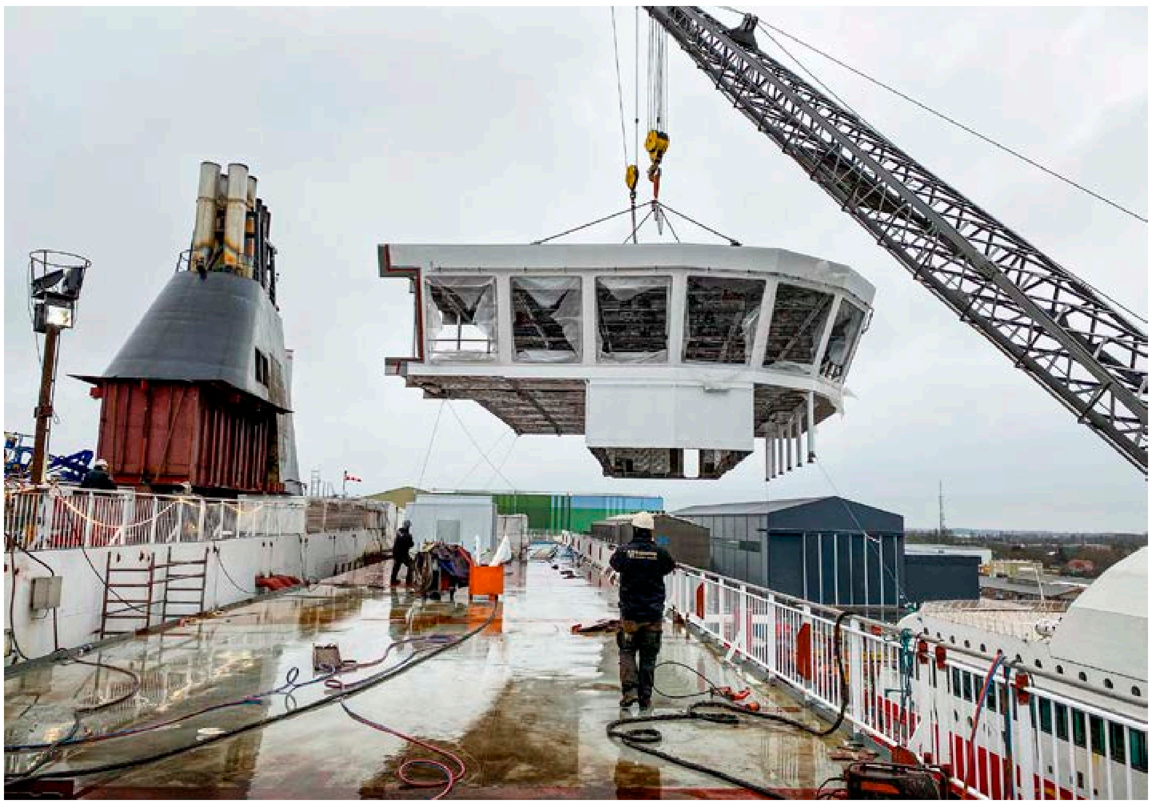
segir skólann hafa til skoðunar að kaupa húsnæði Hótels Sögu og sé í því skyni að ræða við menntamálaráðuneyti um kaupin. Jón Atli segir það ódýrara að festa kaup á Hótel Sögu, að gefnum tilteknum forsendum, en að byggja nýtt húsnæði. Húsnæðið krefjist einhverra endurbóta til að aðlaga það að skólastarfinu.

Tótla I. Sæmundsdóttir,
fræðslustýra Samtakanna '78

sagði nýlega í fyrirlestri að hinsegin nemendur reyni að forðast leikfimitíma, búningsklefa og íþróttahús. „Krakkarnir eru að forðast þessi kynjuðu rými. Þetta er bara spurning um að búa til rými þar sem allir geta fundið það sem þeir þurfa. Ég heyri það í mínu óformlega spjalli við unglinga að ungmenni forðast rými þar sem þeim finnst að öðrum líði óþægilega í kringum þá.“

Andlitslyfting Norrænu mun kosta um tvo milljarða króna

Endurnýjuð Norræna mun hefja siglingar 6. mars og Smyril Line væntir þess að ferðamannastraumurinn fari að glæðast síðla sumars. Káetum verður fjölgað og bætt við útibar og heitum pottum. Verkið var boðið út stuttu áður en faraldurinn braust út í fyrra. Danskir hönnuðir og skipasmiðir hrepptu verkið.



50 káetum hefur verið bætt við, auk útibars, heitum pottum og nýs veitingastaðar ofan á skipinu. MYND/SMYRIL LINE

FERÐAÞJÓNUSTA Stórframkvæmdum á ferjunni Norrænu er að ljúka og aðeins innréttingavinna eftir. Kostnaðurinn er talinn vera nálægt 16 milljónum dollara, eða rúmum 2 milljörðum íslenskra króna. Skipið fór í slipp þann 19. desember í Fayard skipasmiðjuna í Mynkebo í Danmörku.

Linda Björk Gunnlaugsdóttir, framkvæmdastjóri Smyril Line á Íslandi, segir framkvæmdirnar hafa gengið vel og vera á áætlun. Þegar tilkynnt var um breytingarnar í september var stefnt á að ferjan yrði ferðbúin 6. mars næstkomandi og enn er staðið við þá dagsetningu.

„Við erum að setja ferjuna í andlitslyftingu sem var kominn tími á,“ segir Linda. Ferjan var smíðuð árið 2003 í Þýskalandi en þar áður hafði eldri ferja siglt frá árinu 1984. Með nýju breytingunum verður 50 káetum fyrir 100 farþega bætt við ofan á skipið sem heilli hæð. Ýmsum nýjungum, svo sem útibar og heitum pottum, verður komið fyrir um borð. Þá er einnig verið að gera ýmsar endurbætur á öðrum hlutum skipsins, svo sem veitingastöðum.

Hinar nýju káetur eru skilgreindar sem lúxuskáetur en Linda segir að Smyril Line sé ekki í auknum mæli að stíla inn á farþega sem geta leyft sér meiri lúxus. Það sé hópur sem hafi alltaf siglt með ferjunni. Í gegnum tíðina hafi káeturnar verið endurbættar en nú hafi verið kominn sá tímapunktur að taka þróunina skrefi lengra.

Aðspurð um væntingarnar fyrir ferðamannasumarið í ljósi faraldursins segir Linda þær sveiflast en haldið sé í bjartsýnina. „Væntingarnar núna eru að upp úr miðju sumri fari að glæðast og fólk fari að hugsa sér til hreyfings. Við finnum að það eru allir í biðstöðu og vilja sjá hvernig bólusetningarnar ganga bæði í þeirra löndum og á Íslandi,“ segir hún. Á hún þá einna helst við ferðamenn frá Skandinavíu og meginlandi Evrópu sem hafa hug á að heimsækja Ísland.

> **Við finnum að það eru allir í biðstöðu og vilja sjá hvernig bólusetningarnar ganga bæði í þeirra löndum og á Íslandi.**
>
> Linda Björk Gunnlaugsdóttir, framkvæmdastjóri Smyril Line

Í viðtali við skipasmíðamiðilinn Maritime Professional segir Jóhan av Reyni, hinn færeyski forstjóri Smyril Line, að verkefnið hafi verið mikil áskorun. „Það voru ýmsir hlutir sem hefðu getað orðið að hindrunum, svo sem hvort að skipið gæti borið meiri þunga, en þetta reyndust vera ákaflega athyglisverðar endurbætur,“ segir hann.

Útboð verkefnisins, sem endaði í höndum danskra hönnuða og skipasmíðamanna, hófst fyrir tæpu ári síðan þegar faraldurinn var að blossa upp í gervallri Evrópu. „Í byrjun virtist þetta ómögulegt en við ákváðum að halda áfram með verkefnið af því að við vissum að faraldurinn mun taka enda,“ segir Jóhan.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Troðfull verslun af merkjavöru frá eftirtöldum verslunum
50%
afsláttur af öllum vörum
herra GARÐURINN
–klæðir þig vel
KRINGLAN / SMÁRALIND
568 9234 544 2410
BOSS
HUGO BOSS
BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242
Mathilda
Kringlunni 552 8600
HANZ
KRINGLUNNI
567 0120
COLLECTIONS
Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg
ENGLABÖRNIN
falleg föt á stelpur og stráka...
KRINGLUNNI
552 2201
Herra lagerinn outlet
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen) Opið virka daga frá kl. 11 til 18 laugardaga frá kl. 11 til 17 sunnudaga frá 13 til 17 Sími 568 9512

Félagið verður ekki í framboði til þings í haust

STJÓRNMÁL Áhugafólk um nýja stjórnarskrá mun ekki bjóða fram framboðslista til alþingiskosninganna í september. „Þessi umræða kemur alltaf upp við og við en það er enginn þungi í henni á þessum tímapunkti,“ segir Katrín Oddsdóttir, formaður félagsins.

Katrín Oddsdóttir, formaður Stjórnarskrárfélagsins

Lýðræðisvaktin bauð fram til þings árið 2013, með áherslu á stjórnarskrármálið. Nokkrir stjórnlagaþingsfulltrúar voru á lista, svo sem Þorvaldur Gylfason, Örn Bárður Jónsson, Lýður Árnason og Þórhildur Þorleifsdóttir. Flokkurinn hafði aðeins 2,5 prósent úr krafsinu.

Stjórnarskrármálin hafa verið nokkuð til umræðu á árinu, meðal annars vegna undirskriftalista sem 43.500 manns skrifuðu undir.

Katrín segir að félagið muni beita sér í kosningabaráttunni þótt það verði ekki í kjöri.

Hún er þó þögul um þær áætlanir en segir að félagið muni styðja við málflutning þeirra frambjóðenda sem beita sér fyrir nýrri stjórnarskrá og hvetja fólk til að kjósa ekki þá sem standa vörð um óbreytt kerfi. Nefnir hún helst Sjálfstæðisflokkinn í því samhengi. **– khg**

Kynferðisofbeldi mótmælt

Ungir aðgerðasinnar settu á svið jarðarför í Katmandú í Nepal til að mótmæla nauðgunum og kynferðisofbeldi þar í landi. Hundruð mótmælenda tóku þátt í göngu til að mótmæla auknu kynferðisofbeldi og heimilisofbeldi í garð kvenna. Einn mótmælandinn þóttist vera látin á meðan aðrir héldu á henni. Mótmælin spruttu í kjölfar dauða 17 ára gamallar stúlku sem var nauðgað og hún myrt á föstudaginn í síðustu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bjórkælirinn í Heiðrúnu stækkar

ÁFENGI Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins hefur fengið samþykkta stækkun á bjórkælinum í Heiðrúnu á kostnað vörulagersins.

ÁTVR sótti um til byggingarfulltrúa að minnka vörulager og stækka bjórkæli og verslun. Einnig á að breyta starfsmannarými og snyrtingum og fyrirkomulagi í Vínbúðinni auk þess sem skrifstofu er breytt.

ÁTVR tilkynnti í gær um lokun á Vínbúðinni í Borgartúni frá og með mánudeginum 22. febrúar. Í tilkynningu frá ÁTVR kemur fram að það harmi þessa niðurstöðu en því miður séu ekki aðrir valkostir að svo stöddu. **– bb**

> Vínbúðinni í Borgartúni verður lokað 22. febrúar.

Vill næturvörslu eftir dauðsfall í Fannborg

Óskað er eftir styrk frá sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu til að ráða næturverði á áfangaheimili Betra lífs í Kópavogi. Tilefnið er sagt vera dauðsfall konu sem bjó á heimilinu eftir að fíkniefnasali heimsótti hana um miðja nótt.

VELFERÐARMÁL Arnar Gunnar Hjálmtýsson, forstöðumaður Betra lífs, sem rekur eitt þriggja áfangaheimila sinna í Fannborg í Kópavogi, segist hafa óskað eftir því að sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu veiti styrk til að ráða megi næturverði að heimilinu.

Umtalsverð sala á fíkniefnum fer fram á svæðinu í kringum Fannborg og Hamraborg eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær. Gefur auga leið að slík undirheimastarfsemi fer illa saman við rekstur áfangaheimilis þar sem íbúarnir reyna eftir mætti að halda sér allsgáðum á meðan þeir bíða eftir að komast í meðferð á Vogi.

„Það eru menn að koma inn í húsið eftir að við sem erum að vinna þarna erum farin,“ segir Arnar. „Þessi beiðni á sér það tilefni að það dó hjá okkur kona úr of stórum skammti. Ég sá á myndavélum að það fór einhver maður, sem átti ekki heima á áfangaheimilinu, inn á herbergið hennar nóttina áður. Ég komst síðan að því að þetta væri þekktur dópsali. Það er mjög líklegt að hann hafi verið að selja henni eitthvað.“

Arnar kveðst því vonast til að styrkbeiðnin vegna næturvörslu fái jákvæðar undirtektir. „Einhvers staðar verður þetta fólk að vera, það er ekki til neitt pláss fyrir það. Þarna tek ég inn fólk sem er að bíða eftir að komast í meðferð og er að berjast við að vera edrú og þetta er það sem okkur vantar,“ segir hann. Í Fannborg séu 24 fullbúin herbergi sem jafnan séu fullskipuð.

Áfangaheimilið í Fannborg er eitt þriggja sem Arnar rekur. Hin tvö heimilin segir hann fyrir fólk sem sé að koma úr meðferð. Í þeim séu samtals 22 herbergi. „Þar gengur mjög vel og þarf enga gæslu,“ segir hann.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í október síðastliðnum óskuðu Arnar og félagar hans í Bláa bandinu eftir því að fá gamla Víðinesheimilið á Álfsnesi til að innrétta þar meðferðarstöð. Hann segir þá sjálfa ekki ætla að reka stöðina heldur sjá um að standsetja byggingarnar í sjálfboðavinnu. Ekki sé hægt að bjóða fólki upp á sex mánaða bið eftir að komast í áfengis- og fíkniefnameðferð. „Það er bara þjóðfélaginu til skammar.“

gar@frettabladid.is

Arnar Gunnar Hjálmtýsson við áfangaheimili í Fannborg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> Þarna tek ég inn fólk sem er að bíða eftir að komast í meðferð og er að berjast við að vera edrú og þetta er það sem okkur vantar.
>
> Arnar Gunnar Hjálmtýsson, forstöðumaður Betra lífs

96 %
Inniheldur 96% vatn
Hrein og
hér um bil bein
Gúrkan er sívinsæl í salatið og
svalandi millimál, enda 96% vatn.
Hún er ræktuð árið um kring með
hreinu, íslensku vatni og því
alltaf fáanleg fersk.
KOLEFNISJAFNAÐ
KOLVIÐUR
ICELAND CARBON FUND
FRÁ BÓNDA TIL ÞÍN
islenskt.is
ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR
íslenskt grænmeti

Berglind Rún Torfadóttir og Breki Bjarnason, Hinu Húsinu, stýra verkefninu Styrkur og vellíðan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bæta félagslega virkni unglinga á námskeiði

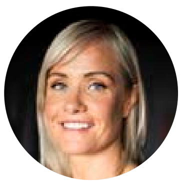
Verkefnið Styrkur og vellíðan hlaut nýlega styrk frá Lýðheilsusjóði. Námskeiðið er ætlað 16 til 19 ára ungmennum sem vilja auka virkni og félagsleg tengsl. Verkefnastjóri segir COVID hafa haft mikil áhrif á líðan ungmenna.

SAMFÉLAG Verkefnið Styrkur og vellíðan sem hannað er af Hinu húsinu hlaut á dögunum styrk frá Lýðheilsusjóði en námskeiðið er ætlað ungmennum á aldrinum 16-19 ára sem vilja auka virkni og félagsleg tengsl. Berglind Rún Torfadóttir, verkefnastjóri hjá Hinu húsinu segir markmiðið með námskeiðinu vera að kynna þátttakendur fyrir því hvernig hreyfing getur bætt líkamlega og andlega líðan.

„Upplifun okkar í Hinu húsinu er sú að COVID-19 hefur dregið úr félagslegri virkni ungs fólks og að einangrun hafi aukist í samkomubanni,“ segir Berglind. „Hugmyndin að verkefninu kviknaði í samkomubanninu þegar framhaldsskólar voru í fjarnámi og líkamsræktarstöðvar lokaðar,“ bætir hún við.

Berglind segist sjálf hafa haft áhyggjur af stöðunni sem aðstæðurnar í samkomubanninu sköpuðu í lífi ungmenna og sérstaklega andlegri líðan. „Hreyfing eykur vellíðan og styður við almenna andlega- og líkamlegu heilsu. Þátttaka í hreyfingu, þá sérstaklega í hópi, stuðlar að félagslegri virkni og oft eignast maður góða æfingafélaga,“ segir hún.

> **Þjálfun í litlum hópum hefur sýnt að ekki einungis verður þjálfunin betri, en vinskapur myndast og er markmiðið að félagsskapurinn drífi þátttakendur áfram.**
>
> Guðríður Torfadóttir
> þjálfari



„Góð, félagsleg tengsl leiða til aukinnar vellíðunar og munum við hafa það að leiðarljósi í okkar vinnu,“ segir Berglind. Námskeiðið er þannig sett upp að ungmennin mæta einu sinni í viku í Yama heilsurækt þar sem þjálfarinn Guðríður Torfadóttir, betur þekkt sem Gurrý, og Daníel Fjeldsted, einkaþjálfari, stjórna æfingu og segir Gurrý markmiðið það að þátttakendur hafi sjálfstraust til að fara sjálfir af stað í hreyfingu að námskeiðinu loknu. „Þjálfun í litlum hópum hefur sýnt að ekki einungis verður þjálfunin betri, en vinskapur myndast og er markmiðið að félagsskapurinn drífi þátttakendur áfram,“ segir Gurrý.

Þá daga sem ekki verður farið í Yama hittist hópurinn í Hinu húsinu þar sem lögð verður áhersla á að styrkja hópinn og hafa gaman. Berglind segist hafa orðið vör við það í sínu starfi að andlegri heilsu ungmenna hafi hrakað í faraldrinum og að rannsóknir sýni fram á að einmanaleiki hafi aukist. „Það er einnig í takti við það sem við höfum séð í okkar starfi,“ segir Berglind

„Við hvetjum alla á þessu aldursbili til að sækja um aðild að námskeiðinu á heimasíðu Hins hússins og ekki skemmir fyrir að námskeiðið kostar ekki krónu fyrir þátttakendur,“ segir Berglind. „Lokun líkamsræktarstöðva hefur haft mismikil áhrif á fólk en það er nauðsynlegt fyrir alla að hafa rútínu og við teljum að hreyfing sé góð leið til þess.“

birnadrofn@frettabladid.is

Hásetar slasast oftast úti á rúmsjó

SJÓSLYS Í ársskýrslu rannsóknarnefndar samgönguslysa um sjóatvik kemur fram að skráð atvik fyrir árið 2020 voru alls 93, sem er lækkun frá fyrri árum. Flest skráð atvik eru á norðvestursvæði, eða 40. Það svæði nær frá Snæfellsnesi að Siglufirði. Næstflest voru á suðvestursvæði, eða 23, sem er svæðið frá Dyrhólaey að Snæfellsnesi.

Engin banaslys urðu á íslenskum sjómönnum við strendur landsins á árinu 2020, sem er sjöunda árið sem það gerist og fjórða í röð. Skráð slys á fólki á árinu 2020 voru 58, engin slys voru skráð hjá nefndinni á fiskibátum undir 20 brúttótonnum.

Samkvæmt samantekt voru algengustu slysin að klemmast eða verða á milli, 17 talsins. Önnur algeng slys voru fallslys af ýmsum toga, slys við vindur ásamt ytri áverkum. Meðalaldur slasaðra var 43 ár en þeir sem voru yngstir til að slasast voru tveir 20 ára hásetar á togveiðiskipum. Sá elsti sem slasaðist var 66 ára matsveinn á dýpkunarskipi.

Hetjur hafsins slasast úti að sækja verðmætin. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Sjö íslensk skip sukku á árinu 2020 en engin banaslys urðu við strendur landsins, fjórða árið í röð.**

Eins og fyrri ár eru það undirmenn á skipum sem slasast í miklum meirihluta, eða 79 prósent. Flest slysin koma fyrir háseta, eða 36, sem eru 62 prósent af öllum slysum. Aðrir undirmenn sem slasast mest eru netamenn og matsveinar.

Sjö skip sukku á árinu, fimm vegna snjóflóðs á Flateyri, eitt langleguskip í Hafnarfirði og eitt togveiðiskip við bryggju á Stöðvarfirði. Fjórar ásiglingar voru skráðar á árinu, þrjár gerðust í höfn og ein á ytri höfninni í Reykjavík, en þar varð slys á farþega á skemmtibát. – bb

Þú finnur bolluuppskriftirnar á gerumdaginngirnilegan.is

Styrkir úr Barnamenningarsjóði
Umsóknarfrestur er til 7. apríl kl.15.00

Auglýst er eftir umsóknum um árlega styrki úr Barnamenningarsjóði Íslands. Sjóðurinn er átaksverkefni til fimm ára, stofnaður í tilefni aldarafmælis fullveldisins á hátíðarfundi Alþingis 18. júlí 2018.

Hlutverk sjóðsins er að styðja fjölbreytta starfsemi á sviði barnamenningar með áherslu á sköpun, listir og virka þátttöku barna í menningarlífi. Verkefni sem stuðla að lýðræðislegri virkni barna í samfélaginu eða taka mið af inntaki Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna hafa sérstakt vægi.

Áhersla er lögð á samstarf tveggja aðila eða fleiri, svo sem menningarstofnana, skóla, listafólks og félagasamtaka og er hvatt til þess að samstarfsverkefni séu unnin í samstarfi ólíkra aðila, t.d. að stofnanir leiti samstarfs við skapandi einstaklinga fremur en við aðrar stofnanir.

Umsóknarfrestur rennur út 7. apríl 2021 kl. 15.00.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á **barnamenningarsjodur.is.** Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Rannís, Borgartúni 30, 105 Reykjavík
Sími 515 5800, barnamenningarsjodur@rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Barnamenningarsjóður Íslands
rannís
www.rannis.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Stærri. Betri. Fallegri.
Nú líka Plug-in Hybrid.

Vinsælasti jeppinn okkar í Evrópu hefur verið endurhannaður frá toppi til táar og býður nú upp á meira pláss, þægindi og notagildi. Hönnun nýs Santa Fe er áræðnari og meira afgerandi en fyrirrennara hans, auk þess sem hann býðst með ótrúlegu úrvali nýrrar tækni og nýjasta öryggisbúnaðinum. Hann er fáanlegur með dísilvél og bensín Plug-in Hybrid er væntanlegur.

Komdu í heimsókn í dag milli kl. 12 og 16 og reynsluaktu nýjum og betri Hyundai Santa Fe.

HYUNDAI

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

7 ÁRA ÁBYRGÐ FRAMTÍÐIN ER ÖRUGG

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is

B|L

Sprengjuvélum Rússa bægt frá Íslandi

Norski flugherinn beindi tveimur rússneskum sprengjuvélum, sem geta borið kjarnorkuvopn, af leið. Þær voru á óvanalegri leið í átt að Íslandi. Fluginu líklega ætlað að senda NATO skilaboð. Svæði milli Íslands og Grænlands gæti orðið átakapunktur í ófriði.

UTANRÍKISMÁL Flugi tveggja öflugra rússneskra sprengjuvéla á norðurslóðum var beint af leið af herþotum norska hersins á þriðjudag. Forbes greinir frá því að talið sé að flug þeirra sé svar við fyrirhuguðum æfingum bandaríska flughersins í næsta mánuði, en einnig er hugsanlegt að vélarnar hafi átt að fljúga í átt að Íslandi og senda skilaboð til Atlantshafsbandalagsins, NATO, vegna loftrýmisgæslu hér á landi.

Kremlarstjórn sjálf tilkynnti ferð vélanna, sem eru öflugustu sprengjuvélar flughersins, af gerðinni Tu-160, og geta borið kjarnavopn. Hafa þessar vélar meðal annars verið notaðar til þess að varpa sprengjum á andspyrnumenn í Sýrlandi. Á friðartímum hafa þessar vélar verið notaðar til þess að senda óvinum Rússlands skilaboð.

Tupelov Tu-160 er öflugasta sprengjuvél rússneska flughersins og getur borið kjarnorkuvopn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Við erum sannfærð um að það séu engin vandamál í Evrópu sem réttlæti komu bandarískra sprengjuflugvéla.
>
> Rússneska sendiráðið í Noregi

Ekki er óalgengt að rússneskar herflugvélar fari um norðurslóðir og sé vikið burt áður en þær koma að lofthelgi NATO-ríkja. Sú leið sem sprengjuvélarnar fóru er hins vegar talin óvanaleg, eins og verið væri að prófa nýja flugleið til hernaðar í átt að Íslandi.

„Þetta gætu hafa verið skilaboð gagnvart loftrýmisgæsluverkefninu á Íslandi,“ segir Hans Kristensen, sérfræðingur í kjarnorkumálum hjá hugveitunni FAS í Bandaríkjunum við Forbes. FAS var stofnað af vísindamönnum sem komu að gerð fyrstu kjarnorkusprengjunnar árið 1945 en hlutverk þess er að stuðla að heimsöryggi fyrir kjarnorkuvopnum.

Ef út brytist stríð milli stórveldanna er talið að GIUK-hliðið svokallaða, milli Grænlands, Íslands og Bretlands, yrði átakapunktur og skotmark rússneskra sprengjuflugvéla. Bandarískar sprengjuflugvélar, staðsettar á Íslandi, geta ógnað rússneskum skotmörkum, til að mynda höfnum. „Þetta gerir Ísland að mikilvægu skotmarki fyrir rússneska flugherinn,“ segir Kristensen.

Rússnesku vélarnar tvær flugu frá herstöð í borginni Engels í vesturhluta Rússlands norður í Íshaf. Þaðan vestur til Svalbarða og suður yfir Noregshaf. Tvær orrustuþotur norska flughersins, af gerðinni F-16, flugu þangað og beindu þeim af leið. Héldu þær þá austur og aftur til Engels.

Joe Biden, nýkjörinn forseti Bandaríkjanna, gerði Vladímír Pútin Rússlandsforseta það ljóst að stefna Bandaríkjanna gagnvart Rússlandi væri breytt. Rússar myndu ekki lengur fá að vaða uppi eins og í stjórnartíð forvera hans.

Æfingarnar í Noregi eru til marks um þetta og Rússar hafa mótmælt þeim harðlega. Í æfingunni munu stórar, bandarískar sprengjuvélar, af gerðinni B-1, æfa með norskum vélum af gerðinni, F-35.

„Við fylgjumst áhyggjufull með hvernig Noregur leyfir háskaleik útlendinga á eigin landsvæði,“ segir í yfirlýsingu rússneska sendiráðsins í Noregi. „Við erum sannfærð um að það séu engin vandamál í Evrópu sem réttlæti komu bandarískra sprengjuflugvéla.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Fulltrúar launamanna í stjórn Birtu lífeyrissjóðs

Valnefnd Birtu lífeyrissjóðs auglýsir eftir frambjóðendum til þess að taka sæti í stjórn sjóðsins **kjörtímabilið 2021 til 2023.**

Samkvæmt samþykktum Birtu lífeyrissjóðs (gr. 5.9) hefur valnefnd m.a. þann yfirlýsta tilgang að tryggja að stjórn sjóðsins endurspegli fjölbreytni og breidd í hæfni, reynslu og þekkingu stjórnarmanna sem og að tryggja gagnsæi í málum um tilnefningu stjórnarmanna.

Fulltrúaráð launamanna Birtu kýs tvo stjórnarmenn (karl og konu) til tveggja ára, einn stjórnarmann (karl) til eins árs og einn varamann (karl) til tveggja ára í stjórn sjóðsins.

Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn framboð á útfylltu framboðseyðublaði, sem er að finna á vefnum birta.is, á netfangið **valnefnd@birta.is fyrir kl. 16.00 fimmtudaginn 18. febrúar 2021.**

ÞEIR SEM GEFA KOST Á SÉR SKULU

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

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

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

David Schoen, lögmaður Trumps, sakaði demókrata um hræsni í málsvörn sinni í réttarhöldunum í gær. Málsvörnin tók fljótt af. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Skjótur málflutningur hjá lögmannateymi Trumps

BANDARÍKIN Verjendur Donalds Trump, fyrrverandi Bandaríkjaforseta, fluttu mál sitt í réttarhöldunum yfir honum í öldungadeild Bandaríkjaþings í gær.

Demókratar ákærðu Trump í annað skipti fyrir embættisbrot fyrir um mánuði síðan. Í þetta skipti er hann sakaður um að hafa hvatt til árásarinnar á þinghúsið 6. janúar síðastliðinn.

Áður en réttarhöldin hófust í gær sögðu verjendur Trumps að þeir myndu klára málflutning sinn sama dag. Þeir nýttu sér því aðeins tvo daga til að flytja mál sitt.

Lögmenn Trumps hófu málflutning sinn á að segja réttarhöldin vera pólitískar nornaveiðar sem væru ekki á rökum reistar. Þeir sögðu að Trump hafi ekki hvatt stuðningsmenn sína til ofbeldis og hafi alltaf beitt sér fyrir löghlýðni og rétti til friðsamlegra mótmæla.

Máli sínu til stuðnings sýndu þeir nokkur myndbönd, sum hver skeytt með dramatískri tónlist. Eitt þeirra bar saman ummæli Trumps til hliðar við ummæli fjölda demókrata sem þeir töldu sambærileg og sýndu fram á að forsetinn fyrrverandi hafi ekki hvatt til ofbeldis.

> **11**
> mínútna löng samantekt af ýmsum demókrötum að segja orðið „berjast“ var sýnd í réttarhöldunum.

Annað myndband var ellefu mínútna löng samantekt af demókrötum að segja orðið „berjast“ við ýmsar aðstæður, en notkun Trumps á orðinu í ræðu sinni til stuðningsmanna sinna var ein af ástæðum demókrata fyrir ákærunni á hendur honum.

Lögmenn Trumps sögðu myndbandið sýna að hægt væri að nota orðið án þess að hvetja til ofbeldis, og að demókratar hefðu tekið orð Trumps úr samhengi.

Réttarhöldin halda áfram næstu daga en líkur eru taldar á að Trump verði sýknaður af ákærunum. Til þess að hann verði sakfelldur þurfa allir fimmtíu þingmenn demókrata og sautján þingmenn repúblikana að greiða atkvæði þess efnis, en margir repúblikanar hafa lýst yfir að þeir muni ekki beita sér fyrir sakfellingu. **– atv**

MITSUBISHI KYNNIR 2021

VINSÆLASTI
TENGILTVINNBÍLLINN!

Mitsubishi Outlander PHEV
Fjórhjóladrifinn & sjálfskiptur

Invite+ **Tilboðsverð 4.990.000 kr.**
Instyle+ **Tilboðsverð 5.890.000 kr.**

NOKKRIR BÍLAR EFTIR
Tryggðu þér eintak!

Skoðaðu tilboðsbíla Mitsubishi á **www.hekla.is/mitsubishisalur**

KJARAKAUP

Mitsubishi L200
Nokkur eintök á einstökum kjarakaupum.
Tilboðsverð frá **6.490.000 kr.**

PHEV
ECLIPSE CROSS
Forsala hefst fljótlega
FYLGSTU MEÐ!

Fjórhjóladrifinn

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

Fylgdu okkur! @mitsubishi

www.mitsubishi.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Barnavernd

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Málefni barna og ungmenna er eitt mikilvægasta málefni sem við getum látið okkur varða og miklu skiptir að umgjörðin um velferð barna sé fagleg og sett saman af málefnalegum sjónarmiðum. Það verður að segja þá sögu eins og er að oftar hefur í fjölmiðlum verið fjallað um misbresti í starfsemi barnaverndar en það sem vel er gert.

Með Fréttablaðinu á fimmtudag fylgdi blað sem tileinkað var 112 deginum. Þar birtist viðtal við fyrrverandi skjólstæðing barnaverndarnefndar, Katrínu Salimu Dögg Ólafsdóttur. Þar lýsir hún til dæmis léttinum sem hún hafi fundið fyrir þegar lögreglumenn komu til að taka hana og tvíburasystur hennar og fjarlægja af heimili móður þeirra. Hún hafi aldrei fundið til ótta, heldur upplifað þá sem bjargvætti sem færðu þær loks á betri stað. Hún hafi, aðeins fimm ára að aldri, átt þá einlægu von að hennar biði betra líf. Í viðtalinu segir Katrín það lán og blessun hvernig barnaverndarnefnd stóð að málum þeirra systra. Þetta er saga af erfiðum aðstæðum sem fékk góðan endi. Ekki er svo um allar.

Undir lok viðtalsins segir Katrín: „Við erum lítil þjóð og þetta á ekki að vera flókið. Með yfirsýn og skilvirkni geta allar stofnanir talað saman: leikskóli, grunnskóli, lögreglan og barnavernd. Ekkert barn á að lifa við aðstæður eins og við gerðum. Við þurfum að hafa börnin í forgangi og bíða ekki með ákvarðanir heldur láta hagsmuni þeirra ráða frekar en móðurréttinn. Við systur vorum heppnar að komast heilar í gegnum þetta en sum börn þola verr við og ná sér aldrei á strik.“

Í samráðsgátt stjórnvalda hefur nýlega verið sett frumvarp Ásmundar Einars Daðasonar félags- og barnamálaráðherra um breytingar á lögum um barnavernd. Þar veit á ýmislegt til framfara í málefnum barnaverndar.

Við sem búum hér á suðvesturhorni landsins áttum okkur kannski ekki öll á því hvaða áskorun það er að sinna barnavernd í fámennum sveitarfélögum um landið. Fólk sem sinnir barnavernd við þær aðstæður er sannarlega ekki öfundsvert af verkefnum sínum. Frumvarpið gerir ráð fyrir að barnaverndarumdæmi séu almennt ekki fámennari en 6.000 íbúar.

Eitt markverðasta nýmælið í frumvarpi ráðherrans er að pólitískt skipaðar barnaverndarnefndir verða lagðar niður. Fyrirkomulagið nú er þannig að sveitarstjórnarmenn koma sér saman um skipan nefnda í hverju sveitarfélagi og barnaverndarnefndir þar á meðal.

Að þessu frumvarpi fram komnu blasir við að framkvæmd barnaverndar á ekkert skylt við stjórnmál og flokkslínur, heldur skiptir þar mestu sú fagþekking sem fáanleg er.

Frumvarpið gerir ráð fyrir að í stað barnaverndarnefnda verði starfrækt barnaverndarþjónusta og umdæmisráð barna á vegum sveitarfélaganna. Þannig verði fagþekking ráðandi í barnaverndarþjónustu.

Af sögu Katrínar Salimu Daggar Ólafsdóttur sést hve mikilvægt er að umgjörð öll um velferð barna sé traust. Frumvarp ráðherrans stefnir að því markmiði.

Það hlýtur að fá skjóta afgreiðslu Alþingis.

> **Að þessu frumvarpi fram komnu blasir við að framkvæmd barnaverndar á ekkert skylt við stjórnmál og flokkslínur.**

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Tilfærsla hamingjunnar

Leikjafræði er grein innan stærðfræði, hagfræði og félagsvísinda þar sem líkön eru notuð til að spá fyrir um atburðarás í hvers konar keppni: skák, knattspyrnu, stjórnmálum eða stríði. Hugtakið núllsummuleikur (e. „zero-sum game“) lýsir aðstæðum þar sem ávinningur eins er sjálfkrafa tap annars. Baki ég til dæmis súkkulaðiköku handa fjölskyldunni í dag er afraksturinn núllsummuleikur. Þegar ég sker úr kökunni sneið, set hana á disk og afhendi hann horugum grislingi sem arkar inn úr snjónum er einni sneið minna af köku eftir handa mér. Horugi grislingurinn hefur hins vegar grætt því sem nemur tapi mínu.

Súkkulaðikaka skapar hamingju. Hamingja er hins vegar ekki eins og súkkulaðikaka. Hingað til hefur hamingja ekki verið talin núllsummuleikur. Þótt ríkir verði gjarnan ríkir á kostnað einhvers á það ekki við um þá sem verða hamingjuríkir. Því hamingja er ótakmörkuð auðlind. Hamingja verður ekki tekin úr vasa eins og færð í vasa annars. Eða svo kveður kenningin.

Hola af harmleik

Mikil hamingja ríkti í upphafi vikunnar þegar slakað var á sóttvarnareglum hér á landi. Krár og skemmtistaðir opnuðu dyr sínar og líkamsræktarstöðvar búningsklefana. Venju samkvæmt voru einhverjir óánægðir með að hugðarefni þeirra hefði ekki hlotið náð fyrir augum þríeykisins. Aðeins eitt dæmi var hins vegar um að óhamingja ríkti með opnun einhvers sem hafði áður verið lokað.

Fyrir tæpu ári var spilakassasölum lokað vegna smithættu af völdum COVID-19. Stuttu síðar bárust fréttir af betri líðan fólks sem glímdi við spilafíkn.

Rannsóknir benda til að rúmlega 2000 Íslendingar glími við alvarlega spilafíkn og allt að þrefalt fleiri glími við fíknina í einhverri mynd. Talið er að spilakassar séu þrisvar til fjórum sinnum meira ávanabindandi en aðrar tegundir fjárhættuspila.

Samkvæmt Gallup-könnun vilja 86% Íslendinga að spilakassar verði ekki opnaðir aftur. Samtök áhugafólks um spilafíkn kölluðu nýverið eftir því að spilakassasölum yrði lokað til frambúðar. Ákallið var hunsað. Í vikunni opnuðu spilasalir þvert á óskir margra þeirra sem þá sækja og fjölskyldna þeirra.

En ef gestir spilakassasala vilja ekki að þeir opni, hverjir vilja það þá?

Árið 2019 töpuðu Íslendingar 3,9 milljörðum króna í spilakössum. Tvö fyrirtæki reka spilakassa hér á landi. Annars vegar Happdrætti Háskóla Íslands, og hins vegar Íslandsspil sem er í eigu Rauða kross Íslands, Landsbjargar og SÁÁ. Í lok síðasta árs tilkynnti SÁÁ að samtökin hygðust hætta þátttöku í rekstri spilakassa. Af því tilefni var framkvæmdastjóri Rauða krossins, Kristín Hjálmtýsdóttir, spurð hvort rekstur spilakassa samrýmdist hugsjón samtakanna. „Já,“ svaraði Kristín og sagði spilakassana hafa verið mikilvæga fjáröflun síðastliðin fimmtíu ár.

Á heimasíðu Rauða krossins segir að samtökin séu „mannúðarhreyfing“ sem hafi að markmiði að „vernda líf og heilsu berskjaldaðra hópa“. Ekki eru þó öll góðverk jafngóð. Upp á sitt einsdæmi – og alveg óvart – hefur Rauða krossinum tekist að sýna fram á að hamingja getur víst verið núllsummuleikur.

Þau góðverk sem Rauði kross Íslands fjármagnar með peningum úr spilakössum auka ekki heildarhamingju í veröldinni, þau draga ekki úr heildareymd mannkyns, þau minnka ekki neyð berskjaldaðra hópa – þau færa hana til. Milljón af mannúð á einum stað á sér samsvarandi milljón króna holu af harmleik annars staðar.

Rauði krossinn gerir sér að féþúfu „berskjaldaðan hóp“ sem hreyfingin ætti heldur að sýna mannúð og gera að skjólstæðingi sínum. Hvað segðum við ef dýraverndunarsamtökin PETA tækju að selja mulin nashyrningahorn í fjáröflunarskyni? Slík „núllsummugæska“ teldist varla mikil gæska.

FRÉTTABLAÐIÐ ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Björn Víglundsson RITSTJÓRI: Jón Þórisson jon@frettabladid.is, FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir adalheidur@frettabladid.is Ari Brynjólfsson arib@frettabladid.is, Garðar Örn Úlfarsson gar@frettabladid.is MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir bjork@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

KRÓNAN
Mmm ...
Bollur í öll mál!
VEGAN
Vegan
Vegan bollur 2 stk.
199 kr. pk.
Pssst ...
Hvað ætlar þú að borða margar?
2 bollur í pakka!
Fylltar rjómabollur 2 stk.
599 kr. pk.
Krónu vatnsdeigsbollur 8 stk.
465 kr. pk.
Saltkjöt og baunir ...
Allt fyrir Sprengi-daginn í næstu verslun!
KRÓNAN
Ódýrt
NÓATÚN
Nóatúns sérvalið saltkjöt
2399 kr. kg
NÓATÚN
Nóatúns blandað saltminna saltkjöt
1399 kr. kg
Krónu ódýrt saltkjöt
599 kr. kg
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

30% AFSLÁTTUR

OTTAWA
Borðstofu-stóll, svart, grátt eða dökkbrúnt PVC áklæði.

10.493 kr. ~~14.990 kr.~~

CARINA
Stækkanlegt, hvítt borðstofuborð. Með ávalar línur og krómfætur. Miðja borðsins er dregin í sundur til að koma fyrir stækkun. Stærð: 170/270 x 100 x 74 cm

15% AFSLÁTTUR

95.992 kr. ~~119.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

EVELYN
Skemmtilegur borðstofustóll. Ólívugrænt eða grátt velúráklæði.

5.556 kr. ~~13.990 kr.~~

KARUP
Borðstofustóll. Svart beyki og grátt áklæði.

40% AFSLÁTTUR

20.994 kr. ~~34.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

EDE
3ja sæta sófi og stóll í dökkgráu áklæði. Fætur eru úr bogadregnu, svörtu járni. Glæsileg, tímalaus hönnun.

3ja sæta, áklæði: 205 x 95 x 82 cm **69.995 kr.** ~~139.990 kr.~~

Stóll í áklæði: 93 x 95 x 82 cm **44.995 kr.** ~~89.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

ERIS
Borðstofustóll. Hvítur með samlitum fótum.

5.994 kr. ~~9.990 kr.~~

50% AFSLÁTTUR

OSLO
Skemmtilegur sófi í klassískum stíl. Rústrautt fallegt sléttflauel og viðarlitir fætur. Stærð: 234 x 91 x 80 cm

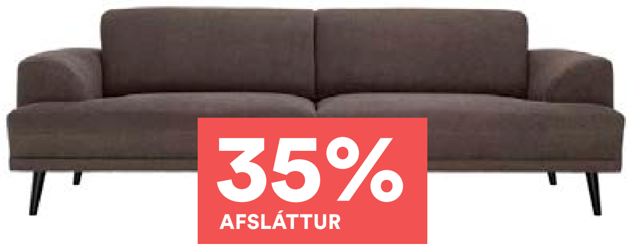
129.995 kr. ~~259.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

EASY
2H1 hornsófi í slitsterkur ljósgráu áklæði. Stílhrein hönnun Stærð: 294 x 212 x 86 cm

195.993 kr. ~~279.990 kr.~~

NES
2,5, 3ja sæta og tungusófar, djúpir með fremur lágt bak. Áklæði er slitgott og þægilegt viðkomu í mildum dökkbrúnum lit. Bak og seta eru fastar pullur, fætur úr svörtum viði. Armar breiðir og mjög rúnnaðir — notalegir fyrir hendur og höfuð..



35% AFSLÁTTUR

2,5 sæta: 214 x 93 x 78,5 cm **97.494 kr.** ~~149.990 kr.~~

3 sæta: 234 x 93 x 78,5 cm **103.994 kr.** ~~159.990 kr.~~

Tungusófi: 297 x 160 x 78,5 cm **149.494 kr.** ~~229.990 kr.~~

Upplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

PINTO

Stórglæsilegur Pinto u-sófi úr sterku koníaksbrúnu Colorado bonded leðri. Innra byrði púða er úr endingargóðum, kaldpressuðum svampi, þá trefjafyllingu og loks mjúku yfirlagi. Fætur úr svörtu járni. Stærð: 349 x 206 x 85 cm.

296.693 kr.
~~429.990 kr.~~

CONFORM®

JOY

Hallanlegur, hægindastóll með snúningi ásamt skammeli, frá Conform. Sérlega þægilegur og mjúkur en styður vel við bakið. Rautt leður.

60%
AFSLÁTTUR

143.992 kr. ~~359.980 kr.~~

NATUZZI EDITIONS

NATUZZI EDITIONS C198

Stórglæsilegir, vandaðir 2ja og 3ja sæta leðursófar frá Natuzzi Editions. Hágæða Natuzzi leður, vönduð bólstrun og frágangur. Fáanlegur bæði í ótrúlega fallegu, kaffibrúnu Marrone leðri eða orange litu.

2ja sæta: 172 x 94 x 79 cm
285.994 kr. ~~439.990 kr.~~

3ja sæta: 204 x 94 x 79 cm
324.994 kr. ~~499.990 kr.~~

35%
AFSLÁTTUR

LAZBOY®

EMPIRE

Nettur en klássískur La-Z-Boy hægindastóll. Grátt áklæði.

50%
AFSLÁTTUR

49.995 kr. ~~99.980 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Ekki til regluverk um netníð hjá KSÍ

Félög í ensku úrvalsdeildinni hafa kallað eftir aðstoð samskiptamiðla við að stöðva netníð í garð leikmanna. KSÍ hefur ekki enn þurft að taka á slíku máli og er fyrir vikið ekki með eiginlega aðgerðaáætlun ef slíkt mál kæmi inn á borð sambandsins.

FÓTBOLTI Þrátt fyrir allar tilraunir helstu afla knattspyrnuheimsins virðist vera erfitt að stoppa netníð í garð leikmanna. Á tæplega tveggja vikna tímabili hefur enska knattspyrnusambandið þrisvar þurft að senda út yfirlýsingu þess efnis að sambandið fordæmi netníð sem leikmenn verða fyrir á samskiptamiðlum. Margir af fremstu knattspyrnumönnum heims hafa greint frá kynþáttafordómum frá nafnlausum aðilum á samskiptamiðlum undanfarnar vikur.

Þá hafa þjálfarar og leikmenn komið Mike Dean til varnar undanfarna daga eftir að Dean og fjölskyldu hans bárust líflátshótanir eftir að hafa dæmt leik West Ham og Fulham í ensku úrvalsdeildinni. Slík mál hafa komið upp á Íslandi en þá hafa skilaboðin komið erlendis frá og yfirleitt tengst veðmálum. Viðmælendur innan KSÍ sem Fréttablaðið ræddi við mundu ekki eftir dæmi um að netníð í garð leikmanns frá Íslendingi hefði ratað inn á sitt borð.

„Ég man ekki eftir máli þar sem athugasemdir á samskiptamiðlum í garð leikmanns hafa verið tekin fyrir. Ekki það sem kallast netníð frá Íslendingi. Við vitum hins vegar af samskiptum þar sem forráðamenn og leikmenn félaga hafa fengið reiðipistil utan úr heimi þar sem háar fjárhæðir voru undir í veðmálum,“ segir Haukur Hinriksson, yfirlögfræðingur KSÍ, sem sér meðal annars um aga- og kærumál fyrir Knattspyrnusamband Íslands.

„Það hafa mál ratað inn á borð aganefndar þar sem köll frá áhorfendum eða samskipti milli leikmanna eru tekin fyrir. Þá er þetta unnið út frá skýrslu dómarans en þetta er sem betur fer sjaldgæft á Íslandi. Ef komist er að niðurstöðu um brot þá leiðir það yfirleitt til refsingar í garð félags þess sem í hlut á og/eða leikmannsins.“

Í öðrum málum eða atvikum sem eiga sér stað utan kappleikja þá segir Haukur að það sé takmarkað hversu langt lögsaga KSÍ geti náð. Sé um að ræða brot einstaklinga sem ekki séu innan lögsögu KSÍ, þá sé einfaldlega um að ræða lögreglumál.

Anthony Martial og Marcus Rashford hafa orðið fyrir netníði í formi kynþáttafordóma nýlega. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Þar kemur það inn að lögsaga okkar hjá KSÍ nær aðeins ákveðið langt, til leikmanna, þjálfara, forráðamanna, starfsmanna og jafnvel stuðningsmanna félaganna. Ef um er að ræða brot þessara einstaklinga á leikstað eða á annan hátt í tengslum við kappleik, þá geta félögin verið gerð ábyrg fyrir brotum í þessum fáu málum sem hafa komið upp. Sé um að ræða brot sem ekki verður rakið til þessara einstaklinga þá er eina úrræðið að leita með málið til lögreglunnar. Við höfum hvorki lögsögu né burði til fylgja slíku máli eftir en þá værum við komin fram hjá lagaheimildum okkar. Við höfum ekki lögsögu yfir einstaklingum úti í samfélaginu sem hvorki starfa né sinna öðrum hlutverkum í knattspyrnuhreyfingunni og myndum því í slíkum tilvikum beina gögnum til lögreglunnar.“

Hann segir ekkert eiginlegt regluverk vera til staðar fyrir netníðsmál sérstaklega innan KSÍ, en tók undir að það gæti verið gott skref í ljósi tíðinda af slíku netníði erlendis.

> **Við höfum ekki lögsögu yfir einstaklingum úti í samfélaginu sem hvorki starfa né sinna öðrum hlutverkum í knattspyrnuhreyfingunni og myndum því í slíkum tilvikum beina gögnum til lögreglunnar.**
>
> Haukur Hinriksson, yfirlögfræðingur KSÍ

„Það þarf kannski að skýra betur hvert skal leitað ef svona mál kemur upp fyrir leikmönnum, þegar fólk verður fyrir þessu. Það hefur komið upp umræða um einhvers konar leiðbeiningar fyrir samfélagsmiðla og þar væri hægt að hafa leiðbeiningar um hvar væri hægt að tilkynna slík brot. Það gæti verið skref sem væri vert að skoða.“

Í aðdraganda leikja í stærstu deildum álfunnar er iðulega leikin auglýsing UEFA gegn kynþáttafordómum þar sem skærustu stjörnur knattspyrnuheimsins minna á að knattspyrna sé leikur án fordóma. Skilaboð auglýsingarinnar virðast ekki rata út fyrir völlinn því forráðamenn enska knattspyrnusambandsins í samstarfi við félög landsins sendu framkvæmdastjórum Twitter og Facebook, tveimur af stærstu samskiptamiðlum heims, áminningu um stöðu mála í vikunni. Þrátt fyrir notagildi forritsins fyrir félög og leikmenn sé þarna að finna svæði þar sem einstaklingar komist upp með að segja hvað sem þeir vilja án afleiðinga. Yfirlýsingin kom degi eftir að Instagram tilkynnti hertar aðgerðir í garð þeirra sem væru staðnir að kynþáttafordómum gagnvart leikmönnum.

kristinnpall@frettabladid.is

FÉLAG RAFEINDAVIRKJA
STOFNAÐ 1968

Framboð í trúnaðarstöður
FRV

Samkvæmt 35. gr. laga Félags rafeindavirkja skal auglýsa frest til framboðs.

Framboðsfrestur skal vera minnst 14 sólarhringar og skal tillögum skilað til kjörstjórnar innan þess tíma.

Með hliðsjón af framansögðu hefur framboðsfrestur verið ákveðinn til **kl. 12 á hádegi 1. mars 2021**

Reykjavík 13. febrúar 2021
Stjórn Félags rafeindavirkja

LeBron rífur milljarðamúrinn í ár

NBA LeBron James nær þeim merka áfanga síðar á þessu ári að verða sjötti íþróttamaðurinn í sögunni sem nær að rjúfa milljarð talna múrinn í tekjum. Með því kemst LeBron í flokk með knattspyrnumönnunum Cristiano Ronaldo og Lionel Messi, hnefaleikakappanum Floyd Mayweather, kylfingnum Tiger Woods og körfuboltamanninum Michael Jordan, en stór hluti tekna Jordan kom eftir að leikmannaferlinum lauk.

Í samantekt sem Forbes tók saman á dögunum kom fram að LeBron þéni um 95,4 milljónir dala á þessu ári, þar af 64 milljónir með auglýsingasamningum, sem ýtir honum yfir milljarð dollara þröskuldinn síðar á þessu ári. LeBron á tvö ár til viðbótar eftir af samningi sínum við Los Angeles Lakers, sem ætti að færa honum 85 milljónir dala til viðbótar, en á þessu ári þarf hann, líkt og aðrir leikmenn deildarinnar, að gefa eftir tuttugu prósent launa sinna vegna áhrifa kórónaveirufaraldursins á tekjustreymi félaganna í NBA-deildinni.

Það er ekkert að hægjast á LeBron á átjánda tímabilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tæp sjö ár eru síðan LeBron tjáði sig fyrst um að hafa það að markmiði að verða milljarðamæringur í samtali við GQ og nokkrum árum síðar greindi einn helsti viðskiptafélagi LeBrons, Maverick Carter, frá áhuga körfuboltamannsins að eignast einn daginn lið í NBA-deildinni. Á þessum sjö árum sem liðin eru frá ummælum körfuboltamannsins um markmiðin að verða milljarðamæringur hefur LeBron verið tekjuhæsti leikmaður deildarinnar öll sjö árin.

Þar eiga veglegir auglýsingasamningar sinn þátt en fyrir sex árum síðan samdi LeBron til lífstíðar við íþróttavöruframleiðandann Nike sem gæti fært honum allt að milljarð dollara. Þá er hann með samninga við AT&T, Beats, Kia, Walmart og nýlegan samning við Pepsi eftir átján ára samstarf við Coca Cola. Þá hefur LeBron verið duglegur í fjárfestingum með góðum árangri utan vallar. Hlutdeild hans í enska knattspyrnuliðinu Liverpool hefur margfaldast á stuttum tíma líkt og hlutur hans í skyndibitakeðjunni Blaze Pizza. **– kpt**

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

Bubbi Morthens heldur á morgun sína fimmtu Valentínusardagstónleika þar sem hann syngur bæði um klassíska ást og eins þegar ástarfleytan steypir á skeri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ástin er aldrei gömul frétt

Bubbi Morthens fagnar ástinni í streymi með sínum fimmtu árlegu Valentínusardagstónleikum. Hann segir að þótt það sé ákvörðunartaka að elska einhvern þá sé það geðveikisástand að verða ástfanginn.

Arnar Tómas Valgeirsson
arnartomas@frettabladid.is

Að elska er ákvörðunartaka. Að segja við einhvern „ég elska þig“ er ákvörðunartaka, og það sama á við þegar við hættum að elska. En að verða ástfanginn – það er geðveikisástand.“

Svona lýsir Bubbi Morthens ástinni fyrir manni sem stefnir á að fagna Valentínusardeginum einsamall með upphitaðri máltíð og Kung Fu-mynd.

„Að verða ástfanginn er líffræðilegt ástand sem þú ræður ekkert við þegar það kemur yfir þig,“ útskýrir Bubbi. „Það hafa verið gerðar rannsóknir sem sýna fram á breytingu á heilanum þegar fólk lendir í að verða ástfangið og líkamsástandið verður annað. Nánast má líkja því við geðveikisástand. En það er erfitt að lýsa alsælunni sem fylgir því að verða ástfanginn.“

Þótt mannkynið hafi í aldanna rás reynt að lýsa ástinni með alls konar samlíkingum og frösum segir Bubbi að henni verði varla komið í orð. „Þegar maður verður ástfanginn þá get ég svarið það að grænt verður grænna, fókusinn verður skarpari, þú sefur betur og verst af öllu þá verðurðu algjörlega blindur á galla þess sem þú ert ástfanginn af.“

Örvadrífur Amors

Rétt eins og geðheilbrigði fólks er misjafnt þá segir Bubbi ástina herja misjafnlega á fólk. „Það er fólk til sem er ástsjúkt – fólk sem er stöðugt að leita að ímynd sinni um ástina og hvað hún muni færa þeim. Þetta verður einhvers konar þráhyggja.“

Þá eru ekki allir jafn berskjaldaðir gegn örvadrífum Amors og það er ekkert víst að allir verði ástfangnir samkvæmt Bubba, sem þekkir ástina vel eftir ítarlega rannsóknarvinnu sem og eigin reynslu.

„Ég hef lengi stúderað þetta fyrirbæri,“ segir hann. „Ég hef þrisvar sinnum orðið ástfanginn á ævinni. Svo hefur maður auðvitað orðið skotinn, og lostinn farið með mann. Og greddan!“

Kleinuhringir og sigin skata

Þótt Bubbi firri sig allri ábyrgð þegar kemur að fyrirferð heilags Valentínusar í íslenskum samtíma hefur hann undanfarin ár staðið fyrir tónleikum á Valentínusardag.

„Ég ákvað fyrir fimm árum síðan að það væri möguleiki á að taka Valentínusardaginn út úr Ameríkunni og reyna að setja íslenskan stimpil á hann,“ segir hann. „Þar ætlaði ég bara að syngja ástarlög sem ég hef samið, bæði þessi klassísku eins og Það er gott að elska, en líka lög eins og Blindsker sem er ástarlag þótt það fjalli um að ástarfleytan steyti á skeri. Ég er ekki í þessum ramma að þetta sé sykurhúðaður kleinuhringur. Það er líka sigin skata þarna,“ segir hann og hlær.

Á tónleikunum segir Bubbi um leið sögur um tilurð laganna ásamt sigrum sínum og skipsbrotum í ástarmálunum. „Ég vil segja bæði frá gleðinni sem fylgir því að upplifa ástina á besta veg og líka hyldýpinu sem fylgir því þegar manni finnst eins og ástin hafi kastað sér út fyrir borð,“ segir hann. „Mér finnst svo spennandi hvað það eru margir vinklar á ástinni. Ég held nefnilega að ástin geti aldrei orðið gömul frétt. Hún er endalaust að koma okkur á óvart.“

> ÉG HEF ÞRISVAR SINNUM ORÐIÐ ÁSTFANGINN Á ÆVINNI. SVO HEFUR MAÐUR AUÐVITAÐ ORÐIÐ SKOTINN, OG LOSTINN FARIÐ MEÐ MANN.

Flugsyndur í streyminu

Þar sem fjarlægðarviðmið og fjöldatakmarkanir eru enn við lýði fara tónleikarnir í ár fram í beinni streymisútsendingu. Þetta eru aðrir stóru tónleikarnir sem Bubbi flytur með þessum hætti, en hann hélt nýlega Þorláksmessutónleika í streymi. Hann segir fyrirkomulagið vera ákveðna kúnst.

„Til að svona streymistónleikar verði góðir, og þá meina ég A plús, þá verður listamaðurinn sem er að flytja lögin sín að fá einhverja svörun frá áhorfendum.“ Til að mæta þessari þörf hefur Bubbi um tuttugu og fimm manns úr hópi vel valinna vina og vandamanna hjá sér í salnum.

„Ég er þannig gerður að um leið og ég fæ athygli og ég finn að það er fólk að fylgjast með mér, þá rís ég upp og verð allt annað,“ segir hann. „Ég vitna stundum í Muhammed Ali sem sagðist ekkert geta á æfingum en væri langbestur í hringnum. Fólkið heima finnur þá fyrir því að þetta er af holdi og blóði.“

Ásamt Bubba koma einnig fram Friðrik Dór, Jón Jónsson og GDRN, sem munu flytja nokkur vel valin ástarlög.

Verðandi Seltirningur

Það eru breytingar fram undan hjá Bubba, sem hefur búið um dágóðan tíma í sveitadýrðinni í Kjós en flytur í vor ásamt eiginkonu sinni, Hrafnhildi Hafsteinsdóttur, í þéttbýlið á Seltjarnarnesi.

„Ég á mörg börn og þarfir þeirra breytast hægt og rólega,“ segir hann. „Ég hef verið að keyra að lágmarki hundrað kílómetra á dag og það kom að tímapunktinum að maður hugsar með sér að þetta hafi verið geggjaður tími en nú taki eitthvað frábært við.“

Þótt miklar breytingar fylgi vissulega flutningunum horfir Bubbi einungis fram á veginn.

„Þótt við lifum bara einu sinni, þá lifum við mörgum lífum og erum marglaga. Við eigum mörg líf í þessu eina lífi. Það er svo fallegt að meira að segja ungt fólk á strax á unglingsárum annað líf en það sem var. Núna tekur þessi kafli við og svo veit maður ekki neitt.“

Tónleikarnir verða aðgengilegir í gegnum myndlykla Vodafone og Símans, en einnig er hægt að kaupa miða á streymið í gegnum tix.is.

ASKJA
Straumurinn er í Öskju!
Rafbíladagar – opið í dag, kl. 12–16
Yfir 30 gerðir rafmagnaðra bíla
Komdu á rafbíladaga Öskju og kynntu þér glæsilegt úrval 100% rafbíla, tvinn- og tengiltvinnbíla frá Kia, Mercedes-Benz og Honda.
Askja býður yfir 30 gerðir bíla sem ganga fyrir rafmagni að hluta eða öllu leyti. Við erum sérfræðingar í rafbílum og svörum þínum spurningum um allt sem þeim tengist.
Kíktu í heimsókn í dag – við tökum vel á móti þér.
Bílaumboðið Askja • Krókhálsi 11–13, 110 Reykjavík • 590 2100 • askja.is

Margrét Gnarr segist að einhverju leyti hafa þurft að syrgja gömlu Möggu, hún sé ekki lengur hún. Nú segist hún þó vita betur hver hún í raun er og nú sé hún til staðar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hélt hún gæti ekki eignast börn

Líkaminn **sem Margrét Gnarr** refsaði áður, svelti og beitti óbærilegu álagi gaf henni soninn Elías Dag, sem hún telur jafnvel kraftaverk, enda hafði líkaminn lengi ekki starfað sem skyldi og hún hélt barneignir útilokaðar.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Margrét Gnarr er eini Íslendingurinn sem komist hefur á atvinnumannasamning í módelfitness og vann heimsmeistaratitilinn í greininni árið 2013. En þó hún hafi verið heimsmeistari í að líta vel út, eins og hún sjálf orðar það, var sjálfið brotið. Hún glímdi við sjálfsniðurrif og óraunhæfar væntingar sem mögnuðu upp átraskanir sem hún sjálf telur sig hafa byrjað að þróa með sér aðeins sex ára.

„Ég held ég hafi verið farin að þróa með mér einhvers konar brenglað hugarfar í tengslum við líkamsmynd þegar ég var aðeins sex ára. Ég var óánægð með útlit mitt enda voru krakkar alltaf að stríða mér, aðallega strákar sem gerðu grín að mér fyrir að vera með rautt hár og freknur. Ég fór að biðja guð að dekkja hár mitt og taka burt freknurnar,“ segir Margrét sem segist hafa verið mjög trúuð en þó hafi ekkert gerst í þessum efnum.

„Þetta einkenndi mína skólagöngu og þó ég hafi skipt um skóla í kringum 10 ára aldurinn var ég orðin virkilega brotin og í mikilli vörn gagnvart krökkunum.“

Hvað er að sjá þig stelpa!

Margrét segir kynþroskaskeiðið hafa reynst erfitt enda hafi hún þá bætt á sig eins og fleiri. „Ég þyngdist upp í einhver 70 kíló sem þá var talið yfir kjörþyngd,“ segir hún og hlær. Hæðarmæling og vigtun sem fram fór hjá skólahjúkrunarfræðingi í kringum 14 ára aldurinn er henni sérlega minnisstæð enda voru nokkrar stelpur þar mældar saman í hóp. „Þegar ég steig á vigtina sagði hjúkrunarfræðingurinn: „Hvað er að sjá þig stelpa – veistu ekki að þú ert yfir kjörþyngd?““ útskýrir Margrét og segir hinar stelpurnar þá hafa flissað.

„Ég skammaðist mín gríðarlega eftir þetta og hætti eiginlega að mæta í skólann. Ég hafði æft listdans á skautum af metnaði og þó mér þætti gaman fannst mér ég ekki eins góð og hinar stelpurnar, fannst ég ekki verðug þess að vera í kringum þær. Svo uppgötvaði ég taekwondo þar sem ég fann mig algjörlega. Varnarveggir mínir hrundu strax á fyrstu æfingu enda snýst íþróttin mikið um gagnkvæma virðingu og þar var enginn vondur við mig.“

Margrét sýndi strax mikla hæfileika í taekwondo og fékk að æfa með bæði byrjenda- og framhaldshóp. „Ég æfði þrisvar í viku í fjórar til fimm klukkustundir í senn. Svo bauðst mér að æfa líka hjá félagi í Hafnarfirði. Þar var sama sagan, ég æfði með öllum flokkum og var þar aðra þrjá daga vikunnar. Ef ég svo átti ekki fyrir strætó fór ég úr Austurbænum til Hafnarfjarðar á línuskautum í öllum veðrum.“

Margrét viðurkennir að þarna hafi strax verið komin hættumerki, hún hafi verið að æfa allt of mikið og haft lítinn tíma til að nærast. „Ég var samt ekkert að spá í að grennast þarna á þessum tíma, mér bara leið svo vel á æfingum. En skyndilega fór fólk að taka eftir því að ég hefði grennst og hrósa mér fyrir það. Mér fannst það æðislegt enda mundi ég ekki eftir því að neinn hafi hrósað útliti mínu frá því ég var barn. Það var svo auðvelt fyrir mig að borða lítið sem ekkert enda svo upptekin og ég fór að tengja þetta saman, að borða lítið, æfa mikið og líta svona vel út. Ef ég gat komist í gegnum heilan dag án þess að borða fannst mér það sigur,“ segir Margrét, sem náði því markmiði oft og náði að fela sveltið fyrir sínum nánustu með því að vera mikið fjarverandi vegna æfinga. „Eftir svona eitt og hálft ár af þessu var ég orðin hættulega grönn og nánast hætt að geta æft vegna orkuleysis.

> ÞEGAR ÉG MÆTTI SÁ ÉG ÓTTANN Í AUGUM FJÖLSKYLDUNNAR OG HEYRÐI EFTIR Á AÐ YNGRI SYSTIR MÍN HEFÐI HREINLEGA BROTNAÐ SAMAN AF ÁHYGGJUM.

Þarna var ég orðin hrædd

Svo á einni æfingunni kastaði ég upp og það leið yfir mig inni á klósetti. Þarna var ég orðin hrædd og sagði þjálfaranum að ég héldi að þetta væri orðið vandamál.“

Þá fór ferli í gang og rætt var við foreldra Margrétar og hún send á fund sálfræðings. „Ég var samt ekki tilbúin til að ná bata því ég óttaðist það enn að þyngjast.“

Næstu árin einkenndust af sveiflum þar sem Margrét reyndi að ná bata þegar hún fann að hún var farin að veikjast en um leið og hún þyngdist kom upp ótti og átröskunin lét aftur á sér kræla.

„Ég var með lystarstol sem er hættulegasta átröskunin en á meðal átröskunarsjúklinga er hæsta dánartíðni allra þeirra sem þjást af geðsjúkdómum. Ég var farin að finna fyrir hjartsláttartruflunum og missti stundum andann vegna þeirra og það hræddi mig. Ég vissi að hjartastopp væri raunveruleg hætta.“

Það var eftir afmæli í fjölskyldunni sem Margrét, þá 22 ára, áttaði sig á hversu alvarlegur vandinn var og tók skrefin sem þurfti til að ná bata frá lystarstoli. „Ég var mjög veik á þessum tíma en ákvað að mæta í afmæli hjá litla bróður mínum. Þegar ég mætti sá ég óttann í augum fjölskyldunnar og heyrði eftir á að yngri systir mín hefði hreinlega brotnað saman af áhyggjum. Þetta varð mér hvatning til að reyna allt til að ná bata enda vildi ég vera henni fyrirmynd. Ég fór að mæta í ræktina, styrkja og byggja upp vöðvamassa án þess að vera að gera það fyrir útlitið.“

Margrét hafði aldrei áður verið í ræktinni en þar vöktu stelpur sem voru að undirbúa sig fyrir módel fitness keppni athygli hennar.

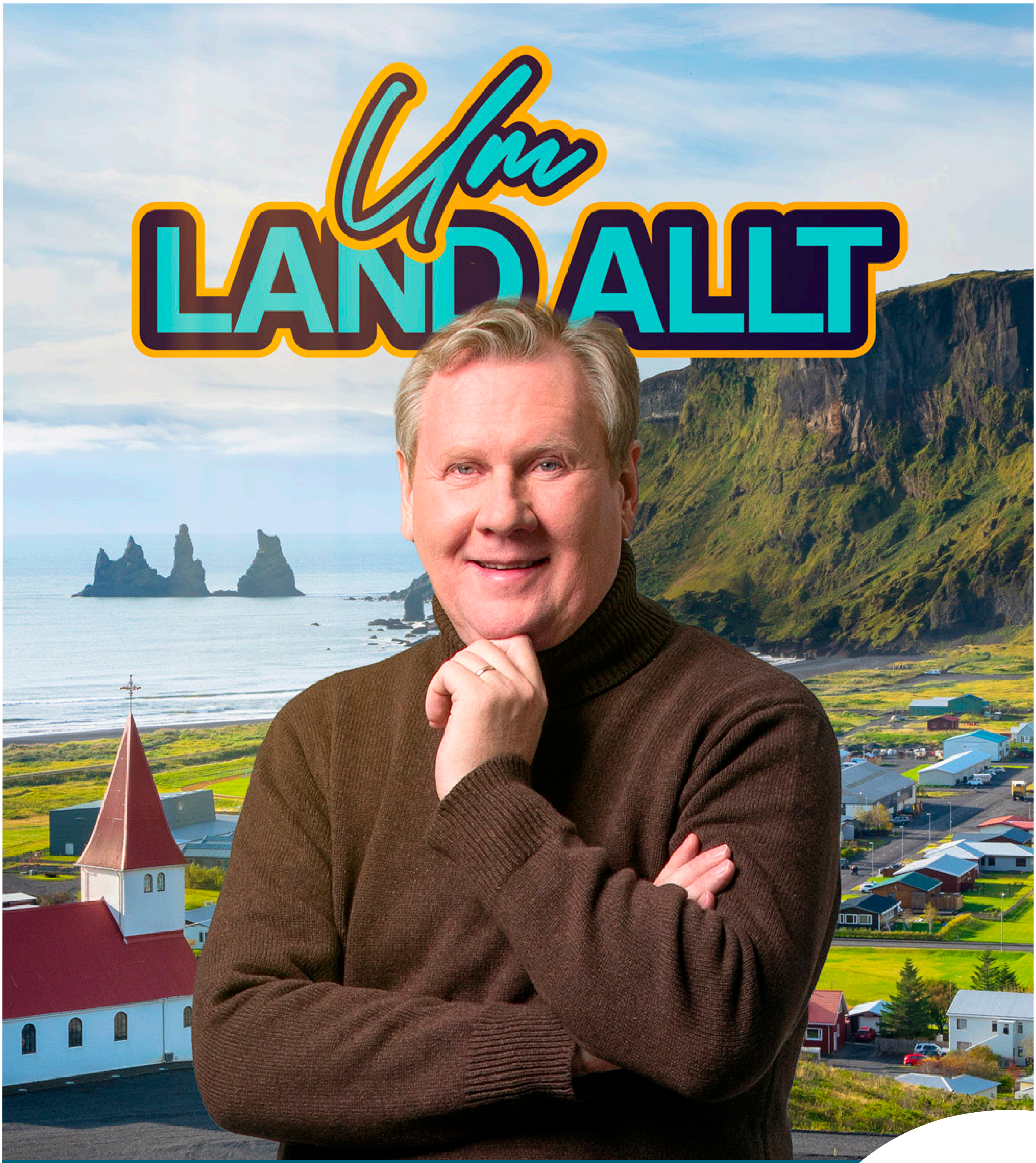
„Mér fannst þær líta út fyrir að vera heilbrigðar. Þær voru stæltar og ég vissi að ég ætti auðvelt með að bæta á mig vöðvamassa, sem ég hafði aldrei fílað á meðan ég var veik. Mér datt í hug að ég gæti prófað þetta og það gæti hjálpað mér að halda mér í bata.“

Það kom fljótt í ljós að þetta lá vel fyrir Margréti sem þyngdist hratt. „Þá fór fólk líka að hrósa mér og spyrja mig hvernig ég hafi náð að byggja upp vöðvamassa svona hratt og svo framvegis. Margrét ákvað að prófa að keppa í módelfitness og réði sér þjálfara, þar fann hún sig fljótt og lenti í þriðja sæti á sínu fyrsta móti. „Dómararnir vildu ekki að keppendur væru of lágir í fituprósentu og ekki sjá í æðar. Þeir vildu sjá heilbrigt, íþróttalegt og kvenlegt útlit.

Þráhyggjan að verða best í heimi

Árið 2013 keppti Margrét í annað sinn á heimsmeistaramótinu. Eftir að hafa verið í seinasta sæti árið á undan dreymdi Margréti um að komast í topp fimmtán en gerði mun betur og sigraði mótið. Yfir hana rigndi hamingjuóskum og hvatning um að gera enn betur.

„Það voru allir að segja mér að ég gæti unnið Ms. Olympia sem er stærsta mót heims í módelfitness.“



MÁNUDAG 19:10

Um land allt

Kristján Már Unnarsson snýr aftur með þessa frábæru þætti þar sem hann heimsækir samfélög vítt og breitt um landið, heilsar upp á fólk í leik og starfi og heyrir þau sjónarmið sem helst brenna á fólki í ólíkum byggðum.

\+ = **7.990 kr./mán.**
Lægra verð á Stöð 2 & Stöð 2+ saman

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Á því móti fá aðeins atvinnumenn þátttökurétt og enginn Íslendingur hafði náð í atvinnumennsku.

„Þarna fór ég aftur í einhvers konar þráhyggju og langaði að sanna að ég gæti orðið best í heiminum.“

Hvað var dómarinn að hugsa?

Margrét hafði haldið sér á beinu brautinni í tvö og hálft ár en var þó alltaf, eins og hún orðar það, með svipuna á bakinu og fannst hún sífellt eiga að gera betur.

„Það var alltaf einhver keppandi sem mér fannst flottari en ég. Ég var heimsmeistari í að líta vel út en skoðaði myndir eftir keppni og fannst til dæmis rassinn minn ekki nógu flottur og hugsaði: „Hvað var dómarinn eiginlega að hugsa að leyfa mér að vera í fyrsta sæti?““

Margrét hefur lengi haldið úti vinsælum Instagram reikningi og var með í kringum 100 þúsund fylgjendur. Hún segir niðurrifið oft hafa komið til vegna neikvæðra ummæla þar. „Þó svo að flestar athugasemdir hafi verið á jákvæðu nótunum er erfitt fyrir manneskju með brotna sjálfsmynd að taka þessar neikvæðu ekki inn á sig.“

Eftir heimsmeistaramótið var Margréti boðið að gerast atvinnumaður á vegum alþjóðlegu fitness samtakanna IFBB sem meðal annars Arnold Schwarzenegger keppti fyrir.

„Ég var svo stolt af mér að ná svona langt.“

Fljótlega fór Margrét þó að merkja breytingar á fitness heiminum. „Mér fannst ekki lengur áhersla á þetta heilbrigða útlit sem hafði heillað mig. Ég þurfti að passa mig virkilega á því að bæta ekki á mig of miklum vöðvamassa. Ég fór að verða hrædd við að lyfta en var þó staðráðin í að halda mínu striki og hélt mig við sama matarplan.“

Það var svo í undirbúningi fyrir Arnold Classic, en það er stærsta mót í heimi þar sem Margrét var í fyrsta sinn að keppa sem atvinnumaður, ein af fimmtán útvöldum konum, að Margrét sá ekki árangur erfiðis síns. Hún lækkaði ekki í fituprósentu og orðar það sjálf svo að þá hafi losnað einhver skrúfa.

„Ég sagðist tilbúin að leggja meira á mig, taka brennsluæfingar og vigta matinn minn enda lá mikið við. Ég hugsaði með mér að ég gæti ekki stigið á svið með flottustu konum í heimi, sjálf spikfeit,“ segir Margrét og hneykslast á eigin þankagangi.

„Ég fór að taka brennsluæfingar alla morgna sem ég hafði aldrei gert, lyfti á daginn, taldi hverja hitaeiningu og borðaði minna en þjálfarinn sagði mér að gera.“

Þróaði með sér aðra átröskun

Þarna þróaði Margrét með sér aðra tegund átröskunar sem nefnist orthorexia.

„Það snýst um að hafa fullkomna stjórn á mataræði þínu. Orthorexiu er hægt að flokka á marga vegu en snýst um þessa stjórn. Ég vissi ekki að ég væri haldin átröskun, ég hélt bara að þetta væri norm.“

Á þessum tíma hætti Margrét að hitta fjölskyldu og vini en skrifaði það alltaf á keppnirnar og fólk sýndi því skilning.

„Ég forðaðist matarboð og afmælisveislur en síðustu árin var ég líka bara orðin svo svöng og þreytt. Þegar líkaminn er í lengi í svelti ástandi fer hann að kalla meira og meira á mat. Þetta kallast ofsahungur eða „extreme hunger.“ Ég upplifði þetta oft um helgar þegar ég mátti fá mér svindlmáltíð sem breyttist svo í algjört stjórnleysi og þróaði þannig með mér búlimíu og kastaði þá annað hvort upp eða refsaði mér með erfiðri æfingu.“ Þessu segir Margrét hafa fylgt mikil skömm, enda hún atvinnumanneskja í íþróttum sem hefði átt að hafa stjórn.

„Ég hélt að allir aðrir keppendur væru með þetta á hreinu og ég væri ein svona veikgeðja en nú þegar ég hef opnað mig um þetta á Instagram hafa fjölmargir fitness keppendur haft samband við mig og sagst hafa upplifað nákvæmlega það sama.

MIG LANGAÐI NEFNILEGA ALDREI TIL AÐ DEYJA, MIG LANGAÐI BARA AÐ VERA ÓGEÐSLEGA GRÖNN.

Hætti á blæðingum

Í kringum 2016 var ég upp á mitt versta, tók brennsluæfingar kvölds og morgna og borðaði lítið sem ekkert. Ef ég kleip í magann á mér var það eins og að klípa í handarbakið á einhverjum öðrum. Ég leyfði mér ekkert að hækka í fituprósentu og fór ekki á blæðingar í tvö og hálft ár. Ég trúði því að ég gæti ekki eignast börn, ég hafði aldrei notað getnaðarvarnir en þó aldrei orðið ólétt svo ég hafði ekki teljandi áhyggjur af því að blæðingarnar hættu. Ég sannfærði mig um að ég vildi hvort eð er ekki verða ólétt því það myndi eyðileggja líkama minn og hafði hugsað mér að ættleiða.

Árið 2017 var Margrét ákveðin í að hætta keppni, því þó hún nyti þess alltaf að keppa var hún orðin þreytt og fann ekki sömu löngun og áður, en eftir að hún sigraði keppni í Prag komst hún inn á Ms. Olympia og ákvað að það yrði síðasta keppnin. Hún keppti í fjórum öðrum keppnum í undirbúningi og þrátt fyrir sífellt lægri fituprósentu var henni alltaf sagt að hún þyrfti að vera skornari.

„Á keppnisferðalögum gekk ég í marga klukkutíma á dag og borðaði aðeins tófú og kirsuberjatómata í hvert einasta mál.“

Á barmi hjartastopps

Margrét hunsaði merki líkamans um að ekki væri allt með felldu og þegar hún upplifði mikla vöðvakippi og náladofa var hún viss um að hún þjáðist af B-12 skorti þar sem hún var vegan.

„Ég var mjög slöpp og upplifði skyndilega alla liti rosalega skæra og hafði þjáðst af hjartsláttartruflunum í svolítinn tíma.“

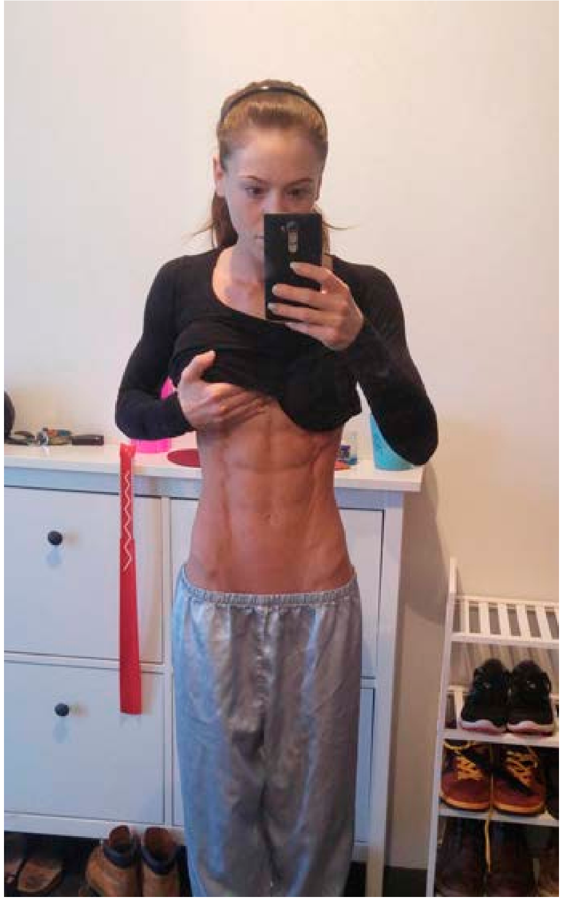
Margrét bað um B-12 sprautu á heilsugæslunni en var send í blóðprufu sem leiddi í ljós að hún var með lífshættulega lágt kalíum í blóði.

„Læknirinn sagðist vita um sjúklinga með meira kalíum í blóði sem hefðu fengið hjartastopp. Þarna áttaði ég mig á því að í öll þessi ár hafi ég verið á barmi þess að fá hjartastopp.“ Þetta var henni ákveðið áfall. „Mig langaði nefnilega aldrei til að deyja, mig langaði bara að vera ógeðslega grönn.“

Eftir að hún hætti keppni fór Margrét að huga betur að líkama sínum og meðal annars þeirri staðreynd að hún hafði ekki farið á blæðingar í tvö og hálft ár.

„Mig langaði ekki að fórna heilsu minni fyrir einhvern bikar. Það fyrsta sem ég gerði var að viðurkenna að ég hefði enga stjórn lengur og ákvað að þiggja alla þá aðstoð sem mér byðist.

Fyrsta markmið mitt var að komast aftur á blæðingar. Það var margra mánaða bið á Hvíta bandinu en ég var ákveðin að vera ekki í stjórnleysi þangað til ég kæmist að. Ég fór á ákveðna 12 spora fundi



Margrét birti þessar tvær myndir saman á Instagram. Á þeirri vinstra megin er hún langt leidd af átröskun og segir í myndatexta að hún hafi aldrei verið sátt við þann líkama. Hægri myndin er ný og segist hún fyrst nú ekki velta sér upp úr því hvernig hún líti út, svo lengi sem hún hugsi vel um líkama sinn muni hún líta út eins og hún eigi að gera.

Margrét var sannfærð um að hún gæti ekki eignast börn eftir að hún hafði ekki farið á blæðingar í tvö og hálft ár vegna átröskunar. Elías Dagur er því sannarlega draumabarn en hann er nýorðinn eins árs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

og horfði mikið á myndbönd af stelpum sem voru að segja frá sínum bata sem hjálpuðu mér mikið. Ég þyngdist mjög mikið á stuttum tíma en reyndi að fókusera ekki á það og treysta því að líkaminn sæi um að ná jafnvægi.“

Þegar Margrét komst að hjá Hvíta bandinu hafði hún náð ákveðnum bata en var enn föst í vissum ramma um leyfilegar fæðutegundir. „Þar var mér kennt að stíga inn í óttann við vissar fæðutegundir og læra að borða eitthvað sem ég hafði aldrei leyft mér en þó langað í.“

Hélt hún gæti ekki eignast börn

Margrét stofnaði í framhaldi stuðningshóp sem hittist einu sinni í viku. „Þar tjáðum við okkur og sögðum frá sigrum okkar. Með því að einbeita mér að því að vera til staðar fyrir aðra fór ég að hætta að pæla svona mikið í sjálfri mér. Ég fór að vera til staðar fyrir fjölskyldu mína og er að reyna að bæta þeim upp öll þessi ár sem ég var í mínu bulli. Nú er ég dóttir, systir, vinkona og kærasta. Ég er til staðar, áður var ég aldrei til staðar.

Margrét kynntist sambýlismanni sínum og barnsföður, Ingimari Elíassyni, árið 2018. „Hann sagði að honum hefði strax fundist ég fallegasta kona sem hann hefði séð. Ég var steinhissa enda hafði ég aldrei verið þyngri.“

Ingimar átti eitt barn fyrir og Margrét var fljót að segja honum að líklega gæti hún aldrei eignast börn.

„Ég byrjaði aftur á blæðingum sumarið 2018 og í byrjun var tíðahringurinn óreglulegur en eftir nokkra mánuði var ég farin að upplifa miklar skapsveiflur sem ég skildi ekki og Ingimar hvatti mig til að taka óléttuprufu,“ Margrét var viss um að það væri óþarft en tók loks próf til að róa kærastann.

Niðurstaðan kom sannarlega á óvart, jákvætt óléttupróf og sambandið aðeins sex mánaða gamalt. „Sambandið hafði ekkert verið rosalega alvarlegt en varð þarna skyndilega mjög alvarlegt,“ segir Margrét og hlær. Hún segir aldrei annað hafa komið til greina en að eiga barnið. „Ég vissi ekki annað en þetta væri mögulega kraftaverk enda hafði ég aldrei orðið ólétt áður.“

Margrét hafði strax samband við sálfræðing Hvíta bandsins þar sem hún sótti vikuleg viðtöl á meðgöngunni. Meðgangan gekk vel og sonurinn Elías Dagur kom í heiminn í janúar á síðasta ári. Tilkoma hans styrkti samband Margrétar við líkama sinn. „Ég man eftir að hafa litið í spegil eftir að hann fæddist og horft á tóma bumbuna og línuna á maganum og upplifað þessa miklu ást á líkama mínum – sem fætt hafði barn.“

Lokaði Instagram reikningnum

Margrét lokaði instagram reikningnum sínum á þessum tíma. „Ég þurfti að fá að syrgja gömlu Möggu, ég er ekki lengur hún.“ Það hafði tekið á hana að sjá fylgjendum fækka eftir að hún hætti keppni. „Auðvitað átti þetta ekki að hafa áhrif á mig en þegar 100 manns hverfa á einum degi hefur það undarleg áhrif.“

Margrét ákvað því að prófa að loka reikningnum um skeið en opnaði hann nýverið á öðrum forsendum.

„Mér finnst ég líka vita meira hver ég er og mér hefur tekist að fletta blaðsíðunni yfir í næsta kafla, ég átti svo erfitt með það áður. Það er gaman að fylgjast með konum af öllum stærðum og gerðum birta myndir af sér og hvetja til jákvæðrar líkamsímyndar,“ segir hún að lokum.

Ef grunur er um átröskun er mikilvægt að leita til fagaðila svo sem heimilislæknis. Hann metur þá hvort ástæða sé til að senda beiðni til átröskunarteymis Landspítalans. Heimasíða teymisins er: https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/teymi-/atroskunarteymi-landspitala/

STEINSMIÐJA
AKUREYRAR
steinsmidjaakureyrar.is
s: 466 2800 / 899 9370 sala@minnismerki.is
GRJÓTHARÐAR
VEGGKLÆÐNINGAR

Á myndinni eru þær Salvör Ísberg, verkfræðinemi og mentor, Rakel Ósk Reynisdóttir, fjölmenningarfulltrúi HÍ og Sunneva Líf Albertsdóttir, sálfræðinemi, sem er mentor. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þetta snýst í raun um jafnrétti

Í Spretti í HÍ fá framhaldsskólanemendur af erlendum uppruna stuðning til að undirbúa þau fyrir háskólanám. Þau fá öll sinn eigin mentor sem aðstoðar þau við heimavinnu og annað sem þau þarfnast aðstoðar við.

Síðasta árið hafa tíu nemendur af erlendum uppruna tekið þátt í nýju verkefni í Háskóla Íslands þar sem þeim er veittur stuðningur í framhaldsskóla til að undirbúa sig fyrir háskólanám. Nemendur hittast þrisvar í mánuði og fá öll sinn eigin mentor, eða leiðbeinanda.

„Það snýst um að styðja framhaldsskólanemendur með innflytjendabakgrunn til háskólanáms. Við viljum stuðla að því að fjölbreyttari nemendahópur komi í háskólann og styðja við nemendur með innflytjendabakgrunn,“ segir Rakel Ósk Reynisdóttir, fjölmenningarfulltrúi Háskóla Íslands.

Hún segir að verkefnið sé liður í jafnréttisáætlun skólans og taki tillit til hærra hlutfalls innflytjenda í samfélaginu en, árið 2020 voru erlendir ríkisborgarar 13,5 prósent mannfjölda á Íslandi samkvæmt Hagstofu Íslands.

„Þetta snýst í raun um jafnrétti. Jafna möguleika til náms og samfélagsþátttöku og atvinnulífs,“ segir Rakel Ósk.

Þær Salvör Ísberg, verkfræðinemi, og Sunneva Líf Albertsdóttir hafa báðar verið leiðbeinendur í Spretti síðasta árið og sjá fram á að halda áfram þeirri þátttöku og jafnvel taka að sér fleiri nemendur í einu.

„Við vorum valin inn í verkefnið þannig að við myndum passa vel við einn nemanda. Að áhugamál pössuðu saman. Eitthvað sem við áttum sameiginlegt. Við sjáum svo um samverustund einu sinni í mánuði þar sem við gerum eitthvað skemmtilegt. Þau fá yfirleitt að velja, krakkarnir og það er þá ekki eitthvað sem tengist náminu,“ segir Sunneva Líf.

> ÞETTA SNÝST LÍKA UM AÐ HVETJA ÞAU OG STYÐJA, BÆÐI NÁMS- OG FÉLAGSLEGA.
>
> Rakel ósk

Vilja vera jákvæðar fyrimyndir

Ungmennin mæta í málstofur þar sem þau fá stuðning með námið. Reglulega eru heimavinnuhópar þar sem þau mæta með það sem þau eru að læra hverju sinni og þurfa aðstoð með.

„Við styðjum þau félagslega og þetta snýst að miklu leyti um að vera góð fyrirmynd,“ segir Sunneva Líf.

Rakel Ósk tekur undir þetta og segir að það að vera jákvæð fyrirmynd sé í raun stór hluti af verkefninu.

„Þau sjá að mentorunum gengur vel í skólanum, í félagslífi og þannig sýna þau nemendunum hvað gæti orðið.“

Spurðar um hvernig verkefni þær leysi með ungmennunum segja þær að þau séu allskyns. Salvör tekur dæmi um að einn nemandinn hafi mætt með stærðfræðidæmi og að stundum komi þau með ritgerðir. Þær hafi tekið eftir því og heyrt hjá börnunum að þeim finnist stundum óþægilegt að þurfa að leita til kennarans með dæmi eða námsefni sem þá vantar aðstoð með, fyrir framan hina nemendurna. Þá sé gott að geta leitað utan skólans til mentorsins.

„Flestir muna eftir því í menntaskóla að hafa fengið mömmu eða pabba til að lesa yfir ritgerð en þarna ertu með nemendur þar sem foreldrar þeirra tala kannski ekki íslensku reglulega og þá er gott að einhver annar geti lesið yfir,“ segir Salvör.

Rakel Ósk segir að foreldrar allra þeirra sem taka þátt séu af erlendu bergi brotnir, að mörg þeirra eigi í vandræðum með íslensku, hafi ekki gengið í háskóla og hafi takmarkaða reynslu af íslenska skólakerfinu. Því geti þau oft ekki aðstoðað börnin sín með heimavinnuna.

„Þess vegna finnst þeim gott að geta komið til okkar,“ segir Rakel Ósk.

Aðeins 22 prósent útskrifast

Hluti af verkefninu eru menningarlegir viðburðir og er því reglulega farið á söfn og leikhús og annað slíkt. Þær segja misjafnt hversu mikla reynslu ungmennin hafa af slíku. Alveg eins og er með önnur ungmenni.

„Þetta snýst líka um að hvetja þau og styðja, bæði náms- og félagslega,“ segir Rakel Ósk.

Spurðar af hverju þær sóttu um að vera mentorar segir Sunneva Líf að hún hafi áður verið mentor í sálfræðinni, sem hún er að læra, og svo hafi hún farið út sem skiptinemi til Hollands og upplifað sig pínulítið utangátta en að það hafi hjálpað mikið að vera með mentor sem skildi menninguna.

„Mér fannst mikilvægt að leggja mig fram um að gefa til baka og hjálpa öðrum. Mér þykir verkefnið líka mjög mikilvægt. Af þeim nemendum af erlendum uppruna sem hófu nám í menntaskóla árið 2010 útskrifuðust aðeins um 22 prósent samkvæmt tölum frá 2017. Þetta er svo lágt hlutfall,“ segir Sunneva Líf.

Salvör hefur áður verið sjálfboðaliði fyrir Rauða krossinn þar sem hún sinnti heimanámsaðstoð fyrir bæði íslensk börn og börn af erlendum uppruna.

„Foreldrarnir eru oft ekki með menntun. Ungmennin ætla sér kannski bara að klára grunnskóla og finna sér svo vinnu. Þau sjá bara ekkert annað. Þannig að mig langaði að hafa áhrif á það. Auk þess sé ég alveg að í verkfræðinni er hópurinn mjög einsleitur og því þarf að breyta,“ segir Salvör.

Þær telja allar að það gagnist öllu samfélaginu ef atvinnumarkaðurinn er fjölbreyttari og starfsstéttirnar sem þar eru.

Leita að 20 nýjum nemendum

Nú er verið að leita að 20 nýjum nemendum til að hefja þátttöku næsta haust og taka þátt næstu þrjú árin. Ekki var hægt að taka inn alla sem vildu síðast en þá voru aðeins teknir inn tíu nemendur.

Reynt er að passa í pörun á nemendum og mentorum að þau eigi sér einhver sameiginleg áhugamál. Salvör og Sunneva Líf segja báðar að það hafi auðveldað þeim vinnuna í upphafi en telja þó að þær gætu líklega fundið eitthvað til að tala um þótt ekki hefði eins mikið verið lagt í pörun.

Spurðar um áhrif verkefnisins á ungmennin sjálf segja þær þau margvísleg, bæði náms- og félagsleg.

„Mér finnst ég sjá á þeim að þeim finnist þetta skemmtilegt og að þau séu opnari fyrir frekara námi og öðrum möguleikum. Þau sjái annað fyrir sér en þegar þau byrjuðu,“ segir Sunneva Líf.

Þær segja að þær telji að þetta hafi líka opnað fyrir þeim hvers konar nám er gott að fara í. Margir hafi verið einbeittir á hefðbundnar greinar eins og lögfræði en svo núna líti þau einnig til verkfræðinnar eða annarra raungreina.

„Þau fá nýjar hugmyndir og opna hugann. Þetta er svolítið eins og bekkur og þau kynnast því líka vel innbyrðis. Sum eru orðin vinir,“ segir Rakel Ósk.

Nemendur sem taka þátt eru studdir bæði félagslega og fjárhagslega. Þau geta sótt um sem eru í 10. bekk, ætla í framhaldsskóla næsta haust, hafa gaman af námi, eru með innflytjenda- eða flóttamannsbakgrunn eða koma úr fjölskyldu þar sem fáir eða enginn er með háskólamenntun. Nánari upplýsingar er að finna á hi.is/sprettur. Tuttugu nemendur verða valin til að taka þátt í fjögur ár, þar af þrjú í framhaldsskóla og svo fyrsta árið í háskólanum. Kynjaskipting verður alveg jöfn. lovisa@frettabladid.is

LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn.
Snertilausar afgreiðslur.

APÓTEK LYFSALANS

Glæsibær

Vesturlandsvegur Bílaapótek - bakhlið

Urðarhvarf

LYFSALINN GLÆSIBÆ	Opið 8.30 - 18.00	Sími 517 5500	/ glaesibaer@lyfsalinn.is
LYFSALINN VESTURLANDSVEGI	Opið 10.00 - 22.00	Sími 516 5500	/ vesturlandsvegur@lyfsalinn.is
LYFSALINN URÐARHVARFI	Opið 8.30 - 18.00	Sími 516 5505	/ urdarhvarf@lyfsalinn.is

www.lyfsalinn.is

Fókusinn hefur verið á heimilið

Halla Bára Gestsdóttir og eiginmaður hennar Gunnar Sverrisson eru á bak við vefsíðuna Home and Delicious. Hún er með masterspróf í innanhússhönnun og hann er ljósmyndari en saman hafa þau gefið út ýmsar bækur tengdar arkitektúr og íslenskum heimilum. Við spurðum Höllu Báru út í helstu strauma í þeim efnum árið 2021.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Þau Halla Bára og Gunnar hafa starfað saman allt frá því þau fóru að vera saman sem par eða í 22 ár.

„Við unnum saman að öllum verkefnum hérna áður fyrr en síðustu ár höfum við meira verið í sérverkefnum, hann við ljósmyndun og ég við innanhússhönnun. Við vinnum samt bæði heima og erum þess vegna mikið saman yfir daginn.“

Þau hafa í sameiningu gefið út allnokkrar bækur tengdar heimili og hönnun og þær vinna þau hjón alfarið saman. „Fyrir jólin 2019 kom út bókin Bústaðir og núna fyrir síðustu jól bókin Heimili. Bækurnar okkar koma út undir nafni Home and Delicious, fyrirtækis okkar en nafnið kom á sínum tíma þegar við settum upp bloggsíðu og gáfum svo út veftímarit undir sama nafni um nokkurt skeið. Núna heldur Home and Delicious utan um allt það sem við gerum og vinnum, það stendur fyrir okkur tvö, áherslur okkar og áhuga,“ segir Halla Bára.

Home and Delicious er jafnframt vefmiðill, vettvangur fagurfræðilegrar umræðu og birtingar efnis sem leggur áherslu á umhverfi okkar og heimilið í heild sinni. „Nýverið höfum við svo bætt við hlaðvarpi, en þar tala ég við áhugavert fólk sem á einhvern hátt tengist því sem við stöndum fyrir en þar er sannarlega hægt að leita víða efnis. Sömuleiðis höfum við hjónin spjallað þar saman og ég hef svarað spurningum minna lesenda,“ segir Halla Bára sem vill ekki hafa hlaðvarpið of fast í forminu heldur eftir efnum og aðstæðum.

Á ekki að vera lúxus

Halla Bára hefur verið með vinsæl námskeið í innanhússhönnun sem hún heldur heima hjá sér og gerir úr skemmtilega kvöldstund fyrir þá sem þau sækja. Hún er að fara af stað með þau aftur núna í mars. Þá fer stór hluti vinnutíma hennar í innanhússráðgjöf þar sem hún heimsækir fólk og aðstoðar við að leysa ýmis mál þegar kemur að yfirbragði heimilisins og að það virki sem best fyrir heimilisfólk. „Innanhússhönnun á ekki að vera lúxus einhverra einstakra því grunnur hennar snýst um það að fólki líði vel, þægindi og umhyggju fyrir mannlegri umgjörð. Að gera hversdagsleikann aðeins betri. Það ættu að vera sjálfsögð mannréttindi því við eyðum um 90 prósent af tíma okkar innan dyra.“

Undanfarið ár hefur fólk varið meiri tíma heima fyrir en nokkru sinni áður. Ætli það hafi ekki áhrif á þróun heimilanna?

„Á þessum tíma hefur tilhneigingin öll verið í mun jarðbundnari átt. Hvað er virkilega nauðsynlegt og skiptir okkur máli? Fókusinn hefur verið á heimilið og almennt þakklæti í þess garð. Fólk horfir inn á við, á nærumhverfi sitt og hvernig því líður í sínu persónulega umhverfi. Flestir hafa þurft að hugsa fyrir því að fá sem mest út úr heimili sínu og umhverfi þess og þær þarfir sem heimilið almennt sinnir hafa margfaldast í umfangi. Lengi hefur hugsunin verið sú að því stærra því betra, en núna hafa, sem betur fer, margir áttað sig á því að það að koma sér betur fyrir

Halla Bára hefur haldið námskeið í innanhússhönnun sem hún vill gera aðgengilega fyrir almenning. Hún segir grunn innanhússhönnunar snúast um að fólki líði vel. MYND/GUNNAR SVERRISSON

TÍSKAN ER TÍÐARANDINN, HÚN ER DRIFKRAFTUR, EN Á ALDREI AÐ LEIÐA ÚTLIT OG YFIRBRAGÐ Í INNANHÚSSHÖNNUN OG ARKITEKTÚR.

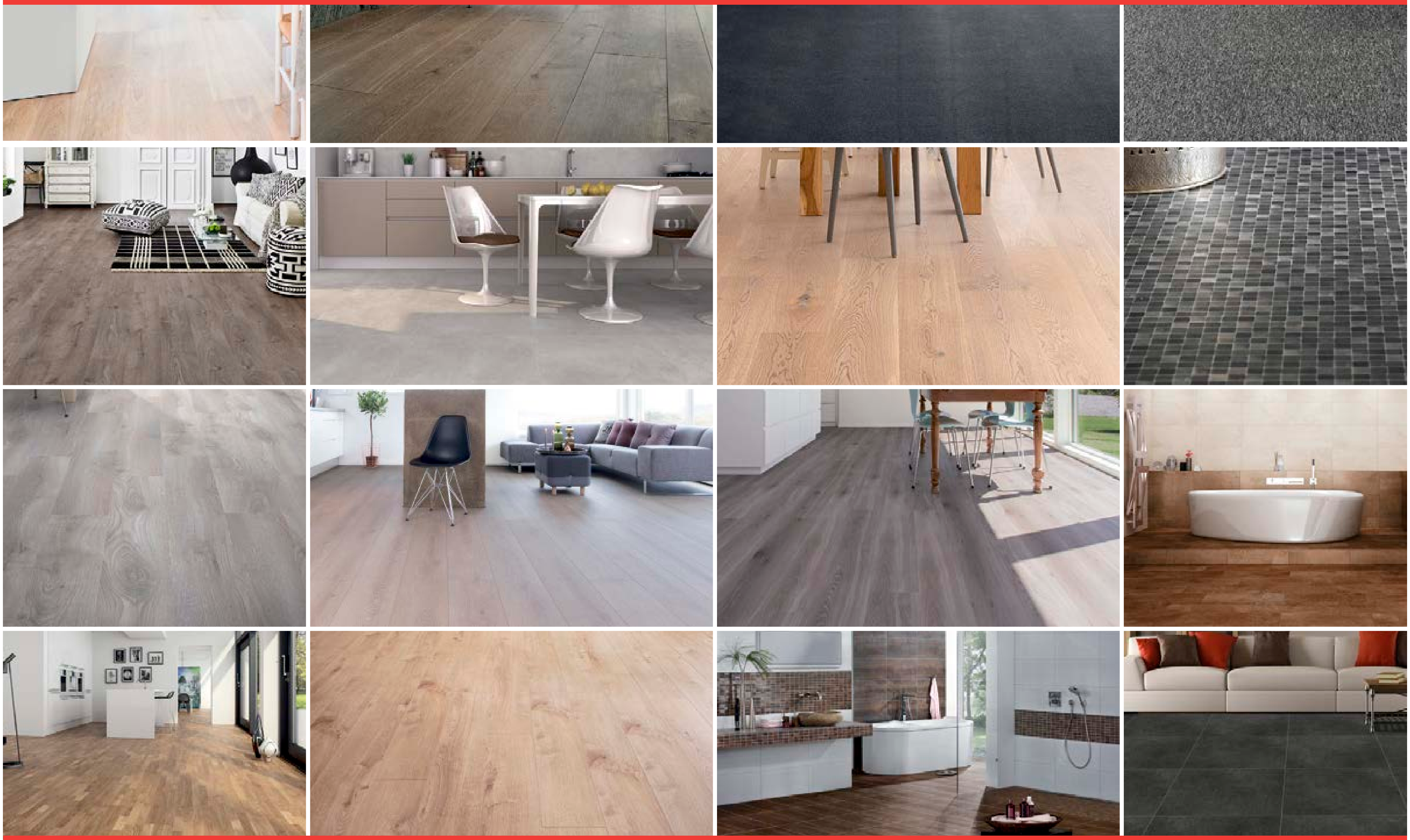
bauhaus.is

BAUHAUS®

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM FLÍSUM, GÓLFEFNUM OG GÓLFTEPPUM

MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ

TILBOÐIN GILDA FRÁ FIMMTUDEGINUM 11. FEBRÚAR TIL OG MEÐ SUNNUDEGINUM 14. FEBRÚAR



VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

Með fyrirvara um myndbrengl, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk.
Tilboðin gilda aðeins til og með sunnudeginum 14. febrúar meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800
upplysingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is

heima við sé kannski bara frekar málið,“ segir Halla Bára og bendir á að fólk sé farið að gefa heimilinu dýrmætan tíma og endurhugsa hlutina. Þannig átti það sig betur á hvað megi losa sig við, hvað skipti máli og hverju gæti verið gaman og gott að bæta við og breyta.

„Flestir hafa fundið fyrir miklu dýpri tengslum við heimilið sitt. Virkilega áttað sig á því að það er sá staður sem skiptir máli, þar sem við erum við sjálf, finnum fyrir öryggi og hefur haldið utan um okkur. Heimilið nánast greip fólk sem fannst það í lausu lofti við þessar miklu breytingar sem allir hafa upplifað á einu ári. Það varð að virkilegu heimili en ekki bara íverustað margra sem alltaf voru á ferð og flugi og stöldruðu lítið við. Margir hafa aldrei verið jafnmikið heima hjá sér og undanfarna mánuði og það er full ástæða til að gera ráð fyrir að umgjörð um heimilið muni hafa tekið varanlegum breytingum hjá flestum.“

Nostalgía fram undan

Halla Bára vill meina að flest heimili muni koma breytt út úr heimsfaraldri enda sæki fólk frekar í einfaldleika þegar óvissa steðji að.

„Ætli ákveðin nostalgía einkenni ekki komandi árstíðir, strauma og stefnur. Það er sótt í það sem við þekkjum og við vitum að hefur staðist tímans tönn,“ segir Halla Bára og bendir á setningu sem innihaldi mikinn sannleika: „Það þarf ekki alltaf að finna upp á einhverju nýju, það þarf miklu frekar að sýna kjark og framsýni í að nota það besta úr gömlum hugmyndum.“

Hún segir fólk nú sækja í mýkt og hlýju, náttúruleg efni, vandaðan textíl, allt sem gott er að snerta og vefja um sig, þægilega lýsingu og húsgögn sem fara vel með okkur. „Margir hafa farið vel í gegnum dótið sitt, áttað sig á því hvað skiptir máli, hvað segir sögu og felur í sér minningar.“

Halla Bára segir að, að hennar mati hafi tískustraumar, „trend“, verið háværir síðustu ár en þó megi ekki vanmeta mátt þess sem við köllum tísku.

„Tískan er tíðarandinn, hún er drifkraftur, en á aldrei að leiða útlit og yfirbragð í innanhússhönnun og arkitektúr. Tískan veitir innblástur en það góða er að hún ætti líka að fá fólk til að hugsa um hvað það á, hvað það elskar af sínu dóti, hvað er skemmtilegt að gera í kringum sig og hvernig tískan má spila þarna inn með. En þá skulum við líka spyrja okkur hvort það sem okkur langar í geri eitthvað fyrir heimilið, fyrir okkur, mun það endast og eldast vel inni í okkar umgjörð. Eða eins og Terence Conran, stofnandi Habitat hafði svo staðfasta trú á, að ef við umvefjum okkur hlutum sem skipta okkur máli, þá sé það ákveðin útgáfa af sköpunargáfu sem skili sér út í umhverfið og margir hagnist á.“

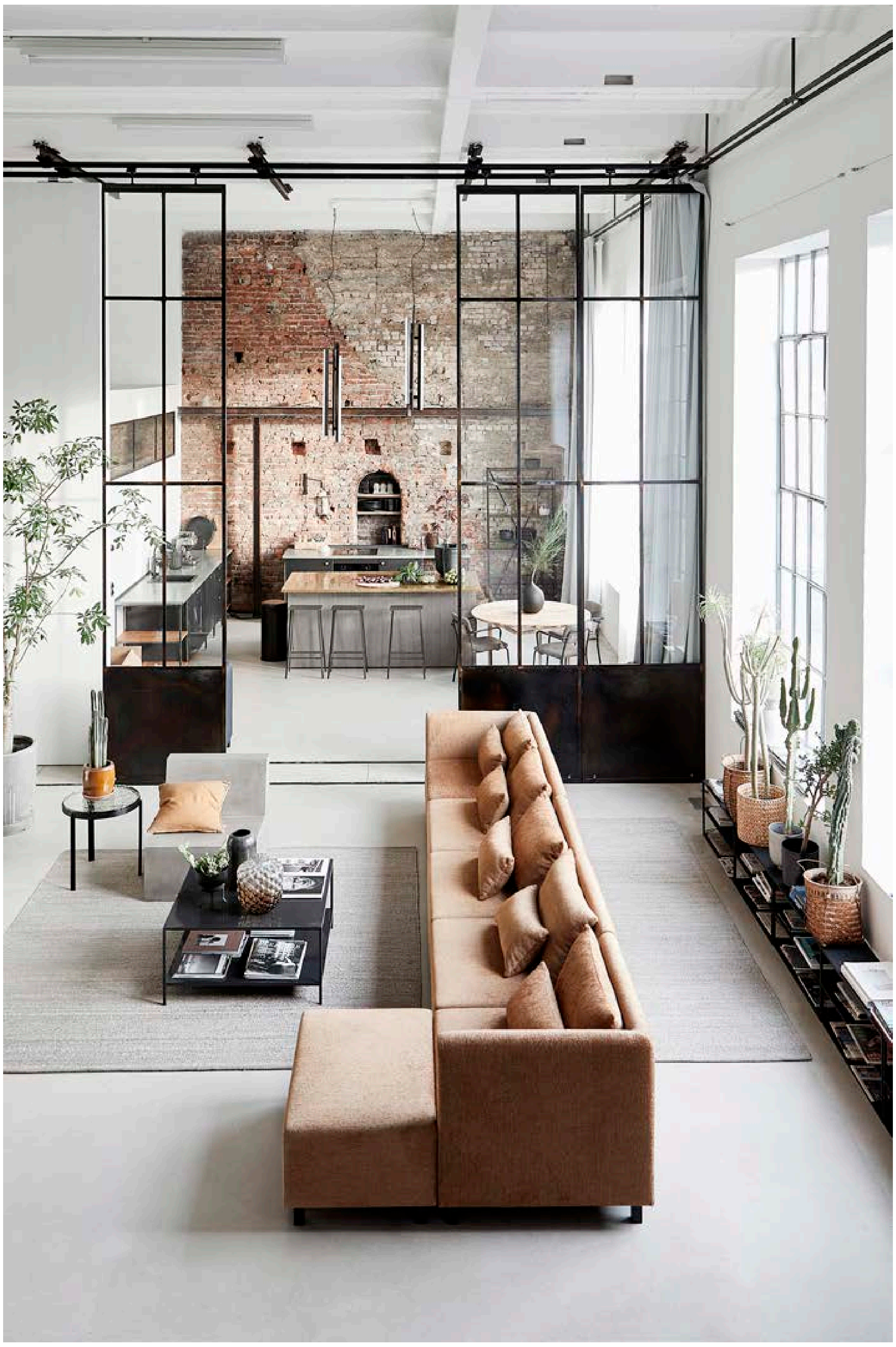
Jarðtengdir litir

Halla Bára er rög við að spá fyrir um tískustrauma í innanhússhönnun fyrir árið 2021 og vill frekar að fólk fylgi eigin sannfæringu í þeim efnum.

„Það má samt ekki gerast að ef þú virkilega elskar bleikt, ætlar að gera upp baðherbergið þitt og langar að hafa það bleikt, að þú hættir við að gera það bleikt af því að bleikt er búið að vera vinsælt! Það má alls ekki stoppa fólk en ég heyri slíkt allt of oft.“

Hún segir marga tengja liti við tískustrauma en þeir séu mjög jarðtengdir um þessar mundir. „Það er sérstaklega vegna þess hve náttúran og mikilvægi hennar spilar stóran þátt í lífi fólks nú um stundir.“

Hún segir þá liti sem nú einkenni litakortin séu svolítið í anda áttunda áratugarins. „Litir sem ekkert endilega hafa verið vinsælir síðustu ár en fólk kann að meta í dag. En ég ítreka það sem ég hef nefnt, að ef þú hefur málað alla íbúðina þína í gráum tóni, og þér finnst allir segja að grátt sé ekki lengur í tísku og þú



Halla Bára segir fólk nú sækja í mýkt, náttúruleg efni og húsgögn sem fara vel með okkur. MYND/HOUSE DOCTOR

Þægindi og vellíðan skipta jafnvel enn meira máli en áður og nefnir Halla Bára mýkri línur, mýkri efni og fleiri lög. MYND/HOUSE DOCTOR

Náttúran spilar stórt hlutverk.

Hlýjan er framkölluð á ýmsan hátt.

FLESTIR HAFA ÞURFT AÐ HUGSA FYRIR ÞVÍ AÐ FÁ SEM MEST ÚT ÚR HEIMILI SÍNU OG UMHVERFI ÞESS OG ÞÆR ÞARFIR SEM HEIMILIÐ ALMENNT SINNIR HAFA MARGFALDAST Í UMFANGI.

finnur ekki litinn á litaspjaldi, þá máttu samt vera ánægður með gráa litinn sem þú valdir og standa með þínu vali.“

Mjúkar línur og mörg lög

Þægindi og vellíðan munu hafa betur gagnvart húsgögnum og hlutum sem ekki sinna sínu hlutverki að mati Höllu Báru. „Umhverfisvitund er lykilatriði, minni úrgangur og það sem frá fellur. Hlutir skulu eldast vel og endast vel. Nostalgía í litum og litasamsetningum. Náttúran flæðir inn. Geymslupláss hefur forgang. Pláss notað til hins ítrasta. Leitað í heiðarlega og sanna umgjörð fyrir heimilið sem lýsir fólkinu sem þar býr. Áhugi á gömlum hlutum og notuðum og að dót öðlist nýtt líf. Hlutir skulu hafa margþætt gildi og meira notagildi en hefur tíðkast,“ segir hún og spáir því jafnframt að vandað handverk og hönnun styrkist í sessi.

Halla Bára talar um mýkri línur, mýkri efni og fleiri lög. „Eitt lag er kannski gólfefni, svo kemur motta, sófi, púðar, teppi, gardínur og fleira. Lagskipting er að miklu leyti tengd textíl og áferð og að bæta í þann hluta heimilisins. Það er einmitt textíll og áferðir sem kalla fram hlýju sem fólk sækist eftir.“

Fólk gefur sér tíma til að bæta

Mikið hefur verið fjallað um að fólk sé að taka til hendinni heima fyrir í þeim samkomutakmörkunum sem eru við lýði og segist Halla Bára vissulega hafa tekið eftir stækkandi röð í Sorpu með fulla bíla og kerrur af dóti sem til fellur á heimilum landsmanna.

„Mér finnst alltaf gott og gilt að fólk sé að taka til í kringum sig og einfalda líf sitt. Margt af þessu sem fólk er að henda er auðvitað týpískt drasl og dót en þá er líka margt sem er það alls ekki. Ég veit að fólk hefur þurft að fleygja húsgögnum í stað þess að koma þeim í nytjagám en það hefur þá viljað gefa þau í stað þess að henda í ruslið. Starfsmenn Sorpu bentu á í þessu tilfelli að það vildi enginn svona og því skyldi mublunni fleygt. Þannig að það er ljóst að mikið hefur verið af gömlu og svo líka alls ekki gömlu dóti í Sorpu. Þetta þýðir samt alls ekki að allir séu að kaupa sér nýtt, bara frekar að losa geymsluna og skúrinn,“ segir Halla Bára en vill þó meina að endurnýting sé komin sterkt inn í huga fólks.

„Það sem hins vegar er áberandi er að fólk er virkilega að breyta og bæta heima við. Allt frá því að gera eldhúsið sitt upp frá grunni í það að mála og færa til. Fólk er ekki vant því að eyða svona miklum tíma heima og við það hefur það gefið gaum ýmsum hlutum sem það velti kannski ekki svo mikið fyrir sér áður, hvað þá lét þá angra sig. Og þar sem fólk er miklu meira heima, þá gefur það sér líka tímann sem þarf til að breyta og bæta og gera það af alúð og ástríðu. Heimilið á það aldeilis skilið eftir að hafa sannað gildi sitt síðustu mánuði,“ segir hún að lokum.

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 13. FEBRÚAR 2021

Marentza Poulsen, sem margir þekkja sem smurbrauðsdrottningu Íslands, er ein af þeim sem elskar hefðir og fer alla leið þegar kemur að matarhefðum sem gleðja hjarta og sál. Fiskibollur og vegan bollur eru meðal þess. →4

Margrét Leifsdóttir er arkitekt og heilsumarkþjálfi sem upplifir góð áhrif kollagens á líkamann, ekki síst á vöðvastyrk sinn, hár og neglur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stóra málið í lífinu að sýna sjálfum sér gæsku og gleði

Margrét Leifsdóttir heilsuarkitekt hefur gleði og leik að leiðarljósi í lífi sínu og starfi. Hún fann afl sitt og hár vaxa og dafna fljótt af Feel Iceland kollageni. →2

Margrét leiðir meðal annars heilsubætandi sjóböð á skemmtilegum námskeiðum sem enda með góðu strandpartíi. MYND/HJÖRDÍS GUÐMUNDSDÓTTIR

Framhald af forsíðu ➾

Hann afi minn hafði mikla trú á mér og það er dýrmætt veganesti að finna fyrir tiltrú annarra. Hann var sá sem hvatti mig til að læra arkitektúr en ég var ekkert endilega á þeim buxunum þá. Ég vissi það eitt að ég vildi vinna mér inn góð laun og verða fjárhagslega sjálfstæð en svo kom í ljós að maður fer ekki í arkitektúr til að fá góð laun," segir Margrét Leifsdóttir og skellihlær. Hún er arkitekt og heilsumarkþjálfi.

Afi Margrétar var Gísli Halldórsson, landskunnur og mikilsvirtur arkitekt. Hann teiknaði meðal annars Laugardalshöllina, Laugardalsvöllinn, Tollhúsið og Hótel Loftleiðir, ásamt fjölda íþróttahúsa og einbýlishúsa um land allt.

„Ég hef oft borið mig saman við afa því hann var stór fyrirmynd í mínu lífi," segir Margrét, sem býr í húsi sem afi hennar teiknaði og bjó í á Tómasarhaganum. Afi hennar byggði sömuleiðis vinnustofu í garðinum þar sem Margrét starfar nú sem arkitekt hjá A - arkitektum.

„Ég hugsa stundum: „Vá, hvað afi var búinn að hanna mörg hús á mínum aldri, en ég ekki eins mörg", en við áttum ekki bara arkitektúrinn sameiginlegan. Afi hafði líka brennandi áhuga á lýðheilsumálum, hann var forseti ÍSÍ og Ólympíusambandsins, og stóð meðal annars fyrir framúrstefnulegri herferð ÍSÍ um að landsmenn færu út að skokka sér til heilsubótar; nokkuð sem annar hver maður gerir í dag en einstaka furðufugl gerði í þá daga. Afi var líka upptekinn af góðum samskiptum og mjög hæfur í þeim, sáttfús og diplómatískur og mikið hægt að læra af honum."

Lærði heilsumarkþjálfun eftir að hafa veikst

Margrét hefur, eins og Gísli afi sinn, óþrjótandi áhuga á góðum samskiptum.

„Mér finnst stóra málið í lífinu vera hvernig við tölum við okkur sjálf því það endurspeglar hvernig við tölum við aðra. Ef við erum góð við okkur sjálf, erum við líka góð við aðra, en ef við erum vond við okkur sjálf verður líka erfitt að sýna öðrum gæsku," segir Margrét, sem stendur fyrir námskeiðunum vinsælu „Tíu daga hreint mataræði". Þar fer hún líka inn á góð mannleg samskipti og fleira sem tengist heilsumarkþjálfun.

„Ég veiktist alvarlega árið 2007 og fór þá að læra heilsumarkþjálfun til að hjálpa sjálfri mér. Ég var svo heppin að kynnast hafnfirsku fimleikastelpunni og heilsumarkþjálfanum Lindu Pétursdóttur og lærði síðar markþjálfun við sama skóla og hún. Eftir að hafa sótt námskeiðið „Tíu daga hreint mataræði" hjá Lindu fór ég að hjálpa henni með námskeiðin og hélt svo áfram með þau hér á Íslandi, en Linda er nú búsett í Bandaríkjunum," útskýrir Margrét, sem stundar líka nám í lífsráðgjöf (e. life coaching) hjá Guðna Gunnarssyni í Rope Yoga.

Margrét hefur síðan bætt við fleiri frábærum námskeiðum sem heilsumarkþjálfi.

„Ég bý til námskeið sem ég væri sjálf spennt fyrir að sækja. Það er svo mikil alvara í lífinu og þess vegna nauðsynlegt að leika sér sem mest. Í nóvember bjuggum við Tinna Thorlacius hómópati til föstu- og sjóbaðsnámskeið, en höfum síðan haldið áfram með sjóbaðsnámskeiðin og hvílt fösturnar í bili. Þar förum við með fólk í létt sjóböð og strandpartí í fjörunni. Sjóböð hafa mögnuð áhrif til góðs á líkamann og meðal annars mjög góð áhrif á exem. Það er magnað að sjá þátttakendur sigrast á sjálfum sér, fara út fyrir þægindahring sinn og stækka þar með heimildina sína. Það er svo gaman að rækta heilsuna með hópi af góðu fólki. Mér finnst gleðin ómissandi á námskeiðum og mun eflaust hætta að halda þau þegar mér finnst þau ekki lengur spennandi sjálf."

Mikilvægt að stíla inn á eigið styrkleikasvið

Margrét ólst upp á Seltjarnarnesinu og bjó þar til tvítugs þegar hún fór utan til Berlínar í arkitektúrnám og bjó þar í sjö ár.

„Ég vinn sem heilsuarkitekt, það er sambland af starfsheitinu arkitekt og heilsumarkþjálfi. Ég er léleg í að sitja og teikna allan daginn, en samstarfskonur mínar, Fríða og Hrefna, eru góðar í því og fagna því að ég sé um víðan völl eins og þarf. Við bætum hver aðra upp; ég fæ að vera í mínu elementi, þar sem ég er best, og þær í sínu. Það er mikilvægt að þurfa ekki að þvinga sig í verkefni sem henta manni engan veginn. Við eigum að stíla okkur inn á eigið styrkleikasvið; það er svo gaman og þá blómstrum við," segir Margrét.

Tekur Feel Iceland kollagen til að hjálpa líkamanum

Margrét æfði handbolta með Gróttu og fótbolta með KR, þar til hún sleit krossbönd fyrir tvítugt og lenti í þrálátum meiðslum.

„Nú iðka ég golf, göngu og fjallaskíði, því ég má ekkert hlaupa lengur og er komin með brjóskeyðingu í hné. Þess vegna tek ég Feel Iceland kollagen, til að hjálpa líkamanum í þeirri vinnu," segir Margrét sem tekið hefur kollagen í rúmt ár.

„Ég ákvað að prófa Feel Iceland kollagenið út af hnénu og exemi sem ég hef glímt við. Eftir tvo mánuði fann ég mikinn mun á nöglunum og hárinu, sem varð bæði þykkara og líflegra. Ég fann líka fyrir framförum í ræktinni, mér óx afl og gat tekið meiri þyngdir en áður, sennilega vegna þess hve kollagenið er öflugt prótín. Ég trúi því líka að kollagenið sé gott fyrir brjósk, bein og liði. Innihaldslýsingin er svo rökrétt," segir Margrét, ánægð með áhrif kollagensins.

„Ég tek sjaldan inn bætiefni og vil heldur fá þau úr fæðunni, en mér finnst Feel Iceland kollagenið svo nálægt því að vera matur. Mér finnst líka skipta máli að kollagenið er íslensk afurð, úr villtum, þurrkuðum þorski, og ekki skemmir fyrir að það eru íslenskar konur sem unnu frumkvöðlastarfið að baki Feel Iceland."

Margrét æfði fótbolta með KR og handbolta með Gróttu á árum áður. Hún stundar nú golf, göngur og fjallaskíði en er hætt að hlaupa vegna brjóskeyðingar í hné. Hún notar Feel Iceland kollagen til að hjálpa líkamanum í þeirri vinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Margrét setur kollagen út í appelsínudrykk, sítrónuvatn og þeytinga.

Mælir heilshugar með Feel Iceland kollageninu

Margrét setur kollagen út í sítrónuvatn að morgni eða græna þeytinga, en uppáhaldsdrykkurinn er sá sem Guðbjörg vinkona hennar kenndi henni að útbúa og samanstendur af kollageni, appelsínu, ólífuolíu, vatni og ísmolum.

„Þá er eins og maður sé kominn með frískandi góðan sumardrykk á strandbar á Spáni," segir hún hlæjandi og gefur nemendum sínum á Tíu daga-námskeiðinu uppskrift að kollagendrykkjum, enda mælir hún heilshugar með kollageninu frá Feel Iceland.

Fram undan er nýtt tíu daganámskeið sem hefst 1. mars og hægt að skrá sig og komast í samband við Margréti Leifsdóttur á Facebook og á margretleifs.is.

„Þetta eru tíu daga æfingabúðir sem ég held nokkrum sinnum á ári með Oddrúnu Helgu Símonardóttur heilsumarkþjálfa. Tilgangur námskeiðsins er að finna hvaða matur gerir manni gott og hvaða matur hentar manni síður. Grunnurinn að því að breyta einhverju er að skipuleggja hvernig við ætlum að gera það, hvaða trú við ætlum að hafa á sjálf okkur og hvernig umgjörðin á að vera. Það gerist einhver galdur þegar maður fer í svona æfingabúðir saman, það er miklu auðveldara og skemmtilegra en maður heldur. Í samkomubanninu færðist námskeiðið yfir í fjarfundabúnað og þátttakendur eru mjög ánægðir með að hafa matreiðslunámskeiðið sem fylgir 10 daganámskeiðinu heima í sínu eldhúsi. Þetta hefur Covid kennt okkur og nú geta allir verið með, hvar sem þeir eru staddir, á landsbyggðinni líka og í útlöndum."

Feel Iceland fæst meðal annars í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum, svo sem Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyf og heilsu, Apótekaranum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Krónunni, Nettó og í Fríhöfninni. Sjá nánar á feeliceland.com

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Aukin orka og lengra úthald

Í aldanna raðir hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft heilsueflandi áhrif og notkun þeirra má rekja allt að 2000 ár aftur í tímann til Rómverja. Sólveig Bergsdóttir deilir hér sinni reynslu.

Áhugi á heilsueflandi eiginleikum rauðrófunnar er sífellt að aukast og þá sérstaklega hjá íþróttafólki, vegna þess að rauðrófan inniheldur nitröt sem geta aukið blóðflæði og á þann hátt leitt til aukins úthalds og snerpu.

Meiri orka sem endist

Fæstir eiga safavél heima hjá sér og enn þá færri nenna að standa í því að pressa sér hreinan rauðrófusafa á hverjum degi þar sem því fylgir mikið uppvask og býður upp á að litarefnið úr safanum liti allt sem það kemst í tæri við, segir Sólveig Bergsdóttir landsliðskona sem deilir með okkur reynslu sinni á náttúrulegu rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid.

„Rauðrófuhylkin eru ótrúlega þægileg lausn þar sem ég hef oftast nær lítinn tíma heima, hvort sem það er á morgnana eða fyrir æfingar. Ég hef lengi þekkt heilsueflandi eiginleika rauðrófunnar og þegar ég komst að því að hægt væri að taka duft í stað safans varð ég spennt að geta bætt þessu loksins inn í mína daglegu bætiefnarútínu.

Það sem ég gerði fyrst var að lesa mér til um rauðrófuhylkin, athuga innihaldið og hvernig þetta er framleitt. Það skiptir máli að þetta sé alvöru og að sjálfsögðu mikilvægt að það séu engin óæskileg aukaefni, sérstaklega fyrir íþróttafólk sem stundar alþjóðlegar keppnir sem krefjast lyfjaprófa. Ég ákvað að prófa að taka töflurnar á mismunandi tímum dags, en mestan mun fann ég þegar ég tók þær fyrir æfingar. Ég kýs að borða ekki stóra máltíð fyrir æfingu heldur létta máltíð u.þ.b. 2 tímum fyrir. Hálftíma fyrir æfinguna tek ég tvær töflur af rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid og áhrifin koma fram þegar æfingin byrjar. Það sem ég finn helst fyrir er að líkaminn er fljótari að hitna og helst lengur heitur eftir upphitun. Það er kannski erfitt að útskýra tilfinninguna en ég get helst borið þetta saman við rótsterkan espressóbolla sem hressti mig við næstu tvo tímana, eins og eins konar ‘preworkout’ án aukaverkana. Ég hef notað Beetroot í dágóðan tíma núna og reyni að taka hylkin inn daglega. Mæli innilega með þeim fyrir alla, og sérstaklega íþróttafólk.“

Rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúruleg og án allra aukefna.

Sólveig Bergsdóttir, Íslandsmeistari og landsliðskona í fimleikum, hefur verið að taka rauðrófuhylki frá Natures Aid daglega í dágóðan tíma og mælir með fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk. MYND/AÐSEND

Vinsæl ofurfæða

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.

Ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum og því er rauðrófuduft í hylkjum góð lausn til að bæta þessari vinsælu ofurfæðu inn í daglega rútínu. Auðvelt er að opna hylkin og bæta duftinu út í heilsudrykki eða grautinn.

Rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúruleg og án allra aukefna. Eitt hylki jafngildir 4.620 mg af þurrkaðri rauðrófu. Mælt er með 2 hylkjum á dag með mat (9.240 mg af þurrkaðri rauðrófu).

Þar sem talið er að nítröt í rauðrófum hafi áhrif á blóðþrýsting ættu þeir sem hafa lágan blóðþrýsting eða taka blóðþrýstingslyf að ráðfæra sig við lækni áður en þeir bæta rauðrófum við mataræði sitt.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Glucosamine
& Chondroitin Complex

Í þínu liði fyrir þína liðheilsu

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C -vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Útsölustaðir: Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Smurbrauðsdrottningin fullkomnar bolludaginn

Marentza Poulsen, sem margir þekkja sem smurbrauðsdrottningu Íslands, er ein af þeim sem elskar hefðir og fer alla leið þegar kemur að matarhefðum sem gleðja hjarta og sál.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@torg.is

Ég baka mínar eigin bollur fyrir þennan skemmtilega dag, ég elska hefðir og held fast í þær. Þetta er algjör bolludagur í allri sinni mynd.“ Marentza er eigandi og rekstraraðili Klambra bistró á Kjarvalsstöðum og þar fær matarástríða hennar að njóta sín til fulls, gestum hennar til mikillar gleði.

Vegan bollurnar í hávegum hafðar

„Þar sem góður hluti af fjölskyldunni minni er vegan er ég farin að baka vegan bollur þannig að allir geta borðað þær, það er enginn munur á bragðinu, allavega ekki á þessum bollum. Það er líka auðvelt að skipta út nýmjólk fyrir haframjólk og smjöri fyrir smjörlíki og venjulegum rjóma fyrir vegan rjóma.“

Fiskibollur með ferskum kryddjurtum og laxi

„Ég geri líka mínar eigin fiskibollur en þær eru ekki alltaf eins. Það er svo gaman að prófa alls konar, bæði með ferskum kryddjurtum og öðru kryddi og svo að bæta laxi saman við farsið. Við borðum mikinn lax og það er freistandi að prófa að blanda honum saman við farsið. Útkoman er hreint út sagt ótrúlega góð og bollurnar gleðja bragðlaukana til fulls. Það má auðvitað sleppa laxinum fyrir þá sem finnst hann ekki góður, bollurnar eru góðar fyrir það.“

Bolludagurinn á Klambra bistró

Þeir sem hafa ekki tíma til að útbúa bollur á bolludaginn geta komið við á Klömbrum á Kjarvalsstöðum og gætt sér á þessum dásamlegu fiskibollum ásamt góðum rjómabollum og látið dekra við sig í tilefni dagsins. En Marentza er þekkt fyrir sína alúðlegu framkomu og einstaklega ljúffenga matseld og bakstur sem lætur engan ósnortinn.

Marentza Poulsen heldur í íslenskar hefðir og býður hér lesendum upp á uppskriftir að fiskibollum og sætum bollum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vegan bolludagsbollurnar hennar Marentzu líta svona líka flottar út og bragðast einnig vel.

Fiskibollur að hætti Marentzu

20 stykki

700 g þorskur
300 g nýr lax
3 skalottlaukar, fínt saxaðir
2 msk. hveiti, má vera glútenlaust
3 egg
½ dl rjómi
2 tsk. salt, má vera meira, fer eftir smekk
1–2 tsk. pipar
1 tsk. fiskikrydd frá Kryddhúsinu
2 dl fínt saxað ferskt dill

Setjið þorskinn í hakkavél eða matvinnsluvél, síðan er allt hráefnið nema laxinn sett í hrærivélarskálina og hrært mjög vel saman. Það skiptir miklu máli að hræra hráefninu vel saman, þannig verða bollurnar þéttar og fínar.
Laxinn er síðan skorinn í teninga og bætt varlega saman við fiskfarsið.
Búið til 20 fallegar bollur. Mér finnst best að gera bollurnar deginum áður en ég steiki þær og þær standa í kæli yfir nótt.

Sítrus-kartöflumús

3 bökunarkartöflur afhýddar, skornar í bita og soðnar þar til þær eru orðnar mjúkar
4 msk. smjör, má vera vegan
½ dl rjómi, má vera vegan
Rifinn börkur af einni sítrónu
1 msk. sítrónusafi
Salt og pipar eftir smekk

Hellið vatninu af soðnu kartöflunum og stappið þær frekar gróft með þeytara, bætið öllu hráefninu saman við og hrærið varlega, ekki er gott að hræra of mikið í kartöflumúsinni, þá getur hún orðið seig.

Fiskibollur með ferskum kryddjurtum og laxi ásamt sítrus-kartöflumús.

Appelsínu-gulrætur

Gulrætur eru skrældar og skornar til helminga eða í fjóra hluta, settar í eldfast mót ásamt rifnu hýði af einni appelsínu, safa af heilli eða hálfri, allt eftir hversu stór skammturinn er, ásamt olíu, salti og pipar. Vökvinn á ekki að flæða yfir gulræturnar. Bakið í ofni í nokkrar mínútur, eða þar til gulræturnar eru passlega mjúkar.

Agúrku-remúlaði

½ agúrka
2 meðalstórar gulrætur
½ dl sýrður rjómi eða Oatly Naturel Maustamaton
3 msk. majónes, má vera vegan
2 tsk. karrí
50 g syltede agurker (cornichoner)
½ dl saxað ferskt dill
Salt og pipar

Skerið agúrkuna til helminga langsum og takið kjarnann úr með teskeið, skerið agúrkuna í strimla og síðan í litla teninga. Gulræturnar eru skrældar, skornar í strimla og síðan í litla teninga. Sýrðu gúrkurnar (cornichoner) eru einnig skornar í strimla og síðan í teninga.
Sýrði rjóminn og majónesið er hrært vel saman ásamt kryddinu og síðan er grænmetinu blandað saman við. Smakkið til með salti og pipar.

Klambra bistró vegan bolludagsbollur

5 dl fingurvolgt mjólkurvatn, vatn og haframjólk til helminga
100 g blautt pressuger eða 1 bréf þurrger, u.þ.b. 12 g
50 g sykur
100 g smjörlíki brætt eða 1 dl olía
1 tsk. salt
800–1.000 g hveiti

Byrjið á því að hita ofninn í 200 °C. Blandið geri saman við volgt mjólkurvatnið ásamt sykri, salti og olíu eða smjörlíki, og það hrært vel saman, síðan er hveitinu bætt út í rólega og hnoðað þar til deigið losnar frá skálinni. Deigið er látið hefast í um það bil 30 mínútur.
Deigið er sett á hveitistráð borð og hnoðað aðeins með höndunum og búnar eru til bollur úr deiginu. Þeim síðan raðað á ofnplötu klædda bökunarpappír og látnar hefast í um það bil 15 mínútur. Bakið bollurnar við 200 °C í 15 til 20 mínútur.

Kremið ljúfa á milli

2 ½ dl vegan rjómi þeyttur
1 tsk. flórsykur
3 tsk. núggat/heslihnetusmjör

Byrjið á því að hræra vel saman flórsykur og núggat eða heslihnetusmjör og og setjið síðan varlega saman við þeytta rjómann. Setjið á milli í bollurnar.

Súkkulaðitoppurinn á bollurnar

Bræðið hvítt vegan súkkulaði yfir vatnsbaði, bætið örlitlu af rauðum matarlit út í súkkulaðið og blandið því vel saman. Þetta er sett ofan á lok á bollunum og síðan skreytt með ferskum berjum að eigin vali.

SAMFÉLAGSÁBYRGÐ FYRIRTÆKJA

Föstudaginn 26. febrúar gefur Fréttablaðið, í samstarfi við Festu, miðstöð um samfélagsábyrgð, út sérblað um Samfélagsábyrgð fyrirtækja.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Vetrarsport

LAUGARDAGUR 13. FEBRÚAR 2021

Útilíf býður upp á úrval af vetraríþróttavörum frá merkjum eins og The North Face, Rossignol, Nordica, Tecnica og Blizzard og þar er gott úrval af öllum gerðum af skíðum. Örn Hjálmarsson og Gauti Sigurpálsson segja að það sé mikill stöðugleiki í úrvalinu, því starfsfólkið viti hvað þarf og hvað hentar best fyrir vetraríþróttaiðkun í íslenskum aðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Á nýjum stað en gömlum grunni

Skíðadeild Útilífs er komin á nýjan stað í Smáralindinni. Þar getur reynt starfsfólk hjálpað fólki að finna allt fyrir vetrarsportið og boðið er upp á glæsilegt úrval af skíða- og snjóbrettavörum. →2

Skíðadeild Útilífs er elsta skíðadeild í Reykjavík, svo þar er mikil reynsla.

Örn og Gauti segja að vinsælustu gönguskíðin núna séu brautaskíði með skinni, svokölluð skinnskíði. Þau eru léttari og hljóðlátari, það er auðveldara að skíða á þeim og þau henta fleiri aðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Stærsti kúnnahópurinn eru konur sem eru saman í hlaupahópum.

Það hefur orðið mikil sprenging í vinsældum gönguskíða á síðustu árum og heimsfaraldurinn ýtti enn frekar undir vinsældir þeirra. MYND/AÐSEND

Eftir að heimsfaraldurinn hófst hafa margir keypt fjallaskíðabúnað til að hafa frelsi til að skíða hvar sem er.

Pakkar með skóm, bindingum og skíðum eða bretti eru á 20% afslætti.

Framhald af forsíðu ➪

Skíðadeild Útilífs var nýlega færð í Smáralindina. Þar er frábært úrval af vönduðum vörum fyrir skíða- og snjóbrettaiðkun og sérstök áhersla lögð á gott úrval af gönguskíðum. Reynt starfsfólk getur aðstoðað fólk við að finna vörurnar sem henta og það er 20% afsláttur ef fólk kaupir pakka með skóm, bindingum og skíðum eða bretti. Einnig er hægt að fá viðgerðir fyrir allan búnað.

„Við höfum verið með þessa deild lengi. Hún var áður í Glæsibæ og þetta er elsta skíðadeild í Reykjavík, svo hún byggir á gömlum grunni og hér er mikil reynsla, en við erum samanlagt með yfir 40 ára reynslu af sölu skíðabúnaðar," segir Örn Hjálmarsson, starfsmaður skíða- og útivistardeildar Útilífs. „Við vorum mjög stórir í Glæsibæ en það hefur gengið mjög vel að koma upp skíðadeild hérna á nýjum stað í Smáralindinni."

Vita hvað hentar á Íslandi

„Við bjóðum upp á þekkt merki sem eru Rossignol skíði og skíðaskór, Blizzard skíði, Tecnica fjallaskíðaskór og Nordica skíðaskór. Við erum líka með úrval af skíðafötum frá The North Face og Rossignol. Það er mikill stöðugleiki í úrvalinu hjá okkur, því við þykjumst vita hvað þarf og hvað hentar best fyrir íslenskar aðstæður," segir Örn. „Við erum með gott úrval af fjallaskíðum og síðustu ár höfum við líka lagt mikla áherslu á að bjóða gott úrval af gönguskíðum, bæði brautaskíðum og stálkanta- eða ferðaskíðum.

„Við seljum líka snjóbretti frá Rossignol, Drake og North Wave. Þau eru yfirleitt vinsælli en skíðin hjá yngri kynslóðinni," segir Gauti Sigurpálsson, vörustjóri skíða- og útivistardeildar.

„Við bjóðum upp á pakkaafslætti fyrir bæði bretti og gönguskíði, þannig að ef fólk kaupir skó, bindingar og skíði eða bretti er alltaf 20% afsláttur," segir Örn.

Viðgerðir í boði

„Við erum einnig með verkstæði til að sinna viðgerðum og í mörg ár var þetta eina starfandi skíðaverkstæðið. Við getum sinnt viðgerðum á bæði skíðum og snjóbrettum og gerum við kantana, vöxum og gerum þetta eins og nýtt," segir Örn. „Þetta hefur verið mjög vinsæl þjónusta hjá okkur og það er hægt að koma með búnað til viðgerðar hjá okkur þó að hann hafi ekki verið keyptur hér."

Gönguskíði aldrei vinsælli

„Gönguskíði eru orðin miklu vinsælli en þau voru fyrir 3–4 árum. Það hefur orðið sprenging í vinsældum þeirra," segir Gauti. „Það er svakaleg gönguskíðavakning hjá landanum og við höfum aldrei selt eins mikið."

„Það er meira úrval og fólk hefur meiri þekkingu, þannig að það veit betur hvað það vill, enda hafa margir farið á námskeið," segir Örn. „Það er meiri klassi yfir þessu, fólk er að gera þetta betur og það er betur staðið að öllu varðandi þetta en áður.

Við erum að verða eins og Norðmenn, allir á gönguskíðum. Maður hefði aldrei trúað að þetta myndi vaxa svona mikið svona hratt, áhuginn er ótrúlegur," segir Örn. „En það eru margir orðnir leiðir á göngutúrum og það er búið að vera lokað í ræktinni."

> Við erum með gott úrval af fjallaskíðum og síðustu ár höfum við líka lagt mikla áherslu á að bjóða gott úrval af gönguskíðum, bæði brautaskíðum og stálkanta- eða ferðaskíðum.

„Ég held líka að þessi áhugi sé kominn til að vera," segir Gauti. „Það eru margir komnir á bragðið núna sem höfðu ekki prófað þetta áður og það er hægara sagt en gert að hætta þegar fólk er byrjað í svona skemmtilegri hreyfingu."

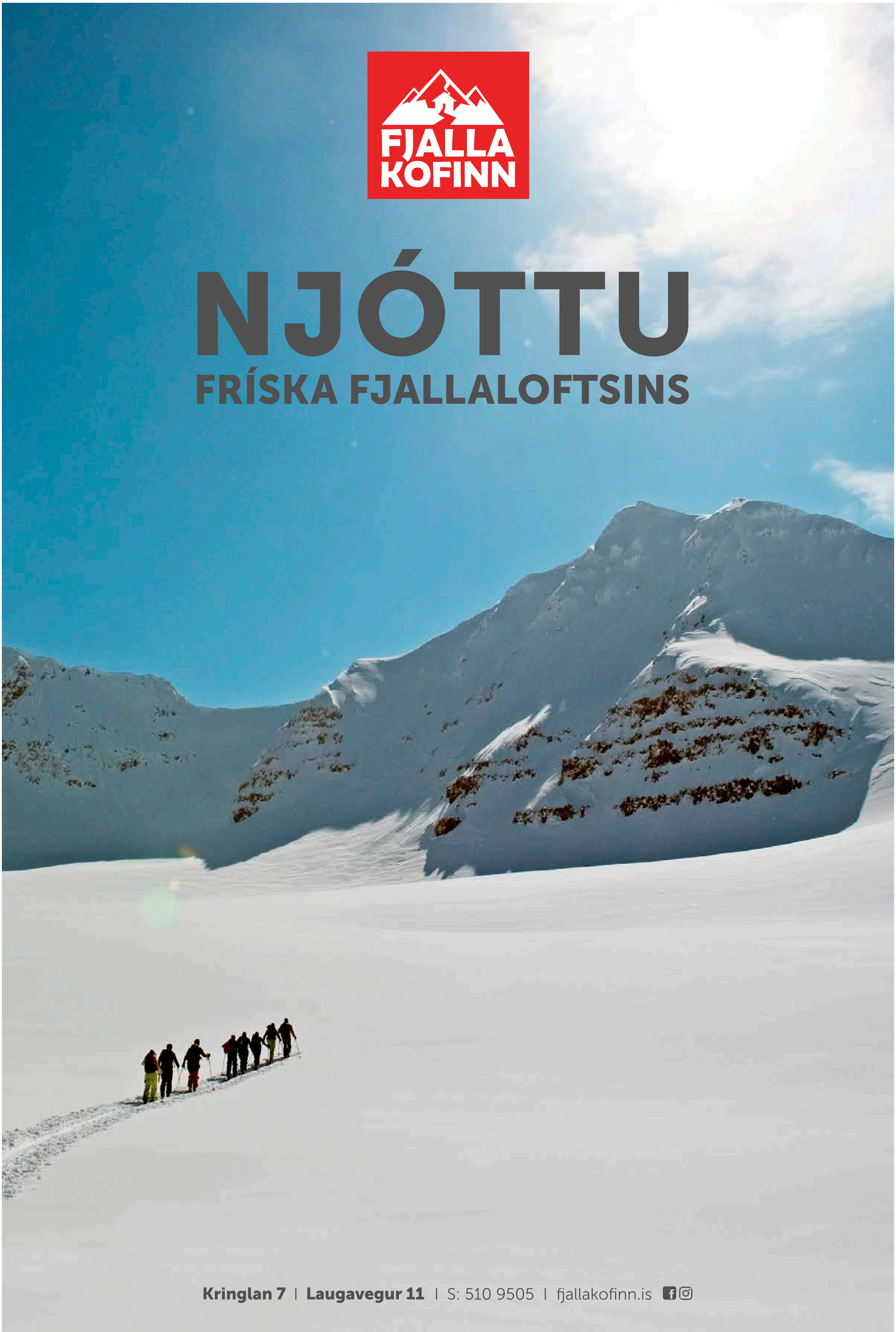
Skinnskíði eru vinsælust

„Stærsti kúnnahópurinn okkar eru konur sem eru saman í hlaupahópum sem stunda útivist og margs konar hreyfingu og taka þátt í verkefnum eins og t.d. Landvættum. Það er mikið um 10–20 manna hópa að gera þetta saman og þær fara jafnvel saman á námskeið úti á landi," segir Gauti. „Karlar eru líka duglegir í þessu, en hóparnir eru yfirleitt minni.

Gönguskíði eru málið í dag og sportið fer ört stækkandi," segir Gauti. „Það allra vinsælasta núna eru brautaskíði með skinni, svokölluð skinnskíði. Þau eru léttari og hljóðlátari og það er auðveldara að skíða á þeim. Áður voru mest seldu gönguskíðin riffluð fyrir grip en núna er komið skinn í staðinn, sem hentar fleiri aðstæðum.

Svo hefur fjallaskíðahlutinn líka stækkað mjög mikið síðasta árið, síðan veiran kom og skíðalyftum var lokað," segir Gauti. „Þá fór fólk að kaupa sér fjallaskíðabúnað til að geta haft frelsi til að skíða hvar sem er."

Skíða- og útivistardeild Útilífs er að finna í versluninni í Smáralind. Hægt er að skoða úrvalið á heimasíðunni: www.utilif.is.



FJALLA KOFINN
NJÓTTU
FRÍSKA FJALLALOFTSINS
Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

Jeppaævintýri á fjöllum

Jeppaferð upp um fjöll og firnindi að vetri til er stórkostlegt ævintýri þar sem ferðamönnum gefst kostur á að njóta stórfenglegs útsýnis og ógleymanlegrar lífsreynslu á fáförnum slóðum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Aron Frank Leópoldsson er einn þeirra sem hefur einstaka ánægju af því að fara í jeppaferðir á fjöll yfir vetrartímann. Hann er með tvo jeppa sem hann notar í slíkar ferðir, Ford F-350 46“ og Nissan Navara 38“. Jepparnir eru sérútbúnir til að aka í snjó og eru á stórum og breiðum dekkjum auk læsingar og annarra sérvaldra aukahluta.

Aron segist hafa verið um það bil fimmtán ára þegar áhugi hans á sportinu vaknaði. „Ég fékk að fara í ferð á Langjökul á jeppa með frænda mínum. Það dugði til þess að ég varð alveg húkkt,“ eins og hann segir. „Mér finnst alveg meiri háttar skemmtilegt að njóta þess að ferðast um náttúru Íslands með góðu fólki og á skemmtilegum farartækjum. Ég reyni að komast eins oft og mögulegt er yfir vetrarmánuðina og fer síðan enn meira á sumrin,“ segir hann.

> **Ég reyni að komast eins oft og mögulegt er yfir vetrarmánuðina og fer síðan enn meira á sumrin**

Þegar Aron er spurður hvort hann hafi lent í einhverjum ævintýrum á fjöllum, svarar hann játandi en bætir við að ekkert hafi þó verið alvarlegt. „Það fylgir svona ferðum að lenda í ævintýrum. Ég ákvað að vera yfir áramótin 2019–2020 í skála við Landmannahelli. Þá rigndi svo svakalega að svæðið fór allt í kaf, vatnið var um þriggja metra djúpt svo við urðum að lengja dvöl okkar á svæðinu enda allt orðið ófært. Þetta fór þó vel,“ segir hann.

Aron segir að það sé ólíkt að ferðast um íslenska náttúru að vetri eða sumri. Það er alveg einstakt að aka um í tveggja metra snjó á fjöllum, jafnvel á svæðum sem maður gæti aldrei ekið að sumarlagi. Maður nýtur svo sannarlega útsýnisins á þessum árstíma sem er einstakt. Ég dvel oft mikið í skála í Landmannahelli á sumrin sem mér finnst stórkostlegt. Við erum hópur sem ferðumst mikið saman en ég er einnig í Ferðaklúbbnum 4x4 en þeir standa reglulega fyrir skipulögðum ferðum yfir veturinn.“

Aron segir að jeppaferðir á veturna séu ekki hættulegar en engu að síður þurfi menn að hafa varann á, vera í góðum fatnaði, vera með góðan fjarskiptabúnað og í rauninni að búa sig alltaf undir það versta.

Þegar hann er spurður um uppáhaldsstaðinn, svarar hann: „Það er frekar erfitt að svara þessari spurningu en ég er mikið á Fjallabaki og þá helst inni í Landmannahelli og á svæðinu þar í kring. Þar líður mér eiginlega alltaf best,“ segir Aron, sem er búinn að fara nokkrar ferðir í vetur.

Landmannahellir er áfangastaður á Landmannaafrétti. Staðurinn dregur nafn sitt af helli sem þarna er og var nýttur um aldir fyrir bæði menn og hross. Margt athyglisverðra staða er í nágrenninu, t.d. Hekla, Valagjá, Landmannalaugar og íshellar í Reykjadölum svo eitthvað sé nefnt. Vinsælt skálasvæði er við Landmannahelli og margir gönguhópar koma þar við á sumrin. Þekkt gönguleið, Hellismannaleið, liggur um svæðið.

Aron Frank við Landmannahelli sæll á svip enda eru jeppaferðir á fjalli hans helsta áhugamál. Hér er hann við Nissan sem er sérútbúinn fyrir snjó.

Góð aðstaða er við Landmannahelli og þar eru nokkrir góðir skálar.

Bíllinn tekur sig vel út á fjöllum með breiðum dekkjum. MYNDIR/AÐSENDAR

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

Við erum að stækka hópinn

Íslenski áliðnaðurinn er með stærstu útflutningsgreinum landsins og Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá okkur starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Á hverju ári notum við endurnýjanlega raforku til að framleiða um 320.000 tonn af áli fyrir erlenda markaði.

Við leitum að metnaðarfullu fólki í föst störf í ker- og steypuskála í álveri okkar á Grundartanga. Verið er að taka upp nýtt vaktafyrirkomulag þar sem vaktir styttast úr 12 tímum í 8 tíma og þurfum við því að bæta við fólki.

Störfin eru fjölbreytt og henta öllum kynjum. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi og góðan starfsanda. Starfsfólki bjóðast ferðir frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.

Almennar menntunar- og hæfnikröfur:

- 18 ára lágmarksaldur
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Heiðarleiki og stundvísi
- Góð samskiptahæfni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Bílpróf er skilyrði

Umsóknarfrestur er til og með 22. febrúar. Umsóknir og upplýsingar eru á www.nordural.is og í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Íslenskt ál um allan heim | nordural.is

asi CERTIFIED PERFORMANCE · ISO 9001 · ISO 14001 · ISO 45001 · IST 85:2012 · Jafnlaunaúttekt PwC 2019

EFLING
STÉTTARFÉLAG

SVIÐSSTJÓRI ÞJÓNUSTUSVIÐS

Efling stéttarfélag er vinnustaður þar sem lögð er áhersla á þjónustu við félagsmenn, fagmennsku og metnað í starfi, gagnkvæma virðingu, menningarlæsi og fordómalaus samskipti. Efling býður upp á vinnuumhverfi sem stuðlar að velferð starfsmanna, heilbrigðu jafnvægi milli vinnu og einkalífs, jafnrétti og umbótahugsun. Á skrifstofu Eflingar starfa um 60 manns og eru starfsstöðvar í Reykjavík og Hveragerði.

Umsóknarfrestur er til og með **25. febrúar nk**.
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur**

Efling stéttarfélag auglýsir eftir sviðsstjóra þjónustusviðs. Á þjónustusviði starfa um 20 starfsmenn sem annast afgreiðslu umsókna í sjúkrasjóð, fræðslusjóð og orlofssjóð auk þess að taka við almennum erindum félagsmanna. Sviðsstjóri þjónustusviðs hefur einnig yfirumsjón með móttökufulltrúum, VIRK ráðgjöfum og starfsstöð Eflingar í Hveragerði.

Helstu verkefni
- Yfirumsjón með þjónustu við félagsmenn Eflingar
- Umbótavinna og eftirfylgni með gæðum þjónustu Eflingar
- Yfirumsjón og skipulagning á starfsemi og verklagi innan sviðsins
- Gerð þjónustustefnu og innleiðing hennar
- Utanumhald og þróun á upplýsingatæknikerfum
- Önnur verkefni í samstarfi við starfsfólk á sviðinu og aðra stjórnendur

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er æskileg
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Reynsla af þjónustustjórnun og breytingastjórnun æskileg
- Rík samskipta- og skipulagshæfni
- Drifkraftur og umbótahugsun
- Góð almenn tölvufærni
- Góð tök á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli

HAGVANGUR

BAUHAUS
Allt fyrir hús, heimili og garða

DEILDARSTJÓRI MÁLNINGAR-, LJÓSA- OG RAFMAGNSDEILDAR

BAUHAUS er vaxandi fyrirtæki í verslun og þjónustu á Íslandi og leggur sig fram við að skapa gott umhverfi fyrir starfsfólkið. Markmið BAUHAUS er að bjóða viðskiptavinum sínum upp á mikið vöruúrval, faglega þekkingu og góða þjónustu. Í 22.000 m2 vöruhúsi í Reykjavík býður BAUHAUS upp á margskonar þjónustu undir einu þaki.

Umsóknum fylgi starfsferilskrá. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Umsóknarfrestur er til og með **26. febrúar nk**.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, **stefania@hagvangur.is**

Við leitum að kröftugum aðila til að stýra málningardeild og ljósa- og rafmagnsdeild BAUHAUS. Deildarstjóri ber meðal annars ábyrgð á mannaráðningum, pöntunum og fylgist með nýjungum á markaði. Um fjölbreytt og spennandi starf er að ræða í öruggu umhverfi.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Ábyrgð á öllu því sem viðkemur deildunum
- Umsjón með framtíðarvöruvali og þjónustu
- Virk þátttaka í að veita framúrskarandi ráðgjöf og þjónustu til viðskiptavina
- Umsjón með starfsmannahaldi, ráðningum, starfslokaviðtölum og þjálfun starfsmanna
- Tryggja gott upplýsingaflæði til starfsfólks og viðskiptavina
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfnikröfur
- Reynsla af sambærilegu starfi
- Iðnmenntun og/eða reynsla af málningarvinnu er mikill kostur
- Hæfni í samskiptum og rík þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð, skipulag og frumkvæði
- Góð almenn tölvuþekking
- Gott vald á íslensku og ensku

HAGVANGUR

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Framkvæmdastjóri

Slysavarnafélagið Landsbjörg eru landssamtök björgunarsveita og slysavarnadeilda á Íslandi. Við stofnun félagsins urðu til ein stærstu samtök sjálfboðaliða á Íslandi sem telja nú um 10 þúsund félaga. Starfsemin miðar að því að koma í veg fyrir slys og bjarga mannslífum og verðmætum. Í þeim tilgangi er öflugur hópur sjálfboðaliða til taks ef út af bregður, á nóttu sem degi, allt árið um kring.

Slysavarnafélagið Landsbjörg leitar að öflugum einstaklingi í starf framkvæmdastjóra sem hefur áhuga, getu og drifkraft til að leiða daglegan rekstur félagsins.

Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf í lifandi umhverfi þar sem reynir á frumkvæði, lausnamiðað viðhorf og ríka samskiptahæfni.

Framkvæmdastjóri heyrir undir stjórn Slysavarnafélagsins Landsbjargar og starfar náið með henni.

Helstu verkefni:

- Daglegur rekstur og stjórnun skrifstofu og umsjón með starfsemi félagsins.
- Mannauðsmál.
- Upplýsingagjöf og samskipti við samstarfsaðila.
- Stefnumótun og frumkvæði að þróun félagsins.
- Ábyrgð á samningagerð og fasteignum félagsins.
- Áætlanagerð og kostnaðareftirlit.
- Skipulagning markaðsstarfs félagsins.
- Undirbúningur stjórnarfunda og gagnaöflun.
- Önnur verkefni í samráði við stjórn.

Menntunar og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
  Framhaldsmenntun er kostur eða sambærileg reynsla sem nýtist í starfi.
- Leiðtogahæfni og framúrskarandi færni í samskiptum.
- Frumkvæði, metnaður og árangursdrift.
- Reynsla af stjórnunarstarfi og rekstri.
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og áætlanagerð.
- Reynsla og/eða þekking á sjálfboðastarfi er æskileg.
- Hæfni í tjáningu í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarlegt kynningarbréf og starfsferilsskrá þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Við hvetjum hæfileikaríkt fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 23. febrúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.vinnvinn.is**.

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Laust starf verkefnastjóra
- samþætt þjónusta og barnvænt sveitarfélag

Akraneskaupstaður

Akraneskaupstaður auglýsir eftir verkefnastjóra til að stýra stefnumótun og innleiðingu á samþættri þjónustu við börn og foreldra og verkefninu Barnvænt sveitarfélag. Um 100% starf til tveggja ára er að ræða. Starf verkefnastjóra mun taka mið af lögum um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna.

Akraneskaupstaður er ört vaxandi bæjarfélag með rúmlega 7500 íbúa. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu við bæjarbúa og fagleg vinnubrögð. Sveitarfélagið er meðal stærstu vinnuveitenda á Akranesi og starfa hjá bænum um 600 manns.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Stýrir stefnumótun og innleiðingu á samþættri þjónustu við börn og foreldra
- Stýrir innleiðingu á verkefninu Barnvænt sveitarfélag
- Vinnur að samþættingu þjónustustofnana í nærumhverfi barna og fjölskyldna
- Stýrir vinnu þvert á fagsvið Akraneskaupstaðar
- Ráðgjöf og þverfagleg teymisvinna

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði félags- heilbrigðis- og/eða menntavísinda
- Þekking og reynsla af vinnu einstaklingsmála í þjónustu við börn og fjölskyldur
- Reynsla af vinnu við þróunarverkefni eða innleiðingu á breytingum á vinnustað æskileg
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Framúrskarandi leiðtoga og samskiptahæfni
- Framsýni, frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfni
- Gott vald á íslensku ásamt hæfni í tjáningu í ræðu og riti
- Hreint sakavottorð

Með umsókn skal fylgja skrá yfir menntun og starfsferil, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið og upplýsingar um umsagnaraðila. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um starfið veita Svala Hreinsdóttir sviðsstjóri velferðar- og mannréttindasviðs og Valgerður Janusdóttir sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs í síma 433-1000.
Nánari upplýsingar má finna á www.akranes.is/lausstorf

www.akranes.is

HÚSVÖRÐUR

Húsfélagið Aflagranda 40 óskar eftir að ráða húsvörð til starfa. Starfinu fylgir 80m2 íbúð og er búseta þar skilyrði. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni

- Dagleg umsjón og eftirlit með húseigninni, áhöldum og tækjabúnaði húsfélagsins
- Almenn þrif sameignar og umhirða lóðar
- Minniháttar viðhald á íbúðum ef þess gerist þörf
- Önnur tilfallandi aðstoð við íbúa hússins

Leitað er að einstaklingi sem er

- Handlaginn og lipur í samskiptum
- Reglusamur og samviskusamur
- Þjónustulundaður og reyklaus
- Með góða íslenskukunnáttu
- Iðnmenntun og reynsla af viðhaldi fasteigna er kostur

Húsið er staðsett í hjarta Vesturbæjar og íbúar eru 60 ára og eldri. Sambyggð húsinu er félagsmiðstöðin Vesturreitir þar sem boðið er upp á fjölbreytt námskeið, leikfimi, hársnyrtingu og fleira.

Umsóknum fylgi starfsferilskrá. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

Umsóknarfrestur er til og með **23. febrúar nk**.

Nánari upplýsingar um starfið veita Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, **stefania@hagvangur.is** og Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is**

HAGVANGUR

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

Tónlistarskólastjóri

HÚNAÞING VESTRA

Sveitarfélagið Húnaþing vestra auglýsir lausa til umsóknar stöðu skólastjóra við Tónlistarskóla Húnaþings vestra. Um fullt starf er að ræða með kennsluskyldu. Kennsla í hljóðfæraleik fer fram á grunn-, mið- og framhaldsstigi. Næsta haust flytur tónlistarskólinn í nýtt sérhannað húsnæði, skapar flutningurinn ný og spennandi tækifæri í starfi skólans.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veitir tónlistarskólanum faglega forstöðu á sviði tónlistarkennslu
- Tekur virkan þátt í þróun og skipulagi skólastarfsins og á í samvinnu við sambærilegar stofnanir
- Stýrir og ber ábyrð á rekstri og daglegri starfsemi skólans
- Sinnir kennslu á sínu sviði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði tónlistar
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar æskileg
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun í opinberri stjórnsýslu æskileg
- Reynsla af tónlistarkennslu og tónlistarflutningi
- Leiðtogahæfni, metnaður og frumkvæði
- Áhugi á skólaþróun og nýjungum
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð tölvufærni
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót

Umsóknarfrestur er til og með **1. mars 2021.** Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið.
Samkvæmt jafnréttisstefnu Húnaþings vestra eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um starfið. Laun og starfskjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Húnaþing vestra er staðsett miðja vegu milli Akureyrar og Reykjavíkur. Hvammstangi er stærsti þéttbýliskjarni sveitarfélagsins með um 600 íbúa en heildarfjöldi íbúa er um 1.220.

Húnaþing vestra er fjölskylduvænt samfélag með hátt þjónustustig, metnaðarfullt leik-, grunn- og tónlistarskólastarf ásamt því að rekin er dreifnámsdeild frá Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra á staðnum.

Gott framboð er af íþrótta- og tómstundastarfi. Sveitarfélagið er útivistarparadís, með góða sundlaug, íþróttahús og fjölbreytt félagsstarf. Blómlegt menningarlíf er til staðar. Hjá sveitarfélaginu starfa um 120 manns.

Nánari upplýsingar má finna á:
www.hunathing.is

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

HJÚKRUNARFRÆÐINGAR

Við leitum að öflugum og metnaðarfullum hjúkrunarfræðingum í hjúkrunarþjónustu Lyfju í Lágmúla. Í hjúkrunarþjónustu Lyfju starfar sérhæfður hópur hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða sem sinnir þjónustu við fjölbreyttan hóp viðskiptavina á lifandi og skemmtilegum vinnustað.

YFIRHJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Yfirhjúkrunarfræðingur ber faglega ábyrgð á hjúkrunarþjónustu Lyfju sem starfrækt er í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi og Akureyri. Yfirhjúkrunarfræðingur tekur virkan þátt í þróun þjónustuframboðs og verklags auk þess að sinna daglegum störfum í hjúkrunarþjónustu.

Helstu verkefni:
- Umsjón með sölu og ráðgjöf til viðskiptavina á heilsu- og hjúkrunarvörum
- Heilsufarsmælingar, sáraumbúðaskipti og sprautun
- Móttaka og þjálfun nýrra starfsmanna í hjúkrunarþjónustu
- Ábyrgð á birgðahaldi og framstillingu á hjúkrunarvörum í verslun
- Almenn afgreiðslustörf og önnur tilfallandi verkefni tengd hjúkrunarþjónustu fyrirtækisins

HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Hjúkrunarfræðingur sinnir hjúkrunarþjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina ásamt umsjón með hjúkrunarvörum og almennum afgreiðslustörfum.

Helstu verkefni:
- Sala og ráðgjöf til viðskiptavina á heilsu- og hjúkrunarvörum
- Heilsufarsmælingar, sáraumbúðaskipti og sprautun
- Umsjón með birgðahaldi hjúkrunarvara
- Almenn afgreiðslustörf og önnur tilfallandi verkefni tengd hjúkrunarþjónustu fyrirtækisins

Opnunartími hjúkrunarþjónustu er alla virka daga frá kl. 8-16.

Umsóknarfrestur er til og með 24. febrúar og eru umsækjendur beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Lyfju, lyfja.is/storf.

Nánari upplýsingar um störfin veita Anna Sólmundsdóttir, lyfsali Lyfju Lágmúla, anna@lyfja.is og Hildur Þórisdóttir, mannauðsstjóri, hildur@lyfja.is.

LYFJA

Við leitum að **innkaupafulltrúa**

Við óskum eftir áhugasömum og talnaglöggum innkaupafulltrúa í hópinn.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Vörustjórnun í AGR og Navision
- Þjónusta við birgja og Vínbúðir
- Greining og áætlanagerð

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af innkaupum og birgðastýringu
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á innkaupa- og birgðastýringarkerfum
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum

Starfshlutfall er 100%. Umsóknarfrestur er til og með 18. febrúar nk.
Umsóknir óskast fylltar út á **vinbudin.is**. Öllum umsóknum verður svarað.
Nánari upplýsingar veita: Bára Rós Björnsdóttir, bara@vinbudin.is og Guðrún Símonardóttir, starf@vinbudin.is

ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera eitt af fremstu þjónustufyrirtækjum landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Lögð er áhersla á að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ. Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

VÍNBÚÐIN

Fást

Óskum eftir smið eða laghentum manni á verkstæði okkar.

Þarf að vera röskur og geta unnið sjálfstætt.
Um fjölbreytt og nákvæm vinnubrögð er að ræða.

Umsóknir sendist á netfangið jon@fast.is

VÍSINDASIÐANEFND

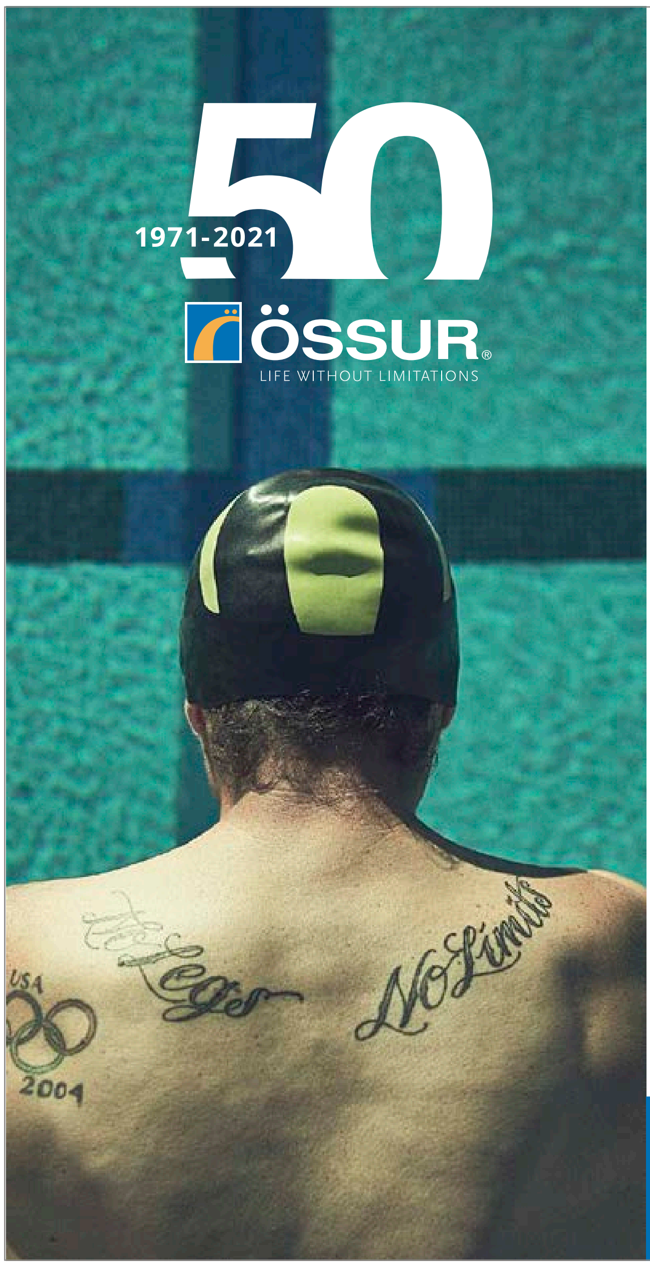
Framkvæmdastjóri Vísindasiðanefndar

Vísindasiðanefnd auglýsir stöðu framkvæmdastjóra nefndarinnar lausa til umsóknar. Um er að ræða áhugavert starf sem veitir innsýn í það sem er efst á baugi í heilbrigðisrannsóknum á mönnum hérlendis og þau skilyrði sem þessum rannsóknum eru búin.

Framkvæmdastjórinn situr fundi nefndarinnar, framkvæmir ákvarðanir hennar, annast mannahald, gerð rekstraráætlana og ber ábyrgð á að rekstur sé innan marka. Hann annast samskipti við ráðuneytið og tekur þátt í alþjóðasamstarfi.

Við leitum að áhugasömum einstaklingi með háskólamenntun sem nýtist í starfi og góða tungumálakunnáttu. Greidd eru laun samkvæmt kjarasamningi FHSS og ríkisins. Umsókn sendist á póstfangið framkvaemdastjori@vsn.is **fyrir 5. mars 2021.** Gert er ráð fyrir að nýr framkvæmdastjóri taki til starfa sem fyrst eftir 1. maí 2021.

Upplýsingar veitir Sunna Snædal, formaður nefndarinnar (sunnasnaedal@gmail.com)“



Global Manufacturing & Operations Business Controller

Össur is seeking a Global Manufacturing & Operations (M&O) Business Controller to join the Global FP&A and Business Control in Iceland team within Finance. This team is responsible for providing business partnering and decision support to senior management across Össur's global functions.

RESPONSIBILITIES
- Work closely with M&O management to analyse and present financial performance
- Work to continuously develop M&O's financial management reporting
- Support M&O management's decision making process by providing robust financial analytics and by acting as a trusted partner, on behalf of Finance, in guiding and challenging decisions
- Identify opportunities for continuous improvement that lower cost and improve margins
- Lead the global platform of M&O controllers to align priorities and ways of working

QUALIFICATIONS
- Master's degree (e.g., MBA, Finance, Engineering) or Bachelor's degree plus equivalent experience
- Over six years of professional experience
- Prior experience working in Business Controlling roles preferred
- Proven record of working in financial or operational analytics roles
- Experience working with Manufacturing or Operations functions preferred
- Strong record of professional achievement
- Ability to communicate complex ideas, both verbally and in writing, in English
- Strong collaboration and influencing skills
- Strong analytical and problem-solving skills
- Ability to work independently in a highly structured manner

Application period ends on 22nd of February, 2021.
Please apply on our website: ossur.is/mannaudur under the appropriate position and submit applications in English.
For further information contact Human Resources +354 515 1300.

Össur is a leading global provider of non-invasive orthopaedics with 3500 employees in 26 countries worldwide.
The core values of the company are Honesty – Frugality – Courage.

WWW.OSSUR.IS

SVIÐSSTJÓRI Í FRAMKVÆMDASTJÓRN

Við leitum að öflugum stjórnanda í framkvæmdastjórn Lyfju til að stýra sviði stafrænna lausna og markaðsmála.

Sviðsstjóri ber ábyrgð á rekstri vefverslana, Lyfju appsins og þjónustuvers. Starfið felur jafnframt í sér yfirábyrgð á skipulagningu markaðs- og kynningarmála hjá samstæðunni, hönnun verslana, gerð kynningarefnis og almannatengsla. Mikilvægasta verkefni sviðsins er þróun og hönnun vegferðar viðskiptavina og upplifun þeirra.

HELSTU VERKEFNI:

- Rekstur og þróun stafrænna lausna
- Kynningarefni í verslunum, hönnun og útlit verslana
- Markaðsmál og fjölmiðlasamskipti

HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af verslanarekstri og stjórnun
- Áhugi á heilbrigði og vellíðan
- Ástríða fyrir viðskiptavinum og framúrskarandi þjónustu
- Áreiðanleiki, metnaður, samskiptahæfni, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 22. febrúar 2021.
Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

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

Umsjón með starfinu hafa Hilmar Garðar Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) og Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn.
Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

LYFJA

Samband íslenskra sveitarfélaga

Samband íslenskra sveitarfélaga er framsækinn vinnustaður sem býður upp á opið vinnuumhverfi og samheldinn starfsmannahóp.

Umsækjendum er bent á að frekari upplýsingar um Samband íslenskra sveitarfélaga eru á vefsíðunni, www.samband.is. Þar er einnig að finna nánari starfslýsingu sem og mannauðsstefnu sambandsins.

Spennandi störf í þágu stafrænnar umbreytingar sveitarfélaga með sveigjanlegri staðsetningu

Samband íslenskra sveitarfélaga leitar að tveimur framsýnum og metnaðarfullum verkefnastjórum til að starfa í nýju stafrænu teymi sveitarfélaganna á vegum Sambands íslenskra sveitarfélaga. Teymið mun vinna að framkvæmd sameiginlegra verkefna á sviði stafrænna umbreytinga. Annars vegar með áherslu á verkefnisstjórnun vegna þróunar sameiginlegrar þjónustulausna og þekkingarvefs og hins vegar vegna mótunar tæknistefnu og tæknistrúktúrs. Um er að ræða störf til tveggja ára og verður teymið leitt af leiðtoga stafræna teymisins.
Þeir sem ráðnir verða þurfa að hafa skýra sýn á þau tækifæri sem stafræn umbreyting felur í sér, frumkvæði, kraft og metnað til að hrinda breytingum í framkvæmd með góðum árangri. Þeir þurfa að búa yfir góðum samskipta- og samstarfshæfileikum, getu til að taka ákvarðanir og breiðri þekkingu sem nýtist í starfi.

Mikil áhersla verður lögð á góða samvinnu innan teymisins, góðan starfsanda, traust, sjálfstæði og árangur.

Verkefnisstjóri í stafrænni umbreytingu – tæknistefnu og tæknistrúktúr

Helstu verkefni

- Leiða vinnu sem miðar að því að auka hagkvæmni í rekstri tækniumhverfis sveitarfélaga, tækifæri í samrekstri og gerð heildarsamninga um hugbúnaðarkaup.
- Stuðla að bættri hagnýtingu gagna og upplýsingatækni í rekstri tækniumhverfis sveitarfélaga.
- Leiða vinnu við gerð tæknistefnu fyrir sveitarfélögin sem styður stefnumörkun stafrænnar umbreytingar sveitarfélaganna.
- Áætlanagerð og áhættustýringu verkefna sem snúa að sameiginlegri innviðauppbyggingu á sviði upplýsingatækni.
- Verkefnastjórnun sameiginlegra stafrænna verkefna sveitarfélaga og stuðningur við innleiðingu.
- Vinna að einföldum og snjöllum lausnum með hagsmuni allra sveitarfélaga að leiðarljósi.
- Þátttakandi í ávinningsmati og forgangsröðun sameiginlegra verkefna sveitarfélaga í stafrænni umbreytingu.
- Fylgja eftir og miðla sjónarmiðum sveitarfélaga á sviði upplýsingatækni.
- Uppbygging stuðningsefnis og verkfæra fyrir stafræna umbreytingu sveitarfélaga.
- Stuðla með virkum hætti að auknu samstarfi sveitarfélaga og ríkis á sviði upplýsingatækni.

Hæfnikröfur

- Háskólapróf skilyrði, meistarapróf er kostur eða reynsla sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af uppbyggingu upplýsingatæknimála og stafrænni umbreytingu.
- Geta til að stýra verkefnum, setja upp skipulag og áætlanir og fylgja þeim eftir.
- Þekking og reynsla af faglegri verkefnastjórnun í stafrænni umbreytingu þar sem margir hagaðilar koma að verkefnum.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og geta til að koma skoðunum, upplýsingum og röksemdarfærslum frá sér á skýran hátt.
- Hæfni til að greina og túlka gögn og upplýsingar á auðskiljanlegan hátt.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Yfirsýn og þekking á markaðsþróun upplýsingatæknimála og tækifærum.
- Mjög góð færni í ræðu og riti á íslensku og ensku, ásamt kunnáttu í einu Norðurlandamáli.

Verkefnisstjóri í stafrænni umbreytingu – verkefnastjórnun og vefumsjón

Helstu verkefni

- Uppbygging rafræns upplýsingavettvangs fyrir sveitarfélögin sem felur í sér framsetningu efnis, miðlun og deilingu þekkingar og lausna sveitarfélaga sem og verkefna og kóða fyrir sveitarfélögin í stafrænni umbreytingu.
- Byggja upp faglegt og skipulagt verklag fyrir samstarf sveitarfélaga og sameiginleg verkefni þeirra og innleiðingu þvert á sveitarfélög.
- Þátttakandi í mati á forgangsröðun sameiginlegra verkefna sveitarfélaga í stafrænni umbreytingu.
- Verkefnastjórnun sameiginlegra stafrænna verkefna sveitarfélaga og innleiðinga.
- Vinna að einföldum og snjöllum lausnum með hagsmuni allra sveitarfélaga að leiðarljósi.
- Þátttakandi í ávinningsmati og forgangsröðun sameiginlegra verkefna sveitarfélaga í stafrænni umbreytingu.
- Fylgja eftir og miðla sjónarmiðum sveitarfélaga á sviði upplýsingatækni.
- Vinna að hagnýtingu þekkingar og lausna er snýr að stafrænni umbreytingu í rekstri sveitarfélaga.
- Gerð fræðsluefnis til að greiða fyrir innleiðingu sameiginlegra verkefna og lausna.
- Stuðla með virkum hætti að auknu samstarfi sveitarfélaga og ríkis á sviði stafrænnar þróunar.

Hæfnikröfur

- Háskólapróf skilyrði, meistarapróf er kostur eða reynsla sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af upplýsingatækni og stafrænni umbreytingu.
- Geta til að stýra verkefnum, setja upp skipulag og áætlanir og fylgja þeim eftir.
- Þekking og reynsla af faglegri verkefnastjórnun í stafrænni umbreytingu þar sem margir hagaðilar koma að verkefnum.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og geta til að koma skoðunum, upplýsingum og röksemdarfærslum frá sér á skýran hátt.
- Geta til að byggja upp, hanna og viðhalda vef með faglegri framsetningu upplýsinga og gagna.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Mjög góð færni í ræðu og riti á íslensku og ensku, ásamt kunnáttu í einu Norðurlandamáli.

Frekari upplýsingar um starfið

Sérstaklega er vakin athygli á því að þeir sem ráðnir verða geta haft starfsstöð utan höfuðborgarsvæðisins á einhverjum af þeim starfstöðvum sem Byggðastofnun hefur kynnt fyrir störf án staðsetningar, og má finna á vefsíðu stofnunarinnar eða sambærilegri aðstöðu.
Umsækjendur eru beðnir um að tilgreina ósk um starfsstöð utan höfuðborgarsvæðis í umsókn sinni. Sambandið mun í því tilviki gera samning við ábyrgðaraðila viðkomandi starfsstöðvar um notkun hennar í þágu starfsins. Starfsstöð á höfuðborgarsvæðinu er á skrifstofu sambandsins að Borgartúni 30.
Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir, merktar Umsókn um starf - verkefnastjórnun og vefumsjón eða Umsókn um starf - tæknistefna og tæknistrúktúr, **berist eigi síðar en 28. febrúar nk.** til Sambands íslenskra sveitarfélaga, Borgartúni 30, pósthólf 8100, 128 Reykjavík, eða á netfangið samband@samband.is.

Leitum að drífandi fólki

Ráðgjafi

Við leitum að lausnamiðuðum einstaklingi með ríka þjónustulund í öflugan hóp ráðgjafa á fyrirtækjamarkaði.

Helstu verkefni:
- Ráðgjöf og þjónusta við viðskiptavini á fyrirtækjamarkaði
- Sala til nýrra viðskiptavina

Hæfniskröfur og ákjósanlegir eiginleikar
- Háskólamenntun æskileg en ekki skilyrði
- Reynsla af sölu og/eða þjónustu
- Gott vald á íslensku og ensku, í ræðu og riti
- Þjónustulund og framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Söluáhugi, metnaður og heiðarleiki
- Skipulagning og vandvirkni

Símkerfasérfræðingur

Við leitum að tækniþenkjandi einstaklingi til að takast á við krefjandi verkefni í fyrirtækjaþjónustu Símans.

Helstu verkefni:
- Innleiðing á símkerfum hjá viðskiptavinum
- Þjónusta við núverandi viðskiptavini
- Aðstoð við ráðgjafateymi

Hæfniskröfur og ákjósanlegir eiginleikar
- Menntun sem nýtist í starfi æskileg
- Reynsla af símstöðvum, VoIP og netkerfum æskileg
- Reynsla af Microsoft Teams kostur
- Rík þjónustulund
- Frumkvæði og drifkraftur
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Áhugi til að tileinka sér tækninýjungar

Markaðssérfræðingur

Við leitum að öflugum einstaklingi í markaðsteymi Símans. Í boði er tímabundið starf í eitt ár sem felur í sér fjölbreytt verkefni á fyrirtækjamarkaði.

Helstu verkefni:
- Mótun og framkvæmd markaðsaðgerða
- Framleiðsla á markaðs- og kynningarefni
- Samskipti við auglýsingastofu
- Mótun og eftirfylgni með birtingaáætlunum
- Viðburða- og verkefnastjórnun

Hæfniskröfur og ákjósanlegir eiginleikar
- Reynsla af markaðsmálum skilyrði
- Menntun sem nýtist í starfi
- Góð íslenskukunnátta
- Færni í samskiptum og gott viðmót
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Hönnuður

Við leitum að hæfileikaríkum einstaklingi til að skapa spennandi umhverfi í verslunum og skrifstofuhúsnæði sem endurspeglar vörumerki Símans.

Helstu verkefni:
- Ásýnd og útstillingar
- Grafísk hönnun/vinna fyrir starfsumhverfi
- Samskipti við birgja
- Tilfallandi verkefni tengd markaðs- og kynningarmálum
- Þátttaka í viðburðum

Hæfniskröfur og ákjósanlegir eiginleikar
- Reynsla af hönnun og grafískri uppsetningu skilyrði
- Menntun sem nýtist í starfi
- Færni í samskiptum og gott viðmót
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 22. febrúar nk. Aðeins er tekið við umsóknum í gegnum **siminn.is/storf**.
Fyrirspurnum skal beint á netfangið **mannaudur@siminn.is**.
Í anda jafnréttisstefnu Símans hvetjum við alla til að sækja um; óháð kyni.

Brandenburg kunngjörir...

...viðamikla leit að reyndum grafískum hönnuði sem er fær um að stýra verkum í krefjandi og skapandi umhverfi.

Brandenburg er árangursdrifin hugmyndastofa, staðsett í Grósku í Vatnsmýri. Hjá okkur er lögð rík áhersla á kjarngóðar hugmyndir og hönnun. Við veitum vörumerkjum okkar alla þá athygli og umhyggju sem þau eiga skilið. Við erum borgríki vörumerkjanna, Brandenburg.

Ferilskrá ásamt dæmum um fyrri verk berist fyrir 20. febrúar á **atvinna@brandenburg.is**. Fyllsta trúnaði er heitið við meðferð umsókna og verður þeim öllum svarað.

Brandenburg

2018 2019 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum ráðningarstofa

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

Sveriges ambassad

Ekonomihandläggare tillika administratör

Hlutfall: Heltidsjob **Tegund:** Administratör

Sveriges ambassad i Island letar efter en ekonomihandläggare med administrativa uppgifter

Tidsfrist för ansökningar 05.03.2021

Mer information finns på Job

job
Finnum draumastarfið saman

STJÖRNUGARÐAR

Verkstjóri óskast til starfa

Stjörnugarðar ehf. auglýsir eftir verkstjóra við hellulagnir. Fyrirtækið sérhæfir sig í hellulögnum og lóðarfrágangi en umsækjandi verður að hafa góða reynslu af slíkri vinnu.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af verkstjórn
- Gott viðmót og frumkvæði í starfi
- Skilyrði að geta starfað sjálfstætt og hæfni til að vinna í teymi
- Gott verkvit
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Vinnutími er alla virka daga á milli 08-18.

Frekari upplýsingar veitir Þórir Þórisson á netfanginu thorir@stjornugardar.is og skulu umsóknir með ferilskrá sendar á sama netfang.

Lausar stöður hjá Hafnarfjarðarbæ

Fjármálasvið
- **Deildarstjóri** - launadeild

Grunnskóli
- **Forfallakennari** - Hraunvallaskóli
- **Tónmenntakennari** - Hraunvallaskóli
- **Umsjónarkennari yngsta stigi** - Hraunvallaskóli

Leikskóli
- **Deildarstjóri** - Hraunvallaleikskóli
- **Leikskólakennari** - Hvammur
- **Leikskólastjóri** - Stekkjarás

Mennta- og lýðheilsusvið
- **Sálfræðingur**

Þjónustu- og þróunarsvið
- **Forstöðumaður** - Hafnarborg

Vinnuskóli Hafnarfjarðar
- **Verkstjóri á skrifstofu** - sumarstarf
- **Verkstjórar** - sumarstarf

Nánari upplýsingar á:
Hafnarfjordur.is

Hafnarfjörður

LOFT ORKA

Verkstæðismaður

Loftorka Reykjavík ehf óskar eftir að ráða vél eða bifvélavirkja til starfa í starfstöð okkar í Miðhrauni 10, 210 Garðabæ.

Starfsvið:
- Viðgerðir og viðhald vinnuvéla og vörubifreiða.
- Bilanagreiningar.
- Ýmis smíði og uppsetningar.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Vél eða bifvélavirkjamenntun.
- Bílpróf.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Frumkvæði og faglegur metnaður.
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi.
- Stundvísi.

Loftorka Reykjavík ehf. er jarðvinnu og malbikunarverktaki sem starfar á höfuðborgarsvæðinu í framkvæmdum fyrir byggingar og opinbera aðila.

Fæði á staðnum, heimkeyrsla á höfuðborgarsvæðinu. Umsóknir berist Loftorku Reykjavík ehf, á netfangið robert@loftorka.com

Upplýsingar veitir Robert Andersen í síma 891 9669. Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem gerð eru til starfsins, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.

Starfsmenn í sjóeldisdeild Arctic Fish á Vestfjörðum

Arctic Fish óskar eftir að ráða fleiri starfsmenn í sjóeldisdeild, í ört stækkandi fiskeldi okkar á Vestfjörðum. Laus til umsóknar eru störf við eldissvæðin á Patreks- og Tálknafirði annars vegar og Dýrafirði hins vegar.

Starfsmenn í sjóeldisdeild heyra undir stöðvarstjóra viðkomandi starfsstöðvar og vinna í hóp að daglegum verkefnum við sjóeldið á kvíunum. Starfið er fjölbreytt en helstu verkefni eru fóðrun, eftirlit og umsjón með framleiðslunni sem og viðhald á búnaði og tækjum.

Unnið er á sjö daga vöktum, þ.e unnið er í 7 daga og svo frí í 7 daga, en viðkomandi þarf að vera tilbúin(n) til að vinna sveigjanlegan vinnutíma.

LEITAÐ ER AÐ EINSTAKLINGI MEÐ EFTIRFARANDI RÉTTINDI OG HÆFNI:
- Frumkvæði og metnaður til að skila góðu starfi
- Stundvísi
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipstjórnar- og/eða vélstjórnar réttindi
- Reynsla af fiskeldi er kostur en ekki krafa
- Áhugi á fiskeldi
- Skilningur og áhugi á mikilvægi sjálfbærni í fiskeldi bæði er viðkemur samfélagi, umhverfi og fjármagni

Við getum boðið upp á samkeppnishæf laun og flutningsstyrk ef þörf er á.

Frekari upplýsingar veita: Bernharður Guðmundsson, stöðvarstjóri Dýrafjarðar, 848 6039 eða Ísak Óskarsson, stöðvarstjóri Patreks- og Tálknafjarðar, 846 7949

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um. Umsóknir skulu berast í tölvupósti til Kristínar Hálfdánsdóttur kh@afish.is. Með umsókn þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf. **Umsóknarfrestur er til og með 6. mars 2021.**

Arctic Fish framleiðir hágæða lax á Íslandi. Markmiðið er að halda áfram að fjárfesta og byggja upp sjálfbæran og arðbæran rekstur, þar sem að eldið er í sátt við samfélagið og umhverfið. Arctic Fish trúir að velgengni sé byggð á starfsfólkinu okkar og umhverfinu sem við störfum í.

Arctic Fish samanstendur af Arctic Fish, Arctic Sea Farm, Arctic Smolt og Arctic Odda. Artic Fish sér um eftirlit og stjórnun fyrirtækjanna. Höfuðstöðvar þess eru á Ísafirði.

ArcticFish info@arcticfish.is | www.arcticfish.is

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

SÉRFRÆÐINGUR Í HAGDEILD

Við hjá Isavia leitum eftir starfsmanni sem deilir okkar ástríðu fyrir mikilvægi gagna og upplýsinga til ákvarðanatöku. Hagdeild hefur umsjón með áætlanagerð félagsins og vinnur náið með öðrum deildum við að móta og viðhalda framúrskarandi stjórnendaupplýsingum.

Leitað er að framsýnum og umbótamiðuðum einstaklingi sem hefur drifkraft til að ná árangri í krefjandi verkefnum í samvinnu við öflugt teymi deildarinnar.

Nánari upplýsingar veitir Guðfinnur Jóhannsson forstöðumaður, **gudfinnur.johannsson@isavia.is**

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af áætlanagerð, rekstrarspám og líkanagerð
- Reynsla af greiningum og framsetningu tölfræðilegra gagna
- Reynsla og framúrskarandi kunnátta á Excel, PowerBI og DAX
- Þekking á exMon, Kepion, SQL er kostur

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnlaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ: **HAFNARFJÖRÐUR**

UMSÓKNARFRESTUR: **21. FEBRÚAR**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

isavia

Sálfræðingur óskast við skólaþjónustu leikskóla

Kópavogsbær óskar eftir að ráða sálfræðing í 50% stöðu við leikskóla bæjarins.

Helstu verkefni:
- Sálfræðilegar athuganir og greiningar vegna sérþarfa barna.
- Ráðgjöf við foreldra og starfsmenn leikskóla.
- Virk þátttaka í stefnumótun um málefni barna með sérþarfir í leikskólum.
- Þverfaglegt starf og teymisvinna með leikskólum bæjarins.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Löggiltur sálfræðingur á Íslandi.
- Þekking á þroska og þroskafrávikum barna.
- Reynsla af sálfræðilegri greiningu og ráðgjöf vegna barna.
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Skipulagshæfileikar, sjálfstæði og frumkvæði.

Umsóknarfrestur er til og með 26. febrúar 2021.

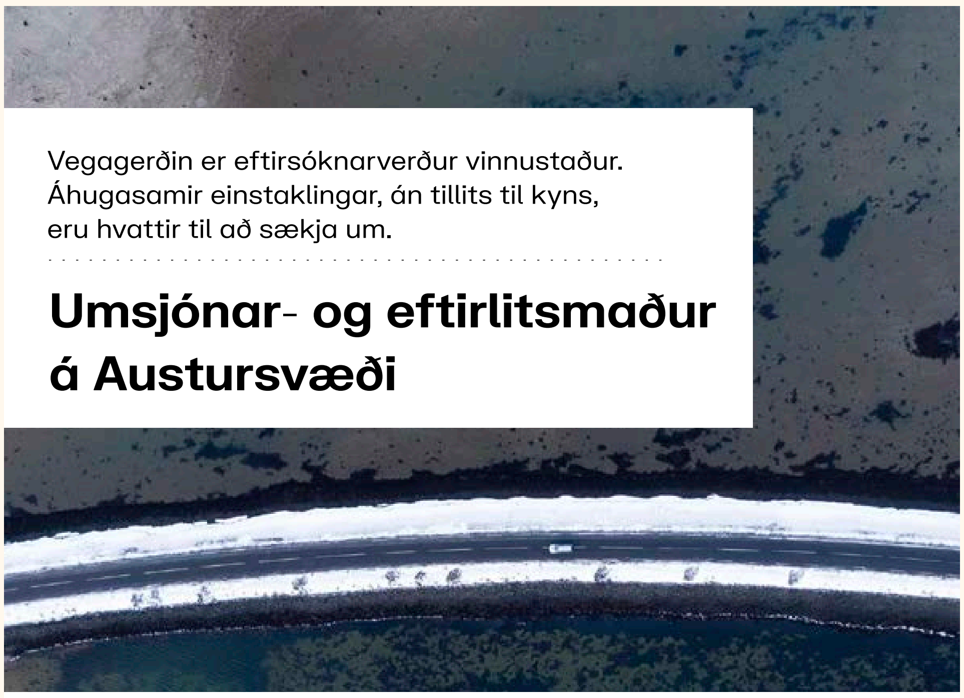
Ráðið verður í stöðuna frá 1. apríl 2021 eða eftir samkomulagi.

Allar nánari upplýsingar um starfið má finna á vef Kópavogsbæjar undir auglýst störf.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar **www.kopavogur.is**.

Kópavogsbær

kopavogur.is



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsjónar- og eftirlitsmaður á Austursvæði

Vegagerðin auglýsir eftir umsjónar- og eftirlitsmanni með nýframkvæmdum og viðhaldi á Austursvæði. Um er að ræða fullt starf á svæðisskrifstofunni á Reyðarfirði.

Menntunar- og hæfniskröfur
- → Verk- eða tæknifræðimenntun er kostur
- → Reynsla af ámóta störfum er kostur
- → Reynsla af umsjónar- og eftirlitsverkefnum er kostur
- → Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- → Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu
- → Frumkvæði og faglegur metnaður
- → Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi
- → Góð tölvukunnátta
- → Góð íslenskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 24. febrúar 2021.

Starfssvið
- → Við erum að leita eftir umsjónar- og eftirlitsmanni sem hefur áhuga á að takast á við krefjandi verkefni.
- → Umsjón- og eftirlit með framkvæmda- og viðhaldsverkefnum.
- → Áætlanagerð, tæknilegur undirbúningur og eftirfylgni með framkvæmdum.

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

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sveinn Sveinsson svæðisstjóri Austursvæðis, í síma 522 1000 og tölvupósti, netfang svs@vegagerdin.is.

Öllum umsóknum um starfið verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

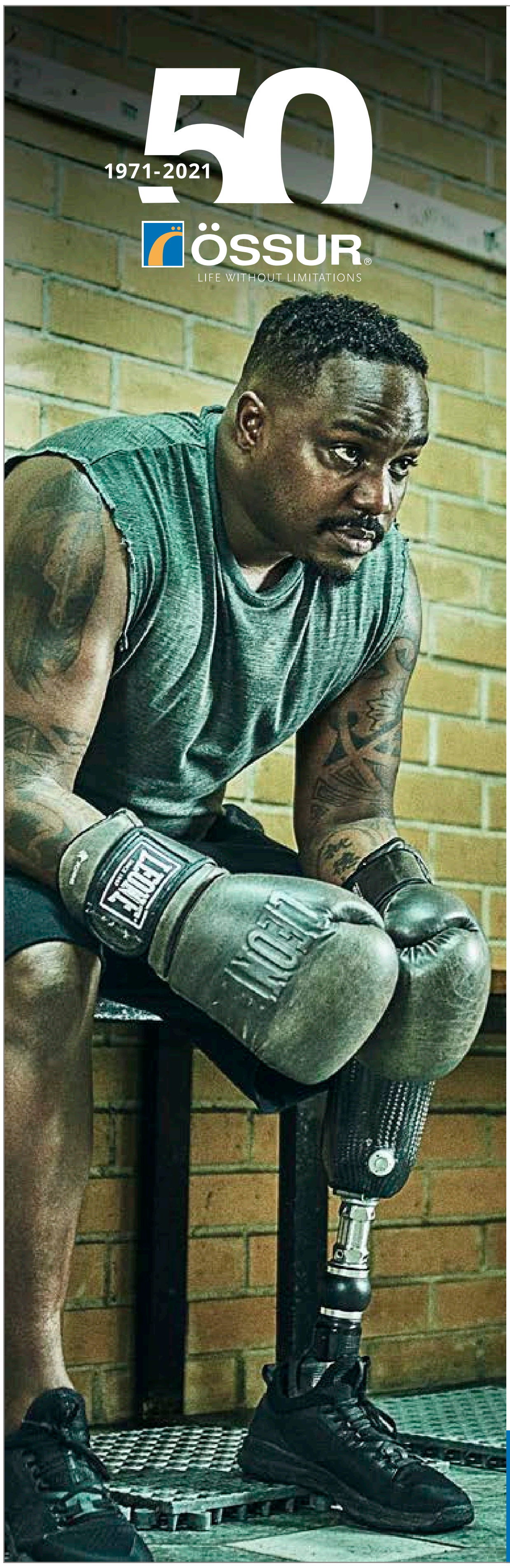
Áhugasamir eru beðnir að sækja um starfið á www.vegagerdin.is

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR

hagvangur.is



Director of IT Operations & Security

Stjórnandi á Upplýsingatækni- og öryggissviði

Við leitum að reynslumiklum, drífandi og metnaðarfullum stjórnanda til að leiða öflugt rekstrarteymi sem sér um rekstur á upplýsingatækniumhverfi Össurar. Starfsmenn rekstrarteymisins eru með starfsstöðvar víðsvegar um heim og því þurfum við öflugan leiðtoga til að leiða teymið.

STARFSSVIÐ

- Byggja upp og þróa metnaðarfullt og öflugt rekstrarteymi
- Stýra stefnumótun og framþróun
- Ábyrgð á rekstri upplýsingatækni á starfsstöðvum Össurar um allan heim
- Byggir upp öflugt samstarf, góð samskipti og trausta ráðgjöf við hagsmunaaðila

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Leiðtogahæfni, drifkraftur og stjórnunarreynsla
- Reynsla og færni í breytingastjórnun
- Víðtæk þekking og reynsla í rekstri og öryggi í upplýsingatækni
- Reynsla og þekking á ITIL aðferðarfræðinni
- Mjög góð enskukunnátta

Program/Project Manager

Global Program Management Office (Verkefnastjóri)

Við leitum að sjálfstæðum og metnaðarfullum einstaklingi til að slást í hóp verkefnastjóra. Global Program Management Office (GPMO) er önnur af tveimur verkefnastofum Össurar og keyrir stóra alþjóðlega verkefnastofna (e. Programs) og verkefni (e. Projects) sem öll styðja við stefnu og vöxt fyrirtækisins.

STARFSSVIÐ

- Stýring verkefnastofna (e. Program)
- Stýring verkefna (e. Project)
- Umfangsmat og áætlanagerð (tími, kostnaður, fólk og árangursmælikvarðar)
- Samskipti og miðlun upplýsinga til hagsmunaaðila
- Eftirfylgni, skýrslugerð og skjölun
- Breytingastjórnun
- Þátttaka í þróun og aðlögun aðferðafræði verkefnastofu

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- 5 ára starfsreynsla af verkefnastýringu eða reynsla sem nýtist í starfi
- Alþjóðleg vottun í verkefnastjórnun, PMI, IPMA B eða C er kostur
- Leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Reynsla og færni í breytingastjórnun
- Reynsla af samskiptum við hagsmunaaðila og miðlun upplýsinga
- Reynsla af gerð verkefnaáætlana
- Reynsla af því að bæta upplifun viðskiptavina
- Sjálfstæð vinnubrögð og aðlögunarhæfni
- Greiningarhæfni og tölulæsi
- Mjög góð enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 22. febrúar 2021.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.
Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur.
Athugið að velja viðeigandi starf. For English version please see the above webpage.
Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.
Hjá félaginu starfa um 3.500 manns í 26 löndum.
Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.

WWW.OSSUR.IS

Sérfræðingar í ráðningum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

SUMAR STÖRF

Fjölbreytt sumarstörf í Reykjavík

Reykjavíkurborg leitar að öflugu og jákvæðu fólki í fjölbreytt og skemmtileg afleysinga- og sumarstörf.

Hægt er að sækja um margskonar störf sem snerta daglegt líf borgarbúa með ýmsum hætti með það að leiðarljósi að gera Reykjavík að lifandi og fallegri borg.

Stefna Reykjavíkurborgar er að vera einn vinnustaður í öllum sínum fjölbreytileika og hafa aðdráttarafl fyrir hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk sem vinnur í þágu borgarbúa.

Við hvetjum fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Kynntu þér störfin sem eru í boði á vefsíðu Reykjavíkurborgar: **reykjavik.is/sumarstorf**

Umsóknarfrestur er til og með 4. mars.

SJÓNARHÓLL

Ráðgjafi óskast

Sjónarhóll, ráðgjafarmiðstöð fyrir fjölskyldur barna með sérþarfir, óskar eftir að ráða ráðgjafa í fullt starf út þetta ár, með möguleika á lengri ráðningu.

Starfið felur í sér óháða ráðgjöf og stuðning við foreldra þar sem þarfir fjölskyldunnar eru hafðar að leiðarljósi. Það felur meðal annars í sér að veita foreldrum upplýsingar um rétt til stuðnings vegna þarfa fjölskyldunnar og aðstoða við að fylgja þeim rétti eftir.

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði félags-, mennta- eða heilbrigðisþjónustu eða önnur sambærileg sérmenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af starfi með fjölskyldum barna með sérþarfir skilyrði.
- Staðgóð þekking á úrræðum í málefnum barna með sérþarfir og fjölskyldna þeirra skilyrði.
- Geta til að starfa sjálfstætt en jafnframt færni í samstarfi.
- Lipurð í mannlegum samskiptum.

Annað:
Þyrfti að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfsemi Sjónarhóls er að finna á heimasíðunni www.sjonarholl.is.
Frekari upplýsingar veitir Elísabet Marteinsdóttir, framkvæmdastjóri í síma 5351900.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist til Sjónarhóls – ráðgjafarmiðstöðvar ses. á Háaleitisbraut 11-13 fyrir **23. febrúar nk.** eða á netfangið elisabet@sjonarholl.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

Hlutverk Póst- og fjarskiptastofnunar er að tryggja hagkvæm, örugg og aðgengileg fjarskipti og póstþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Meginþungi starfseminnar eru fjarskipti og tengd mál. Hjá PFS starfa 30 starfsmenn, aðallega sérfræðingar við úrlausn tæknilegra, viðskiptalegra og lagalegra verkefna er tengjast hlutverki stofnunarinnar.

Fulltrúi í rekstrardeild

Póst- og fjarskiptastofnun leitar að nýjum liðsmanni í rekstrardeild, en starf fulltrúa er laust til umsóknar. Starfshlutfall er áætlað 50% og vinnutími getur verið sveigjanlegur.
Starfið felur í sér almenn skrifstofustörf, vinnu við bókhaldskerfi, aðstoð við áætlanagerð, þjónustu við innri og ytri viðskiptavini og fleira sem fylgir starfsemi rekstrardeildar.
Meginverkefni rekstrardeildar eru; Fjármál, rekstur og skrifstofuhald, mannauður, gæðamál og gæðaferlar, kynningarmál og almannatengsl, upplýsingatækni, upplýsingakerfi og innra öryggi.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Fulltrúi í rekstrardeild kemur að flestum verkefnum sem snúa að daglegum rekstri stoðþjónustu, s.s. reikningagerð, áætlanagerð, uppgjöri, starfsmannahaldi og öðru því sem þarf að sinna í rekstrardeild.
- Hlutverk fulltrúa er að hafa umsjón og eftirlit með útsendingu álagningarseðla vegna gjalda hjá PFS. Einnig að hafa umsjón með bókun reikninga, innkaupakortum, gerð ferðapantana og greiðslu dagpeninga. Daglegur rekstur skrifstofu og umsjón með grænu bókhaldi er einnig á ábyrgðarsviði fulltrúa.
  Fulltrúi sér ásamt öðrum starfsmönnum Rd um afgreiðslu og þjónustu við ytri og innri viðskiptavini PFS.
- Leitað er að ábyrgum aðila sem býr yfir jákvæðu viðmóti og sveigjanleika og getur unnið sjálfstætt. Starfshlutfall er 50% og samið verður um sveigjanlegan vinnutíma eftir álagi á vinnustað og þörfum starfsmanns.

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi s.s. á sviði viðskiptafræði
- Stúdentspróf af viðskiptabraut, eða annað sérhæft nám sem nýtist í starfi og haldgóð reynsla af sambærilegum störfum gæti verið metið í staðinn.
- Góð almenn tölvukunnátta (m.a. Excel, Word, Outlook)
- Reynsla af eða skilningur á færslu bókhalds
- Reynsla af notkun Oracle fjárhagskerfi ríkisins er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Nákvæmni og vandvirkni
- Áreiðanleiki og heiðarleiki og sveigjanleiki
- Sjálfstæði, samstarfshæfni og jákvæðni

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.
PFS hvetur alla sem uppfylla hæfniskröfur til að sækja um laus störf, óháð kyni. Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 23. febrúar nk. Umsjón með starfinu hefur Hrefna Ingólfsdóttir, forstöðumaður rekstrardeildar. Netfang hrefna@pfs.is Umsóknir óskast fylltar út á Starfatorgi.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Póst- og fjarskiptastofnun lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

ÚTBOÐ

Lausar skólastofur
– Hönnun, smíði, uppsetning og fullnaðarfrágangur

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í tvær lausar skólastofur auk tengibyggingu. Um er að ræða opið alútboð. Verkið fellst í hönnun, smíði, flutningi, uppsetningu og fullnaðarfrágangi á tveimur lausum skólastofum með tengibyggingu við Kársnesskóla. Nettóstærð hverrar kennslustofu skal vera 85,5 m2, breidd tengibygginga milli stofa á bilinu 2,8-3m og nettóstærð þeirra að lágmarki 14 m2.

Verkinu skal að fullu lokið 10. ágúst 2021.

Útboðsgögn verð afhent rafrænt og skulu þeir, sem óska eftir útboðsgögnum fyrir verk þetta, senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is, frá og með þriðjudeginum 16. febrúar nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Eiginlegur opnunarfundur með bjóðendum verður ekki haldinn, tilboðum ásamt nauðsynlegum gögnum skal skila rafrænt (tölvupóstur) á póstfangið utbod@kopavogur.is **fyrir kl. 11:00 miðvikudaginn 3. mars 2021.** Niðurstöður opnunar verða sendar þeim aðilum sem skila inn tilboðum.

Kópavogsbær

kopavogur.is

J·U·R·A·L·I·S
LÖGMANNSSTOFA
SUÐURLANDSBRAUT 20
108 REYKJAVÍK

Bókhaldsstofa óskast til kaups

Erum að leita að bókhaldsstofu fyrir ákveðinn viðskiptavin til kaups að hluta eða öllu leyti.

Áhugasamir aðilar vinsamlega sendið póst á netfangið sveinn@jural.is

Fullum trúnaði er heitið.

ISLANTILAIS–SUOMALAINEN KULTTUURIRAHASTO
KULTURFONDEN ISLAND–FINLAND

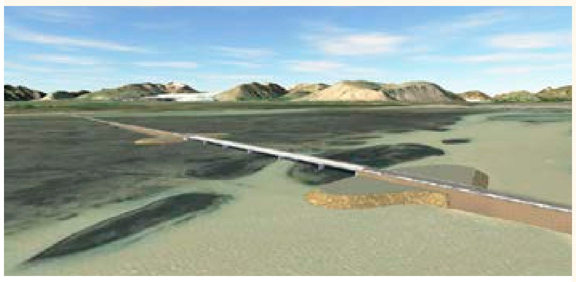
Menningarsjóður Íslands og Finnlands

Tilgangur sjóðsins er að efla menningartengsl Íslands og Finnlands. Sjóðurinn veitir árlega styrki til einstaklinga, samtaka, félaga og stofnana vegna verkefna sem geta orðið til að efla samskipti Íslands og Finnlands á sviði menningar, lista, atvinnulífs og þjóðlífs almennt.

- Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum vegna verkefna sem eru fyrirhuguð á síðari hluta ársins 2021 og fyrri hluta ársins 2022.
- Frestur til að leggja inn umsóknir um styrki úr sjóðnum vegna þessa tímabils rennur út 31. mars 2021.
- Æskilegt er að umsóknir séu ritaðar á sænsku, dönsku, norsku, finnsku eða ensku.
- Einungis er hægt að sækja um rafrænt á: www.hanaholmen.fi.
- Fyrirspurnir vegna umsókna má senda á: fonderna@hanaholmen.fi

Frekari upplýsingar um Menningarsjóð Íslands og Finnlands má finna á vef mennta- og menningarmálaráðuneytis og á vefnum www.hanaholmen.fi

Stjórn Menningarsjóðs Íslands og Finnlands.



Hringvegur um Hornafjarðarfljót - kynningarfundur

Samvinnuverkefni um samgönguframkvæmdir

Vegagerðin boðar til opins kynningarfundar þriðjudaginn 16. febrúar kl. 9:00–10:00 um fyrirhugað útboð á samvinnuverkefninu „Hringvegur um Hornafjarðarfljót".

Útboðið verður í samræmi við lög nr. 80/2020 um samvinnu-verkefni um samgönguframkvæmdir og felur í sér byggingu og fjármögnun mannvirkjanna auk reksturs og viðhalds þeirra á samningstíma.

Um er að ræða nýja legu Hringvegarins um Hornafjarðarfljót sem mun stytta núverandi hringveg um 12 kílómetra. Framkvæmdin felur í sér lagningu 19 kílómetra langs þjóðvegar, byggingu fjögurra tvíbreiðra brúa, lagningu nokkurra hliðarvega, samtals um 9 kílómetra langra, auk tveggja áningarstaða.

Gert er ráð fyrir að framkvæmdir geti hafist fyrir árslok 2021.

Fundinum verður streymt á síðunni: livestream. com/accounts/5108236/events/9522144

Spurningum má koma á framfæri í gegnum síðuna sli.do með því að slá inn kóðann #95714

VERKÍS

Umhverfismat vegna eldisstöðvar Stofnfisks við Kalmanstjörn

Stofnfiskur hf. hefur áform um að auka framleiðslu á laxi í eldisstöð fyrirtækisins við Kalmanstjörn, Reykjanesbæ. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og hefur Verkís verið falið að vinna matið.

Drög að tillögu að matsáætlun eru nú til kynningar á heimasíðu Verkís; www.verkis.is, og á heimasíðu Stofnfisks; www.stofnfiskur.is. Allir geta kynnt sér drögin og lagt fram athugasemdir.

Frestur til athugasemda er frá 15. febrúar til 1. mars 2021.

Athugasemdir skal merkja „Fiskeldi við Kalmanstjörn" og senda með tölvupósti á netfangið umhverfismal@verkis.is eða með bréfpósti á:

Verkís verkfræðistofa
B.t. Sigmars Arnars Steingrímssonar
Ofanleiti 2, 103 Reykjavík

Bæjarstjórn Vestmannaeyja samþykkti 28. Janúar 2021 að auglýsa eftirfarandi skipulags tillögur.

Nýtt deiliskipulag fyrir móttökustöð úrgangsefna I-1

Um er að ræða nýtt deiliskipulag fyrir móttökustöð úrgangsefna á svæði I-1 auglýst skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir að móttökustöð fyrir almenning og aðkoma að svæðinu verði flutt á norðausturhluta svæðisins og að aðstaða á vinnusvæðinu sé bætt með frágengnu yfirborði og steyptum efnishófum. Einnig er gert ráð fyrir að húsnæði sorpvinnslustöðvarinnar geti stækkað til austurs. Svæði innan lóðar með óröskuðu hrauni er ekki raskað.

Breytt deiliskipulag fyrir íbúðahverfi Áshamars ÍB-4

Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi fyrir íbúarhverfi Áshamars (ÍB-4), auglýst skv. 1. Mgr. 43. Gr. Skipulagslaga nr. 123/2010. Helstu breytingar á svæðinu eru ma. að bætt er við lóð fyrir dreifistöð rafmagns og gerð er skilmálabreyting fyrir hámarks stærð íbúða sem tilheyra raðhúsareitum.

Breytt deiliskipulagi hafnarsvæðis H-2 við Eiðið vesturhluti.

Um er að ræða breytingu á deiliskipulagi hafnarsvæði (H-2) við Eiði vesturhluti, auglýst skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Helstu breytingar eru að útbúin er ný byggingarlóð við Kleifar 3a, sett eru inn tvö geymslusvæði fyrir Vestmannaeyjabæ sem staðsett eru norður við skipalyftu og svæðismörk skipulagsins eru færð til austurs.

Breytt deiliskipulagi hafnarsvæðis H-2 við Eiðið austurhluti.

Um er að ræða breytingar á deiliskipulag hafnarsvæðis H-2 við Eiðið austurhluti, auglýst skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingarnar felast í að svæðismörkum skipulagsins er einnig breytt og mörkin færð austar vegna nýrra lóða, að vestur enda lóðamarka Kleifa 1 og Kleifa 6.

Skipulagsgögnin eru til sýnis hjá Umhverfis- og framkvæmdasviði Skildingavegi 5, frá og með 10. febrúar 2021 til og með 24. mars 2021 og má einnig finna í skipulagsgátt á vefsíðu sveitafélagsins (https://www.vestmannaeyjar.is/thjonusta/skipulag/skipulagsmal-i-kynningarferli).

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér gögnin. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna þarf að skila skriflega eigi síðar en 24. mars 2021 í afgreiðslu Umhverfis- og framkvæmdasviðs Skildingavegi 5, eða á netfangið dagny@vestmannaeyjar.is

Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

Gulaþing 23. Breytt deiliskipulag.
Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 22. desember 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 23 við Gulaþing.
Í gildandi deiliskipulagi lóðarinnar frá 2005 er gert ráð fyrir að á lóðinni verði byggt einbýlishús á tveimur hæðum allt að 235 m2 að grunnfleti og 400 m2 að heildarflatarmáli að hámarki. Flatarmál lóðarinnar er 696 m2 og nýtingarhlutfall 0,57 að hámarki. Miðað er við þrjú bílastæði á lóð.
Í tillögu að breyttu deiliskipulagi er gert ráð fyrir að á lóðinni rísi parhús á tveimur hæðum, Gulaþing 23a og Gulaþing 23b samtals 235 m2 að grunnfleti og 400 m2 að heildarflatarmáli. Áætlað nýtingarhlutfall lóðarinnar verður 0,57. Bílastæðum fjölgar úr þremur í fjögur, tvö á hvorri lóð. Ekki er gerð breyting á hæð hússins, mænishæð eða vegghæð. Að öðru leyti er vísað til gildandi skipulagsskilmála.
Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 3. febrúar 2021. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurning á starfsmenn skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs á netfangið skipulags@kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 13:00 föstudaginn 2. apríl 2021.

Skipulagsstjóri Kópavogs

Kópavogsbær
kopavogur.is

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri — Viðskiptablaðið Keldan

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali 820 2222	Sigurður Fasteignasali 898 6106	Dórothea Fasteignasali 898 3326	Þorsteinn Fasteignasali 694 4700	Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889	Sigríður Fasteignasali 699 4610	Berglind Fasteignasali 694 4000	Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099	Helgi Fasteignasali 780 2700	Hrönn Fasteignasali 692 3344	Hólmgeir Lögmaður 520 9595	Þóra Fasteignasali 822 2225	Þorgeir Fasteignasali 696 6580	Hafliði Fasteignasali 846 4960	Ragnar Fasteignasali 844 6516	Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000	Elka Fasteignasali 863 8813	Unnur Svava Sölufulltrúi 623 8889

Smyrilshlíð 1, *íb. 307* — 102 Reykjavík — 78.000.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 15. feb. kl. 17.00-17.30

Herbergi: 5 **Stærð:** 127,2 m^2

4-5 herbergja íbúð á þriðju hæð með svölum og stæði í bílageymslu í nýju lyftuhúsi sem skilast fullbúin án gólfefna, með innfelldum ísskáp og uppþvottavél.

Eignin er alls 127,2 fm að stærð, þar af er 13 fm sérgeymsla í sameign ásamt bílastæði í bílakjallara.
Svalirnar snúa í suður með fallegu útsýni yfir flugvölllinn. Skjólgóður og barnvænn garður. ***Afhending verður í lok apríl 2021.***

Uppl. veitir Elka fasteignarsali í gsm: 863 8813

Smyrilshlíð 1, *íb. 206* — 102 Reykjavík — 63.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 15. feb. kl. 17.00-17.30

Herbergi: 3 **Stærð:** 90 m^2

Ný 3ja herbergja íbúð á annari hæð, með 9,1fm svölum auk stæðis í bílageymslu í nýju lyftuhúsi og skilast fullbúin án gólfefna, með innfeldum ísskáp og uppþvottavél. Eignin er alls fm 90 stærð, þar af er 7,2fm sérgeymsla í sameign.

Íbúðin sjálf skiptist í baðherbergi m/þvottaaðstöðu, aðalrými sem er eldhús, stofa/borðstofa og 2 svefnherbergi. Vandaðar ítalskar innréttingar. ***Afhending verður í lok apríl 2021.***

Uppl. veitir Ragnar fasteignasali í gsm: 844 6516

Sæbraut 4 — 170 Seltjarnarnes — 145.000.000

HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 8 **Stærð:** 330,4 m^2

Sjávarútsýni. Fallegt og frábærlega vel staðsett einbýlishús með innbyggðum bílskúr á þessum eftirsótta stað á suðurhluta Seltjarnarness. Finnur Fróða teiknaði hluta af innréttingum og skápum og Stanislaw Bochic teiknaði og hannaði garðinn. Árið 2018 var eldhús endurnýjað og fremra baðherbergi neðri hæðar árið 2020. Svefnherbergin eru 5 og stofurnar 2. **Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

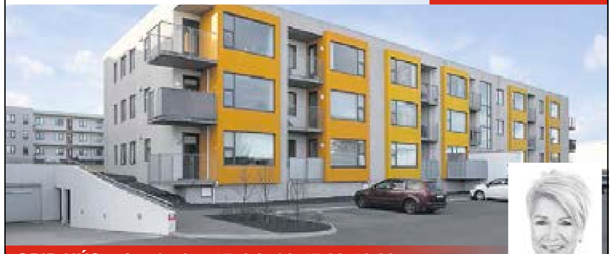
Maríugata 10 — 210 Garðabæ — 120.000.000

HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 4 **Stærð:** 194,6 m^2

Glæsilegt 4ra herb raðhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr á þessum eftirsótta stað í Urriðaholti.Húsið selst fullbúið án gólfefna en votrými og forstofa eru flísalögð. Eignin er til afhendingar við kaupsamning. Byggingaraðili er Ingvar og Kristján ehf. Mikil lofthæð, stórir gluggar og gólfhiti. Innréttingar frá Brúnás.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Lyngás 1B, *íb. 201* — 210 Garðabær — 58.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 15. feb. kl. 17:30-18:00

Herbergi: 4 **Stærð:** 107,3 m^2

LAUS VIÐ KAUPSAMNING – Nýleg falleg og björt 4ra herb. hornibúð á 2. hæð í lyftufjölbýli ásamt stæði í bílageymslu í miðbæ Garðabæjar í göngufæri við skóla, leikskóla og þjónustukjarna. Íbúðin skiptist í forstofuhol, opna stofu og eldhús, 3 svefnherberg og bað m/innréttingu fyrir þvottaðastöðu. Harðparket á gólfum.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Sólheimar 10 — 104 Reykjavik — 41.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 16. feb kl. 17:30-18:00

Herbergi: 3 **Stærð:** 85,4 m^2

Góð 3ja herb. íbúð á neðstu hæð, með sér inngangi í þriggja íbúðar húsi. Íbúðin skiptist í forstofu með flísar á gólfi, tvö góð svefnherbergi með parketi á gólfi, bæði með góðum gluggum. Stofa með parket á gólfi, er rúmgóð með góðum gluggum inn í garð. Eldhús er með flísar á gólfi, upprunalegri innréttingu, uppþvottavél sem fylgir, og rými fyrir ísskáp og borðkróki. Baðherbergi er með flísar á gólfi og baðkari m/sturtu. Inn úr íbúð er innangengt í sameiginlegt þvottaherbergi, inntaksherbergi og geymslurými.

Húsið allt fengið gott viðhald. Í íbúðinni er búið að endurnýja vatnslagnir, og búið að endurnýja alla glugga og tréverk í íbúðinni fyrir utan einn glugga. Góður sameiginlegur garður.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

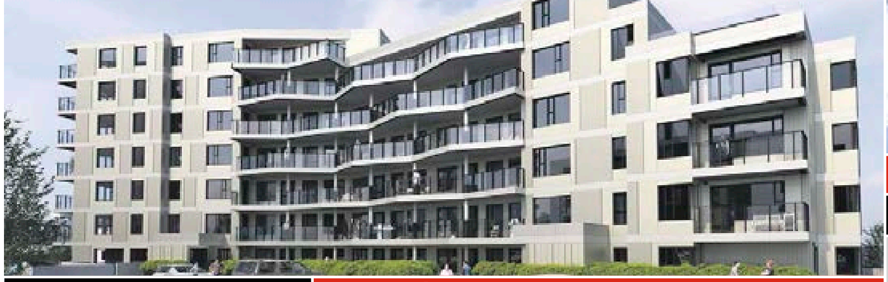
NÝTT

FASTEIGNASALAN TORG | BESTLA BYGGINGARFÉLAG | TVÍHORF arkitektar

ÁLALIND 18-20

201 KÓPAVOGUR

57 NÝJAR GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR	10 ÍBÚÐIR Á 1.HÆÐ ERU MEÐ SÉRINNGANGI
51 STÆÐI Í LOKUÐUM BÍLAKJALLARA	2 RÚMGÓÐIR BÍLSKÚRAR · AFHENDING MAÍ 2021



VERÐ: 42.990.000 – 114.990.000 kr.

36 EIGNIR SELDA

HERB.: 2ja -5 | **STÆ:** 51,8 – 203,6 m^2 **OPIÐ HÚS** mánudaginn 15.feb. kl.18:00-19:00

Glæsilegt nýtt fjölbýlishús í Glaðheima hverfinu í Kópavogi.

Húsið er stallað og eru það mismunandi 4ra, 6 eða 7 hæða. Allar íbúðir eru með aukinni lofthæð, 2,68 M. Húsið er staðsteypt, einangrað að utan og klætt og því einstaklega viðhaldslítið. Íbúðum er skilað fullbúnum án gólfefna nema á votrýmum og á forstofu, þar eru fallegar 60 x 60 flísar frá Álfaborg. Innréttingar eru frá Innréttingaframleiðandanum Voke-3 og eru almennt í ljósum lit með dökku uppbroti. Í eldhúsi fylgir spanhelluborð, bakaraofn frá AEG og gufugleypi frá Airforce/Elica. Undir vegghengdum efri skápum er innfræst ledlýsing. Sér þvottaaðstaða er innan 4ra og 5 herbergja íbúðanna. Í 2ja og 3ja herb íbúðunum er einstaklega góð aðstaða fyrir þvottavél og þurrkara í innréttingu.

Þorsteinn *Fasteignasali* **694 4700** — Berglind *Fasteignasali* **694 4000**

Efstaleiti 17, *íb.104* — 103 Reykjavík — 58.900.00

OPIÐ HÚS mánudaginn 15. feb kl. 18:15-18:45

Herbergi: 3 **Stærð:** 92,8 m^2

Ný og rúmgóð 3ja herbergja íbúð með svölum, ásamt stæði í bílakjallara. Skilast fullbúin með gólfefnum. Íbúðin er á 1. hæð með vestur-svalir, í góðu lyftuhúsi með kjallara. Íbúðin sjálf er skráð 81,7fm og skiptist í anddyri, alrými með eldhúsi og stofu með útgengi út á verönd, tvö svefnherbergi, baðherbergi með þvottaaðstöðu og sér geymslu í sameign, skráð 11,1fm. **Uppl. veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm:** 837 8889

Efstaleiti 13, *íb, 114* — 103 Reykjavík — 69.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 15. feb. kl. 18:00-18:30

Herbergi: 3 **Stærð:** 114,5 m^2

Ný íbúð! Björt, rúmgóð og flott 3ja herbergja íbúð með verönd í suður, inn í garðinn, ásamt stæði í bílakjallara. Tilbúið til afhendingar við kaupsamning! Íbúðin er 114,5fm að stærð á 1. hæð með suður verönd, og skilast fullbúin án gólfefna.
Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813

NÝTT VERDMAT.IS FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF NÝTT

VILTU SELJA FASTEIGN?

Kíktu á www.verdmat.is

- Áratuga reynsla
- Lægri sölulaun
- Persónuleg þjónusta

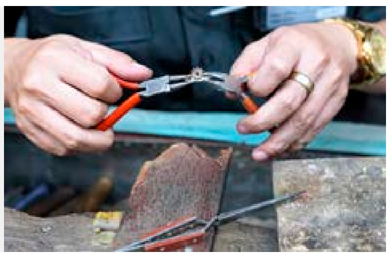
Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali
og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880

Eignalind fasteignasala - www.verdmat.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**



STILLHOLT 21 - AKRANESI

Eigum eftir aðeins fjórar fallegar og vel skipulagðar 128 fm 4ra herbergja íbúðir í þessu nýja lyftuhúsi, öllum íbúðunum fylgir stæði í bílakjallara. Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar, fullbúnar með gólfefnum, kæliskáp og uppþvottavél.

Verið velkomin í sýningaríbúð á 2. hæð. Hákon sími 898-9396 sýnir eftir samkomulagi.

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími 570 4824
hakon@valfell.is | valfell.is

VALFELL
FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

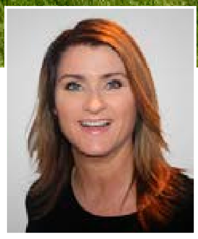
Hlíðasmára 2 • 201 Kópavogi • Sími: 512 4900 • www.landmark.is • landmark@landmark.is

Nýjar íbúðir í lágreistum húsum í grónu hverfi.
Tilbúnar til afhendingar, fullbúnar með gólfefnum.
Ísskápur og uppþvottavél fylgja.
3ja og 4ra herbergja íbúðir, flestar með stæði í bílageymslu.
Svalir í suður og suðvestur. Viðhaldslétt hús, klætt að utan.

Verð frá: 67,9 millj.

Nánari upplýsingar veita:

Emil Tumi Víglundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími 618-6151
emil@landmark.is



Herdís S. Jónsdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími 862-0880
herdis@landmark.is

Sigurður Samúelsson
Löggiltur fasteignasali
sími 896-2312 eða
ss@landmark.is

MIKLABORG

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

Jón Rafn Valdimars lögg. fasteignasali Sími: 695 5520
Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856
Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178
Elín Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 899 3090
Ingi Þór Ingólfsson lögg. fasteignasali Sími: 698 4450
Ómar Hvanndal hdl. og aðst. fasteignas Sími: 832 3200
Barbara R. Bergþórsd. lögg. fasteignasali Sími: 823 0339
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000
Ásgrímur Ásmundsson hdl. og lögg. fasteignas Sími: 865 4120
Þröstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634
Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958

2015 2020
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skaptas lögg. fasteignasali Sími: 868 4508
Jason Kr. Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515
Axel Axelsson lögg. fasteignasali Sími: 778 7272
Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali Sími: 691 1931
Kjartan Í. Guðmunds aðst. fasteignasala Sími: 663 4392
Þórhallur Biering lögg. fasteignasali Sími: 896 8232
Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignas Sími: 616 1313
Friðjón Ö. Magnúss. lögg. fasteignasali Sími: 692 2704
Óskar S. Axelsson aðst. fasteignasala Sími: 691 2312
Guðrún D. Valdimars aðst. fasteignasala Sími: 899 6551
Anton Karlsson lögg. fasteignasali Sími: 771 8601
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali Sími: 893 9929
Ragnheiður Pétursd. hdl. og löggiltur fasteignasali

Hlíðarás 35
221 Hafnarfjörður

Mjög gott 244 fm einbýli á tveimur hæðum

- Fjögur svefnherbergi, hægt að bæta v því fjórða
- Tvö baðherbergi
- Frábært útsýni á efri hæð
- Rúmlega 40 fm svalir
- Bílskúr með hurðaopnara

Verð: **104,7 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Kleppsvegur 36
105 Reykjavík

Sérlega falleg mikið endurnýjuð 3-4ra herbergja 102,4 fm íbúð á 2. hæð

- Glæsilegt eldhús með þvottavél í lokuðum skáp
- Tvö góð svefnherbergi og möguleiki á því þriðja
- Fallegit baðherbergi með baðkeri og sturtuaðstöðu
- Mjög gott skápapláss og veglegt innvols
- Tvær geymslur 8,3 fm

Verð: **49,9 millj.**

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Mánatún 3
105 Reykjavík

Virkilega vönduð 143,5 fm íbúð á 1. hæð m stórum palli

- Tvö bílastæði í bílakjallara
- Sér afgirt sólarverönd
- Húsvörður í húsinu
- Vandaðar Brúnásinnréttingar
- 3 svefnherbergi
- Aukin Lofthæð
- Sérinngangur
- Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning

Verð: **83,9 millj.**

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

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Glæsileg nýbygging með 69 íbúðum við Skógarveg 6-8 í Fossvogsdal

- **Vandaðar innréttingar** með steyptum borðplötum
- Íbúðir **afhendast án gólfefna**
- **Gólfhiti** í öllum íbúðum
- Stærðir frá **59,3-171,9** fm
- **Rótgróið hverfi,** stutt í alla þjónustu

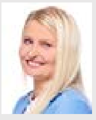
Fjögur dæmi um íbúðir af þeim **13 sem eftir eru** á þessum vinsæla stað

Bókið skoðun og fáið nánari upplýsingar:

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

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

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


Barbara R. Bergþórsd.
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

Byggyngarverktaki:
Dverghamrar ehf.
Stofnað 1986 - Byggingarfyrirtæki

Skógarvegur 8 - íbúð 208 — 3ja

Glæsileg **106 fm** íbúð á 2. hæð með 6,2 fm suðursvölum

Verð: **66,9 millj.**

Skógarvegur 8 - íbúð 405 — 3ja

Glæsileg **90,3 fm** endaíbúð á 4. hæð (efstu) með 6,3 fm svölum, ásamt stæði í bílageymslu

Verð: **63,9 millj.**

Skógarvegur 6 - íbúð 214 — 4ra

Glæsileg **119,8 fm** íbúð á 2. hæð með 12,8 fm vestursvölum, ásamt stæði í bílageymslu

Verð: **71,9 millj.**

Stúdíó

Hraunbær 103B / 802 og 902

Tvær glæsilegar um **55 fm** stúdíó íbúðir á **8. og 9. hæð** með geymslu oh svölum.

Verð frá : **34,9 millj.**

3ja

Hraunbær 103C / 105

Ein glæsileg um **84 fm** 3ja herbergja á **1. hæð** ásamt geymslu og 13,6 fm sérafnotarétti í garði.

Verð frá : **49,9 millj.**

2ja

Hraunbær 103C / 208 og 408

Þrjár glæsilegar um **66 fm** 2ja herb. íbúðir á **2. - 4. og 5. hæð** með geymslu og svölum.

Verð frá : **43,9 millj.**

2ja

Hraunbær 103B / 502

Glæsileg **66,5 fm** íbúð á 4. hæð með 12 fm geymslu, ásamt 6,6 fm svölum.

Verð: **46,5 millj.**

Nú er **tækifæri** að kaupa í þessu fallega húsi.

- Stærðir frá 52-160 fm, stúdíó, 2ja og 3ja herbergja íbúðir
- Vinsælar útsýnisíbúðir
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg

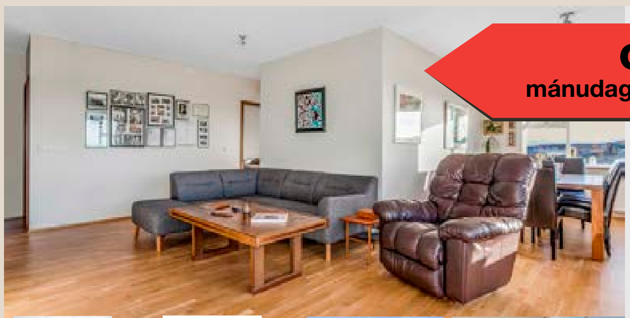
Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

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

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**



OPIÐ HÚS
mánudaginn 15. feb. kl. 17:30 -18

Rjúpnasalir 12
201 Kópavogur

Björt og vel skipulögð 3-4ra herbergja útsýnisíbúð 109,2 fm á 7 hæð
- Yfirbyggðar svalir til suðvesturs með miklu útsýni
- Tvö góð svefnherbergi og möguleiki á því þriðja
- Stæði í bílageymslu

Verð: **58,9 millj.**

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

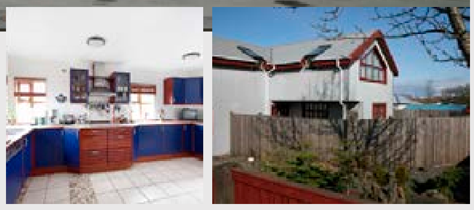
Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 832 3200
omar@miklaborg.is

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 14. feb. kl. 14:00 -14:30

Langholtsvegur 1
105 Reykjavík

Fallegt 212,2 fm einbýli
- Innbyggður bílskúr
- 4 góð svefnherbergi
- Gróinn skjólsæll garður með sólpalli
- Fallegt útsýni
- Frábær staðsetning

Verð: **99,9 millj.**



Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Sunnusmári 23
201 Kópavogur

3ja-4ra herbergja 122,5 fm íbúð á 3 hæð - 301
- Fullbúin íbúð með gólfefnum, uppþvottavél og ísskáp
- Vandaðar innréttingar og tæki
- Sérmerkt stæði í bílageymslu
- Tvennar svalir
- Frábært fermetraverð á nýbyggingu !

Verð: **68 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
í síma **695 5520** eða **691 2312**

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Ný íbúð fyrir **50 ára+**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 14. feb. kl. 13:00 -13:30

Bjarkarholt 16
270 Mosfellsbær

Ný 3 herbergja 106 fm íbúð (203) á annari hæð
- Fullkomin loftræsting innan íbúðar
- Frábært útsýni til Esjunnar frá stofu
- Vandaðar innréttingar í eldhúsi og wc
- Bílastæði í kjallara

Verð: **59,9 millj.**

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Sunnusmári 23
201 Kópavogur

3-4ra herbergja 126,3 fm íbúð á 1. hæð - 101
- Fullbúin íbúð með gólfefnum, uppþvottavél og ísskáp
- Vandaðar innréttingar og tæki
- Sérmerkt stæði í bílageymslu
- Tvennar svalir

Verð: **62,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
í síma **695 5520** eða **691 2312**

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Ný íbúð fyrir **50 ára+**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 14. feb. kl. 13:00 -13:30

Bjarkarholt 12
270 Mosfellsbær

Ný 3 herbergja 122,6 fm íbúð (208) á annari hæð
- Eldhús er með fallegri innréttingu, eldunareyju og úr stofu er útgengt á 25,2 fm þakvalir.
- Frábært útsýni til Esjunnar frá stofu
- Vandaðar innréttingar í eldhúsi og wc
- Bílastæði í kjallara

Verð: **68,9 millj.**

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Mosagata 9 -11
210 Garðabær

INNRÉTTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

Vandaðar íbúðir í Urriðaholti
- Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja með sérinngangi eða sérinngangi af stigapalli í fallegu lyftuhúsi
- Frábær staðsetning og miklir útivistarmöguleikar í nágrenninu
- Vandaðar innréttingar, vönduð tæki og tengi fyrir uppþvottavél
- Stæði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Mikið og fallegt útsýni til austurs, suðurs og vesturs

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is

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

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

Sogavegur 73-75 og 77
108 Reykjavík

PANTIÐ SÖLUSKOÐUN
hjá sölumönnum Mikluborgar

TILBÚNAR NÝJAR ÍBÚÐIR

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi
- Stæði í bílageymslu
- Margar íbúðir með sérinngangi
- Tilbúnar íbúðir
- Afhending við kaupsamning

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450
ingi@miklaborg.is

Barbara R. Bergþórsd.
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

Hafið samband við sölumenn okkar **fáið nánari upplýsingar** um eignirnar og **bókið skoðun!**

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

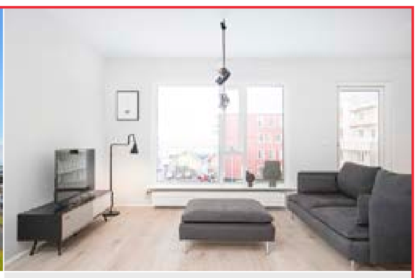
LIND FASTEIGNASALA

/ Bæjarlind 4 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Hlynur Bjarnason
Lögg. fasteignasali
697 9215
› hlynur@fastlind.is

Þorsteinn Yngvason
Lögg. fasteignasali
696 0226
› thorsteinn @fastlind.is

Magnús Már Lúðvíksson
Lögg. fasteignasali
699 2010
› magnus@fastlind.is



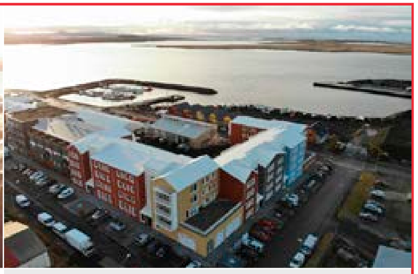
Hafnarbraut 13A

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 118 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 303 í Hafnarbraut 13.
Stæði í bílakjallara merkt B28.
Geymsla 11.7 m2.

Heyrumst
Hlynur › 697 9215 64.900.000 kr
Löggiltur fasteignasali



Hafnarbraut 13A

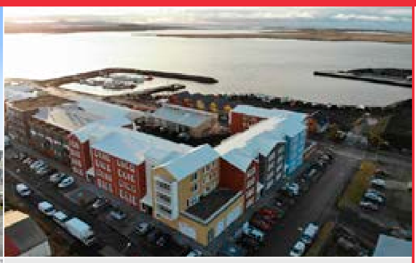
200 KÓPAVOGUR

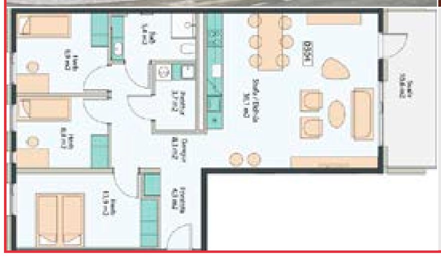
STÆRÐ: 118,9 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 403 í Hafnarbraut 13A.
Stæði í bílakjallara merkt B32.
Geymsla 12.6 m2.

Heyrumst
Hlynur › 697 9215 67.900.000 kr
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 14. FEBRÚAR 14:00 – 14:30





Hafnarbraut 13B

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 117 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 304 í Hafnarbraut 13B.
Stæði í bílakjallara merkt B21.
Geymsla 10.7m2.

Heyrumst
Hlynur › 697 9215 64.900.000 kr
Löggiltur fasteignasali

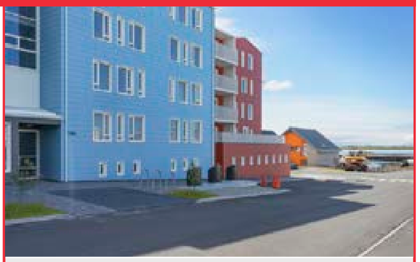
Hafnarbraut 13B

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 135.6 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 306 í Hafnarbraut 13B.
Stæði í bílakjallara merkt B18.
Geymsla 11,1m2. Tvö salerni.

Heyrumst
Hlynur › 697 9215 67.900.000 kr
Löggiltur fasteignasali



Hafnarbraut 15C

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 131,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Íbúð 113 í Hafnarbraut 15C.
Stæði í bílakjallara merkt B51.
Geymsla 9.3m2. Tvö salerni.

Heyrumst
Hlynur › 697 9215 72.900.000 kr
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

HÖFN Fasteignasala

Húsi verslunarinnar 8.hæð, Kringlunni 7, 103 Reykjavík, fasthofn@fasthofn.is

Ólafur Gísli Sveinbjörnsson
löggiltur fasteignasali
822-8283
olafur@fasthofn.is

Veitingahúsið Ítalía

Til sölu rekstur Veitingahússins Ítalíu, eins rótgrónasta veitingastaðar landsins.

Eftir 30 ára farsælan rekstur þeirra Tino og Fabio er komið að því að rétta nýjum aðilum keflið. Veitingastaðurinn Ítalía hefur alla tíð verið rekinn af alúð og metnaði þeirra er að honum hafa komið og ber stór hópur tryggra viðskiptavina vott um það. Ítalía hefur alltaf haft yfirbragð þessa klassíska ítalska veitingastaðar sem rekinn er af stórri fjölskyldu.

Veitingastaðurinn er með leyfi fyrir 100 manns og er á tveimur hæðum.
Klassískur ítalskur matur ásamt óviðjafnanlegum pizzum hefur alla tíð verið aðalsmerki staðarins.

Frábært tækifæri fyrir samheldna aðila til að taka við af þeim Tino og Fabio og eignast rótgróinn og góðan veitingastað í hjarta miðborgarinnar.
Verið er að selja rekstur staðarins ásamt öllum búnaði sem fylgir.

Hafið samband við fasteignasölua Höfn fyrir frekari upplýsingar.

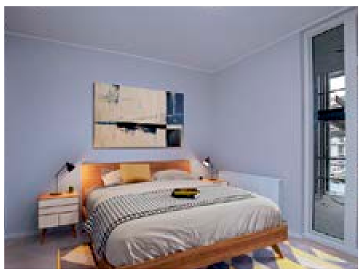
EINSTÖK HÖNNUN Í HJARTA REYKJAVÍKUR

102 HLÍÐARENDI

Glæsilegar og mjög vandaðar íbúðir í skemmtilega skipulögðu hverfi í nýju póstnúmeri, 102. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja á bilinu 70-240 fermetrar með góðum svölum og margar með stórbrotnu útsýni yfir borgina.

Aðgengi er að fallegum, lokuðum og skjólgóðum garði. Íbúðunum fylgir stæði í bílakjallara. Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu og fallegar gönguleiðir.

- Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfsíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Free@home
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavéladyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar



OPIÐ HÚS
sunnudaginn
14. febrúar
KL. 13 - 14

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA

Stefanía Eggertsdóttir
Lögg. fasteignasali
895 0903
Stefania@fastlind.is

Kristján Þórir Hauksson
Lögg. fasteignasali
696 1122
Kristjan@fastlind.is

Gunnar Þórisson
Lögg. fasteignasali
692 6226
gth@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4
Sími: 510 7900
www.fastlind.is

Sundaborg – Til leigu

432 fm verslunarhúsnæði á jarðhæð

- **Frábær staðsetning** með góðu auglýsingagildi
- **Næg bílastæði** og **gott athafnapláss** að framanverðu
- Skiptist upp í **verslun, skrifstofu og lager**
- **Hægt að hólfa niður** eftir þörfum
- Húsnæðið er **laust á næstu dögum**

Nánari upplýsingar veitir:

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

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

EIGNAMIÐLUN

SÍÐAN 1957 | 588 9090 | GRENSÁSVEGUR 11

EINBÝLISHÚS Í GRAFAVOGI ÓSKAST

- Traustur kaupandi óskar eftir 200-250 m² einbýlishúsi.
- Óskað er eftir húsi á einni hæð.
- Öll hverfi í Grafarvogi koma til greina.

EINBÝLISHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST

- Traustur kaupandi óskar eftir 250-400 m² einbýlis- eða parhúsi.
- Æskileg staðsetning: Selvogsgrunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur.
- Góðar greiðslur í boði.

HAFIÐ SAMBAND

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
s. 861 8514

EIGNAMIÐLUN

SÍÐAN 1957 | 588 9090 | GRENSÁSVEGUR 11

EINBÝLISHÚS Í VESTURBORGINNI ÓSKAST

- Traustur kaupandi óskar eftir 250-350 m² einbýlishúsi.
- Æskileg staðsetning: Einimelur, Ægisíða, Hagar, Melar, Sólvallagata, Hávallagata eða nágrenni.

VÆNTANLEGUR KAUPANDI ÞARF EKKI AÐ FARA Í GREIÐSLUMAT

TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR 140-200 m² SÉRHÆÐ Í VESTURBORGINNI

- Æskileg staðsetning : Melar Hagar eða Ægisíða.
- Afhendingartími samkomulag.
- Góðar greiðslur í boði.

HAFIÐ SAMBAND

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
s. 861 8514

heimili fasteignasala

á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.

Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is

FÉLAG FASTEIGNASALA

job

Finnum draumastarfið **saman**

Erum við að leita **að þér?**

OKKAR UPPÁHALDS ÁRSTÍÐ ER KOMIN!
SKI-DOO SUMMIT X 850
VERÐ 3.090.000.- KR
LYNX X-TERRAIN PRO 850
VERÐ 2.990.000.- KR
LYNX BOONDOCKER RE 850
VERÐ 3.690.000.- KR
ski-doo
LYNX
BRP
ELLINGSEN
BRP@ellingsen.is / 580-8500 / Fiskislóð 1

Þetta er ógeðslega gaman

Gönguskíðaæði hefur gripið um sig meðal þjóðarinnar og fjöldi iðkenda hefur margfaldast. Björgvin Franz Gíslason leikari er einn þeirra sem er nýfarinn að stunda þetta skemmtilega sport.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Það hefur orðið sprengja í gönguskíðaiðkun, sérstaklega eftir COVID, skilst mér á þeim sem þekkja til hérna,“ segir Björgvin Franz, sem ásamt hópi af vinnufélögum hjá Leikfélagi Akureyrar réði sér þjálfara og mætir einu sinni í viku upp í Hlíðarfjall á gönguskíðaæfingu eftir æfingar á söngleiknum um Benedikt búálf.

„Þegar maður flytur norður verður maður að elska snjóinn. En við erum að reyna að vera ábyrg, við leikararnir hérna. Við viljum ekki snúa okkur og meiða okkur og þá er gönguskíðasportið öruggast. Við erum farin að fara niður brekkur og gera allan fjandann. Þetta er ógeðslega gaman, það eru sem betur fer nokkur nokkuð venjuleg í hópnum sem halda okkur hinum niðri á jörðinni,“ segir Björgvin og hlær.

Björgvin segir að þrátt fyrir að hafa ekki stundað gönguskíði áður sé skíðaíþróttin ekki alveg ný fyrir sér.

„Ég byrjaði að stunda skíði í Minnesota. Það var ógeðslega fyndið. Ég hef aldrei verið íþróttatýpan og var alltaf valinn síðastur í liðið. Ég er með frekar skrýtnar hreyfingar þegar kemur að íþróttum. Það er tekið eftir því hvað þær eru ósamhæfðar. Ég og bolti eigum til dæmis ekki vel saman,“ segir hann.

„En svo bara datt ég inn í skíðin. Ég fór á námskeið í Minnesota og skíðaþjálfarinn sagði við mig að ég panikaði mikið. Ég sagði bara: Já, ég veit. En svo bara allt í einu kom þetta og þá fannst mér viðbjóðslega gaman. Við fjölskyldan vorum á fullu í þessu. Það voru skíði og snjóbretti og allur pakkinn.“

Björgvin segir að hann hafi svo lagt skíðaskóna á hilluna þegar hann fór að leika í Ellý í Borgarleikhúsinu og sýna sex sinnum í viku.

„Þá hugsaði ég: Þú getur ekki farið að hringja í Kristínu Eysteins og segja: Þú trúir aldrei hvað gerðist á skíðum um helgina. Raggi Bjarna er ekki að fara að mæta á næstu sýningar, því miður. Þannig að ég lagði niður skíðin.“

Fjalladýrðin æðisleg

Vinafólk Björgvins, sem hann býr hjá á Akureyri, er aftur á móti á fullu á svigskíðum að sögn Björgvins og hefur mikið reynt að draga hann með sér á skíði.

> Þegar maður flytur norður verður maður að elska snjóinn. En við erum að reyna að vera ábyrg, við leikararnir hérna. Við viljum ekki snúa okkur og meiða okkur og þá er gönguskíðasportið öruggast.

„Ég fer yfirleitt í Hlíðarfjall, en ég fór til Ólafsfjarðar um daginn. Þá var ég með vönu fólki en ég hélt mig bara með eldri borgurunum í neðri hringnum. Það var alveg nóg fyrir mig. Það er svo skrýtið að það er eins með gönguskíðin og svigskíðin. Það er smá panik fyrst og svo er þetta bara ógeðslega gaman. Skíðakennarinn sagði einmitt við mig fyrst þegar við hittum hann, að einu sinni hefðu bara nokkrir skrýtnir karlar og konur stundað gönguskíði en nú væru bara allir byrjaðir á því. Það var einn kennari sem auglýsti námskeið og bjóst við að nokkrir myndu sækja um, en það voru fleiri hundruð manns sem vildu vera með. Hann bara trúði þessu ekki.“

Björgvin og leikhópurinn fara á æfingar einu sinni í viku í Hlíðarfjalli en hann segir æðislegt hversu stutt er að fara upp í fjallið og upplifa fjalladýrðina.

„Þetta er bara svo góð stemning. Við erum með geggjaðan kennara, hann heitir Þráinn. Færið er ótrúlega gott og ég er nýfarinn að geta rennt mér smá. Þetta er alveg drullugaman. Þetta er bæði góð æfing fyrir líkamann og svo færðu líka adrenalínið sem fylgir því að renna sér niður brekkurnar. Ég náði í fyrsta sinn að renna mér um daginn og það var þvílíkur sigur. Við vorum nokkur sem skutluðumst út í snjóinn og duttum. Það verða samt engin stórslys á gönguskíðunum, við dettum í mesta lagi aðeins á rassinn.“

Björgvin Franz æfir gönguskíði með vinnufélögunum. MYND/SAGA SIG/

Hópurinn sem er að æfa Benedikt búálf með LA fer einu sinni í viku saman upp í Hlíðarfjall að æfa sig á gönguskíðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Leikhópurinn hress saman í Hlíðarfjalli á gönguskíðum. MYND/AÐSEND

Heill heimur fyrir útivistarfólk

- Ein stærsta útivistarvöruverslun landsins

ICEWEAR · ICELAND ·

SALEWA
HELLY HANSEN
ASOLO
THE NORTH FACE
SPY+
BioLite
pinguin outdoors since 1985
KOMPERDELL
wildo®
SIGG
GRIVEL

Þar sem fjallageitin verslar

Vandaður útivistarfatnaður fyrir dömur og herra, ítalskir gönguskór fyrir allar aðstæður, ásamt öllum helsta búnaði fyrir fjallgönguna.

RONJA göngubuxur
Kr. 11.990.-

SALKA göngubuxur
Kr. 9.990.-

MÍA tveggja laga regnjakki
Kr. 18.990.-

REYNISFJARA göngustafir
Kr. 9.990.-

MÁR tveggja laga regnjakki
Kr. 18.990.-

RÖKKVI göngubuxur
Kr. 11.990.-

SÓLEY hlýjar flís leggings
Kr. 9.990.-

STEINAR coolmax göngusokkar
Kr. 1.490.-

LYNG ullarsokkar
Kr. 1.590.-

- Merino föðurland
- 3 laga regnfatnaður
- Gore-Tex fatnaður
- Léttir primaloft jakkar
- Sólgleraugu fyrir útivist
- Gönguskór
- Göngustafir
- Bakpokar
- Tjöld
- Svefnpokar
- Prímusar
- Gas
- Hitabrúsar
- Matarsett fyrir útilegur
- Höfuðljós
- Klifurvörur
- Göngubroddar

Ný skósending

WILDFIRE EDGE MID GTX **Kr. 32.990.-** Herra

ULTRA FLEX MID GTX **Kr. 29.990.-** Herra

MS DROPLINE GTX **Kr. 29.990.-** Herra

ALPENROSE ULTRA MID GTX **Kr. 32.990.-** Dömu

ALPENROSE ULTRA MID GTX **Kr. 29.990.-** Dömu

MS DROPLINE GTX **Kr. 29.990.-** Dömu

FALCON GV GTX **Kr. 29.990.-** Herra

AGENT EVO GV GTX **Kr. 25.990.-** Herra

FALCON GV GTX **Kr. 29.990.-** Dömu

ANGLE GV GTX **Kr. 25.990.-** Dömu

Velkomin í miðborgina

Næg bílastæði í bílastæðahúsi gegnt ICEWEAR

ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

Gómsætur og hollur vetrarorkubiti

Eftir tápmikla útivist í vetrarríkinu er ómissandi að taka hvíld og næra sig á orkumiklu nesti. Þá gleður að finna sæta bita innan um það holla í nestiskörfunni. Múffur kæta munn og maga, þær geta verið næringarmiklar og klikka ekki með heitu súkkulaði. Hér er uppskrift að æðislegum bananamúffum með súkkulaðibitum. Bananar eru orkumiklir, stútfullir af fjörefnum og tilvaldir í múffurnar.

Lostætar banana- og súkkulaðimúffur

3 vel þroskaðir bananar
2 bollar hveiti
2 ¼ tsk. lyftiduft
1 tsk. gróft sjávarsalt
¼ tsk. kanill
¾ bolli púðursykur
113 g ósaltað smjör, bráðið
1 stórt egg
¼ bolli mjólk
1 bolli súkkulaðidropar, eða saxað súkkulaði

Hitið ofn í 180 °C. Blandið saman hveiti, lyftidufti, kanil og salti í skál. Stappið bananana og hrærið saman við egg, sykur, smjör og mjólk í annarri skál. Bætið bananablöndunni við þurrefnin og hrærið vel saman. Bætið síðast súkkulaðinu saman við deigið. Setjið í sirka tólf múffuform og bakið í um 20 mínútur við 180 °C.

Vetrarbros eru falleg og verða enn breiðari þegar nýbakaðar bananamúffur bjóðast. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vladimir Myshkin reynir að verja netið í leik Sovétríkjanna og Bandaríkjanna 1980 þar sem síðarnefndir sigruðu 4-3. Leikurinn var kallaður Kraftaverk á ís. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lifandi lukkudýr, engisprettur og pökkur úr mykju

Þrátt fyrir að öðru hafi verið haldið fram í sígildri kvikmynd frá árinu 1992 er staðreyndin hins vegar sú að Íslendingar eru almennt ekki mikil íshokkíþjóð. Þessi gamalgróna vetraríþrótt er þó þrælskemmtileg og nýtur mikilla vinsælda í Kanada, Bandaríkjunum og Rússlandi. Hérna eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um hokkí.

1) Sagt er að á heydögum hokkís hafi stundum verið notaður frosinn kúaskítur en í dag er pökkurinn frystur fyrir leiki til að koma í veg fyrir að hann skoppi á svellinu.
2) Hokkíliðið Pittsburgh Penguins var eitt sinn með lifandi mörgæs sem lukkudýr og hlaut dýrið nafnið Slapshot Pete.
3) Árið 1924 vann lið Montreal Stanley-bikarinn og þegar liðið var á leið í veislu til að fagna sigrinum með bikarinn í skottinu gerðist það óhapp að það sprakk dekk. Bikarinn var tekinn úr skottinu þegar varadekkið var sótt og fór það ekki betur en svo að bikarinn gleymdist í snjóskafli. Síðar um kvöldið áttuðu þeir sig á mistökunum og sneru við að sækja bikarinn, sem til allrar lukku var enn á sínum stað.
4) Fyrsti íshokkíleikurinn í NHL deildinni sem haldinn var utandyra var í Las Vegas árið 1991. Í þriðja hluta leiksins gerðist dálítið óvænt þegar hundruð engisprettna flykktust á svæðið – og svellið þar sem þær skoppuðu um á ísnum. Leikmenn greindu einnig frá því að svartar flugur hefðu safnast á svellið á síðustu fimm mínútum leiksins. Þetta atvik hefur verið nefnt: „Innrás engisprettanna“.
5) Ef báðir tveggja markvarða íshokkíliðs slasast í leik kveða reglurnar á um að hver sem er megi ganga í þeirra stað, jafnvel einhver úr áhorfendahópnum.
6) Enginn er fullkominn og á það einnig við um þá sem sjá um að grafa í Stanley-bikarinn en þar hafa ýmsar villur ratað í gegnum árin. Má þar nefna Boston sem „Bqstqn“ og Toronto Maple Leafs sem „Leaes“.
7) Draumur íshokkímannsins er vitaskuld Stanley-bikarinn en venjan er sú að allir liðsmenn sigurliðsins fá að hafa bikarinn til sinna umráða í einn dag. Skapast hefur ákveðin hefð þar sem leikmenn nýta tækifærið og fylla bikarinn af alls kyns góðgæti sem svo er borðað með stæl. Meðal matar sem hefur ratað í bikarinn má nefna morgunkorn, kjúklingavængi, ís, kjötbollur og auðvitað hið sígilda „poutine“, en ekki hvað.

NÝJAR VÖRUR

MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRÐUM 14-28 / 42-56

Pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl .11-18
& laugardaga frá kl. 11-16

Curvy

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

Hulu svipt af hinsegin sögu kvenna

Ásta Kristín Benediktsdóttir, Hafdís Erla Hafsteinsdóttir og Íris Ellenberger opnuðu huldukonur.is í janúar 2020. Í vikunni bættu þær við fróðlegu námsefni handa nemendum í framhaldsskóla.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Huldukonur.is er afrakstur söfnunar og rannsókna þeirra Ástu, Hafdísar og Írisar á íslenskum heimildum um konur og kynverund á Íslandi frá 18. öld og til ársins 1960, þegar nútíma sjálfsmyndarhugtök, á borð við lesbía og tvíkynhneigð, höfu vegferð sína inn í tungutak þjóðarinnar. Allar vinna þær nú hjá Háskóla Íslands. Ásta er nýdoktor í íslenskum bókmenntum, Íris er lektor í deild faggreinakennslu við Menntavísindasvið og Hafdís er doktorsnemi í sagnfræði.

„Helsti hvatinn fyrir því að við settum saman þetta námsefni er sá að það er ekki til neitt námsefni um hinsegin sögu sem miðað er að nemendum í framhaldsskóla, en í aðalnámskrá framhaldsskólanna er kveðið á um að nemendur læri um margbreytileika mannlífsins, meðal annars hvað varðar kyn og kynverund. Þau sem kenna kynjafræði í menntaskóla hafa bent á að þetta vanti sárlega,“ segir Ásta.

Efnið á vefnum er opið fyrir alla sem hafa áhuga á að kynna sér hinsegin kynverund kvenna frá 1700–1960. Námsefninu er skipt í 10 kafla með mismunandi þemu sem kanna frekar hinsegin kynverund kvenna fyrir 1960. Námsefnið er fjölbreytt og er hægt að flétta inn í ýmsar námsgreinar eins og mannkynssögu, kynjafræði, íslensku og fleira. „Verkefnið byrjaði á því að við vorum að grúska og stunda rannsóknir á hinsegin sögu og í heimildum fyrir 20. öld virtist ekkert vera til um hinsegin konur. Einhverjir gætu haldið því fram að hinsegin konur hefðu ekki verið til, en við vitum að það er einfaldlega ekki rétt. Það virtist hins vegar vera erfiðara að finna heimildir um hinsegin konur heldur en karla. Við þurftum að leita eftir þeim sérstaklega og fengum styrk frá Jafnréttissjóði Íslands. Þá skoðuðum við bréf, dagbækur, skjöl, greinar í dagblöðum og ýmislegt fleira.“

Ásta segist ekki vera viss um hvort til sé álíka námsefni sem hafi verið gefið út annars staðar í heiminum. „Mig langar að vona að það sé til eitthvað, af því þetta er eitt það mikilvægasta sem hægt er að gera til þess að varpa ljósi á

Hafdís Erla, Ásta Kristín og Íris standa að baki huldukonur.is og varpa ljósi á hvernig hinsegin kynverund kvenna var tjáð fyrir tíma nútíma sjálfsmyndarhugtaka á borð við lesbía eða tvíkynhneigð. MYND/DAVÍÐ ALEXANDER CORNO,

> **Hvað þýddu 150 kossar upp úr aldamótum 1900? Við vitum það ekki. Við getum aldrei verið alveg viss um hvað heimildirnar vitna um.**

hinsegin sögu. Það er lítið til um hinsegin sögu á Íslandi almennt og víða erlendis líka. Meira hefur verið gert á enskum málsvæðum en mest af þessari þekkingu er einskorðað við háskólana þar sem hún hefur ekki nægileg áhrif. Þessi þekking þarf að skila sér í fræðslu til almennings.“

Námsefnið á huldukonur.is er ekki skylduefni í framhaldsskóla frekar en annað námsefni. „Við munum á næstu mánuðum kynna efnið á meðal framhaldsskólakennara. Þá vonumst við til þess að kennarar sýni frumkvæði að því að taka upp námsefnið í sína kennslu, enda er það ábyrgðarhlutverk af hálfu þeirra, sem taka það alvarlega að uppfylla ákvæði aðalnámskrár, að skoða svona efni og gera því skil í sinni kennslu.“

... þín einlæg elskandi vina

Kaflarnir 10 taka fyrir ákveðin þemu sem tengjast kyni og kynverund, eins og tilfinningar milli kvenna, þögn og eyður, konur í buxum og fleira. Hver kafli byrjar á því að kynna þemað. Næst eru tekin dæmi um heimildir sem falla undir þemað og í lokin eru umræðuverkefni fyrir nemendur. Í einum kaflanum er fjallað um tilfinningar kvenna og tekið er dæmi um bréfaskriftir Ingibjargar Guðbrandsdóttur, sem var kölluð Imba Brands, og Ingibjargar H. Bjarnason, sem var fyrsta konan til að sitja á Alþingi á Íslandi. Í sumum bréfum sem Imba skrifar til Ingibjargar birtast, að því er virðist, skýr dæmi um rómantíska ást þeirra á milli, ef bréfin eru skoðuð út frá nútímahugmyndum um vináttu og ást. Imba lýkur til dæmis einu bréfi sínu á: „Vertu margblessuð elskan mín góð og guð gefi þjer mörg gleðileg nýár já og helst ástrík, því algjör gleði getur það ekki verið nema maður elski einhvern og offri [förni] sjer fyrir ekki satt? ...þín einlæg elskandi vina Imba Brands.“

Einnig talar Imba um að senda tvær tennur til Ingibjargar, sem virkar stórfurðulegt fyrir nútímalesanda. „Þetta er vissulega heillandi og skrítið. En á þessum tíma var eðlilegt að gefa ástvini lokk af hári. Það er spurning hvort hér sé gengið lengra? Eða hvort um sé að ræða verðmætar gervitennur sem hægt var að endurnýta?“ En eins og er með merkingu endurgjaldsins sem Imba biður um á móti, það er 100 eða 150 kossar, þá eru þetta spurningar sem er ómögulegt að svara. „Hvað þýddu 150 kossar upp úr aldamótum 1900? Við vitum það ekki. Við getum aldrei verið alveg viss um hvað heimildirnar vitna um. Það er ekkert sem segir okkur hvernig sambandinu var háttað og hvort að þær hafi litið á sjálfar sig sem eitthvað meira en góðar vinkonur.“

Þagnir og eyður

Sagan á bak við bréfin er annars áhugaverð og varpar ákveðnu ljósi á innihald þeirra. Ingibjörg H. Bjarnason var þjóðfræg kona en einkalíf hennar hefur verið nokkuð hulið. „Einkaskjalasafn hennar er þó tiltölulega nýkomið inn á Landsbókasafn, rétt fyrir nokkrum árum þegar við vorum að byrja að safna heimildum fyrir verkefnið. Safnið innihélt meðal annars þessi bréf á milli Ingibjarganna tveggja og eru mörg þeirra á svipuðum nótum.

Þau lýsa löngun kvennanna til þess að vera nálægt hvor annarri og áætlunum um að búa saman. Hér finnst okkur vera skýrt dæmi um eyðu eða þögn sem getur átt sér stað í sögunni. Það er, til eru ýmsar heimildir en þeim er af einhverjum ástæðum haldið til hliðar og geymdar, þar sem fræðimenn og almenningur komast ekki í þær. Á meðan þessum heimildum er haldið til hliðar getum við ekki kynnst þessari hlið sögunnar.

Annað dæmi er um tvær konur, Þær Ingibjörgu Ólafsson og Despinu Karadja prinsessu, sem voru sambýliskonur í fjörutíu ár. Þegar Ingibjörg lést árið 1962 lét Despina Borgarskjalasafn Reykjavíkur fá skjalasafn hennar. Samkvæmt öllum skilgreiningum í dag voru þær lífsförunautar. Ingibjörg ferðaðist mikið en á þessum 40 árum er þó ekki til ein einasta heimild um bréfaskriftir þeirra á milli sem stenst engan veginn. Líklegasta svarið er að Despina hafi fjarlægt bréfin sjálf þar sem þau gætu hafa innihaldið persónulega tjáningu þeirra á milli sem þær vildu ekki að heimurinn fengi að sjá.“

Kennsla í gagnrýninni hugsun

„Það sem ég held að verði skemmtilegt við þetta námsefni er að ungt fólk í framhaldsskóla er ekki jafn fast í sömu hugsanarömmum og til dæmis fræðifólk í háskólasamfélaginu. Við vitum ekki fyrir fram hvernig þau muni upplifa svona tjáningu og þess vegna geta umræður um svona atriði verið svo áhugaverðar.

Ég vona svo sannarlega að nemendur útskrifist úr framhaldsskóla með þær hugmyndir að hinsegin konur hafi verið til fyrr á öldum þó svo við lesum ekki um þær í sögubókunum. Þetta snýst fyrst og fremst um að hjálpa nemendum að átta sig á því hvernig fólk hugsaði til dæmis fyrir 200 árum um kyntjáningu, kynjahlutverk, klæðaburð og vináttu og að við getum ekki varpað okkar hugmyndum á fortíðina og skilið hana út frá okkar sjónarmiði. Við finnum vissulega dæmi, eins og á milli Ingibjargar og Imbu, þar sem við könnumst við ýmislegt, en við vitum ekki hvað á að kalla það. Ég yrði hamingjusömust með að vita að nemendur hugsuðu í framhaldi á gagnrýninn hátt um námsefnið sem þeim stendur til boða.“

MYNDLIST Á ÍSLANDI

Sérblaðið Myndlist á Íslandi kemur út **laugardaginn 25. febrúar.**

Þarna viljum við gefa stórum og litlum söfnum og galleríum tækifæri til að koma á framfæri því sem verður í gangi á nýja árinu! Í þessu blaði bjóðum við upp á hefðbundnar auglýsingar og kynningar sem unnar eru í samráði við blaðamenn og ljósmyndara Fréttablaðsins.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA

Bjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080 retta.is olafur@retta.is

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Fagsól ehf

Húsasmiður getur bætt við sig verkefnum

- Öll almenn húsasmíði.
- Vönduð vinnubrögð.
- Góð umgengni.

www.fagsol.is
fagsolbyggir@gmail.com
S. 773-3376

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

PROSTONE

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð 2ja herb. stúdíó íbúð til leigu í á 4 hæð í lyftuhúsi, 104 Reykjavík. Leiguverð kr. 140.000 per mánuð - Langtímaleiga - laus 15. mars nk. Uppl. í. s. 8940040.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Fasteignir

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS **S.773-4700**

VEITINGAREKSTUR

með stöðuga og góða afkomu, sem hefur stöðugt aukist allt síðastliðið ár.

Allar nánari upplýsingar veitir Óskar Mikaelsson á netfanginu oskar@atveignir.is og í síma 773-4700. Frábært tækifæri.

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Til leigu

Íbúð fyrir 60 ára og eldri til leigu:

Falleg þriggja herbergja íbúð í nýbyggingu að Hraunbæ 103, Reykjavík, til leigu. Íbúðin er á jarðhæð með skjólgóðum palli. Stutt er í alla helstu þjónustu.

Um er að ræða 114 fm íbúð með tveimur herbergjum og tveimur baðherbergjum.

Nánari upplýsingar veitir Magnús í síma 663-7029.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

NORMX
Íslensk framleiðsla í 38 ár!
Auðbrekku 6 200 Kópavogi
Sími 565-8899 normx@normx.is

Keypt & Selt

Til sölu

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

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

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

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 2-5 students per course ! Also Icelandic for Thais and Vietnamese. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special Courses for Health Personel. Enska fyrir Leiðsögumenn/Icelandic for Guides. Start: 1/3, 29/3, 26/4, 24/5, 21/6, 19/7, 16/8. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.50. Labour Unions/Labour Directorate pay back 50-90 % of price/Stéttafélög/Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is. facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Tilkynningar

Einkamál

Makaleit

www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

Óska eftir að kynnast konu á aldrinu 50-70 ára sem er heiðarleg og glaðlynd. Hafið samband í síma 824 8872.

Ábendingahnappinn má finna á:
BARNAHEILL.IS
ÁBENDINGALÍNA
INHOPE SAFT Barnaheill insafe

Til sölu

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geiriehf.is

www.verslun.is

FRÁ 1. FEBRÚAR - NETVERÐ
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
Í NETVERSLUN
WWW.VERSLUN.IS

VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geiriehf.is STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS Straumur ...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is Netverslun á www.verslun.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

EYJALIND
Varahlutir í VOLVO
Vinnutæki

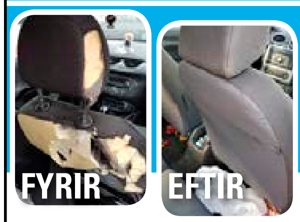
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

NAGLADEKKIN
EKKERT VANDAMÁL
Gólfið verður rykfrítt og hart sem stál
harka@harka.is www.harka.is
HARKA

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR EFTIR

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

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

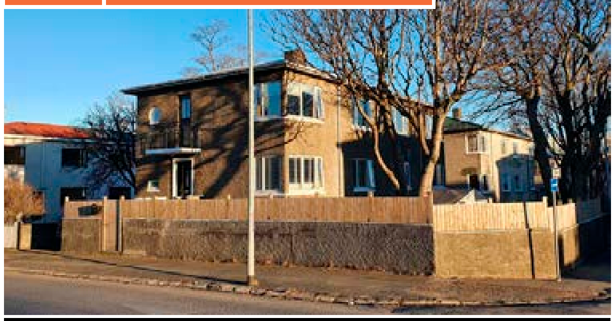
arnarut@frettabladid.is

Davíð Ólafsson	Ingimar Ingimarsson	Böðvar Sigurbjörnsson	Stefán Jóhann Ólafsson	Heiða Guðmundsdóttir	Úlfar Þór Davíðsson	Börkur Hrafnsson	Margrét Ágústsdóttir	Brandur Gunnarsson	Sigurður Fannar	Gunnlaugur Þráinsson	Héðinn Birnir Ásbjörnsson
897 1533	519 5500	660 4777	864 8808	779 1929	897 9030	832 8844	519 5500	897 1401	897 5930	844 6447	848 4806

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Opið hús | Sunnud. 14. feb. kl. 16:00 – 16:45



Vífilsgata 1 — 105 Reykjavík

Parhús | 7 herbergi | 176,4 m²

Verð: 103,5 m

Fallegt parhús með aukaíbúð

Úlfar 7889030 og Börkur 8328844

Opið hús | Sunnud. 14. feb. kl. 12:00 – 12:30

Sólvallagata 58 — 101 Reykjavík

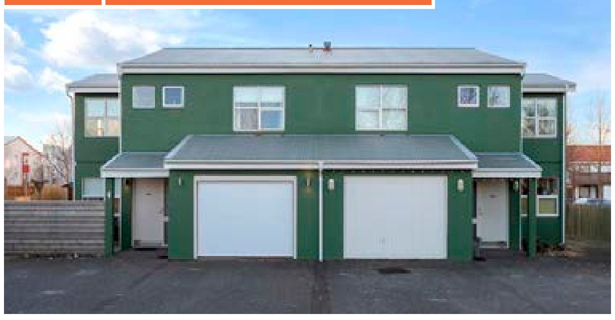
Raðhús | 4 herbergi | 96,7 m²

Verð: 72 m

Hús með mikla stækkunarmöguleika

Davíð Ólafsson 8971533

Opið hús | Mánud. 15. feb. kl 17:30 – 18:00



Hvannarimi 4 — 112 Reykjavík

Parhús | 6 herbergi | 184,5 m²

Verð: 79,9 m

Parhús með innbyggðum bílskúr

Böðvar Sigurbjörnsson 6604777

Bókið skoðun

Neshagi 5 — 107 Reykjavík

Íbúð | 4 herbergi | 126,7 m²

Verð: 64,9 m

Glæsileg íbúð í vestubænum

Böðvar Sigurbjörnsson 6604777

Opið hús | Laugard. 13.feb. kl. 14:00 – 14:30

Ásgarður 145 — 108 Reykjavík

Raðhús | 4-5 herbergi | 109 m²

Verð: 56,9 m

Raðhús með sólríkum palli

Davíð Ólafsson 8971533

Bókið skoðun

Þorfinnsgata 8, íb. 201 — 101 Reykjavík

Íbúð | 3 herbergi | 115,1 m²

Verð: 53,9 m

Björt og rúmgóð íbúð í 101

Gunnlaugur 8446447 og Úlfar 7889030

Opið hús | Sunnud. 14. feb. kl. 13:00 – 13:30

Hæðagarður 33 — 108 Reykjavík

Íbúð f. 63 ára + | 2 herbergi | 51,2 m²

Verð: 42 m

Björt íbúð, yfirbyggðar suðursvalir

Heiða Guðmundsdóttir 7791929

Opið hús | Sunnud. 14. feb. kl. 13:30 – 14:45

Ofanleiti 23 — 103 Reykjavík

Íbúð | 3 herbergi | 80,3 m²

Verð: 46,9 m

Bílskúr og auka herbergi

Davíð Ólafsson 8971533

Opið hús | Mánud. 15. feb. kl. 16:30 – 17:30

Hraunbær 192 — 110 Reykjavík

Íbúð | 3 herbergi | 88,9 m²

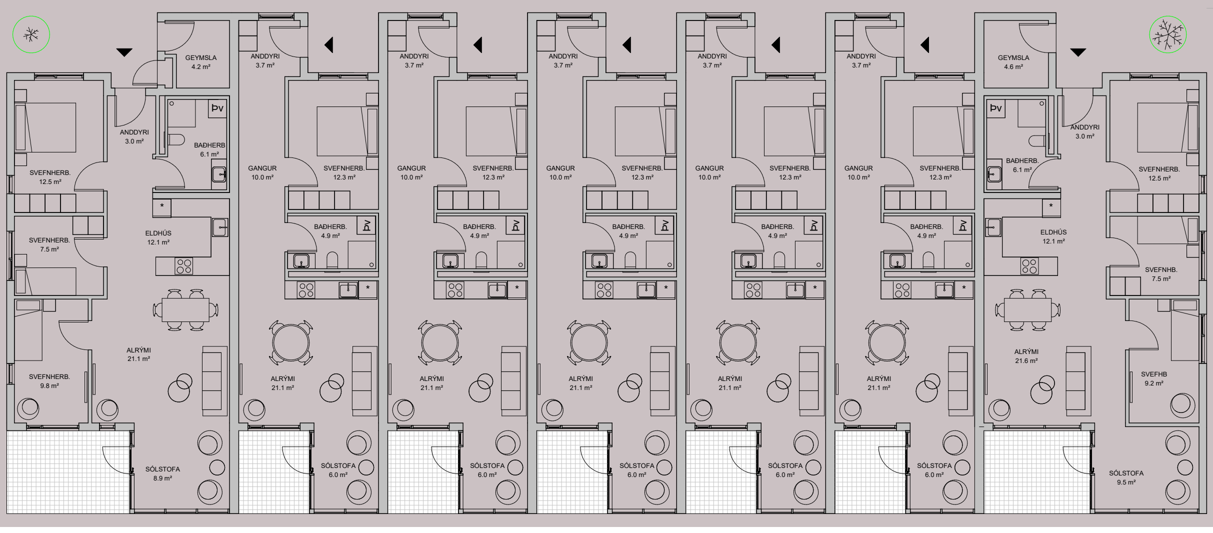
Verð: 38,5 m

Vel skipulögð íbúð á efstu hæð

Sigurður Fannar 8975930, Gunnlaugur 8446447

Hrafnaborg 10 — 190 Vogar

99,9 fm	68,2 fm	68,2 fm	68,2 fm	68,2 fm	68,2 fm	99,9 fm
SELD	LAUS	LAUS	LAUS	SELD	SELD	SELD



Verð frá 36,5 m

Raðhús á einni hæð. Byggð úr forsmíðuðum einingum. Íbúðir skilast fullbúnar að utan sem innan. Eldhús-innrétting með granítborðplötu. Heimilistæki fylgja.

Afhending sumar 2021

68,2-99,9 fm

2-4 herbergi

Hlutdeildarlán frá HMS

Gunnlaugur
lögg. fasteignasali
844 6447

Sigurður Fannar
lögg. fasteignasali
897 5930

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 19

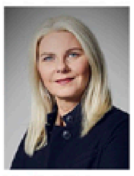
Kjartan Hallgrímsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

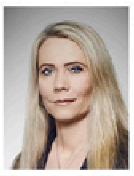
Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali

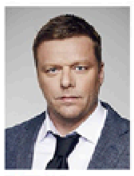
Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri / s. 899 1882

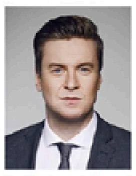

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 777 2882

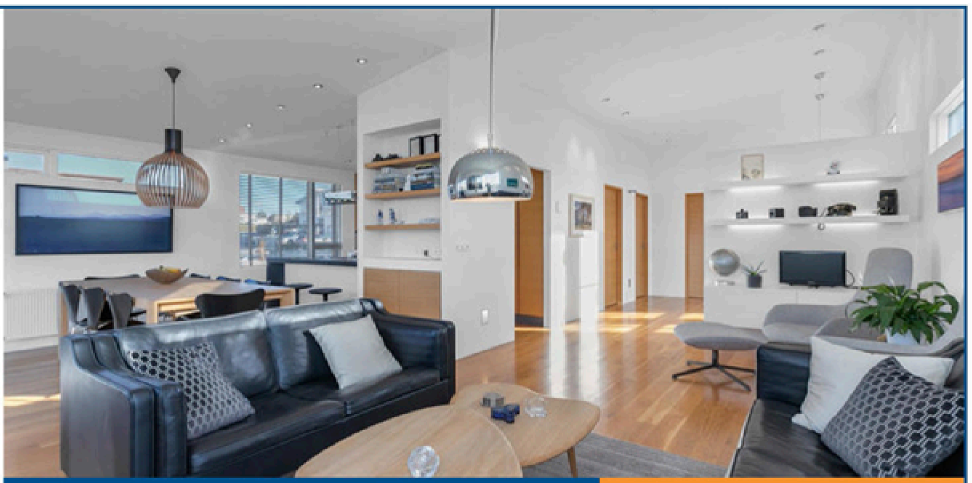

Magnea Sverrisdóttir
MBA
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098

Brynjar Þ. Sumarliðason
Bsc. í viðskiptafræði
Löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168


Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096


Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021



ÓLAFSGEISLI 67

VERÐ TILBOÐ

Einbýli | 323,9 m² | 6 herb. | 113 Rvk.

BÓKIÐ SKOÐUN

Kjartan Hallgrímsson
Löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
s. 824 9093

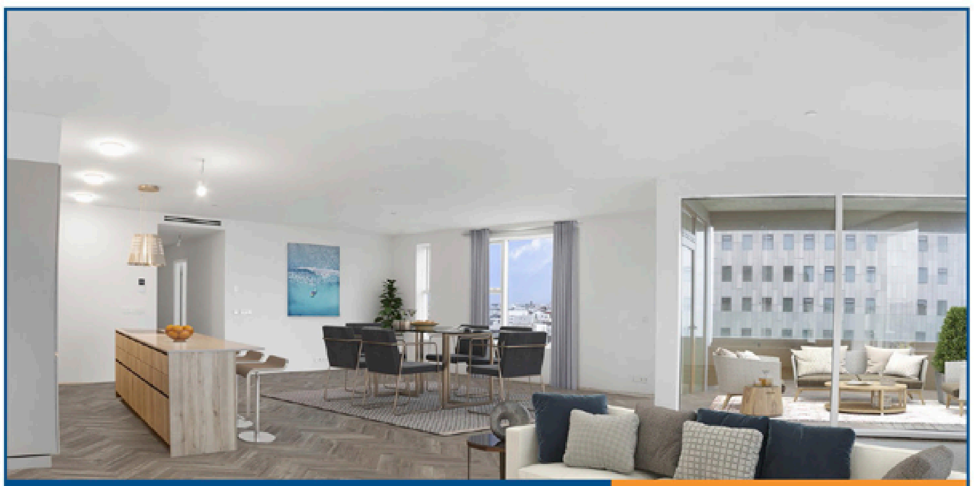
VESTURBRÚN 16

VERÐ 68.5 mkr.

Hæðir | 136,4 m² | 4 herb. | 104 Rvk.

OPIÐ HÚS / 14:00-14:30
SUNNUDAGINN 14.FEB

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
s. 777 2882



BRÍETARTÚN 9

VERÐ 104.9 mkr.

Fjölbýli | 136,2 m² | 3 herb. | 105 Rvk.

OPIÐ HÚS / 13:00-13:45
SUNNUD. 14.FEB

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
hreidar@eignamidlun.is
s. 661 6021

Unnar Kjartansson
Nemi til lögg. fasteignsala
unnar@eignamidlun.is
s. 867 0968

BERJARIMI 11 - 302, 112 RVK

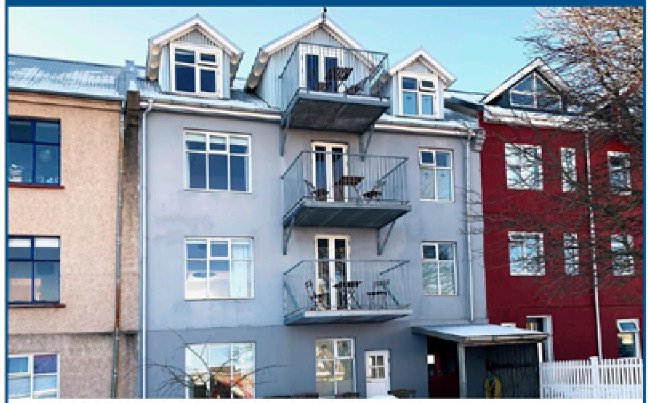
OPIÐ HÚS MÁNUD. 15.FEB KL 17:00-17:45

Fjölbýli | 80,7 m² | 2 herb.

VERÐ
40.9 mkr.

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

BERGÞÓRUGATA 15, 101 RVK



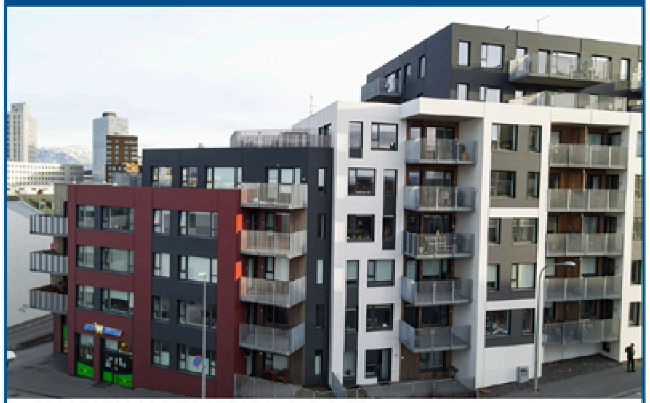
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 16.FEB KL 17:00-17:30

Fjölbýli | 49,3 m² | 2 herb.

VERÐ
36.9 mkr.

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

STAKKHOLT 4B, 105 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

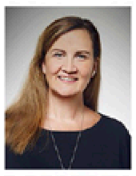
Fjölbýli | 82,0 m² | 2 herb.

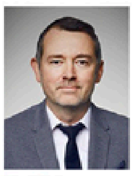
VERÐ
49.5 mkr.

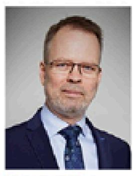
Magnea Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
magnea@eignamidlun.is
s. 861 8511

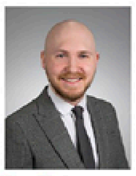
www.eignamidlun.is

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

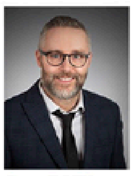

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120

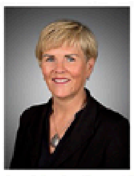

Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
Sími 663 2508

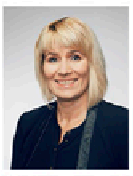

Unnar Kjartansson
Nemi til lögg.fasteignasala
Sími 867 0968

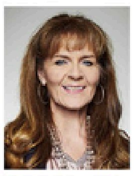
Kári Sighvatsson
Nemi til lögg.fasteignasala
Sími 899 8815

Guðný Ösp Ragnarsdóttir
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
Sími 665 8909


Gunnar Helgi Einarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 615 6181


Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri


Ásdís Hrönn Júlíusdóttir
Ritari


María G. Waltersdóttir
Móttökuritari

ÁRSALIR 1, 201 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS MÁNUD. 15.FEB KL 17:00-17:30

Fjölbýli | 122,4 m² | 3-4 herb.

VERÐ 64.9 mkr.

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
s. 864 5464

FLÓKAGATA 25, 105 RVK

OPIÐ HÚS MÁNUD. 15.FEB KL 17:00-17:30

Fjölbýli | 84,5 m² | 2-3 herb.

VERÐ 49.9 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
s. 777 2882

STAKKHOLT 4A - 301, 101 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUD. 14.FEB KL 13:00-13:30

Fjölbýli | 67,0 m² | 2 herb.

VERÐ 48.9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
s. 896 1168

STAKKHOLT 4A - 604, 101 RVK

OPIÐ HÚS MÁNUD. 15.FEB KL 17:00-17:30

Fjölbýli | 77,2 m² | 2 herb.

VERÐ 64.8 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
s. 896 1168

EYJABAKKI 16 - 101, 109 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN

Fjölbýli | 85,9 m² | 3 herb.

VERÐ 41.9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
s. 824 9098

ÖLDUGATA 14, 101 RVK

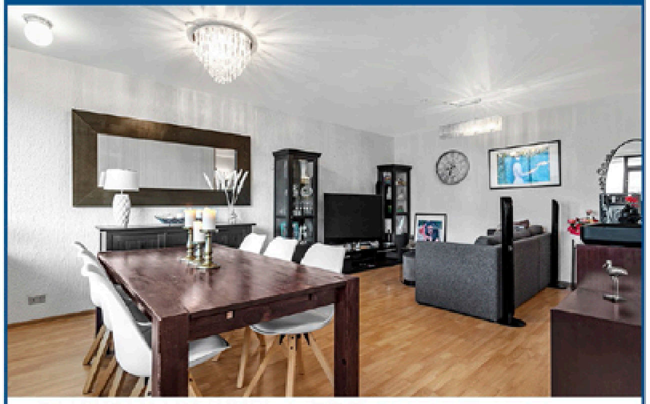
BÓKIÐ SKOÐUN

Einbýli | 438,7 m² | 11 herb.

VERÐ 225 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is
s. 824 9098

MARÍUBAKKI 20, 109 RVK



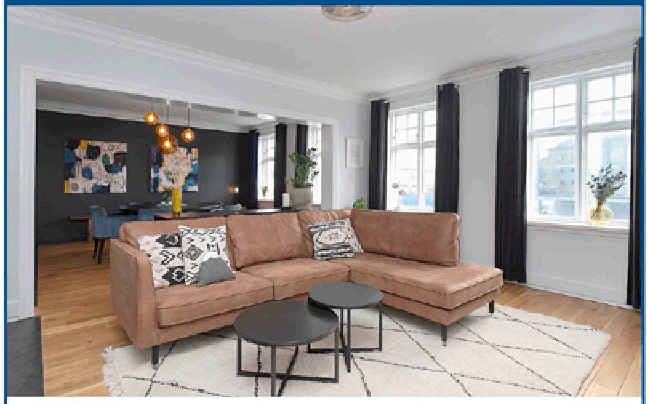
BÓKIÐ SKOÐUN

Fjölbýli | 85,0 m² | 3 herb.

VERÐ 39.9 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
s. 777 2882

TJARNARGATA 10A, 101 RVK



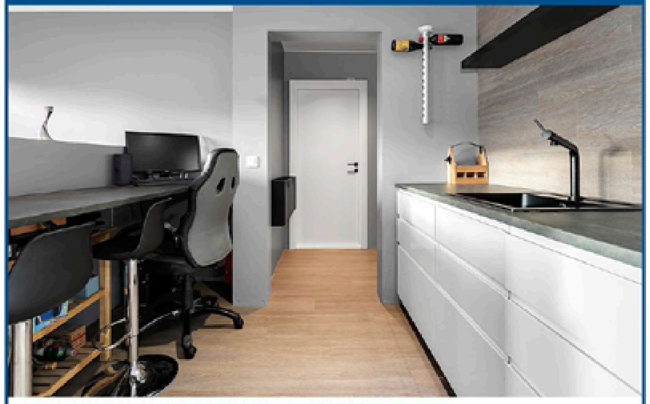
BÓKIÐ SKOÐUN

Hæðir | 124 m² | 4 herb.

VERÐ 64.9 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
s. 777 2882

ÞVERHOLT 9, 270 MOSFELLSBÆR



OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 16.FEB KL 17:30-18:00

Fjölbýli | 41 m² | Studio

VERÐ 27.9 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
thora@eignamidlun.is
s. 777 2882

Út fyrir kassann

Sigmundur Ernir Rúnarsson

Sjónvarp þá og nú

Höfundur er sjónvarpsstjóri Hringbrautar, sem rekin er af Torgi, sem jafnframt gefur út Fréttablaðið.

Það hefur mikið gengið á í rekstri sjónvarpsstöðva á Íslandi á síðustu áratugum – og má hæglega skipta tímabilunum í þrennt, frá því ríkið einokaði markaðinn, þar til einkastöðvarnar eignuðust sviðið, uns ríkið sogaði til sín súrefnið á nýjan leik.

Augnablikin á þessu tímaskeiði er mörg hver ógleymanleg.

Förum fyrst aftur til 1985. Ríkissjónvarpið réðst í upptöku á fyrstu dægurmálaþáttaröðinni í beinni útsendingu sem skyldi vera send út á miðvikudagskvöldum, deginum fyrir sjónvarpslausa daginn. Goðsögnin Ómar Ragnarsson var fenginn til að sjá um þáttinn sem fékk nafnið Á líðandi stundu og hafði heimild dagskrárstjórans, Hrafns Gunnlaugssonar, til að ráða tvo ákafa blaðamenn í búskapinn, allsendis óreynda framan við friðlausar myndavélarnar, þau Agnesi Bragadóttur af Morgunblaðinu og annan til af Helgarpóstinum, en sá hinn sami skrifar þessa grein.

Skemmst er frá því að segja að fyrsti þátturinn sló áhorfsmet, 87 prósent landsmanna voru límd við skjáinn. Þykku ullarjakkafötin mín úr Flónni með gerðarlegu herðapúðunum vöktu þjóðarathygli, alltof heitfeng náttúrlega undir flóði kastljósanna, sem skrifast á byrjendamistök – og eins hefur í seinni tíð þótt grunsamlegt hvað ég var mjór á myndunum, svo stappar nærri ræfildómi.

Á þessum tíma var eitt sjónvarp, eitt útvarp. Engin samkeppni. Ekkert til að bregðast við eða kippa sér upp við. Ríkið átti sviðið – og ef þú vannst þar varðstu þjóðfrægur.

Svo tók löggjafinn upp á því að afnema einokun ríkisins á rekstri ljósvakamiðla, vonum seinna að mörgum fannst, án þess raunar að gera ráð fyrir jöfnum leik á markaðnum. Má það heita ein óvenjulegasta lagasetning Alþingis. Að leyfa frjálsræði án jafnræðis. Að ætla frjálsum stöðvum að olnboga sig í óbreyttum ríkisrekstri. Altso, ekkert fyrirtæki í samkeppnisrekstri hefur fyrr eða síðar notið jafnmikillar meðgjafar ríkissjóðs og risi hins opinbera fjölmiðils.

> ÍSLENSK DAGSKRÁRGERÐ MUN AÐ MESTU VERÐA EINNAR RÁSAR EINOKUN Á NÝ.

En kannski varð allur sá fjarstæðukenndi fáránleiki til þess að leysa úr læðingi nýja og næstum óvænta sköpunargleði á sviði sjónvarpsframleiðslu. Frjálsir miðlar gáfu ríkinu langt nef. Sjálfur miðillinn var ekki lengur á hátíðlegum stalli og hætti að taka sig alvarlega. Það mátti loksins flissa á skjánum, flírulega og fleipurslega.

Svo opnum örmum tók almenningur efni Stöðvar 2, fyrstu einkareknu sjónvarpsstöðvar landsmanna, að líkja verður við langvarandi ástarsamband. Á örfáum misserum urðu áskrifendur hennar yfir 40 þúsund talsins og vel það, sem merkir að næstum þrír fjórðu heimila landsins urðu sér úti um afruglara sem voru fluttir hingað til lands í skipsförmum.

Og senurnar á fyrstu árum Stöðvar 2 voru í anda alls þessa. Eilíf veisla. Fleiri hugmyndir voru framkvæmdar en fólkið fékk. Skemmtilegasti og litríkasti vinnustaður landsins gerði einfaldlega það sem honum sýndist. Hratt og vel. Ríkið vissi ekki hvaðan á það stóð veðrið. Tapaði áttum.

Man eftir Jóni Óttari, höfuðpaurnum sjálfum, í einu ofvirkniskastinu. Hann stoppaði mig á ganginum, ég gæti gleymt því að fara út í bæ á eftir einhverri fréttinni, hann vantaði viðmælanda, ég hefði gefið út ljóðabækur, eitt skáldanna í einum margra menningarþátta hans hefði forfallast, í smink með mig strax, þaðan í settið, þátturinn byrjaði – og ég man hvað sessunautar mínir, skáldjöfrar tveir, hlustuðu af mikilli íhygli á Jón Óttar fjalla um eina bók mína af upptendruðu og ydduðu orðfæri, án þess nokkru sinni að hafa séð hana, hvað þá vitað nafnið á henni, en hann gæfi henni fjórar stjörnur.

Grínlaust var það svo að einkaframtakið ruddi brautina til nýrra tíma á öldum ljósvakans. Það varð leiðandi á öllum sviðum, í talsmáta, tónlistarvali, talsettu barnaefni, leikþáttum, landsbyggðarumfjöllun og setti á laggirnar fyrsta alvöru fréttaskýringaþáttinn, síðar fyrstu fréttastöðina sem var skrautleg tilraun og alveg í anda atorkunnar sem einkenndi einkastöðvarnar frá fyrstu tíð, það átti að prófa allt, engar hugmyndir voru of stórar. Og ríkið skrölti á eftir, allt frá því umrótið hófst haustið 1986, næsta ringlað neyddist það til að fara að senda út efni á fimmtudögum og jafnvel líka í sjónvarpslausa mánuðinum júlí – og batnaði að miklum mun eftir því sem árin liðu, af því að það hafði allt í einu fengið samkeppni, varð að lokum stórgott..

Á meðan því vatt fram þraut einkaframtakið fjármagn. Og tók jafnvel heilu bankana niður í fallinu. Hver eigandinn af öðrum gafst upp. Og við tóku sameiningar og sundurlyndi, hjaðningavígin og óvinafagnaðurinn – og meira að segja flokkspólitískt hatur á stöku miðlum, sjálfsagt vegna þess að öðru fólki en útvöldu var farið að vegna vel. Alltof vel.

Gullöld einkamiðlanna varði í fimmtán ár eða svo. Hún er liðin. Hún kemur ekki aftur. Fyrir því eru pólitískar og tæknilegar ástæður.

Pólitíkin hefur aldrei haft áhuga á því að jafna hlut einkastöðva og opinbers miðils á Íslandi. Hvorki hægrið né vinstrið. Þvert á móti hefur hún greitt fyrir þenslu ríkisins í fjölmiðlun, ekki síst í auglýsingasölu sem stunduð er á sterum, en stefnumiðið í þeim efnum hefur verið að hirða allan markaðinn, leggja stein í götu minni miðla.

Eina hjáróma svarið innan stjórnsýslunnar í þessum efnum er að gera einkarekna miðla háða ríkinu í sporslum og spesíum fremur en að haga málum eins og aðrar þjóðir gera í kringum Ísland, að draga eitthvað eða alveg úr ægivaldi hins opinbera á auglýsingamarkaði.

En pólitíkin er hrædd. Hún um það.

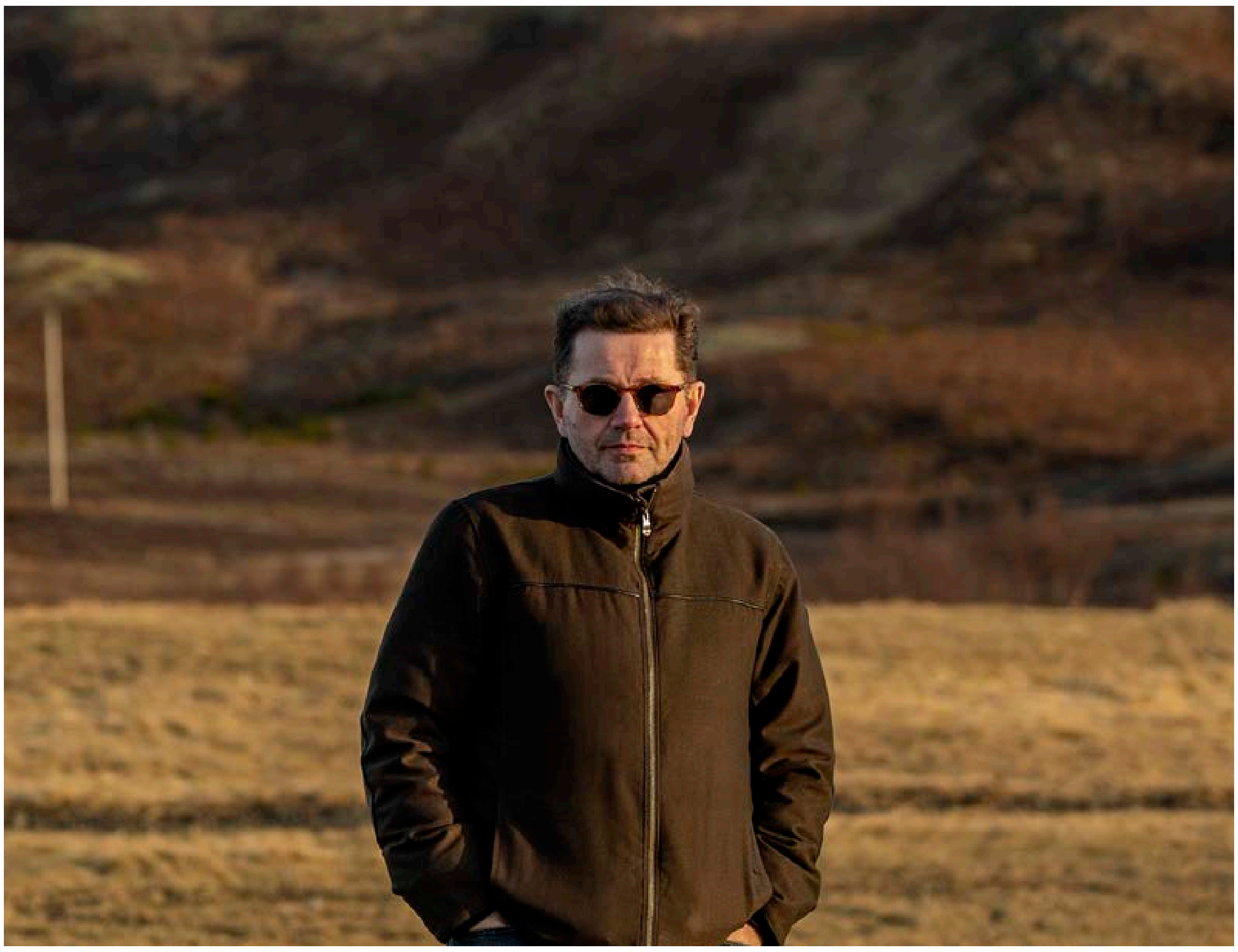
Á meðan mun íslensk menningarumfjöllun og þjóðmálaumræða laskast af mannavöldum. Fréttastofur munu lyppast niður eða loka. Og íslensk dagskrárgerð mun að mestu verða einnar rásar einokun á ný.

En og gott og vel; leyfum ríkinu áfram að vera öflugur miðill, ekki mun af veita, en gefum öðrum stöðvum svigrúm og andrými, með álíka mörg spil á hendi, þótt ekki verði til annars en að verjast yfirganginum að utan.

Og það þarf viðspyrnu í því tæknilega samfélagsumróti sem nú fer sem landskjálfti um allar jarðir. Þróunin er nefnilega augljós – og gerist hraðar en ella ef ekki reynist nokkur áhugi á að halda uppi vörnum: Sjónvarpsefni á Íslandi verður að miklu leyti, jafnvel að mestu marki, reitt fram af erlendum efnisveitum í framtíðinni, líka íslenska efnið, það leikna, mælt úr munni enskumælandi leikara.

Einkastöðvarnar á Íslandi verða sumsé útlenskar veitur. Og svo þessi ríkisrekna, án innlendrar samkeppni. Í þægilegri bómull. Eins og hlaut að verða.

ÚTSÖLUNNI
LÝKUR Í DAG
20-70% afsláttur
OPIÐ KL. 11-18
icebreaker
Einnig fáanleg í barnastærðum
30-70% afsláttur
OSPREY
OSPREY BAKPOKAR
Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!
Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar
Krakkabakpokar • Hjólabakpokar
Dufflar • Ferðatöskur
30-50% afsláttur
sherpa
ADVENTURE GEAR
30-50% afsláttur
FERRINO
30% afsláttur
KEEN
GÖNGUSKÓR
OG SANDALAR
20-50% afsláttur
30-50% afsláttur
PeakPerformance
ALLAR singing rock OG GRIVEL VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI
GG SPORT
@ggsport.is
@gg_sport
Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is



Dúi vill vekja almenning til vitundar um hvernig ástandið er og hefur Úlfarsfellið sem viðmið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Verðum að græða landið

Dúi Jóhannsson Landmark hefur starfað við myndatöku og framleiðslu efnis fyrir fjölmiðla og sem leiðsögumaður. Nú er hann verkefnastjóri miðlunar hjá Landgræðslunni.

Dúi Landmark hefur verið ráðinn hjá Landgræðslunni til eins árs sem verkefnastjóri miðlunar. Það er nýtt starf. „Landgræðslan er að þróast sem þekkingar- og þjónustustofnun, því er miðlun upplýsinga vaxandi hluti af starfseminni,“ útskýrir hann og bætir við: „Miðað við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna, sem við Íslendingar tökum þátt í, og mikilvægi umhverfisverndar í almennri umræðu, hafa verkefni Landgræðslunnar breyst. Að hluta til snúast þau um að hjálpa náttúrunni að hjálpa sér sjálf, það fer eftir ástandi svæða. Okkar stóra markmið er að vekja almenning til vitundar um að þetta land okkar er stórskaddað. Gróðurþekja þess er aðeins 5% af því sem talið er að hún hafi verið við landnám.“

Eru til gróðurkort frá þeim tíma? „Nei,“ svarar Dúi. „En við erum að vinna að heildarúttekt á gróðurfari landsins. Ég get bent á svæði innan borgarinnar sem mikið er sótt í til gönguferða, Úlfarsfellið. Það ætti að vera gróðri vaxið upp á topp eins og var við landnám. Sama má segja um marga staði – verkefnið er risastórt.“

> **Landinu er hollara að vera klætt og í því felst líka stór ávinningur fyrir loftslagið.**

Er ekki í lagi að hafa auðnir sums staðar ef þær eru ekki að fara neitt? „Þegar ég vann sem leiðsögumaður sýndi ég ferðamönnum stoltur auðnir landsins og víðerni. En Ólafur Arnalds gaf út fyrir nokkrum mánuðum rit sem nefnist Ástand lands og hrun íslenskra vistkerfa, hann notar þar hugtakið samdaunasýki. Við venjumst landinu og finnst það eiga að vera eins og það er, en þegar gögn um rannsóknir eru skoðuð kemst maður að raun um annað. Landinu er hollara að vera klætt og í því felst líka stór ávinningur fyrir loftslagið. Við verðum að græða það eins mikið og við getum og vinna að heimsmarkmiðunum.“

Enn þrjóskast ég, bendi á að hægt sé að stíga svo óvarlega til jarðar í uppgræðslu að óafturkræf spjöll verði á íslenskri náttúru, samanber lúpínuna. „Landgræðslan sáir ekki lengur lúpínu,“ fullyrðir Dúi og viðurkennir að hún hafi reynst of ágeng. „Við munum vinna að því að koma landinu í hægfara bata og til upprunalegs horfs, komandi kynslóðum til hagsbóta á heimsvísu. Okkur langar að vekja almenning til vitundar um hvernig ástandið er og tala meðal annars við fólkið sem mestu máli skiptir, unga fólkið. Við viljum vinna fyrir það og með því.“ **gun@frettabladid.is**

Svavar Gestsson

Hjartans þakkir til allra sem minntust Svavars við andlát hans og útför. Sú hlýja og væntumþykja sem við fundum fyrir frá vinum og vandamönnum, nær og fjær, var okkur ómetanlegur stuðningur í sorginni. Sérstakar þakkir fær starfsfólk gjörgæslu Landspítalans í Fossvogi og við Hringbraut, sem sýndi einstaka fagmennsku, alúð og virðingu við Svavar. Það var dýrmætt fyrir okkur, hans nánustu.

Guðrún Ágústsdóttir
Svandís Svavarsdóttir — **Torfi Hjartarson**
Benedikt Svavarsson — **María Ingibjörg Jónsdóttir**
Gestur Svavarsson — **Halldóra Bergþórsdóttir**
Ragnheiður Kristjánsdóttir — **Svavar Hrafn Svavarsson**
Árni Kristjánsson — **Anna María Hauksdóttir**
Gunnhildur Kristjánsdótttir — **Sigurður Ólafsson**
og fjölskyldur

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

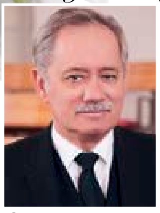
Svala Jónsdóttir

Lautasmára 1, Kópavogi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi 6. febrúar. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði miðvikudaginn 17. febrúar kl. 13. https://youtu.be/iVGMPejj7tM

Bragi Friðþjófsson
Sigurborg Bragadóttir — **Karl Helgason**
Dagbjört Jóna Bragadóttir — **Skarphéðinn Skarphéðinsson**
Göran Skog
Björk Bragadóttir — **Þorvaldur Kröyer**
Roger Seager — **Jenny Seager**
og ömmubörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is
SÍÐAN 1996

Sverrir Einarsson

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Vilhjálmur K. Hjartarson

bifreiðastjóri,
Fossvegi 8, Selfossi,
áður Bakkaseli 24, Reykjavík,

sem lést þann 28. janúar síðastliðinn verður jarðsunginn frá Fella-og Hólakirkju miðvikudaginn 17. febrúar kl. 13. Jarðsett verður í Laugardælakirkjugarði í Flóa að athöfn lokinni. Ekki verður streymt frá athöfninni en allir ættingjar og vinir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

Þ. Harpa Jónsdóttir
Hjörtur V. W. Vilhjálmsson — **Sangwan Wium**
Ragnhildur Vilhjálmsdóttir — **Ingibjörn Jóhannsson**
Gunnar Örn Vilhjálmsson
Jón Vilhjálmsson — **Súsanna Gunnarsdóttir**
Kristinn Þ. Vilhjálmsson — **Anna Lilja Rafnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur sambýlismaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Kristinn Fjeldsted

frá Raknadal við Patreksfjörð,

lést í faðmi fjölskyldunnar í Perth í Ástralíu, föstudaginn 15. janúar, eftir stutt veikindi. Hann verður jarðsettur á Patreksfirði og mun útför hans verða auglýst síðar.

Frances Taylor
Ragnar Fjeldsted — **Hrafhildur Hjálmarsdóttir**
Kristín Fjeldsted
Styrgerður Fjeldsted — **Jóhannes Héðinsson**
Helga Fjeldsted — **Kjartan Björnsson**
Egill Steinar Fjeldsted — **Caren E. Capangpangan**
Júlía Veronica Fjeldsted
Aaron Kristinn Fjeldsted
Sigursteinn Steinþórsson — **Þóra Guðrún Grímsdóttir**
og fjölskyldur.

Spil nýtast í daglegu lífi

Embla Vigfúsdóttir, hönnuður í bókasafninu í Gerðubergi, fékk frjálsar hendur er hún setti upp sýninguna Vigdís, sem hún segir verða erfitt að mála yfir í lok mars.

Verkefni mitt var að vinna sýningu upp úr hinni flottu bók Ránar Flygenring um Vigdísi forseta. Hún kom á réttum tíma, finnst mér. Vigdís er komin í hóp elstu kynslóðarinnar og það væri dapurlegt ef yngsta kynslóðin fengi ekki að upplifa kynnin við hana," segir Embla Vigfúsdóttir, hönnuður í bókasafninu í Gerðubergi. Hún kveðst hafa ákveðið að hafa sýninguna ekki of upplýsingahlaðna því foreldrar, afar og ömmur bæti svo miklu við þegar þau fara í gegnum hana með börnunum og segja frá sinni upplifun af Vigdísi og lífinu í landinu. „Mér fannst líka gaman að flétta sögu þjóðarinnar í sýninguna. Útvarpið byrjaði á Íslandi árið sem Vigdís fæddist. Sjónvarpið kom þegar hún var 36 ára, áður en hún varð forseti, svo landsmenn sáu hana þegar hún var í framboði. En á fimmtudögum var ekkert sjónvarp, bara hlustað á útvarpsleikritið."

Vigdísarsýningin lenti í að vera lokuð lengi vegna veirunnar, eins og margt annað, en nú er búið að framlengja hana út mars. „Ég er voða ánægð með það, segir Embla. „En sýningin er máluð beint á veggina og það verður erfitt að mála yfir hana, því þá hverfur hún."

Sérhæfð í spilahönnun

Embla lærði vöruhönnun í Danmörku og sérhæfði sig í spilahönnun. „Þeir sem voru með mér í námi voru mest að gera tölvuleiki en ég var alltaf að hugsa um borðspil. Mér finnst sjálfri gaman að spila og spil nýtast í daglegu lífi, til dæmis í námi. Ég vann hjá spilahönnunarfyrirtæki í Danmörku. Þar voru gerð spil fyrir atvinnuviðtöl, athugað hvernig fólk ynni undir pressu, hvernig það væri í samstarfi og slíkt. Mér finnst langskemmtilegast að læra gegnum leik, það gerist án þess að maður fatti það!" Hún kveðst hafa gefið út eitt spil á Íslandi og er með eintak af því í Gerðubergi. „En ég nota líka kunnáttu í spilahönnun í vinnu minni hér innanhúss, til dæmis í Okinu, sem er rými fyrir unglingana. Nú er búið að stækka það og bæta tilraunaverkstæði við þannig að þar myndast gott sköpunarrými."

Embla Vigfúsdóttir hönnuður segist kvíða því að horfa á eftir Vigdísarsýningunni af veggjunum í Gerðubergi. En svo komi Ævar vísindamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Mér finnst langskemmtilegast að læra gegnum leik, það gerist án þess að maður fatti það.**

Vinnur með Ævari

Þegar er byrjað að huga að næstu sýningu í Gerðubergi eftir að Vigdísarsýningunni lýkur um mánaðamótin mars/apríl. „Þá ætlum við að vinna með honum Ævari vísindamanni og gera bókasafnsráðgátu," lýsir Embla. „Það verður gaman." **gun@frettabladid.is**

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, bróðir og afi,

Guðmundur Kristinsson
skipstjóri,

lést á heimili sínu mánudaginn 8. febrúar. Hann verður jarðsunginn frá Vídalínskirkju föstudaginn 19. febrúar klukkan 13. Allir eru hjartanlega velkomnir svo lengi sem pláss leyfir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Umhyggju, félag langveikra barna. Hlekk á streymi er hægt að nálgast á mbl.is/andlat.

Olga Gunnarsdóttir — Pétur Smári Richardsson
Kristinn Þór Guðmundsson — Friðrikka Auðunsdóttir
Erlendur G. Guðmundsson — Hildur Brynja Sigurðardóttir
Sigurborg Kristinsdóttir — Kári Valvesson
og afabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,

Jóna Kristín Ólafsdóttir

lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi, þriðjudaginn 9. febrúar. Útförin fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 19. febrúar kl. 13. Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir útförina en streymt verður frá vef Akraneskirkju, www.akraneskirkja.is

Ólafur Rúnar Guðjónsson — Hrafnhildur Geirsdóttir
Valur Þór Guðjónsson — Hulda Björg Birgisdóttir
Bryndís Ólöf Guðjónsdóttir — Júlíus Pétur Ingólfsson
Smári Viðar Guðjónsson — Sara Margrét Ólafsdóttir
Garðar Heimir Guðjónsson — Kristín Líndal Hallbjörnsdóttir
Hugrún Olga Guðjónsdóttir — Gústav Adolf Karlsson
Kristín Mjöll Guðjónsdóttir — Baldvin Bjarki Baldvinsson
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir sendum við öllum
þeim sem sýndu okkur samúð og
hlýhug við andlát og útför ástkærs
eiginmanns míns, föður, tengdaföður,
afa og langafa,

Ármanns Gunnarssonar
Steinsstöðum, Akranesi.

Sérstakar þakkir fær yndislegt starfsfólk Hjúkrunar- og dvalarheimilis Höfða og Heimahjúkrunar HVE fyrir hlýhug og góða umönnun. Guð blessi ykkur öll.

Helga Sólveig Bjarnadóttir
Kristín Ármannsdóttir — Guðgeir Svavarsson
Gunnar Már Ármannsson — Anna Kristjánsdóttir
Bjarni Ármannsson — Helga Sverrisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna J. Thorlacius
hjúkrunarfræðingur,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
þriðjudaginn 9. febrúar.
Útförin fer fram frá Vídalínskirkju
miðvikudaginn 24. febrúar klukkan 13.
Allir eru hjartanlega velkomnir svo lengi sem pláss leyfir.

Ólafur Þór Thorlacius
Margrét Ó. Thorlacius — Heimir S. Kristinsson
Sigríður Elín Thorlacius — Viðar Magnússon
Þórdís Thorlacius — Haukur Hafsteinsson
Theodóra Thorlacius — Valgeir Pétursson
ömmubörn og langömmubörn.

Ástkær eiginkona mín,
móðir, tengdamóðir og amma,

Aðalheiður Ríkarðsdóttir

lést á Landspítalanum
miðvikudaginn 10. febrúar.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
föstudaginn 19. febrúar kl. 15.
Streymt verður frá útförinni.

Höskuldur Höskuldsson
Rakel Sara Höskuldsdóttir — Guðbjartur Örn Gunnarsson
Lea Ösp Höskuldsdóttir
Elsa Guðbjartsdóttir

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Bjarnadóttir
kennari,
frá Blöndudalshólum,
Bólstaðarhlíð 41,

lést á Droplaugarstöðum þann 8. febrúar.
Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju
19. febrúar klukkan 13.

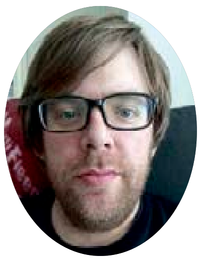
Sigurjón Hauksson — Sigrún Hrafnsdóttir
Bjarni Hauksson — Laufey Hafsteinsdóttir
Anna Ágústa Hauksdóttir — Magnús Gissurarson
Árni Guðmundur Hauksson — Yoko Ozaki
barnabörn og langömmubörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug vegna andláts
elskulegrar eiginkonu minnar, móður,
tengdamóður og ömmu,

Kristínar Guðmundsdóttur

Sérstakar þakkir til starfsfólks Dynjanda
á Hjúkrunarheimilinu Ísafold fyrir góða og
hlýja umönnun.

William Þór Dison
Eðvarð Þór Williamsson — Sigurbjörg Sigurðardóttir
Stefanía Sif Williamsdóttir — Óskar Þór Gunnarsson
William Þór, Snædís Líf, Nökkvi Þór, Hrannar Þór, Elísa



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð, hlýhug og stuðning við
andlát og útför okkar ástkæra

Heiðars Árnasonar
Southport, Englandi.

Ouza Kwanashie
Helena Rún Heiðarsdóttir
Lucas Árni Heiðarsson
Árni Ragnarsson — Ásrún Guðmundsdóttir
Laufey Árnadóttir — Kristinn Harðarson
Ingvar Árnason — Sigríður Anna Ólafsdóttir
Gauti Árnason

Elskulegur faðir minn,

Steinar Freysson
vörubifreiðastjóri,
Mánatúni 2,

lést 29. janúar á Landspítalanum
Fossvogi. Útförin hefur farið fram í
kyrrþey að ósk hins látna.

Jón Freyr Steinarsson

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,

Ásta Heiður Tómasdóttir
áður til heimilis að
Rekagranda 5, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 9. febrúar á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, þriðjudaginn 16. febrúar kl. 15. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin. Sérstakar þakkir eru til starfsfólks Báruhrauns á Hrafnistu í Hafnarfirði fyrir einstaka umönnun.

F.h. aðstandenda,
Linda Guðný Róbertsdóttir — Kjartan Heiðar Haraldsson

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

Opnum glæsilega verkfæradeild í Skútuvogi í dag

HiKOKI STANLEY Nilfisk makita BLACK+DECKER WORX DEWALT

Frábær opnunartilboð
Ný og glæsileg verkfæradeild í Skútuvogi

35% HiKOKI
Borvél 18V + 100 fylgihlutir
2 stk., 2,5Ah, Li-ion rafhlöður, hersla: 20/52Nm, Led ljós. 5247085
32.485 kr
~~49.978 kr~~

33% makita
Höggborvél 18V +74 fylgihlutir
2 stk., 18V 1.5Ah Li-ion rafhlöður, Hersla 42Nm. 5255490
37.495 kr
~~49.995 kr~~

20% DEWALT
Borðsög og standur
1850 W, blað 210x30 mm, mesta ristun 45° 45 mm. 5159106
143.645 kr
~~179.555 kr~~

25% BLACK+DECKER
Borvél 12V + 100 fylgihlutir
Tvær rafhlöður, 1.5Ah Li-ion, hersla 25Nm. 5245566
15.995 kr
~~21.495 kr~~

44% WORX
Borvél 20V
2x2Ah Li-ion rafhlöður, hersla 20Nm, Led ljós. 5170721
24.995 kr
~~42.495 kr~~

47%
Borvél 18V, Max + 79 fylgihlutir
2 stk., 1.3Ah Li-ion rafhlöður, hersla 25Nm, Led ljós.5159482
7.995 kr
~~14.995 kr~~

25% damixa™
Eldhúsblöndunartæki
Silhouet, svart. 8000048
31.490 kr
~~41.990 kr~~

20% damixa™
Eldhúsblöndunartæki
Silhouet. 8000050
19.290 kr
~~24.185 kr~~

22% damixa™
Handlaugartæki
Silhouet, brass. 8000072
29.990 kr
~~38.485 kr~~

20% LAUFEN
Veggskál + seta, rimless
Veggskál og seta. 7920019
39.990 kr
~~50.375 kr~~

20% GROHE
Eldhústæki
Eldhústæki New Etgreb, útdragan-legt, svart. 7911086
59.990 kr
~~79.990 kr~~

30% REGINOX
Eldhúsvaskur
New York, 500x400 mm. 8032775
41.990 kr
~~59.990 kr~~

25% tescoma.
Smartpanna
Lúxus grillpanna, sterk og viðloðunar-frí Titanhúð. Má fara í ofn og í upp-þvottavél. 2202206
6.443 kr
~~8.590 kr~~

20% AEG
Ryksuga
750/650W, 5 m snúar og vinnuradíus 8 m, hljóð við notkun 80 dB. 1870001
13.592 kr
~~16.990 kr~~

25% tescoma.
Panna 20 cm
Lúxus panna, sterk og viðloðunarfrí Titanhúðun. Má notast á allar gerðir eldavéla, líka Span. Má fara í ofn. 2202202
4.418 kr
~~5.890 kr~~

FastCap

Vörukynning frá Fastcap

Sérfræðingur frá Fastcap kynnir hágæða lím og tengdar vörur í dag **kl. 13-16.**

Alþjóðlegi pönnukökudagurinn

Kynnum íslensku pönnukökupönnuna í tilefni alþjóðlega pönnukökudagsins.

Sýnum réttu handtökin, gefum smakk og kynnum millistykki á pönnukökupönnuna fyrir spanhellur. Tilboð á öllum pönnukökupönnum.

25%
8.659 kr
~~11.545 kr~~
Íslenska pönnukökupannan
Virkar ekki fyrir spanhellur. 2201130

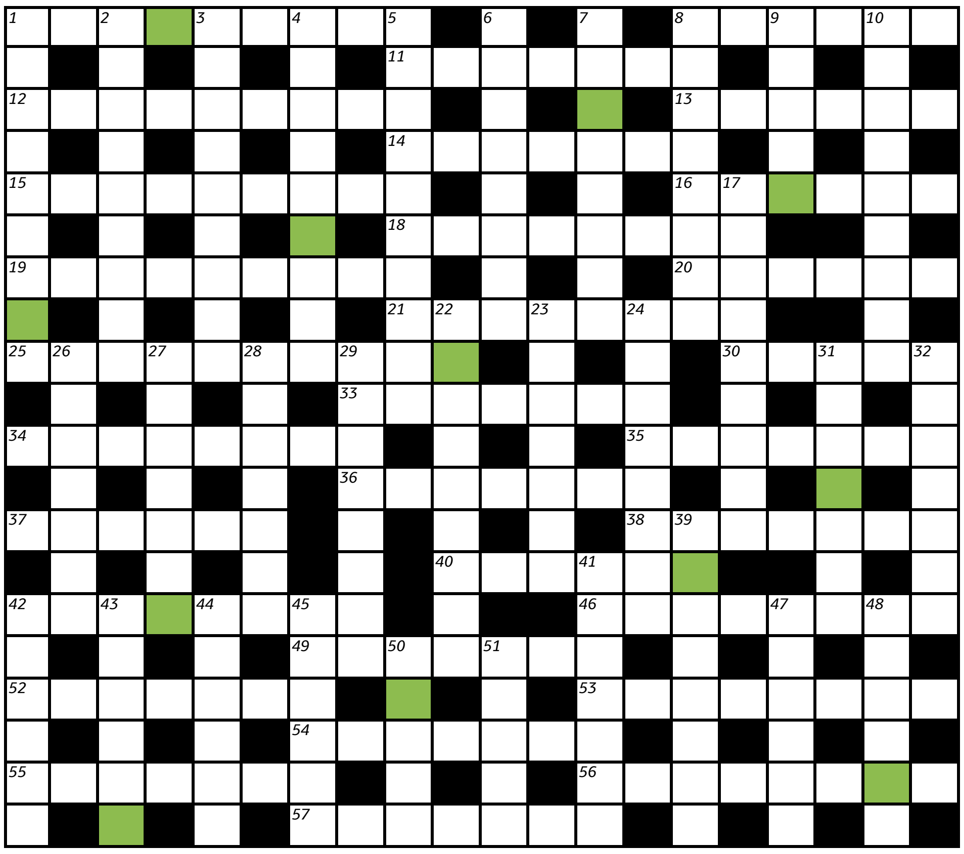
Electrolux
Þvottavél 1200 sn., 7kg
Tekur 7 kg og með A+++ orkunýtingu, Time Manager LCD upplýsingaskjár, hljóðstyrkur 58 dB en 77 dB við þeytingu. 1805436
69.990 kr
~~79.990 kr~~

Electrolux
Þvottavél 1400 sn., 8kg
Tekur 8 kg, A+++ orkunýting, Time Manager LCD upplýsingaskjár, hljóðstyrkur 50 dB en 74 dB við þeytingu, kolalaus mótor. 1860470
79.990 kr
~~89.990 kr~~

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

HÚSASMIÐJAN
FYRIR ÞIG
Lítum inn á við
Gerum heimilið fínt í febrúar
Nýtt blað
er komið út
husa.is
LADY
LADY
LADY
LADY málning JOTUN
20%
afsláttur
JOTUN
LADY
VEGG 10
JOTUN
LADY
SUPREME FINISH
TRE & PANEL
SIR ARNAR GAUTI
PARIS MOOD
Litakort Sir Arnars Gauta
er komið í Húsasmiðjuna
Ecolabel
Græn
vara

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var
KJARNASKÓGUR

T	A	U	Á	K	L	Æ	Ð	I		S		U		L	Y	K	K	J	A
R		N		V		Ð		N	Ý	T	I	N	N	A		A		Á	
Ú	T	D	R	E	G	I	N	N		I		D		G	L	U	T	R	A
A		A		N		F		R	Í	G	M	A	N	A		P		N	
R	A	N	D	S	A	U	M	A		A		N		S	E	T	T	U	M
A		S		A		G		M	Ó	T	Þ	R	Ó	A		Ú		Ð	
T	A	K	T	M	Æ	L	U	M		A		Á		F	U	N	D	U	M
H		I		A		U		A	T	L	A	S	I	N	N		Ý		U
Ö	X	L	U	N	U	M		R		A		U			G	Æ	R	A	N
F			M		T		V	I	N	N	U	M	E	N	N		A		K
N	Á	T	T	F	A	T	A		Á		M		I		E	M	B	R	A
U			U		N		R	U	M	S	K	A	R		Y		Ú		N
M	Á	L	R	É	T	T	A		U		V		P	O	T	A	Ð	R	A
	S		N		I		D	Ó	M	T	Æ	K	I		I			E	
S	K	R	A	L	L	A	R		Á		Ð		N	Í	Ð	H	Ö	G	G
	I			A			I	L	L	G	I	R	N	D		E		I	
B	L	Ó	Ð	G	J	A	F	A		A		Ó	A	R	T	I	N	N	I
	J			L		G		G	L	U	F	A		Á		T		H	
G	U	L	L	E	G	G	I	Ð		R		Ð		T	A	U	T	A	Ð
	M			G		A		A	F	S	K	I	P	T		M		F	

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist okkar staður í veröldinni (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 18. febrúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „13. febrúar“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hundagerðið eftir Sofi Oksanen** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Svanur B. Annasson, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT
1 Eignast heldur slök kerti fyrir næturdýr (9)
8 Er hægt að halda heimilisdreka í þessum ranni? (6)
11 Þung er byrði sellu sem verður til við samruna (7)
12 Lofgjörð um tölvur og tól, taðkvörn og hjól er það eina sem svona dellukall vill heyra (9)
13 Hún fer létt með þetta fargan, vélin sú arna (6)
14 Komast yfir ef hann kyrrist, enda ekki langt undan (7)
15 Vantar örlitla beit fyrir listasmiði (9)
16 Þrái alltaf kúgun eða dauða (6)
18 Hvort trúirðu þessari eða hinni kenningunni um guðleysið? (8)
19 Tel rétt að Geir kanni þessar sundurlausu nótur (9)
20 Í hús með hár, segir einn í loðnara lagi (6)
21 Lengd keppni ræðst af baráttu gegn henni (8)
25 Sókn jesúíta í þetta góðgæti er mikil (10)
30 Hún prísaði gæðin, það var mér nóg (5)
33 Fangstaður hinn fremri kallar á röggsemi (7)
34 Felli fugl með beinspýtu (8)
35 Misstum bæði af mjólk og eggjum (7)
36 Það þarf að finna rétta leið fyrir þennan trukk (7)
37 Fer á sjó því þar er fjör sem þið komuð af stað! (6)
38 Farnar út í bæ með allt sem afi átti (7)
40 Hvaðan fengu þessar skjátur þessi bréf? (6)
42 Leysið nú plottið í sameiningu (8)
46 Tel fíflin æst í merkin (8)
49 Að flikka upp á leiði er reglubundin skylda (7)
52 Viltu varg eða vin? Eða bara hvort tveggja í senn? (7)
53 Nei, engan úr 52 og enn síður skolla í eilífu nauði (8)
54 Allir kunna að draga andann fyrir utan drauga (7)
55 Þetta ákveðna lag er akkúrat rétta blandan (7)
56 Heyri söng í stráum við gróðurblettinn (8)
57 Ljótt að sjá þetta grey fara svona hratt í hundana (7)

LÓÐRÉTT
1 Óttaleg ómennska í þessum skepnum alltaf (9)
2 Æ! Þarf sunginn bragur að vera svona loðinn? (9)
3 Þau rölta út og fas þeirra er til fyrirmyndar (9)
4 Slóðarnir eru flæktari en þessir gæðar ráða við (9)
5 Töfrandi mynd völva (10)
6 Sú móða skal felld sem fordæmir aðra (8)
7 Verða þau véluð til illvirkja með gulli? Ekkert mál! (8)
8 Við stelum andlegum auðæfum þínum (8)
9 Fjöldi fólks er að leita að þessu hrói (5)
10 Skrambinn, þarna er djöfuls dúrran! (9)
17 Kjörin eru þekkt og þykja býsna góð (9)
22 Af öllum nöðrum fer þessi hraðast gegnum óveður (9)
23 Virðum tveggja metra regluna ljúfa, milli okkar kolla (7)
24 Þessi jaki er jafn rólegur og hann er áræðinn (8)
26 Draga undan það sem þau endurnýja (7)
27 Gin segir þú, þótt beðinn hafir verið að þegja (7)
28 Bindið þetta nú áður en þið skreppið frá (7)
29 Saga um lið sem þarf að sinna (8)
31 Guð alls sem sagt er innan sinna umdæma (7)
32 Af hægindi þessu leggur höfgan eim (7)
39 Ákveðnar uppákomur urðu snemma reglulegar (8)
41 Skera haf ef landhelgi leyfir (7)
42 Þetta bakkelsi lúðans minnir á snúð (6)
43 Er rjúpa fiðurfé hugans? Eða hugsandi fiðurfé? (6)
44 Fékk snemma ást á öllu því sem geislaði af þér (6)
45 Hæfileg oxun leiðréttir gildin (6)
47 Höfum margtalað um þetta, enda eldgamalt mál (6)
48 Hver einstaklingur á sér líf og kannski svona fugl (6)
50 Svona ógnir hverfa ekkert þótt þú glápir á þær (5)
51 Næ samningi um billegt bús (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák
Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Stefán Steingrímur Bergsson (2151) átti leik gegn Benedikt Briem (1864) á Skákþingi Reykjavíkur.

25. Hxc6! exd4 (25...bxc6 26. dxe5). **26. Hxf6! gxf6 27. Bxd4 Hfe8 28. Bxf6+! Kg8 29. Hxe8+ Hxe8 30. Bc3** og hvítur vann skömmu síðar. Úrslit Óperumótsins á Chess24 fara fram um helgina. Unglingameistaramót Íslands – Meistaramót Skákskóla Íslands fer einnig fram um helgina. **www.skak.is:** Beinar útsendingar!

Bridge
Ísak Örn Sigurðsson

Batnandi aðstæður

COVID-19 faraldrinum er vonandi að létta og daglega greinast afar fá smittilfelli. Spilafélög landsins eru í startholunum að hefja „lifandi“ spilamennsku. Til dæmis ætlar Bridgefélag Hafnarfjarðar að hefja spilamennsku á mánudag (15. febrúar), en verða að hafa 50 manns að hámarki í aðalspilasal sínum. Það getur verið með fleira fólk, því það hefur hliðarsal, ef nota þarf hann. Fleiri spilafélög landsins fara vonandi að þess dæmi og geta opnað spilasali sína fyrir fólk á næstu vikum. Það gleður eflaust margan spilarann að geta spilað á staðnum. Margir hafa saknað þess. Í þessu faraldursástandi hafa margir spilaþyrstir spilað á netinu. Mjög vinsælt hefur verið að spila á netforritinu „Realbridge“. Þriðjudaginn 9. febrúar var spilaður 26 para impatvímenningur. Margir af sterkustu spilurum landsins voru meðal þátttakenda, meðal annars Aðalsteinn Jörgensen, Reynir Helgason, Frímann Stefánsson og Stefán Stefánsson, svo einhverjir séu nefndir. Fjölmargir aðrir af sterkustu spilurum landsins voru þar einnig meðal þátttakenda. Þess vegna voru Hannes Sigurðsson og Helgi Tómasson eflaust ánægðir með að enda í efsta sætinu. Þeir fengu að meðaltali +3,06 impa í spili. Á þessu spilakvöldi kom athyglisvert spil fyrir. Þó slemma sé góð, þá er ekki sjálfsagt að henni sé náð í sögnum. Myndir þú ná henni auðveldlega í sögnum, lesandi góður? Hjartaslemma er góð í AV, en var þó aðeins spiluð á 3 borðum í þessari keppni. Á 10 borðum var hjartageim látið duga. Norður var gjafari og NS á hættu:

Norður
♠ 732
♥ D2
♦ DG1063
♣ G96

Vestur
♠ ÁG8
♥ 98643
♦ ÁK
♣ D75

Austur
♠ D94
♥ ÁK105
♦ 75
♣ ÁK102

Suður
♠ K1065
♥ G7
♦ 9842
♣ 843

Fyrir að segja hálfslemmu í hjarta fengust 9,17 impar. Ef spilarar létu hjartageimið duga og fengu alla slagina var „refsingin“ aðeins 2,58 impar. Hlynur Angantýsson og Guðmundur Halldórsson voru svo „óheppnir“ að sitja NS í vörn gegn 6 ♥. Útspil suðurs var árásargjarnt, spaðasexan. Henni var einfaldlega hleypt og sagnhafi fékk 13 slagi í mjög hagstæðri legu.

ICELANDAIR
Fjölskyldu
Bingó
Í KVÖLD 18:55 - Í BEINNI ÚTSENDINGU
Stórskemmtilegur þáttur fyrir alla fjölskylduna á Stöð 2 þar sem spilað er bingó.
Veglegir vinningar verða í boði fyrir þátttakendur frá **Heimilistækjum, Kids Coolshop, Lindex, Gleðipinnum, Sleepy, Icelandair og Laugarásbíó.**
Bingóspjöld og nánari upplýsingar er hægt að nálgast á **visir.is/bingo**
+ =
7.990 kr./mán.
Lægra verð á Stöð 2 & Stöð 2+ saman
Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

441

„Þá er það næsta þraut,“ sagði Konráð. „Hún er svona: Hvað er þetta Dýradýr mörg dýr og hvaða dýr?“ „Dýradýr? Hverskonar bull er nú þetta,“ hrópaði Róbert. „Það er ekki til neitt sem heitir Dýradýr!“ En Konráð var ekki eins viss. Hann skimaði í kringum sig, og jú. „Sjáðu Róbert! Þarna er það, Dýradýrið!“

„Óóó!“ skrækti Róbert af hræðslu þegar hann sá Dýradýrið. „Það er hræðilegt, það borðar okkur örugglega!“ Það hnussaði í Kötu. „Bleyða, eins og alltaf.“

Hversu mörg og hvaða dýr sérð þú í þessu Dýradýri?

Fuglinn Músarindill

Músarindillinn var lengi minnstur íslenskra fugla. Svo nam glókollurinn, minnsti fugl Evrópu, hér land fyrir rúmum 20 árum, þá átti músarindillinn ekki lengur metið.

Hreiður músarindilsins er listasmíð. Hann gerir ekki bara körfu, eins og margir aðrir spörfuglar, heldur býr til þak líka, þannig að um kúlu er að ræða, fóðraða og fína, og hann byggir hreiðrið í holum eða klettaskorum þar sem erfitt er að koma auga á það.

Músarindillinn er staðfugl, það þýðir að hann er hér á landi allt árið en ekki lætur hann mikið á sér bera að jafnaði. Þegar hann sést í hlöðum eða öðrum útihúsum til sveita er það talið vita á kulda.

Það er alveg ótrúlegt hvað músarindillinn hefur mikil hljóð, svo smár sem hann er. Hann er einn mesti söngfugl landsins, samkvæmt bókinni Fuglar í náttúru Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Svona orti Þorsteinn Jóhannsson í Svínafelli:

Þar siturðu, rindill minn, rogginn á burst
og raular þinn unaðarbraginn,
þó enn hafi´ei vetur af fósturjörð flust
og freðinn og bleikur sé haginn.
Það fögnuði og aðdáun fyllir manns þel
að finna hve glaður og hreykinn
þú tístir og hoppar og terrir þitt stél.
Þú tælir mann næstum í leikinn.

Þú lætur ei, vinur minn, hríðar og hret
þig hrekja frá átthagans byggðum
og fyrr munu hnúkarnir færast um set
en fósturjörð svíkirðu í tryggðum.
En gefist á vetrinum góðviðrisstund
þú grípur til hörpunnar þýðu
svo manni finnst vorhugur leika um lund
þó langt sé til sumarsins blíðu.

Júlíana Elsa æfir körfubolta og ballett og elskar að klifra í klettum og trjám. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Langar að verða vísindakona

Júlíana Elsa Lemacks er átta ára. Hún er oftast bara kölluð Júlía.

Leikur þú þér stundum úti með vinum þínum, Júlía? Já, oft. Það er mjög gaman að leika úti, bæði á leiksvæðum fyrir börn og skemmtilegum útivistarsvæðum eins og í Nauthólsvíkinni og Öskjuhlíðinni. Mér finnst gaman að klifra, sérstaklega í trjám og klettum.

En hvað ert þú oftast að gera þegar þú ert heima? Leika að dótinu mínu, spila, teikna, föndra, spila tölvuleiki, lesa og horfa á sjónvarpið. Stundum leik ég við vinkonur mínar og frænkur á þeim dögum sem ég er ekki í íþróttum.

Hvaða íþróttum ertu í? Körfubolta og ballett. Ég er búin að æfa körfubolta í tvö og hálft ár hjá Val og ballett síðan ég var þriggja ára hjá Eddu Scheving.

Hver eru helstu áhugamálin þín þar fyrir utan? Ferðast til útlanda, tína steina í náttúrunni og skeljar í fjörunni, föndra, spila spil og leika með dómínó.

En hvað finnst þér mest gaman að gera í eldhúsinu? Borða góðan mat og baka kökur.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Spínatpasta í skólanum mínum af því það er mjög gott og parmesanbragð af því.

> Uppáhaldsliturinn minn er sæblár af því hann er eins og sjórinn og himinninn.

En hvaða litur finnst þér fallegastur? Uppáhaldsliturinn minn er sæblár af því hann er eins og sjórinn og himinninn.

Áttu þér eftirlætisdýr í heiminum? Já, hunda, af því þeir eru sætir, góðir og oft mjög klárir.

Hvaða námsgreinar í skólanum eru í uppáhaldi – og af hverju? Stærðfræði, því ég er fljót að hugsa – mér finnst margföldun og deiling skemmtilegust. Líka heimilisfræði. Þar fær maður að búa til alls konar, eins og jógúrt og fleira.

En hver er besta bók sem þú hefur lesið? Fíasól er flottust. Það eru mörg fyndin atriði í henni og svo er hún Fíasól bara svo rosalega skemmtileg.

Hvert er uppáhaldslagið þitt? Þau eru tvö, Seven rings með Ariana Grande og Stand up með Cynthia Erivo.

Hvað langar þig mest að verða þegar þú verður stór? Vísindakona, myndlistarkona og leikkona.

Lausn á gátunni

Dýradýrið er fjögur dýr, eðla, híena, kind og tígrisdýr

FRÍ HEIMSENDING
EF VERSLAÐ ER FYRIR
10.000 KR EÐA MEIRA
BÚNINGAR Í ÖLLUM
STÆRÐUM
ÖSKUDAGSOPNUN
HELGIN 13-14. FEB: 10-18
BOLLUDAGUR: 10-21
SPRENGIDAGUR: 10-24
ÖSKUDAGSBÚNINGAR
MIÐNÆTUROPNUN
Á SPRENGIDAG
PARTÝBÚÐIN
Faxafeni 11, 108 Reykjavík S: 5340534 partybudin.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

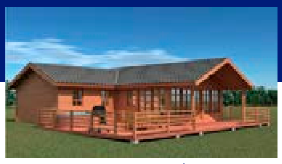
Laugardagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	6 °C	13 ↖
Ísafjörður	1 °C	3 ↖
Akureyri	3 °C	6 ↑
Egilsstaðir	2 °C	7 ↑
Kirkjubæjarkl	3 °C	14 ←
Hveravellir	0 °C	13 ↑

Hvöss suðaustanátt og rigning í dag, einkum SA-lands, en þurrt að kalla norðan heiða. Hiti 2 til 7 stig.

ERT ÞÚ Í BYGGINGARHUGLEIÐINGUM?

Húseining býður upp á einstök og falleg einingarhús sem hönnuð og framleidd eru á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður.



Sumarhús

Verð frá 116.900 kr. pr/m²

Einbýlishús

Verð frá 139.900 kr. pr/m²

VIÐ FRAMLEIÐUM EINNIG

Smáhýsi
Gestahús
Parhús
Raðhús
Sérbýlishús
Módula
Þaksperrur
Sökkla

HÚSEINING

www.huseining.is
sala@huseining.is
s: 686-8680

AUGLÝSINGA GERÐ

FYRIR ALLAR TEGUNDIR MIÐLA

UMSJÓN

MEÐ SAMFÉLAGSMIÐLUM

MARKAÐSRÁÐGJÖF

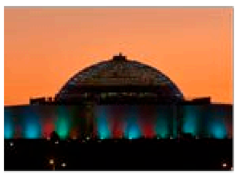
24 ÁRA REYNSLA Í AUGLÝSINGA OG MARKAÐSMÁLUM

HAFÐU SAMBAND STRAX Í DAG!

EINNMÖLLU.

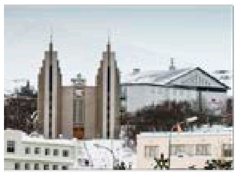
kairos.iceland@gmail.com / 846 2884

Reykjavík



Ísafjörður

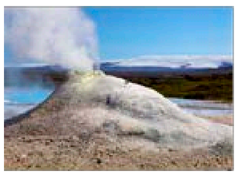
Akureyri



Egilsstaðir

Kirkjubæjarklaustur

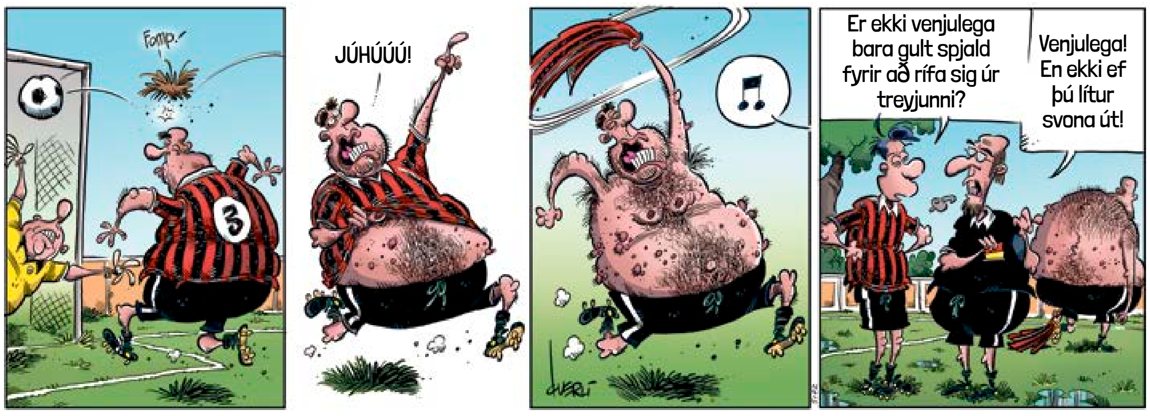
Hveravellir



Staður	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	7 °C / 4 ↖	7 °C / 7 ↖	4 °C / 3 →	4 °C / 4 ↖	7 °C / 12 ↙
Ísafjörður	4 °C / 10 ↖	5 °C / 5 ↑	4 °C / 3 ↓	3 °C / 3 ↑	2 °C / 4 ←
Akureyri	5 °C / 8 ↑	8 °C / 4 ↖	6 °C / 2 ↘	4 °C / 2 ↑	1 °C / 1 ↑
Egilsstaðir	3 °C / 11 ↖	5 °C / 7 ↑	5 °C / 7 ↖	0 °C / 2 ↑	3 °C / 3 ↙
Kirkjubæjarklaustur	6 °C / 3 ←	6 °C / 7 ↑	4 °C / 2 ↘	3 °C / 3 ↓	6 °C / 15 ←
Hveravellir	2 °C / 10 ↑	1 °C / 17 ↑	1 °C / 7 ↙	-2 °C / 4 ↑	0 °C / 4 ↙

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NIVEA
ENDURNÝJAÐU
LJÓMANN
NÝTT
Prófaðu
Q10 ENERGY
MEÐ C- & E-vítamíni
NIVEA
INNOVATION
NEW FORMULA
Q10
ENERGY
3X ANTI-OXIDANTS
HEALTHY GLOW
DAY CARE SPF 15
VITAMIN C + E
+ SKIN IDENTICAL Q10
NIVEA
Q10
ENERGY
HEALTHY GLOW
DAY CARE SPF 15

Er að verða rótgróin í Leipzig

Kristín Einarsdóttir Mäntylä er á lokaspretti í meistaranámi í óperusöng við tónlistarháskólann í Leipzig í Þýskalandi.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Það er létt yfir Kristínu Einarsdóttur Mäntylä í Leipzig. Tónlistarháskólinn hennar hefur haldið dampi, þrátt fyrir COVID. „Ég er í bóklegum tímum á netinu en einkatímum í söng í skólanum,“ lýsir hún og kveðst búa í göngufæri frá skólanum, í sambúð með kærasta sem er söngvari, danskur og bandarískur. „Hann er uppalinn hér í Þýskalandi og var í söngnámi þegar ég kom. Hann hefur hjálpað mér með málið og fleira og við stutt hvort annað.“

Kristín útskrifaðist úr Söngskólanum í Reykjavík hjá Höllu Harðardóttur. „Nú hef ég tekið einsöngvara- og söngkennarapróf til BA-gráðu og ætla að útskrifast í sumar með MA-gráðu í óperusöng. Þegar ég kom hingað fannst mér óhugsandi að vera fjögur heil ár á sama stað en þetta er sjöunda árið mitt og ég að verða rótgróin! Man líka tilfinninguna þegar ég sá öll húsin sem merkt voru þekktum tónskáldum. Nú fæ ég stundum að syngja í stofunum þeirra. Það gefur tónlistinni aukna dýpt.“

> SÖNGURINN HEFUR VERIÐ RAUÐUR ÞRÁÐUR GEGNUM LÍFIÐ.

Var á flakki með Björk

Spurð hvort hún hafi alltaf verið syngjandi svarar Kristín: „Já, líklega. Ég var líka alltaf í fótbolta þar til ég kom hingað út en söngurinn hefur verið rauður þráður gegnum lífið. Ég ólst upp í Svíþjóð og söng sænsk lög út í eitt eftir að ég flutti heim. Einu sinni vorum við í strætó á Menningarnótt þegar þrjár stelpur komu, syngjandi sænsk lög, mamma spurði hvar þær æfðu sig og þær sögðust vera í kór hjá Jóni Stefánssyni í Langholtskirkju. Eftir það fór ég þangað og það var mikil gæfa að fá að vera í því umhverfi. Eitt það allra besta sem hefur komið fyrir mig, því fyrir utan lærdóminn eignaðist ég mína bestu vini í kórstarfinu. Ég fór með Graduale Nobili á flakk um allan heim með Björk í hátt í þrjú ár, með hléum. Við erum búnar að syngja mikið saman síðan, taka þátt í keppnum og ýmsu.“

Þjóðverjar gáttaðir

Kristín segir mikið tónlistarlíf í Leipzig og nálægum borgum og kveðst heppin að hafa víða fengið að syngja. „Við erum sjö Íslendingar í þessum háskóla. Þjóðverjar eru alveg gáttaðir á hvað Íslendingar eiga marga góða söngvara, það er sama hvar maður kemur, alls staðar hafa Íslendingar verið og hafa gott orð á sér. Þjóðverjar hafa á tilfinningunni að hálf íslenska þjóðin sé syngjandi!“

Kristín utan við Alríkisdómstólinn, rétt við heimili sitt. MYND/AÐSEND

List fyrir alla auglýsir eftir umsóknum um listviðburði eða verkefni á svið barnamenningar fyrir grunnskólabörn

List fyrir alla er barnamenningarverkefni á vegum mennta- og menningarmálaráðuneytis, sem ætlað er að miðla listviðburðum til barna og ungmenna um land allt og jafna þannig aðgengi barna á grunnskólaaldri að fjölbreyttum og vönduðum listviðburðum óháð búsetu og efnahag.

Starfandi listamenn sem og stofnanir og aðrir lögaðilar er sinna barnamenningu á einhvern hátt geta sótt um. **Umsóknarfrestur er til 15. mars 2021.**

MAT Á UMSÓKNUM

Valnefnd metur umsóknir og gildi þeirra með hliðsjón af því hvernig þær falla að markmiðum verkefnisins List fyrir alla. Listviðburðir og verkefni skulu í öllum tilvikum unnin af metnaði og af fagfólki. Við mat á umsóknum er valnefnd heimilt að leita umsagnar, gerist þess þörf.

Ákvörðun úthlutunar mun liggja fyrir eigi síðar en **21. maí 2021.**

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu List fyrir alla, **www.listfyriralla.is**

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

List fyrir alla

Byrjaði vel, endaði illa

TÓNLIST

Einleikari: Xavier de Maistre. Stjórnandi: Eva Ollikainen.

★★★☆☆

Verk eftir Ginastera, Schubert og Þuríði Jónsdóttur.

Eldborg í Hörpu

fimmtudaginn 4. febrúar

Leið svo veturinn og bar ekkert til tíðinda.“ Þennan frasa er að finna í Íslendingasögum, ef minnið svíkur mig ekki. Hann má yfirfæra á líf Albertos Ginastera, sem var argentínskt tónskáld á 20. öld. Samkvæmt Wikipediu fæddist hann 1916, lærði músík í tilteknum skóla, kenndi síðar við aðra skóla, og svo dó hann. Með greininni er mynd af manni sem er þungbúinn á svipinn. Það er eins og hann horfi fram á veginn og hugsi: „Það mun ekkert bera til tíðinda í lífi mínu. Og svo dey ég.“

Hörpukonsertinn eftir Ginastera, sem fluttur var á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið, var samt allt annað en viðburðalítill. Einleikari var Xavier de Maistre, sem var áður fastur starfsmaður í Vínarfílharmóníunni.

Sjálfsagt hefur honum fundist það óskaplega leiðinlegt, enda takmarkað svigrúm fyrir persónulega tjáningu, þótt upphefðin hafi verið mikil.

Dans og fjör

Greinilegt var að einleikarinn skemmti sér konunglega. Hann réði öllu. Stjórnandinn, Eva Ollikainen, fylgdi honum eins og skugginn. Tónlistin var spennandi og gædd óvæntum uppákomum. Til dæmis var hægur miðkaflinn eitt risavaxið, hugleiðslukennt sóló, en hinir þættirnir fullir af eggjandi danstakti og spennandi framvindu.

Gárungar hafa sagt að harpan sé bara píanó eftir skatta. Það er búið að fjarlægja hamrana, kassann, lappirnar og lokið; harpan ein stendur eftir, nakin í allri sinni dýrð. Þarna fékk hún að njóta sín til fulls, því de Maistre var hreint og beint göldróttur. Fingrafimin var fullkomin, tónmyndunin dásamleg. Útkoman var flugeldasýning sem lengi verður í minnum höfð.

Bjöguð heildarmynd

Hin svokallaða Ófullgerða sinfónía eftir Schubert var næst á dagskrá. Hún er aðeins í tveimur köflum, ekki þessum venjulegu fjórum. Ekki er vitað af hverju. Kannski tók skatturinn hina kaflana.

Hljómsveitin spilaði prýðilega undir öruggri stjórn Evu Ollikainen. Samhljómurinn var þéttur og góður, túlkunin þrungin tilfinningum. Uppröðun hljóðfæraleikaranna á sviðinu var þó kynleg. Sellóleikararnir voru furðu aftarlega, fyrir miðju, og mikilvægt stef sem þeir léku hljómaði óþarflega hæverskt. Fyrir bragðið voru hlutföllin á milli ólíkra radda ekki alveg í jafnvægi, og heildarmyndin var því ekki sannfærandi.

Á röngum stað

Ekki var heldur heppilegt að setja verk eftir Þuríði Jónsdóttur, Flow and Fusion, á eftir Schubert. Þuríður hefur samið margt flott og magnað, en þessi drungalega og fremur einstrengingslega tónsmíð passaði engan veginn þarna. Áheyrendum var sagt að klappa ekki á eftir Schubert, svo Þuríður myndi byrja í beinu framhaldi. Átti hún að vera þriðji og fjórði kaflinn í Ófullgerðu sinfóníunni?

Varla. Fátt gerðist í tónlistinni, annað en að óræður tónavefur varð smám saman þykkari og skuggalegri. Vissulega hefði hann verið áhugaverður undir réttu kringumstæðunum, enda tónlistin haganlega skrifuð. Hér var hins vegar Schubert bara skotinn niður, og það var ekki alveg málið.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Glæsilegur hörpukonsert, en Schubert virkaði ekki alveg og Þuríður Jónsdóttir var seint rúsínan í pylsuendanum.

blómaval
FYRIR ÞIG
Valentínusardagurinn
Mikið úrval af fallegum blómvöndum
40%
Túlípanar
10 stk.
10000088
1.490kr
2.490kr
Valentínusar-vöndur
22000233
6.990kr
Með konfekti 7.990kr
Belgian
Pottaplöntur
20-50% afsláttur
Ný sending í hverri viku
20%
Páfuglafjöður
17 cm pottur.
11400214
3.990kr
4.990kr
26%
Orkidea
12 cm pottur.
11325000
1.990kr
2.690kr
25%
Ástareldur
10323787
1.490kr
1.990kr
24%
Tígurskrúð
17 cm pottur.
11261291
3.990kr
5.290kr
20%
Sómakólfur
15 cm pottur.
11328264
2.790kr
3.490kr
Afgreiðslutímar Blómavals
14. febrúar
Skútuvogi 8-18
Grafarholti 11-18
Akureyri 11-15
Selfossi 11-15
Vestmannaeyjum 11-15
Ísafjörður 11-15
Egilsstaðir Lokað
Sjá nánar á blomaval.is
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

KRYDD
veitingahús

Heitur matur fyrir fyrirtækið þitt

1750 kr á mann

STRANDGATA 32
220 HAFNARHJÖRÐUR
KRYDDVEITINGAHUS.IS
KRYDD@KRYDDVEITINGAHUS.IS

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Bókahornið (e) Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.30 Atvinnulífið (e) Í Helgarjóga með Þóru Rós róum við okkur niður í núvitundinni – og verum til staðar í stundinni.
21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innliti, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt, margt fleira.
21.30 Bílalíf Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Poppý kisukló
07.32 Kátur
07.44 Eðlukrúttin
07.55 Bubbi byggir
08.08 Hið mikla Bé
08.30 Stuðboltarnir
08.41 Hvolpasveitin
09.04 Grettir
09.16 Stundin okkar
09.40 Húllumhæ
09.55 HM í alpagreinum Bein útsending frá bruni kvenna á HM í alpagreinum.
12.00 Vikan með Gísla Marteini
12.45 Kiljan
13.25 HM í Skíðaskotfimi Bein útsending frá keppni í sprettgöngu kvenna á HM í skíðaskotfimi.
14.25 Gettu betur
15.30 Stóra myndin. COVID og heimsbyggðin
16.10 James Cameron. Vísindaskáldskapur í kvikmyndum
16.55 Börnin í bekknum - tíu ár í grunnskóla
17.25 Mega karlar syrgja hárið?
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargadýr
18.29 Herra Bean Mr Bean
18.40 Hjá dýralækninum
18.45 Landakort
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Skýjað með kjötbollum á köflum Cloudy with a Chance of Meatballs Ævintýraleg teiknimynd sem gerist í smábæ þar sem mat rignir af himnum ofan. Myndin er með íslensku tali en er sýnd á sama tíma á RÚV 2 með ensku tali.
21.15 The Bookshop Bókabúðin
23.05 Mom's Night Out Mamma vill djamma Bandarísk gamanmynd um þriggja barna móður sem ákveður að taka pásu frá annasömu uppeldinu og skella sér út á lífið með vinkonum sínum. Eiginmenn þeirra hugsa um börnin á meðan. Aðalhlutverk: Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton og Andrea Logan White. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.40 Séra Brown Father Brown
01.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.55 PGA Tour 2021
11.55 PGA Highlights 2021
12.45 PGA Tour 2021 Útsending frá Sony Open in Hawaii.
17.05 PGA Highlights 2021
18.00 PGA Tour 2021
23.05 PGA Highlights 2021

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
12.00 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
14.30 Crystal Palace - Burnley Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Four Weddings and a Funeral
18.20 This Is Us
19.05 Life in Pieces
19.30 Intelligence
20.00 Það er komin Helgi
21.10 Chasing Mavericks
23.05 Take Down Spennumynd frá 2016. Ofdekraðir synir og dætur milljarðamæringa hafa verið send í þjálfunarbúðir fyrir vandræðaunglinga á fjarlægri eyju. Þar fá unglingarnir leiðsögn í að lifa af úti í náttúrunni, en tilgangurinn er að gera þau meira sjálfbjarga og að taka aukna ábyrgð á eigin lífi.
00.55 Liberal Arts
02.30 War of the Worlds
04.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar
08.00 Morgunfréttir
08.05 Ameríski draumurinn - staða svartra og barátta þeirra Mósaík í Bandaríkjunum
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Loftslagsdæmið (7 af 8)
11.00 Fréttir
11.03 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Heimskviður
13.15 Gestaboð
14.05 Útvarpsleikhúsið. Wesele!
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Jacky Terrasson, SvendAsmussen og Marcus Belgrave
20.45 Fólk og fræði Dagskipan listamanna
21.15 Bók vikunnar Með köldu blóði
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Lestur Passíusálma (10 af 50)
22.15 Litla flugan KK sextettinn 2. þáttur
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 50 First Dates
13.20 Mystery 101
14.45 Britt-Marie Was Here
16.20 50 First Dates
17.55 Mystery 101
19.20 Britt-Marie Was Here
21.00 Hot Summer Nights Glæpsamleg og dramatísk gamanmynd frá 2017 en sagan gerist sumarið 1991. Unglingur, sem kemur úr vernduðu umhverfi, þroskast mikið á viðburðaríku sumri á Cape Cod í Bandaríkjunum.
22.45 Ready Player One
01.00 Water for Elephants
02.55 Hot Summer Nights

STÖÐ 2

08.00 Víkingurinn Viggó
08.10 Strumparnir
08.35 Monsurnar
08.45 Vanda og geimveran
08.55 Tappi mús
09.00 Latibær
09.10 Heiða
09.35 Blíða og Blær
09.55 Leikfélag Esóps
10.05 Mæja býfluga
10.20 Mia og ég
10.40 Lína langsokkur
11.05 Angelo ræður
11.15 Angry Birds Stella
11.20 Hunter Street
11.40 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Líf dafnar
14.30 Kjötætur óskast
15.05 Tónlistarmennirnir okkar
15.30 The Great British Bake Off
16.20 The Masked Singer
17.25 Í kvöld er gigg
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Fjölskyldubingó
19.45 All Things Valentine
21.15 How To Be Single
23.00 Miss Bala
00.40 Night School
02.30 Life and Death of John Gotti Glæpamynd frá 2018 með John Travolta sem byggð er á sönnum atburðum.

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 The Princess and the Magic Mirror
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 The Office
21.10 American Dad 16
21.35 Bob's Burgers
22.00 Catastrophe
22.30 Absentia
23.10 Wu-Tang Clan. of Mics and Men
00.10 The Office
00.30 Friends
00.55 Friends

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Dominos Körfuboltakvöld
08.35 Njarðvík - ÍR Útsending frá leik í Dominos deild karla.
10.20 Breiðablik - Stjarnan Bein útsending frá leik í Lengjubikar kvenna.
13.20 FH - Haukar Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
14.55 Fram - Valur Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
16.35 Stjarnan - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild karla.
17.55 Afturelding - FH
19.25 Seinni bylgjan - karla
20.40 KA - Valur Útsending frá leik í Lengjubikarnum.
22.20 Njarðvík - ÍR
00.00 Valur - Keflavík

STÖÐ 2 SPORT 2

07.15 TD Systems Baskonia - Joventut Badalona
08.55 Bologna - Benevento
10.40 Blackburn - Preston North End
12.25 Nottingham Forest - Bournemouth Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
14.50 Undanúrslit Bein útsending frá undanúrslitaleik í Copa Del Rey 2021.
17.50 Undanúrslit Bein útsending frá undanúrslitaleik í Copa Del Rey 2021.
20.00 Phoenix Suns - Philadelphia 76ers Bein útsending frá leik í NBA.
23.40 Eibar - Real Valladolid

UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE

16 LIÐA ÚRSLIT

MEISTARADEILDIN FER AF STAÐ Á ÞRIÐJUDAG

EKKI MISSA AF BESTA SJÓNVARPI Í HEIMI!

2 SPORT

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

ÁSKRIFT AÐEINS
3.990
kr./mán.
STÖÐ 2 SPORT ERLENT

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón. Páll Ketilsson. Framleiðandi. Víkurfréttir ehf.
21.00 Fiskbúar (e) Sjónvarpsþátturinn Fiskbúar fangar stemninguna í fiskbúðum landsins í tilefni af því að fisksalar tileinka febrúar sjávarréttum.
21.30 Sjónin (e) Fróðlegur þáttur um nýjustu vísindi augnlækninga; lazertækni, augasteinaskipti, augnbotnaðgerðir og meðferð við augnþurrki.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Refurinn Pablo
07.21 Úmísúmí
07.44 Kalli og Lóa
07.56 Poppý kisuló
08.06 Lalli
08.13 Kúlugúbbarnir
08.36 Nellý og Nóra
08.43 Flugskólinn
09.05 Hrúturinn Hreinn
09.12 Múmínálfarnir
09.34 Kátur
09.36 Konráð og Baldur
09.49 Sjóræningjarnir í næsta húsi
10.00 Sjö heimar, ein reikistjarna - með ensku tali
11.00 Silfrið
12.10 Eltiganga karlaHM í Skíðaskotfimi
13.00 Sjö heimar. Á tökustað Seven Worlds, One Planet. Making Of
13.50 Á götunni Karl Johan
14.25 Eltiganga kvennaHM í Skíðaskotfimi
15.05 Brun karla HM í alpagreinum
17.10 Síðasti séns
17.40 Landakort Gefur timburkeflum framhaldslíf sem sófaborð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Menningin - samantekt
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.25 Fyrir alla muni Dularfulla merkið
21.00 Um Atlantsála Atlantic Crossing
22.00 Lítil þúfa - Lover Rock Small Axe. Lover Rock
23.10 Elton John lætur allt flakkaElton John. Uncensored
00.00 Silfrið
01.00 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.20 PGA Tour 2021
12.20 PGA Tour 2021 Útsending frá Farmers Insurance Open.
18.00 PGA Tour 2021
23.35 PGA Highlights 2021

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
12.00 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
13.30 Dr. Phil
14.15 The Bachelor
15.35 Það er komin Helgi
17.00 The King of Queens
17.20 Everybody Loves Raymond
17.45 Vinátta
18.15 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti.
18.45 Hækkum rána
20.00 The Block
21.20 Law and Order. Special Victims Unit
22.10 Your Honor
23.10 Cold Courage
00.00 Station 19
00.45 The Resident
01.30 The Rookie
02.15 Blue Bloods
03.00 Snowfall
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól í Ástralíu
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Hnotskurn
11.00 Guðsþjónusta í Lágafellskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Lestin
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Strokið um strengi. Sinfóníuhljómsveit Íslands 65 ára Fimmti þáttur
17.00 Sunnudagskonsert
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Loftslagsdæmið (7 af 8)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Ameríski draumurinn - staða svartra og barátta þeirra Mósaík í Bandaríkjunum
21.30 Fólk og fræði Af einlægri kaldhæðni
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.10 Yesterday
12.10 Dater's Handbook
13.35 The Notebook
15.35 Yesterday
17.30 Dater's Handbook
18.55 The Notebook
21.00 A Star Is Born Mögnuð mynd frá 2018 með Bradley Cooper og Lady Gaga í aðalhlutverkum.
23.10 Downton Abbey
01.10 The Ugly Truth
02.45 A Star Is Born

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.40 Víkingurinn Viggó
08.55 Adda klóka
09.15 Mia og ég
09.40 Lína langsokkur
10.05 Lukku láki
10.30 Ævintýri Tinna
10.50 It's Pony
11.20 Angry Birds Stella
11.25 Are You Afraid of the Dark?
12.10 Nágrannar
13.35 Nágrannar
14.00 Supernanny US
14.45 Impractical Jokers
15.05 All Rise
16.00 Trans börn
16.50 60 Minutes
17.35 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Tónlistarmennirnir okkar
19.30 The Great British Bake Off
20.30 Years and Years
21.35 Two Weeks to Live
22.00 Briarpatch
22.45 Coyote
23.35 Shameless
00.30 Humans
02.05 Humans
02.55 Supernanny US
03.40 Impractical Jokers
04.00 Are You Afraid of the Dark?

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Office
21.10 True Blood
22.10 True Blood
23.05 Fangavaktin
23.45 Last Man Standing
00.05 Friends
00.30 Friends
00.50 The Office

STÖÐ 2 SPORT

06.00 Þór Ak. - Þór Þ.
07.40 KR - Stjarnan
09.20 Dominos Tilþrifin 10. umferð
10.10 Afturelding - Stjarnan Útsending frá leik í Olís deild karla.
11.40 FH - Haukar
13.10 Fram - Valur
14.35 KA - Valur Útsending frá leik í Lengjubikarnum.
16.20 Þór Ak. - Grótta Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
19.20 Fram - Selfoss Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.00 Breiðablik - Stjarnan Útsending frá leik í Lengjubikar kvenna.
22.40 Steve Hátíðar Dagskrá - Árið í máli & myndum
00.05 KA - Valur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Granada - Atlético Madrid
09.20 Napoli - Juventus
11.05 Spezia - AC Milan
12.50 Getafe - Real Sociedad Bein útsending.
15.05 Real Madrid - Valencia Bein útsending.
17.10 NFL Extra 20/21
17.20 Úrslitaleikur Bein útsending frá Úrslitaleik í Copa Del Rey.
20.30 Washington Wizards - Boston Celtics Bein útsending.
00.10 Villarreal - Real Betis

Mánudagur

HRINGBRAUT

20:00 Atvinnulífið Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
20:30 Karlmennskan Femínískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
21:00 Heima er bezt Heima er bezt er samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits.
21:30 Bílalíf Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2008-2009
09.35 Íslendingar Kristinn Hallsson
10.30 Á götunni Karl Johan
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Heimaleikfimi
11.40 Mósaík 2000-2001
12.15 Með okkar augum
12.45 Hvað höfum við gert?
13.15 Hringfarinn Þvert yfir Ameríku
14.10 Með sálina að veði - New York
15.10 Pöndurnar koma - Kafloðnir diplómatar
15.55 Grænlensk híbýli e
16.25 99% norsk
16.55 Tímaflakk Doctor Who
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Loðmundur
18.08 Skotti og Fló
18.15 Hæ Sámur
18.22 Kalli og Lóa
18.33 Nellý og Nóra
18.40 Sammi brunavörður
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Hvað getum við gert?
20.10 Leyndardómar mannslíkamans The Human Body. Secrets of Your Life Revealed
21.00 Kynþroskinn Newton. Pubertet
21.10 Ævina á enda Livstid
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Westwood. Pönkari, átrúnaðargoð og aðgerðarsinni Westwood. Punk, Icon, Activist Heimildarmynd um hönnuðinn Vivienne Westwood. Í myndinni er fjallað um líf hennar og persónuleika, tísku og menningararfinn sem hún skilur eftir auk baráttu hennar sem aðgerðasinni.
23.40 Sagan bak við smellinn - ApologizeHitlåtens historia
00.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2021
11.00 PGA Tour 2021
14.00 PGA Tour 2021
19.00 PGA Highlights 2021
19.55 PGA Tour 2021

SJÓNVARP SÍMANS

13.00 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.55 The Block
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Man with a Plan
19.30 Superstore
20.00 The Block
21.00 The Rookie
21.50 Blue Bloods
22.35 Mayans M.C.
23.30 The Late Late Show
00.15 Station 19
01.00 The Resident
01.45 Innan vi dör
02.45 Why Women Kill
03.30 The Chi
04.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Bragi Hlíðberg, fyrsti þáttur
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið seinni hluti
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringsól Í Ástralíu
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakiljan
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.30 Mannlegi þátturinn
21.25 Kvöldsagan. Grettis saga (1 af 21)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Lestur Passíusálma (11 af 50)
22.15 Samfélagið
23.10 Segðu mér
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.05 Love to the Rescue
13.30 Nonni Norðursins 2
14.55 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
16.30 Love to the Rescue
17.55 Nonni Norðursins 2
19.25 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
21.00 Spy Next Door
22.30 It's a Hard Truth Ain't It
23.45 O.G. Áhrifamikil mynd frá HBO með Jeffrey Wright sem tekin er upp í hámarksöryggis- fangelsi í Indianaríki í Bandaríkjunum. Myndin fjallar um Louis Menkins sem á aðeins fimm vikur eftir af 26 ára fangelsisdómi.
01.25 Spy Next Door

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Veronica Mars
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 The O.C.
10.05 The Goldbergs
10.25 Women on the Verge
11.00 Major Crimes
11.40 Um land allt
12.15 Last Man Standing
12.35 Nágrannar
12.55 Suits
13.35 Modern Family
13.55 Planet Child
14.45 First Dates
15.30 The Grand Party Hotel
16.35 MasterChef Junior
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Um land allt
19.50 Supernanny US
20.35 All Rise
21.25 Coyote
22.10 60 Minutes
22.55 Magnum P.I.
23.40 Madeleine McCann.
00.25 Death Row Stories
01.05 Veronica Mars
01.50 The O.C.
02.30 Women on the Verge
03.00 Major Crimes
03.40 Suits

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 The Office
21.10 Last Man Standing
21.35 Divorce
22.05 You're the Worst
22.35 Wyatt Cenac's Problem Areas
23.05 The Bold Type
23.45 Friends
00.10 Friends
00.30 The Office

STÖÐ 2 SPORT

09.25 Njarðvík - ÍR Útsending frá leik í Dominos deild karla.
11.05 Valur - Keflavík
12.45 Dominos Körfuboltakvöld
14.00 Þór Ak. - Grótta Útsending frá leik í Olís deild karla.
15.30 Fram - Selfoss
17.00 Seinni bylgjan - kvenna
17.50 Valur - Stjarnan Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
19.20 FH - Haukar Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.15 Seinni bylgjan - karla
22.45 Þór Ak. - Grótta
00.15 Seinni bylgjan - kvenna
01.15 Valur - Stjarnan

STÖÐ 2 SPORT 2

07.25 Barcelona - Alavés
09.05 Roma - Udinese
10.45 Cagliari - Atalanta
12.25 Crotone - Sassuolo
14.05 Inter Milan - Lazio
15.45 Phoenix Suns - Philadelphia 76ers
17.45 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
18.10 Ítölsku mörkin
19.00 Football League Show
19.35 Hellas Verona - Parma Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.40 Nottingham Forest - Bournemouth
23.20 Úrslitaleikur Útsending frá úrslitaleik í Copa Del Rey.

AMSTERDAM dream + create · van Gogh · REMBRANDT · Liquitex · Conté à Paris · LEFRANC BOURGEOIS

2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Fann hugarró í listinni eftir erfið áföll

Í dag opnar Kara Kristel sína fyrstu listasýningu. Kara missti afa sinn úr hjartaáfalli árið 2019, en honum lýsir hún sem sínum besta vini. Hún hefur verið í sjálfsvinnu eftir greiningu með áfallastreituröskun.

Kara Kristel opnar sína fyrstu sýningu í Hringekjunni við Þórunnartún í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kara Kristel Signýjardóttir vakti fyrst athygli hér á landi fyrir hispurslaus skrif um kynlíf og samskipti kynjanna á bloggi sem hún hélt úti. Kara Kristel er engu minna hispurslaus í dag þótt viðfangsefnið sé annað. Hún hefur vakið athygli fyrir einlægar færslur um líkamsvirðingu á samskiptamiðlum. Í dag opnar hún sýningu á teikningum í Hringekjunni í Þórunnartúni. Yfirskrift sýningarinnar er Muna að passa hjartað, og hún samanstendur af blýantsteikningum af hjörtum. Málefnið er henni sérstaklega hugleikið þar sem hjartasjúkdómar eru algengir í fjölskyldunni hennar. Kara missti afa sinn árið 2019 úr hjartaáfalli og hafði fráfallið mikil áhrif á Köru, sem var í kjölfarið greind með áfallastreituröskun.

„Það ætti ekki að koma neinum á óvart að ég sé með bullandi ADHD, vissulega á lyfjum við því, en ég hef aldrei litið á greininguna sem hindrun eða afsökun. Ég hef alltaf verið þannig að ef ég hef ekki áhuga er mér alveg sama. En þegar ég fæ áhuga á einhverju þá eyði ég heilu dögunum, vikunum eða mánuðum í það,“ segir Kara.

Seldi steina á okurverði

Síðustu tvo mánuðina hafa teikningarnar átt hug hennar allan en þar áður var aðaláhugamálið öllu sérstakara.

„Í fyrrasumar fékk ég mikinn áhuga á hegningarlögum á Íslandi. Ég eyddi þremur mánuðum í það, las allar mögulegar BA-ritgerðir sem ég fann um hegningarlög og málaferli af öllum gerðum, las greinargerðir og reglugerðir nokkrum sinnum. Þegar mér leið eins og ég vissi allt sem mig langaði að vita þá hætti ég. Ég hvorki planaði þetta né var með eitthvert markmið tengt þessu. Ég ætlaði ekkert að verða lögfræðingur eða gera neitt með þessa þekkingu. Ég hef stundað þetta frá því ég man eftir mér og það hefur oft komið sér vel, vinir og fjölskylda eru dugleg að leita til mín því ég er líklegust til að hafa þekkingu á ólíklegustu málum.“

Kara segist ekki hafa teiknað mikið í æsku og þetta sé því tiltölulega nýtilkomið áhugamál.

„Ég hef hins vegar alltaf verið listræn og skapandi, stödd í mínum eigin heimi. Ég held að ég hafi verið fimm ára þegar ég byrjaði að tína steina í fjörunni og selja þá ofan á rafmagnskassa við sjoppu. Allt á okurverði sem túristarnir borguðu glaðir,“ segir hún og hlær.

Í herferð með sjálfri sér

Frá því í september 2019 hefur Kara verið í herferð með sjálfri sér og sinni andlegu heilsu, eins og hún orðar það sjálf.

„Í kringum áramótin var ég búin að taka mér mánuð í pásu frá sköpun. Ég fann að ég var orðin eirðarlaus, fór fyrst að búa til skartgripi úr steinum sem ég átti, hálsmen og hringa, en fann ekki alveg hugarró í því. Góð vinkona mömmu minnar, listakonan Michelle Bird, leyfði mér að koma í stúdíóið sitt og þar eyddi ég nokkrum dögum og gerði þrjú stór málverk. Málverkin voru svolítið brútal, sonur minn má til dæmis alls ekki sjá þau,“ segir hún.

Í kjölfarið langaði hana að halda flæðinu gangandi þar sem hún fann mikla hugarró í listsköpuninni.

„Þannig að ég fór að prufa mig áfram með blýantinn heima. Fyrrum samstarfskona mín frá því ég starfaði á Þingvöllum, listakonan Guðrún Tryggvadóttir, var ekki lengi að byrja að leiðbeina mér og gefa mér verkefni. Ég teiknaði alls konar myndir, en eftir að ég teiknaði fyrsta hjartað var ekki aftur snúið. Ég þurfti að gera fleiri, ég elska hjörtu.“

Mætti því segja að þú finnir ákveðna sáluhjálp í því að skapa?

„Algjörlega, það er mín leið til að sleppa tökunum á hugsunum. Ég á það til að gleyma mér alveg tímunum saman. Mér líður alltaf vel eftir á og á stundum erfitt með að stoppa og fara að sofa,“ segir hún.

Hjartans mál

Kara segir hjartasjúkdóma algenga í föðurætt hennar. Langamma hennar var þriðji Íslendingurinn til að gangast undir hjartaskurðaðgerð hér á landi. Hún lifði löngu lífi eftir aðgerðina og var orðin 96 ára gömul þegar hún lést. Nokkrum mánuðum síðar lést svo sonur hennar, afi Köru, úr hjartaáfalli.

„Hann var 75 ára þegar hann lést, eins og pabbi hans sem lést á svipuðum aldri vegna hjartaáfalls. Þetta er mjög ættgengt og þess vegna er þetta málefni mér mjög kært og mikilvægt.“

Kara lýsir afa sínum sem hennar besta vini og skírði hún son sinn í höfuðið á honum.

„Það kom aldrei neitt annað nafn til greina. Ég bjó mikið hjá honum og hann var mitt helsta öryggi og minn helsti peppari. Ég er mjög þakklát fyrir að hafa alltaf gefið mér mér tíma til að eyða með honum, alveg sama hvort ég var 13 ára gelgja, 17 ára vitleysingur eða fullorðin móðir. Ég sótti alltaf mikið í hans félagsskap. Stundum þegar ég kom heim af djamminu sat hann við eldhúsborðið, því hann vaknaði mjög snemma og ég kom heim mjög seint. Þá settist ég alltaf með honum og mér þykir ótrúlega vænt um þær minningar,“ segir Kara Kristel.

> ALLIR EIGA SKILIÐ AÐ ELSKA LÍKAMANN SINN. AÐ MINNSTA KOSTI EKKI HATA HANN, ÞETTA ER BARA LÍKAMI. ÞAÐ ER FULLT AF ÖÐRU Í LÍFINU TIL AÐ VERA PIRRAÐUR YFIR.

Verkin á sýningunni eru til sölu. Eftirprent eru seld til styrktar Hjartaheilla.

Kvíðinn versnaði

Eftir að hafa misst afa sinn byrjaði Kara að upplifa lítil kvíðaköst sem fóru svo versnandi.

„Áður en ég vissi var ég hætt að sofa. Ef ég náði svefni fékk ég martröð og vaknaði. Ég var í krefjandi vinnu á erfiðasta tímanum og á hverjum degi eftir tíu tíma vinnudag kom ég heim, lagðist á gólfið og grét í einn til þrjá klukkutíma. Ef ég gat sofnað eftir það þá vaknaði ég á milli 2 og 3 á nóttunni og starði á loftið þangað til vekjaraklukkan hringdi. Það gekk svona í nokkra mánuði.“

Kara var harðákveðin í að byrja að vinna í sínum málum, sem hún segir hafa gengið mjög vel.

„Ég var svo ákveðin í því að það þyrfti bara að gerast, ég þyrfti bara að taka fyrir öll áföll sem ég hafði grafið lengst inni. Ég tók það alvarlega og tók markviss skref, eitt í einu, í samstarfi við sálfræðinginn minn.“

Ekki í karakter

Kara segist ekki setja fram eitthvað gervisjálf á samfélagsmiðlum.

„Í grunninn er ég alveg eins og í raunveruleikanum, ég er mjög „authentic“ á samfélagsmiðlum. Munurinn er hins vegar dýptin. Ég vel hvað ég sýni og það er mjög stór partur míns persónulega lífs sem ég birti ekki á samfélagsmiðlum og deili bara með mínum nánustu. Það fylgir því ákveðinn friður og ró að eiga persónulegt líf sem enginn veit mikið um. En persónuleikinn er eiginlega sá sami, ég er oftast ekki í neinum karakter.“

Undanfarið hefur Kara verið dugleg að setja inn færslur tengdar líkamsvirðingu.

„Því meira sem ég sá því meira varð ég hissa. Staðreyndin er sú að allt of margir glíma við brotna sjálfsmynd eða hatur á eigin líkama. Hetjusögurnar eru endalausar, sem er frábært, en svo sorglegt á sama tíma. Ég hef aldrei litið á líkamann minn sem neitt annað en líkama, ég fitna, ég grennist, ég fæddi barn, grenntist. Ég hef aldrei upplifað hatur eða ást á líkamanum mínum sem fer út í öfgar, sem er mjög algengt,“ segir hún.

Kara segist því styðja umræðuna heilshugar, en hún hafi orðið mjög hissa við að átta sig á því hve stórt vandamálið væri.

„En ef ég get haft góð áhrif á stelpur og konur með færslunum mínum, af hverju ekki? Allir eiga skilið að elska líkamann sinn. Að minnsta kosti ekki hata hann, þetta er bara líkami. Það er fullt af öðru í lífinu til að vera pirraður yfir að mínu mati. Við erum öll alls konar, og það er grilluð pæling að fyrirtæki og einstaklingar geti haft svona neikvæð áhrif til lengdar á líkamsímynd fólks.“

Sýningin Muna að passa hjartað verður opnuð í dag í Hringekjunni, Þórunnartúni 2. Eftirprent af verkunum eru einnig til sölu á staðnum og rennur allur ágóðinn af þeim til Hjartaheilla.

steingerdur@frettabladid.is

NÝR 100% RAFBÍLL 40 KWH
GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ
OG TRYGGÐU ÞÉR NISSAN LEAF
Á VERÐI SEM Á SÉR ENGAN SAMANBURÐ
COOPERTIRES
VETRARDEKK FYLGJA MEÐ
LEAF
NÝR NISSAN LEAF - OKKAR VERÐ 3.890.000 KR. HLAÐINN AUKABÚNAÐI
NÚ FYLGJA MEÐ GÆÐA VETRARDEKK, COOPER WM SA2+, AÐ VERÐMÆTI 95.960 KR.
AUKAHLUTIR INNIFALDIR M.A.
• SYNTHETIC LEÐURÁKLÆÐI
• HITI Í STÝRI, FRAM- OG AFTURSÆTUM
• LYKILLAUST AÐGENGI OG RÆSING
• BAKKMYNDAVÉL MEÐ 360° MYNDAVÉL
• 17” ÁLFELGUR
• INTELLIGENT CRUISE CONTROL HRAÐASTILLIR
• SJÁLFVIRK MIÐSTÖÐ MEÐ LOFTKÆLINGU
• 6 LOFTPÚÐAR
• ISOFIX FESTINGAR FYRIR BARNABÍLSTÓL
• BLINDHORNSVIÐVÖRUN
• BLUETOOTH TIL AÐ STREYMA TÓNLIST OG SÍMA
TIL AFHENDINGAR STRAX
SÖLUAÐILI
100bilar bílasala
100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15
NÝR BÍLL
FORD F350 TREMOR
FORD F350 LARIAT ULTIMATE
SPORT FX4 TREMOR OFF ROAD
VERÐ ÁN VSK: 10.950.000 KR.
TIL AFHENDINGAR STRAX
SÖLUAÐILI
100bilar bílasala
100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

Lífið í vikunni
07.02.21-
13.02.21

FORNVINAFUNDUR

Þingflokkur Framsóknarflokksins setti sig í stellingar vinanna í Friends í auglýsingu fyrir opna Zoom-fundi með kjósendum. En er þá Sigurður Ingi Ross? Passar Lilja Dögg í sæti Rachel? Willum Þór þingflokksformaður upplýsti Fréttablaðið um að tilviljun mætti ráða því hver úr flokknum væri hvaða vinur.

MARTRÖÐ Í FRAMTÍÐARDRAUMI

Stefán Mekkinósson fékk martröð sem varð kveikjan að handriti sálfræðitryllis og lokaverkefnis hans í kvikmyndanámi í Kanada og setti af stað hópsöfnun til þess að safna upp í framleiðslukostnað myndarinnar sem hann bindur miklar vonir við að muni opna honum og samstarfsfólki hans greiðari leið inn í kvikmyndabransann.

GÓÐAR DRUSLUR

Íslenska kvikmyndin Hvernig á að vera klassa drusla, sem Ólöf Birna Torfadóttir skrifar og leikstýrir, er komin í bíó og fékk ***1/2 stjörnu hjá gagnrýnanda Fréttablaðsins sem meðal annars sagði hana gera út á ærslagang og grín þar sem stelpurnar taka völdin, gefa staðalímyndum langt nef, og sýna svo ekki verður um villst að það er alveg hægt að vera klassadrusla.

EFTIRSÓTT HLAÐVARP

Sóley Margrét Valdimarsdóttir er formaður hlaðvarpsnefndar Verzlunarskóla Íslands, sem heldur úti hlaðvarpinu Verzló Podcast þar sem rætt er við nemendur og fyrrum nemendur við skólann. Gísli Marteinn gaf sig sjálfur fram sem viðmælanda eftir að óskað var eftir honum sem gesti á Instagram.

Allar verslanir Dorma eru opnar á laugardögum og einnig á sunnudögum á Smáratorgi
DORMA
Láttu drauminn rætast
Ótrúleg útsala í fjórum búðum og á dorma.is
Smáratorgi | Akureyri | Ísafirði

DORMA útsalan
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR
LOKAHELGIN
EKKI MISSA AF ÞESSU

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR
PURE COMFORT
fibersæng
Létt og þægileg fibersæng.
Stærð: 140x200 cm. Sængin er 300g. Má þvo á 60°c
Fullt verð: 9.900 kr.
Aðeins 7.920 kr.
PURE COMFORT
fiberkoddi

Léttur, ódýr og þægilegur fiberkoddi.
Stærð kodda: 50x70cm. 700g.
Má þvo á 60°c..
Fullt verð: 3.900 kr.
ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR
Aðeins 3.120 kr.
Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði
DORMA
Láttu drauminn rætast

Sunneva Ása sýnir undirlög sín í Þulu við Hjartatorg frá miðvikudegi til sunnudags út febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Undir lögum Sunnevu

Gamlar nælonsokkabuxur Sunnevu Ásu nýtast sem merkingarbært undirlag í tilraun hennar til að gera augnablikið eilíft á striga.

Málverkin mín eru eins og manneskjan sem er alls konar, flókin, falleg, ljót, marglaga, full af andstæðum, mistökum, tilfinningum og mótsögnum,“ segir Sunneva Ása Weisshappel um einkasýninguna Undirlög, þar sem hún leikur sér með myndmálið í gróteskri og bleikri dýrð.

„Ég er alltaf mikið að fást við tímann í málverkinu og gjörningana bak við málverkin. Ég hef alltaf verið heilluð af striganum og hinu tvívíða hugarástandi málverksins og á þessari sýningu er ég að reyna að sýna fram á tíma í málverki,“ segir Sunneva og bætir við að í tilraunum sínum kafi hún ofan í fegurð, grótesku og alls konar tabú.

Árás á striga

„Ég ríf strigann í sundur. Það er mjög grótesk aðgerð að rífa sundur málverk og líma saman aftur og bæta kannski við lögum sem eru meðhöndluð á ólíkan máta og mynda saman verk sem er marglaga, hrátt og tímatengt.“

Striginn verður þannig einhvers konar gjörningur og með nokkurri einföldun má segja að fyrri verk og gjörningar Sunnevu séu í raun hráefni verkanna. „Það eru gjörningar þarna, Polaroid-myndir og efni sem ég er búin að vera að nota í sýningum og verkum síðustu tíu ár.

Þannig að ég er að taka efni sem eru kannski úr þekktum gjörningum, setja inn í strigann og vinna með augnablikið og læt í rauninni tímann verða að kyrru málverki,“ segir Sunneva og bendir á að í undirlögunum leynist meðal annars undirföt.

Nærföt og nælon

„Öll verkin eru eiginlega bleik og það eru nærföt þarna og nælonsokkabuxur og alls konar vísanir í kvennakúltúr og sýningin heitir Undirlög vegna þess að bak við málverkið eru öll þessi lög. Það er svo löng saga inni í hverju málverki. Mörg lög af tíma. Ég meina, þetta eru bara nælonsokkabuxur sem ég hef verið í áður í tuttugu gjörningum og svo eru þær núna fastar inni í málverki.“

Sunneva segir að þessu megi líkja við hamskipti. Að losa sig við eitthvað gamalt en skilja samt eitthvað eftir.

Sunneva hefur fundið listsköpuninni farveg í málverkinu, gjörningum, innsetningum, myndböndum og hönnun leikmynda og búninga en segist í raun alltaf vera að fást við það sama.

Máluð leikmynd

„Ég er í grunninn að vinna með andstæður og að festa tíma á striga. Það er svo skemmtilegt við myndlistina að maður er í rauninni að tala með myndum og að gera leikmynd fyrir kvikmynd er bara eins og að mála á striga,“ segir Sunneva.

> ÉG MEINA, ÞETTA ERU BARA NÆLONSOKKABUXUR SEM ÉG HEF VERIÐ Í ÁÐUR Í TUTTUGU GJÖRNINGUM OG SVO ERU ÞÆR NÚNA FASTAR INNI Í MÁLVERKI.

Sömu lögmál gildi einnig um búningahönnun. „Ég horfi bara á mannslíkamann eins og skúlptúr og er þá að segja sögu manneskjunnar með myndum. Þetta er ótrúlega nátengt þegar þú hugsar út í það og þar sem ég hef unnið með frásagnir og líkama hef ég átt auðvelt með að vinna í leikhúsi og kvikmyndum,“ heldur Sunneva áfram.

„Ég hugsa ekki um mig sem leikmynda- eða búningahönnuð. Ég er bara alltaf að búa til myndmál og hugsa um með hvaða myndmáli ég get sagt hverja sögu best og leyfi mér bara að nota þetta til þess að styrkja mig sem listakonu,“ segir Sunneva, sem hefur nýlokið störfum sem leikmyndahönnuður sjónvarpsþáttaraðanna Katla og Ófærð 3 þar sem hún hefur unnið náið með kærastanum sínum, leikstjóranum og framleiðandanum, Baltasar Kormáki.

„Við vinnum mjög vel saman og erum bæði frekar prófessjonal, held ég,“ segir Sunneva um samstarf ð og sambandið, sem stóðst álagspróf kvikmyndagerðarinnar.

toti@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

með málshætti

NÓI SÍRÍUS

Gleðilega páska

Síríus

Súkkulaðipáskaegg

Gleðilega páska

Páskaeggin frá Nóa Síríus eru án efa orðin ein af ríkustu hefðunum í páskahátíð Íslendinga.
Undirstaða páskaeggsins er vitaskuld hið ljúffenga súkkulaði frá Nóa Síríus.

Ekki má gleyma málshættinum sem gefur páskaeggjum Nóa Síríus hinn hátíðlega blæ.
Þessi vinsæla hefð sameinar kynslóðir og skapar ljúfar minningar með þjóðinni.

cocoa HORIZONS

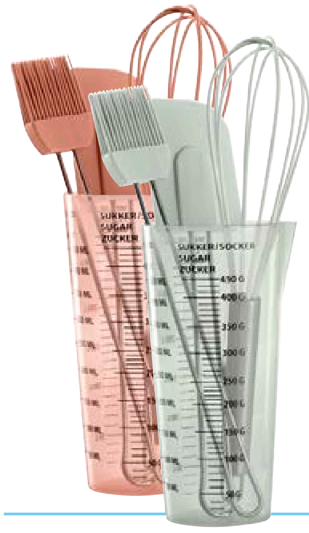
BYKO

Frábær tilboð

Nýtt blað

á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



schou

Bökunarsett

4 stk.

1.995

41074013

schou

Tilboðsverð

Bökunarform

26cm 3 litir í boði.

1.596

41074004

Almennt verð: 1.995

-20%

schou

Hræriskál

3stk; 3, 2 og 1lítra.

1.195

41075404

Electrolux

Nýtt í BYKO

Hrærivél

Hakkavél,blandari og rifjárn fylgja með, 800w mótor, 6 hraðastillingar og 4,1l ryðfrí skál.

49.995

65103797

schou

-25%

Tilboðsverð

Deigsprauta

1000ml, 3 litir í boði.

1.121

41074012

Almennt verð: 1.495

Mæliskeiðar

3 stk, 3 litir.

395

41124660

Tilboðsverð

Matar- og kaffistell

Hvít matar- og kaffistell fyrir 4 manns, kemur með matardisk, kökudisk, skál og kaffibolla með undirskál.

4.496

41100108

Almennt verð: 5.995

-25%

Það er aldrei nóg af rjóma!

-20%

Tilboðsverð

Rjómasprauta

1/2 l. hvít, grá eða rauð.

7.036 stk

41753107/9/12

Almennt verð: 8.795

Verslaðu á netinu *á byko.is*

Tilboðsverð
Vegg- og gólfflís
Bewood. Fallegar gólf- og veggflísar frá Ítalíu. Stærð: 15x60cm. Litur: Viðarlíki, grábrún. Hálkustuðull R9.

4.400 kr./m²

18088561

Almennt verð: 5.500kr./m²

-20%

Krono Original High Quality

Andromeda eik
Harðparket, 1.285 x 327mm. 8mm þykkt.

3.196 kr./m²

0113670

Nýtt í BYKO

Krono Original High Quality

Petros eik
Harðparket, 192x1285x8mm, hörkustuðull er AC4.

3.169 kr./m²

0113671

Nýtt í BYKO

GROHE

Tilboðsverð
Essence
Krómað hátt einnar handar handlaugartæki með hreyfanlegri yfirsveiflu. Botnventill með lyftitappa fylgir.

31.496

15332901

Almennt verð: 41.995

Þú sparar: 10.499

-25%

Tilboðsverð
Handlaug
á borð, 38cm.

11.276

18085139

Almennt verð: 14.095

-20%

GROHE

Tilboðsverð
Minta
Eldhústæki með hárri sveiflu, svart.

37.596

15332917KS

Almennt verð: 46.995

Þú sparar: 9.399

-20%

GROHE

Tilboðsverð
Vaskur
vaskur í borð 53x45cm, grár.

50.396

15331654AT

Almennt verð: 62.995

Þú sparar: 12.599

-20%

Tilboðsverð
Hitablásari
með tveimur hitastillingum ásamt möguleika á að blása köldu lofti. Með hitastilli.

1.872

65105780

Almennt verð: 2.495

-25%

Tilboðsverð
Olíufylltur ofn
9 þilja ofn, 2000w.
3 hitastillingar 800/1200/2000 wött.
Er á 4 hjólum. Stærð: 43 x 23 x 63 cm.

8.997

65105885

Almennt verð: 11.995

-25%

Tilboðsverð
Þilofn
Svartur þilofn með innbyggðum hitastilli. Hentar vel til að hita upp rými allt að 30m³.

11.622

65105874

Almennt verð: 15.495

Nýtt í BYKO

-25%

Tilboðsverð
Kuldagalli
OS Iceland, stærðir S-4XL.

11.996

93458380-6

Almennt verð: 14.995

-20%

Viltu vinna?
Gjafabréf
Taktu þátt í Valentínusar-dagsleiknum okkar á Facebook síðu BYKO. Dregið út mánudaginn 15. febrúar

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

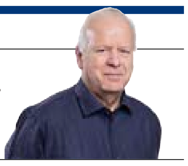
Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

550 5000 RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Torg ehf. DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar



Ellismánun

Dýpsti tilvistarótti hverrar manneskju er að verða ósjálfbjarga. Kappinn Hólmgöngu-Bersi harmar í Laxdælu bjargarleysi sitt þar sem hann liggur í kör sakir elli og getur sig ekki hreyft. Hann öfundar lítinn dreng sem liggur við hlið hans og á allt lífið fyrir höndum. Margir þekkja sorg og vanmáttarkennd Bersa.

Menn kvíða ellinni og óttast að standa ekki undir kröfum daglegs lífs. Njáll Þorgeirsson hafnaði því að halda lífi og ganga út úr brennunni að Bergþórshvoli. Hann sagðist vera orðinn of gamall og gagnslaus til að hefna sona sinna. Þau hjónin gengu því snemma til hvílu í reykjarkófinu og sáust ekki framar lifandi.

Með hækkandi aldri fækkar tækifærum lífsins. Mörgum finnst þeir utangarðs í samfélaginu og sakna þeirrar virðingar sem þeir eitt sinn nutu. Ellilífeyrisþegum finnst talað niður til sín enda er gamalt fólk og leikskólabörn talin standa á svipuðu þroskastigi.

Í yfirstandandi kóvíðfaraldri hafa fréttamenn iðulega talað við gamalt fólk. Spurningar eru venjulega leiðandi og kalla á já- eða neisvör. „Ertu orðinn leiður á kóvíð?“ „Var sárt að vera bólusettur?“ „Er leiðinlegt að fá aldrei heimsóknir?“ eru dæmi um heimskulegar spurningar sem endurteknar eru í sífellu í fréttatímum fjölmiðla.

Sömu blaðamenn hefðu spurt Njál og Bergþóru í Njálsbrennu: „Eruð þið ekki bara hress með að láta brenna ykkur inni?“ „Eruð þið ánægð með slökkviliðið á Hvolsvelli?“ „Fóruð þið í kóvíðsprautu fyrir þessa brennu?“

Þessu viðtali hefði reyndar lokið snögglega. Skarphéðinn hefði fleygt upptökutækinu á eldinn og vísað fréttamönnunum á dyr og sagt: „Það talar enginn við mömmu og pabba af slíkri lítilsvirðingu meðan ég lifi!“