



Það voru þokkalegustu aflabrögð hjá þessum piltum sem renndu færi í sjó við Grandagarð í gær. Þegar ljósmyndara bar að garði voru þegar komnir þrír þorskar í fótuna ásamt tveimur úfsum og marhnút. Grandagarðurinn er, ásamt brúarsporðinum á austurbakka hafnarinnar milli Kolaportsins og Hörpu, vinsælasti dorgstaður borgarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bið eftir Bandaríkjamönnum

Á helstu markaðssvæðum ferðapjónustunnar er litill áhugi á ferðalögum á næstu mánuðum, samkvæmt nýrri könnun. Atvinnugreinin þarf að biða lengur eftir Bandaríkjamönnum heldur en Evrópuþjóðum.

FERÐAÞJÓNUSTA Áhugi á ferðalögum næstu mánuði er nokkuð litill á helstu markaðssvæðum íslenskrar ferðapjónustu og Bandaríkjamenn, sem eru einn af mikilvægustu markhópum atvinnugreinarinnar, eru tregari til að ferðast á næstunni en aðrir. Þetta má lesa úr niðurstöðum könnunar sem MMR framkvæmdi fyrir Íslandsstofu í Bandaríkjunum, Bretlandi og Þýskalandi.

„Könnunin gefur okkur forsendur til að meta hvernig best sé að nálgast mismunandi markhópa

með ólíkum hætti. Á þeim markaðssvæðum sem opnast fyrr, til dæmis Bretland og Þýskaland, þurfum við að vera með beinskeytta markaðssetningu fyrir Ísland sem áfangastað,“ segir Daði Guðjónsson, fagsgjafi hjá Íslandsstofu.

„Í Bandaríkjunum þurfum við hins vegar að byggja upp ímynd og áhuga til lengri tíma.“

Niðurstöður könnunarinnar, sem einblíndi á ferðamenn sem eru líklegri til að ferðast fyrr en aðrir, sýna að um 30 prósent Þjóðverja

Könnunin gefur okkur forsendur til að meta hvernig best sé að nálgast mismunandi markhópa með ólíkum hætti.

Daði Guðjónsson, fagsgjafi hjá Íslandsstofu



geta hugsað sér að ferðast á næstu 6 mánuðum, um 24 prósent Bretar, en einungis 16 prósent Bandaríkjamanna. Könnunin bendir til þess að flestir Bretar og Þjóðverjar sem eru tilbúnir að ferðast erlendis á ný horfi til haustsins, en Bandaríkjamenn liti til áramótanna.

Matthías Kjartansson, sölustjóri hjá ferðaskrifstofunni Iceland Protravel, segir áhuga til staðar hjá Þýskumælandi ferðamönnum, en skimunargjaldið fæli frá.

–þfh, mhj/sjá nánar Markaðinn og síðu 4.

Hætta ekki að gera æfingarnar

CROSSFIT „Við hættem ekkert að gera æfingarnar. Hvort það verði kallað CrossFit verður tíminn einn að leiða í ljós,“ segir Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri og stofnandi CrossFit Reykjavík.

Rasískt tíst eiganda og stofnanda CrossFit á heimsvísu hefur valdið íþróttinni miklum skaða og spurningar vakna um framtíð hennar.

Í tilkynningu frá CrossFit Reykjavík segir að stöðin muni ekki áfram vera hluti af CrossFit nema afgerandi breytingar verði gerðar.

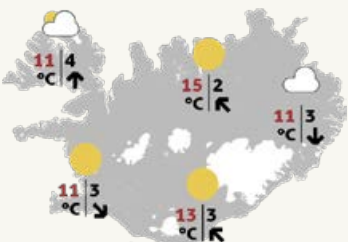
„Við verðum að biða og sjá. Það sem hann hefur gert og sagt breytir ekki því sem við höfum verið að gera undanfarin tíu ár,“ segir Hrönn.

– bb/sjá síðu 14.

Vingardíum ...
CHILI SÓSA!

KRÓNAN

Veður



Fremur hæg suðlæg átt og hlýnar heldur. Viða bjartviðri, en að mestu skýjað astantil. Vaxandi sunnanátt seint annað kvöld.

SJÁ SÍÐU 18



Nýting á rúmum var aðeins um átta prósent í maí. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mikil fækkun gistinóttanna í maí

FERÐAÞJÓNUSTA Gistinætur á hótélum á Íslandi drógust saman um 86 prósent í maí á þessu ári sé miðað við sama mánuð í fyrra. Samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar voru gistinætur á hótélum 44 þúsund talsins í maí á þessu ári, í fyrra voru þær 315 þúsund í sama mánuði.

Einungis um átta prósent rúma á hótélum hér á landi voru nýtt í maí síðastliðnum sem er rúmlega 37 prósent minni nýting en á sama tíma í fyrra þegar rúmanýting var 45,3 prósent. – **bdj**

Ísland meðal öruggari landa

COVID-19 Ísland hafnaði í 22. sæti á lista yfir þau lönd sem talin eru vera öruggust með tilliti til COVID-19 faraldursins. Innan Evrópu lenti Ísland þó í áttunda sæti.

Listinn er byggður á greiningu samtakanna Deep Knowledge Group sem er stjórnad af fyrirtækjum og óhagnaðardrífnum félögum. Á listanum er tvö hundruð löndum gefin einkunn eftir 130 eigindlegum og meginlegum breytum.

Í fyrsta sæti er Sviss og fylgja Þýskaland og Ísrael þar fast á eftir en smitvarnir þykja vera til fyrirmyndar í þeim löndum. Áhættumestu löndin eru aftur á móti Suður-Súdan, Rúanda og Malí þar sem smitvörnum er ábótavant. – **kdi**

Synt í sjónum



Sjósund nýtur mikilla vinsælda meðal landsmanna. Þessir sundkappar nýttu góðviðrið á suðvesturhorninu í gær og stungu sér í sjóinn í Nauthólsvík. Ylströndin var opnuð aftur í lok maí eftir að létt var á sóttvörnum og verður opið daglega í sumar frá klukkan 10–19. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Útséð með að sættir náist

DÓMSMÁL Útséð er með sættir á milli Jóns Baldvins Hannibalssonar, fyrrverandi ráðherra, annars vegar, og dóttur hans, Aldísar Schram, Ríkisútvarpsins og fréttamannsins Sigmars Guðmundssonar, hins vegar. Kom þetta fram í spurningum Hildar Briem héraðsdómara til lögmanna viðkomandi í gær. Gagnaöflun heldur áfram í málinu og dagsetning aðalmeðferðar hefur ekki verið ákveðin.

» Gagnaöflun heldur áfram í málinu.

Eins og fram hefur komið krefst Jón Baldvin að fjórtán ummæli verði dæmd dauð og ómerk, sem látin voru falla í Morgunútvarpinu á Rás 2 í janúar 2019. Jón Baldvin gerir hins vegar aðeins fjárkröfu á Sigmar. – **khg**

Verður líklega fastur í Katmandú í hálf tveim árum

Brandur Bjarnason Karlsson, sem er að mestu lamaður fyrir neðan háls, hélt til Nepal í lok febrúar til þess að gangast undir meðferð hjá „shamaníska“ nuddaranum Rahul. Kórónaveirufaraldurinn hefur sett strik í reikninginn.

COVID-19 Brandur lamaðist að mestu fyrir neðan háls fyrir rúmum áratug síðan og er þetta önnur ferð hans til Nepal að sækja sér hina óhefðbundnu endurhæfingu. Ætlinin var að dvelja í höfuðborginni Katmandú í tæpa tvo mánuði en vegna COVID-faraldursins hefur ferðin dregist á langinn. Brandur segist allt eins eiga von á því að hann þurfi að dvelja í hálf tveim árum í landinu.

„Við erum bara lokuð inni. Við eigum flug heim 2. júlí en eigum allt eins von á því að heimför seinki um mánuð í viðbót. Þetta er auðvitað frekar leiðigjarnt en við höfum, miðað við aðstæður, haft það ágætt hérna úti og upplifum bara öryggi og kærleika,“ segir Brandur. Hann hefur dvalið ytra með frænda sínum, Ými Grönvold listamanni, og fjórum Hollendingum, sem aðstoða hann við æfingar og annað.

Hann segist ekki hafa orðið var við annað en að COVID-19 faraldurinn hafi farið mjúkum höndum um Nepal. „Ríkisstjórn Nepals lokaði landamærum landsins mjög snemma og því hefur verið lítið um smit. Á móti þá hafa ekki verið umfangsmiklar prófanir hérna.“

Helsta áskorun landsins hafi verið að fá almenning til að hlýta tilmælum yfirvalda um félagsforðun. „Fólk treystir yfirvöldum illa hér og hlýðir þeim þar af leiðandi ekki. Það þurfti að beita hörku til þess að fá almenning til þess að fara eftir þessum tilmælum. En þó varð maður var við að fólk var fljótt að byrja að vera á ferli og litlar búðir stálast til að halda opnu.“

Eins og áður segir fór hann utan til þess að gangast undir meðferð hjá Rahul sem hefur þegar stóraukið



Brandur ætlar ekki að unna sér hvíldar fyrr en hann dansar á ný.

Maður fær það út úr lífinu sem maður setur í það.

Brandur Bjarnason Karlsson

lífsgæði hans. „Markmiðið er að styrkja alla vöðvahópa líkamans og ná eins miklum framförum og hægt er.“

Áður en hann hóf meðhöndlun fyrir rúmu ári hafði Brandur rýrnað mikið eftir um tíu ár af mikilli kyrrsetu. Samstarfskonur Rahul, Íris og Melissa, sem eru frá Hollandi og Svíþjóð, hafa veitt honum mikið aðhald.

„Það jákvæða við allt það sem

hefur gengið á er að ég hef getað einbeitt mér að meðferðinni og sinni henni um sjö klukkutíma á dag.“

Hann ætlaði að nota ferðina til þess að vinna með nepölskum frumkvöðlum sem hann kynntist í fyrri ferð en faraldurinn hefur gert það að verkum að ekkert svigrúm hefur verið til annars en að æfa.

„Rahul er að mínu mati töframaður og þekking hans á mannlíkamanum er ótrúleg. Frá minni fyrstu ferð til hans hef ég fundið fyrir byltingu á líkama mínum.“ Hann segist staðráðinn í að hætta ekki fyrr en hann getur dansað aftur en þó sé mikilvægt að stilla væntingum í hóf. „Maður fær út úr lífinu eins og maður setur í það, ég horfi bara á næsta skref fyrir framan mig og vona að þetta ferðalag leiði mig á góðar slóðir.“

bjornth@frettabladid.is

INNKÖLLUN Á SWAGTRON SG5IIBK RAFHLAUPAHJÓLI

Actus ehf. innkallar til uppherslu rafhlaupahjól af gerðinni **Swagtron SG5IIBK** vegna slysa hættu sem af notkun þeirra gæti hlotist. Hætta er á að stýrið losni ef bolti sem heldur stýrisstöng losnar. Actus fer þess á leit við eigendur á þessu tiltekna módeli **SG5IIBK** að þeir hætti notkun á rafhlaupahjólunum strax og komi með það í uppherslu í Norðlingabraut 4 í Reykjavík virka daga á milli 9-13 eða fái leiðbeiningar um hvernig skuli staðið að uppherslunni.



Innköllunin er gerð að frumkvæði Actus ehf og í samráði við Vinnueftirlitið.

Hjólun voru seld í ELKO á tímabilinu mars til júní 2020 en allar nánari upplýsingar eru veittar í gegnum tölvupóst **actus@actus.is** eða í síma **517-1700**.

Actus biðst velvirðingar á þessum óþægindum.



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR
ÞIG

Hitabylgja

Hefst í dag – Sjóðheit tilboð



blómaaval



Sýpris
Flött í útipottana.

1.990 kr/stk.



50%

Dalía
999 kr
1.990 kr



44%

Sólboði
999 kr
1.790 kr



33%

Stjúpur
999 kr
1.490 kr

10
stk.

blómaaval



36%

Sírena
3.490 kr
5.490 kr



20%
af allri viðarvörn
og pallaolíu



20%
af Black+Decker
og Texas garð-
verkfærum



20%
FISKARS
af garðverkfærum

Rafmagnshekkklippur
Ikra, 550W, blað 45 cm, kippigeta
16 mm. 5083754

6.995 kr



Rafmagns-
keðjusög
Ikra, 40 cm, 2200W. 5083731

14.495 kr

21%

AL-KO
Handsláttuvél
38 cm sláttubreidd,
15-35 mm, sláttuhæð,
þyngd 7 kg. 5085132

10.995 kr
13.995 kr



Frábært
verð

IKRA
mogattec
Rafmagnsorf
IGT 350350W,
25 cm sláttu-
breidd, lína
1,6 mm, fram-
lengjanlegt
skaft. 5086616

5.995 kr



Garðborð
Hringlaga, þvermál 60 cm.
3899587

4.490 kr

Garðstóll
Stafnanlegir, stál.
3899588

3.990 kr

JUMBO
LADDERS | SCAFFOLDS | LIFTS



20%
af Jumbo
tröppum og
stigum

Deilt um haldlagningu gagna á lögmannsstofu

DÓMSMÁL Björn Þorvaldsson, saksóknari hjá héraðssaksóknara gaf skýrslu við aðalmeðferð í máli Steinbergs Finnbogasonar lögmanns gegn ríkinu sem fram fór í gær.

Steinbergur stefndi ríkinu í fyrria vegna frelsissviptingar að ósekju en hann var handtekinn 29. febrúar 2016, þegar hann mætti með skjólstæðingi sínum í skýrslutöku hjá

lögreglu og honum tilkynnt að hann hefði réttarstöðu sakborningis í málinu.

Björn var meðal annars spurður um húsleit sem framkvæmd var á lögmannsstofu Steinbergs en lagt var hald á mikið magn gagna og þar á meðal möppu sem merkt var nafni skjólstæðings Steinbergs og sakborningis í því sakamáli sem til rannsóknar var. Meðal álitaefna

» Meðal álitaefna í málinu er hve langt lögregla má ganga við húsleit hjá lögmonnum.

í málinu er hve langt lögregla má ganga við húsleit hjá lögmonnum og var saksóknarinn spurður um þetta atriði.

„Það var ekki leitað hjá honum

sem verjanda, heldur var leitað hjá honum sem sakborningi. Ef lögmaður er grunaður um að hjálpa umþjóðanda sínum við að fremja það brot sem er til rannsóknar er lögreglu rétt að rannsaka það,“ svaraði Björn.

Steinbergur, sem krefst 10 milljóna í bætur frá ríkinu vegna málsins, gaf einnig skýrslu við aðalmeðferðina. Hann sagðist aldrei hafa

orðið fyrir öðru eins áfalli og þegar hann var handtekinn á skrifstofum héraðssaksóknara árið 2016 er hann mætti þangað til að vera viðstaddur skýrslutöku af skjólstæðingi sínum sem var sakborningur í umfangsmiklu peningþvættismáli. Í staðinn var hann sjálfur handtekinn og látinn sæta einangrun í fangelsinu á Skólavörðustíg. Nánar er fjallað um málið á frettabladid.is. – aa



Jón Helgi Björnsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands.

Fengu gjafakort vegna álagsins

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta er kannski meira táknrænt heldur en að það muni mikið um þetta,“ segir Jón Helgi Björnsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands. Starfsfólk stofnunarinnar sem er í yfir 40 prósent starfi hefur fengið að gjöf tuttugu þúsund króna inneignarkort hjá útivistarversluninni 66° Norður.

» Þetta er allt saman fólk sem er búið að vera undir miklu álagi.

Jón Helgi Björnsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands

„Þetta er viðurkenningarkort vegna þess að menn hafa verið að leggja á sig. Það er í samræmi við áherslur okkar að vera heilsueflandi stofnun að ýta undir útivist og styrkja menn til þess. Ég held að menn hafi tekið þessu vel,“ segir forstjórnin.

Svipað hefur verið gert hjá heilsgæslunni á höfuðborgarsvæðinu að sögn Jóns. „Þetta er allt saman fólk sem búið er að vera undir mjög miklu álagi og alls konar óþægindi verði í kringum það,“ segir hann.

Um 380 stöðugildi eru hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands. – gar

Mikill áhugi á Íslandsferðum en skimunargjaldið fælist frá

Þýskumælandi ferðamenn eru sérstaklega hikandi eftir misvísandi skilaboð stjórnvalda um skimunargjaldið, segir sölustjóri hjá Iceland Protravel. Tilvonandi ferðamenn voru búnir að gera ráð fyrir því að PCI vottorð myndi duga fyrir Íslandsferð. Lítið er um sölu á nýjum ferðum fyrir komandi sumar.

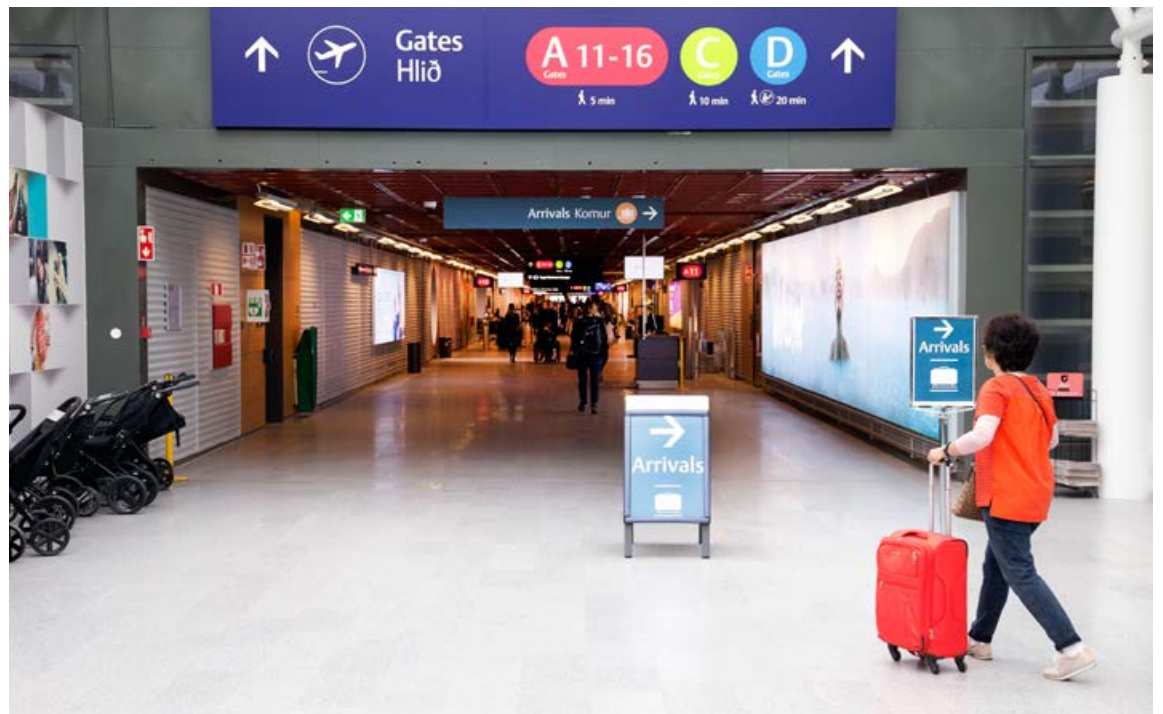
COVID-19 Matthías Kjartansson, sölustjóri hjá Iceland Protravel, sem er með skrifstofur í sjö mismunandi löndum, segir áhuga vera til staðar á Íslandsferðum en margir eru hikandi vegna skimunargjaldsins. Þá hafa misvísandi skilaboð frá stjórnvöldum varðandi skimunargjaldið ekki hjálpað.

„Áhuginn er til staðar. Við sjáum sérstaklega viðbrögð frá Danmörku hér heima og svo sjá skrifstofurnar okkar erlendis töluverðan áhuga,“ segir Matthías, en Iceland Protravel er með skrifstofur í Bretlandi, Svíþjóð, Danmörku, Þýskalandi, Sviss, Íslandi og Noregi. „Fólk ætlar að koma en það er spurning með þetta skimunargjald. Það hikar aðeins en við fáum strax fyrsta hópinn um leið og það verður opnar.“

Hann segir fyrsta hópinn sem kemur til landsins vera á leið vestur til Flateyrar og Suðureyrar þar sem hópinn fer meðal annars í sjóstangaveiði. Að hans sögn eru vinsælustu ferðir meðal Norðurlandabúa einfaldlega flug og bíll til að keyra um landið.

Matthías segir lítið um nýja sölu heldur er um að ræða hópa sem eru að staðfesta ferðir sem voru pantaðar, sérstaklega hópar frá Þýskalandi. Iceland Protravel seldi hins vegar mikið af nýjum ferðum fyrir veturinn í miðjum COVID-faraldri. „Norðurljósaferðir um og eftir áramót og allt það var í gangi. Það hélt alveg áfram. Fólk var greinilega að horfa það langt fram í tímann.“

Matthías segir Bretlandsmarkað vera botnfrosinn og bindur ekki miklar vonir við að hann lifni við á næstunni. Þýskumælandi markaður er hins vegar stærsti markaður



Fyrsti hópinn sem kemur til Íslands á vegum Iceland Protravel dvelur á Flateyri og Suðureyri. FRÉTTABLAÐID/ANTON

» Það sem truflar eru þessar misvísandi upplýsingar.

Matthías Kjartansson, sölustjóri hjá Iceland Protravel



Iceland Protravel á sumrin, það er að segja lönd eins og Þýskaland, Austurríki og Sviss. Hann segir hins vegar misvísandi skilaboð frá

stjórnvöldum hafa gert þeim erfitt fyrir.

„Það sem truflar eru þessar misvísandi upplýsingar. Á fimmtudaginn í síðustu viku var gefið út að fólk gat komið með PCI vottorð og síðan var bara kippt í spottann aftur um helgina,“ segir Matthías.

„Þegar búið var að hringja í alla og segja þeim hvernig þetta myndi vera, fólk jafnvel búið að panta tíma hjá heimilislækni eða skimunarstöð, við þurftum svo að hringja í alla aftur og segja „því miður eru Íslendingarnir svo ruglaðir að þeir

vita ekki alveg hvað þeir eru að fara að gera“. Þetta truflar svolítið,“ segir Matthías.

Á venjulegum tímum sérhæfir Matthías sig í ferðum frá mörkuðum þar sem Iceland Protravel er ekki með skrifstofur. „Þessir markaðir eru allir frofnir. Suður-Evrópa, Norður-Ameríka og Asía. Það er áhugi samt, það vantar ekki. Fólk er að biðja um ferðir en við verðum bara að segja að við vitum ekki hvaðan verður flugið, hvort það verður flogið eða á hvaða dögum,“ segir Matthías. mhj@frettabladid.is



MYSPEED



Garðsláttuvélar sem slá á þínum gönguhraða

Það er leikur einn að slá með nýju garðsláttuvélunum frá CubCadet. Þær eru með MySpeed hraðastilli sem aðlagar keyrsluhraða vélanna að þínum gönguhraða.

CubCadet
Gerir sláttinn auðveldari



ÞÓR F

Reykjavík:
Krókháls 16
110 Reykjavík
Sími 568-1500

Akureyri:
Baldursnes 8
603 Akureyri
Sími 568-1555

Opnunartími:
Opnið alla virka daga
Lokað um helgar

Vefsíða og netverslun:
www.thor.is



SUBARU

Confidence in Motion



ENNEMM / SIA / NN00149

RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í SUBARU

ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA!

Ný kynslóð Subaru Forester er nú í fyrsta sinn búin nútíma raftækni sem kallast e-BOXER HYBRID. Í henni sameinast kostir þverliggjandi BOXER-vélar með einstaklega lágan þyngdarpunkt og rafmótors sem á hljóðlátan hátt sparar eldsneyti, eykur afl og minnkar CO₂ útblástur.

NÝR SUBARU FORESTER e-BOXER HYBRID

SUBARU FORESTER PREMIUM e-BOXER HYBRID

Sjálfskiptur, verð: 7.790.000 kr.

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
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Skrifstofustjóri segir fjölskylduvænt Alþingi ekki þola frekari bið

ALÞINGI það að gera Alþingi að fjölskylduvænum vinnustað er mál sem þolir ekki frekari bið. Þetta segir meðal annars í umsögn Rögnu Arnadóttur, skrifstofustjóra Alþingis, um þingsályktunartillögu þess efnis.

Tillagan er til meðferðar hjá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd og gengur út á að stofnaður verði



Á Alþingi eru 63 þingmenn auk um 150 starfsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

starfshópur með fulltrúum þingflokka sem vinni að endurskoðun þingskapa í því skyni að gera Alþingi að fjölskylduvænni vinnustað.

Í umsögn Rögnu segir að málið sé mikilvægt fyrir þingmenn en það varði einnig hag starfsmanna og er óskað eftir því að skrifstofa þingsins fái aðkomu að starfshópnum.

„Undanfarin misseri hefur verið aukinn þungi í umræðunni meðal stjórnenda og starfsfólks Alþingis um mikilvægi þess málefnis sem fjallað er um í tillögunni,“ segir í umsögn Rögnu.

Mikið sé í húfi og beri þar fyrst að nefna heilsu og velferð starfsfólks. Þá þurfi þingið að keppa við aðra opinbera aðila og einka-

geirann um hæft starfsfólk. Taka þurfi af fullri einurð á málinu til að tryggja að það takist að halda í hæft starfsfólk.

Félag starfsmanna Alþingis fagnar tillögunni en bendir í sinni umsögn á að starfsmenn þingsins séu um 150 talsins og því æskilegt að þeir hafi einnig aðkomu að vinnunni. – sar

Lýðskrumarar eru vandamál

BÆKUR Í vikunni gaf Almenna bókafélagið út bókina „Umbúðalaust – Hugleiðingar í hálföld“ eftir lögfræðinginn og fyrrverandi hæstaréttardómararinn Jón Steinar Gunnlaugsson. Um er að ræða úrval greina Jóns sem hafa birst í fjölmiðlum landsins undanfarin 50 ár, enda hefur hann ídulega stungið niður penna um samfélagsleg mál-efni þegar tilefni er til.

Jón Steinar segist hafa reynt að vera boðberi frelsis, ábyrgðar, mannréttinda og réttarríkisins og að þau grunnildi skipti hann miklu máli.

„Ég tel það hluta af vandamálum nútímans hvað menn eru orðnir miklir lýðskrumarar. Það er tekið undir með þeim sem hafa hæst en þær skoðanir ekki settar í samhengi við nein grundvallargildi. Ég er í og með að reyna að andæfa slíku athæfi,“ segir Jón.

Það er tekið undir með þeim sem hafa hæst en þær skoðanir ekki settar í samhengi við nein grundvallargildi.

Jón Steinar Gunnlaugsson, lögmaður



Þegar hann var hvattur til þess að taka saman skrif sín í gegnum árin hafi hann séð að þessi gildi hans hafi verið rauði þráðurinn í skrifunum.

„Ég tel að við getum aukið lífsgæði okkar heilmikið með því að leggja lífsgildi til grundvallar breytni okkar. Ég hef skrifað um málefni alveg sama hvort það séu meintir samherjar mínir eða andstæðingar í pólitískum skilningi. Ég hef reynt að láta það ekki trufla mig heldur skrifa í samræmi við lífsskoðanir mínar. Svo geta aðrir dæmt hvort að það hafi tekist eða ekki.“ – bp

Laga torfæru á Seljalandsfossi

Landeigendur við Seljalandsfoss hyggjast nýta fjarveru ferðamanna til endurbóta á svæðinu. Leiðin bak við fossinn verður jafnvel að hluta gerð fær fólk í hjólastólum, að sögn sveitarstjóra Rangárþings eystra.

FERÐAÞJÓNUSTA „Það verður farið í heljarinnar framkvæmdir í sumar,“ segir Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárþings eystra, um fyrirhugaðar endurbætur við Seljalandsfoss.

Vinsælt er að ganga bak við Seljalandsfoss en leiðin er varasöm á köflum. Sérstaklega er torfært um urð norðan megin þar sem komið er undan fossinum og tréstiði þaðan niður er laskaður og hættulegur. Anton Kári jatar að svæðið geti verið slysigildra, sem betur fer hafi þó ekki orðið alvarlegt sly við Seljalandsfoss þótt kona hafi reyndar slasast illa við fossinn Gljúfrabúa þar skammt frá.

„Auðvitað eru ekki allir sem treysta sér hreinlega í hringinn heldur fara þá til baka,“ segir Anton Kári, sem boðar betri tíma í þessum efnunum. Verið sé að stofna félag í eigu Rangárþings eystra annars vegar og fjögurra jarða hins vegar sem eiga Seljalandsfoss í óskiptri sameign. Félagið mun standa að uppbyggingu og rekstri á svæðinu. Rangárþing á jörðina Hamragarða norðan við Seljalandsfoss.

„Það er hópur frá okkur að fara í næstu viku á Seljalandsfoss og Hamragarða í þær betrubætur sem hægt er að gera,“ segir sveitarstjórinn. Flytja eigi bílastæði og alla aðstöðu fjær fossinum niður á aurana. „Þar verður áningin og stórt bílastæði og aðstaða, jafnvel þjónustumiðstöð í framtíðinni.“

Hvað gönguleiðina bak við Seljalandsfoss varðar segir Anton Kári ýmsar hugmyndir á lofti. „Jafnvel að hann komi alveg niður við vatn; verði hengdur utan í bergið til þess að gera í rauninni aðgengi fyrir alla bak við fossinn. Þannig að þú eigir að geta tritlað með hjólastól þess vegna, kannski ekki allan hringinn en þó í þessa upplifun,“ teiknar hann upp sem eina mögulega sviðsmynd.



Leiðin undan Seljalandsfossi norðan megin er torfarin og varasöm, enda um hála urð að fara. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR



Stigur við Seljalandsfoss gæti verið við vatnsborðið. MYND/MAREY ARKITEKTAR

Síðan séu það náttúruöflin sjálf sem við sé að etja. „Það eru að hrynja niður á stigin flögur úr berginu á bak við, þannig að það

er spurning hvernig þetta verður í framtíðinni. Að sjálfsögðu viljum við tryggja öryggi og að fólk sé ekki í hættu,“ segir Anton Kári. Nýta eigi

Það eru að hrynja niður á stigin flögur úr berginu á bak við.

Anton Kári Halldórsson, sveitarstjóri Rangárþings eystra



fjarveru ferðamanna og gera sem mest í sumar. „Það er einmitt rétti tíminn. Vonandi fer þetta af stað aftur einhvern tíma og þá er gott að vera tilbúin í það.“ gar@frettabladid.is



Ævintýrið hefst í Brimborg!



Kauptu eða leigðu ferðabílinn fyrir sumarævintýrið

Kauptu nýjan eða notaðan ferðabíl eða leigðu sumarabílinn í Brimborg. Öll bílaþjónusta á einum stað.

Byrjaðu ævintýrið í Brimborg!



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 og 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

brimborg

Öruggur staður til að vera á

VILTU GÆÐASVEFN Í FRÍNU? SÉRSNÍÐUM HEILSUDÝNUR Í SUMARHÚS.

Vogue fyrir heimilið framleiðir sérsniðnar heilsudýnur í öllum stærðum og gerðum fyrir öll sumarhús

Við erum með lausnina fyrir þig.
Kíktu í heimsókn og við aðstoðum þig
og þína við að hvílast vel í fríinu.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Mallorca er ein þeirra eyja sem Þjóðverjar geta heimsótt. MYND/GETTY

Þjóðverjar fá að ferðast til Spánar

SPÁNN Ríkisstjórn Spánar hefur gefið grænt ljós á að frá og með næsta mánudegi megi Þýskir ferðamenn ferðast til Balear-eyjaklasans, sem tilheyrir Spáni, án þess að fara í sóttkví við komuna til landsins. Einungis ferðamenn frá Þýskalandi fá að heimsækja eyjarnar, en um er að ræða tilraunaverkefni til að kanna hvort þær varúðarráðstafanir sem gerðar hafa verið á flugvöllum, hótélum og ferðamannastöðum í landinu vegna kórónuveirufaraldursins standist.

Stefnt er að því að opna landa-

mæri Spánar fyrir ferðamönnum annars staðar að úr heiminum þann 1. júlí næstkomandi, en frá og með þeim degi þurfa ferðamenn sem koma til landsins ekki að fara í sóttkví.

Tilraunaverkefnið felur í sér að sex þúsund ferðamenn frá Þýskalandi fái að ferðast til Balaareyjaklasans, fjögur þúsund til Mallorca, þúsund til Ibiza og þúsund til Menorka. Ástæða þess að einungis Þýskir ferðamenn fái að ferðast til eyjaklasans er sögð svipuð útbreiðsla kórónuveirunnar á Spáni og í Þýskalandi. – bñj

Áhersla á mannhelgi í heilbrigðisþjónustu

Þingmaður Miðflokksins undrast áherslu á mannhelgi í nýrri þingsályktunartillögu heilbrigðisráðherra í ljósi laga um þungunarrof. Stjórnarformaður Siðfræðistofnunar fagnar tillögunni og segir gildin bæði almenn og viðurkennd.

HEILBRIGÐISMÁL Þingsályktun heilbrigðisráðherra um siðferðileg gildi og forgangsröðun í heilbrigðisþjónustu var samþykkt á Alþingi í gær, en hún var unnin upp úr niðurstöðum heilbrigðisþings frá því í haust.

Í ályktuninni er mannhelgi talin vera mikilvægasta gildið, það er virði hvarrar manneskju, óháð stöðu, aldri og fleiri þáttum. Fleiri þættir, svo sem samstaða, hagkvæmni og skilvirkni eru einnig nefnd sem grunnildi.

Vék Birgir Þórarinsson, þingmaður Miðflokksins, að mannhelgi og spurði hvernig tillagan gæti samrýmst fyrri ákvörðunum Alþingis um þungunarrof. „Mannhelgi hlýtur að þýða að lífið sé dýrmætt og að reynt sé að koma í veg fyrir það með öllum ráðum að því sé spilt,“ sagði hann. „Þá rifjast upp að fyrir rétt rúmu ári voru samþykkt lög um fóstureyðingar, þar sem fóstureyðing er heimil út 22. viku meðgöngunnar. Þegar fóstrið hefur náð tilfinningalegum fullþroska, er fullvaxið og gæti lifað utan móðurkviðar.“ Vitnaði hann einnig í Biblíuna máli sínu til stuðnings.

Ólafur Þór Gunnarsson, fram-sögumaður nefndarinnar, svaraði á þá leið að hún samrýmist ágætlega. „Við erum í lögum búin að skilgreina að persóna verður ekki til fyrr en barn fæðist,“ sagði hann.

Tillagan var samþykkt með 50 atkvæðum en þingmenn Miðflokksins sátu hjá.

Siðfræðistofnun fagnar tillögunni þó að ákvæðin séu almennt orðuð. „Ólíkt eignum og síðareglum starfsfólks eru þetta almennari leiðarljós fyrir heilbrigðisþjónustuna í heild og stjórnvöld,“ segir Vilhjálmur Árnason, stjórnarformaður stofnunarinnar, aðspurður um hvort þörf hafi verið á ályktuninni.

Segir hann að gildin séu það almennt orðuð að ekki ríki deilur um þau, þótt deila megi um framsetningu og áherslu. Til dæmis sé samábyrgðarhlutverkið mjög ríkt í



Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra setti fram tillöguna sem unnin var upp úr niðurstöðum heilbrigðisþings frá því í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Vilhjálmur Árnason, stjórnarformaður Siðfræðistofnunar

félagslegum heilbrigðiskerfum eins og á Norðurlöndum.

Eins og áður segir er mannhelgi það sem trompar annað. Í greinargerð með tillögunni er til að mynda tekið dæmi um forgangsröðun. Það er að út frá mannhegðissjónarmiðinu væri ekki hægt að forgangsráða vinnufærum sjúklingum umfram lífeyrisþegum. Bætt heilsa og vellíðan skipti meira máli en gagnsemi til samfélagsins.

Vilhjálmur hefur ekki áhyggjur af því að hægt verði að túlka og teygja efni ályktunarinnar í hvaða átt sem er eftir hentisemi, til dæmis hvað forgangsröðun varðar, því ráðgjafarnefnd sem skipuð verði muni halda þeim til haga. „Auðvitað verður alltaf svigrúm til túlkunar, en það ekkert annað en gott. Það er gott að eiga þetta sem viðmið

stefnumótunar og samræðu.“

Í greinargerðinni er tekið fram að í mannhelgi og virðingu fyrir sjálf-ræði felist ekki að sjúklingur fái meðferð sem ekki eigi stoð í læknisfræðinni. Ekki megi setja ábyrgð alfarið á sjúklinginn ef hann hlýtur tjón af eigin völdum eða vegna óheilbrigðs lífsstíls. Meta skuli heildarþarfir sjúklings en þó ekki stiga á sjálfsákvörðunarréttinn.

Vilhjálmur telur of mikla áherslu setta á sjálfsákvörðunarréttinn í tillögunni. Aðrir þættir eins og umhyggja fyrir velferð ættu að vera ofar, því margir sjúklingar séu berskjaldaðir, kvíðnir og áhyggjufullir og þurfi að reida sig á ákvarðanir heilbrigðisstarfsfólks. „Það er svolítið villandi lýsing á heilbrigðisþjónustu að sjúklingurinn standi alltaf frammi fyrir valkostum, eins og í kjörbúð. Það skiptir meira máli að hann sé ekki undirseldur blekkingum og þvingunum. Traust er lykilatriði, því þegar maður leggst veikur inn á sjúkrahús þá eru valkostir ekki það fyrsta sem fólk hugsar um, heldur að fá bestu umönnun.“

kristinnhaukur@frettabladid.is



Allt fyrir veisluna og búningapartýið á tveimur hæðum

Opið alla daga vikunnar



Finndu okkur á  

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Ársfundur SL lífeyrissjóðs 2020

Miðvikudaginn 10. júní 2020 kl. 16.30

Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, Reykjavík

DAGSKRÁ

1. Fundur settur
2. Skýrsla stjórnar
3. Gerð grein fyrir ársreikningi
4. Tryggingafræðileg úttekt
5. Fjárfestingarstefna sjóðsins kynnt
6. Önnur mál

Allir sjóðfélagar, jafnt greiðendur sem lífeyrisþegar, eiga rétt til fundarsetu á ársfundinum. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta á fundinn.

Reykjavík 20.05.2020
Stjórn SL lífeyrissjóðs



Ítalir lokuðu landinu fyrst, þar var faraldurinn harðastur um tíma. MYND/EPA

Lokanir hafi bjargað milljónum

COVID-19 Vísindamenn við Imperial College í Lundúnum hafa reiknað það út að lokanir, takmarkanir og útgöngubönn í 11 Evrópulöndum hafi bjargað um 3,1 milljón mannlífa. Imperial College sinnir COVID-19 ráðgjöf fyrir bresku ríkisstjórnina.

Auk Bretlands náði rannsóknin, sem birt var á mánudag, til Frakklands, Þýskalands, Belgíu, Ítalíu, Spánar, Austurríkis, Sviss, Danmerkur, Noregs og Svíþjóðar. Alls hafa um 160 þúsund manns látist af COVID-19 í þessum löndum og 410 þúsund í heiminum öllum.

Imperial College áætlað að aðgerðir landanna hafi lækkað svokallaða R-tölu, eða útbreiðslutölu, um 82 prósent. Væri hún nú komin undir 1, sem þýðir að hver sýktur einstaklingur smitar tæplega einn heilbrigðan, og faraldurinn því á niðurléið.

„Ríkisstjórnir ættu að huga að áframhaldandi inngripum til þess að hafa stjórn á SARS CoV-2 veirunni,“ segir í greininni sem birt var í tímaritinu Nature Research.

Ef ekkert hefði verið aðhafst hefðu á bilinu 12 til 15 milljónir sýkst, allt að 4 prósentum í hverju landi. – khg



Gerðu viðeigandi ráðstafanir

Á að hafa það notalegt og horfa á eitthvað gott í kvöld? Þú færð allt naslið og drykkina á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

VIP Ísland



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Enn einu sinni skýtur nú upp kollinum umræðan um mikilvægi þess að ferðamenn sem heimsækja landið séu efnafólk. Slikir gestir eyði meiru og dvelji lengur á landinu og séu því verðmætari og velkonnari en aðrir gestir.

Þetta er skritin umræða. Störf í ferðaþjónustu eru ótrúlega fjölbreytt. Hér verða ekki aðeins til störf á finum hótélum. Fjöldi starfa skapast líka á ódýrari gistiheimilum og bændur um allt land bjóða ferðamönnum gistingu og aðra þjónustu á góðum kjörum. Þá treystir fjöldi veitingamanna frekar á viðskipti millistéttar og hipstera en stórefnafólks.

Staðreyndin er sú að fjölbreytni í íslenskrum ferðaþjónustu er orðin mjög mikil og markhóparnir sömuleiðis.

Þá gleymist einnig sá mikli ávinningur sem vaxandi vegur ferðaþjónustunnar er fyrir alla íbúa landsins, óháð því hvort þeir hafa lifibraud sitt af ferðamönnum. Hvort sem við búum á höfuðborgarsvæðinu eða á landsbyggðinni njótum við öll ávaxtanna af stærri markaði með nýjum tækifærum. Við fáum betri þjónustu á fleiri stöðum og það er skemmtilegt og jákvætt.

Síðustu ár hefur höfuðborgin okkar iðað af lífi stærstan hluta ársins og verið full af alls konar fólki frá alls konar löndum að gera alls konar hluti, eins og alvöru höfuðborga er síður. Fæst af þessu fólki hefur verið milljarðamæringar, enda sú þjóðfélagsstétt ekki sérlega þekkt að því að deila kjörum með alþýðu manna, borða götumat úr bréfi eða hvítvín hússins í sólríku skjóli við valt borð úr Rúmfo. Lífs-gæði þess fólks eru að mörgu leyti gerólik lífsgæðum okkar hinna, sem fögnum því innilega að rekast á epiópiskan veitingastað á Flúðum. Viða um land hafa heimamenn byggt upp sannkallaðar ferðamannaperlur. Á fallegum sumarkvöldum minnir stemningin fyrir neðan bakka á Húsavík á sjálfa Cinque Terre á Norður-Ítalíu – og kaffið er ekki einu sinni ódrekkandi. Í þessu felast mikil lífsgæði fyrir fámenna þjóð sem hefur lengst af mátt þola einangrun og fásinni fram úr öllu hófi.

Þessi nýja atvinnugrein okkar hefur ekki aðeins fært okkur aukin tækifæri til að njóta lífsins í okkar eigin landi heldur hefur ferðamannastraumurinn líka fært okkur nær umheiminum, rofið einangrunina og gert Íslendingum kleift að skoða heiminn á mun betri kjörum en áður. Flugsamgöngur stórefldust, verð farseðla varð beinlínis hagstætt, og með Airbnb gátu heilu fjölskyldurnar þvælst um í Evrópu í margar vikur án þess að vera milljarðamæringar. Þar vorum við velkomin, ekki bara til að borða Michelin-stjörnur á vorrosabeði fyrir þúsund evrur á mann, heldur líka í vegasjoppur og fjölskylduveitingastaði, á kaffihús og götumarkaði. Börnin okkar fengu að fara í frísbí í gördum Parísar á meðan börnin í París fengu að ganga undir Seljalandsfoss. Þetta voru góð skipti, og þau voru ekki skipti á ríkasta fólki Íslands fyrir ríkasta fólk heims.

Það er sorgleg hagfræði að telja sannað að okkur farnist best að vera áfangastaður hinna efnameiri og það er hvorki gestrisni né djúp lífsspeki að velja sér vini eftir því hversu ríkir þeir eru.



Börnin okkar fengu að fara í frísbí í gördum Parísar á meðan börnin í París fengu að ganga undir Seljalandsfoss. Þetta voru góð skipti.

Halldór



Frá degi til dags

Lærðu að ljúga
Það má segja að landsmenn iði í skinninu yfir væntanlegri bók athafnamannsins Björns Inga Hrafnssonar um kórónaveirufaraldurinn á Íslandi. Verður fróðlegt að sjá hvort staðið verði við loforðin að ljóstra upp um alls kyns baktjaldaslagmál. Björn Ingi var fenginn í Morgunútvarpið á Rás 2 í gær til að ræða bókina, allt mjög kurteislegt. Þeir sem hlustuðu gátu þó ekki annað en tekið eftir lagavalinu, áður en viðtalið hófst var það lagið Lærðu að ljúga með Nýdönsk sem inniheldur textann: „Ef þú trúir því sem þér er sagt. Ef þú trúir því að þú vitir allt þá veistu ekki neitt.“

Norræna samstarfið
Allt ætlaði um koll að keyra á vinstri akreininni þegar fréttist af því að einhver nafnlaus embættismaður, einn af þessum sem stýrir Íslandi í raun, beitti sér gegn því að Þorvaldur Gylfason kæmist í fina stöðu á norrænum vettvangi. Í tölvupóstum leyfir embættismaðurinn sér að bulla í fulltrúum norrænna ríkja að Þorvaldur sé formaður stjórnmálaflokks og sé ekki nógu hlutlaus. Verður það skandall ef viðkomandi fær ekki áminningu. Annað hefði verið ef viðkomandi hefði sent norræna samstarfinu skjáskot með þýðingu af Facebook-vegg Illuga Jökulssonar þar sem Þorvaldur segir: „Sjálfstæðismenn sem tala um lýðræði orka nú orðið á mig eins og nasistar að auglýsa gasgrill.“

Einelti í borgarstjórn



Egill Þór
Jónsson
borgarfulltrúi
Sjálfstæðis-
flokksins

Við Sjálfstæðismenn óskuðum eftir því á síðasta borgarstjórnarfundi að ræða málefni Sorpu ásamt framkvæmdum á Gas- og jarðgerðarstöðinni sem nú rís á Álfsnesi.

Þrátt fyrir mikinn kostnað og umfang verkefnisins er mikil óvissa um framtíð og notagildi stöðvarinnar.

Í borgarstjórnarsalnum, sem er eini opni umræðuvettvangur borgarstjórnar, notuðu fulltrúar minnihlutans tækifærið til þess að óska eftir svörum við ótal spurningum sem tengjast stöðinni, bæði umhverfislegs- og rekstarlegs eðlis. Framkvæmdin er komin eitt þúsund og sex hundruð milljónir króna fram úr áætlun. Stöðin á að framleiða moltu og metangas. Enginn samningur um sölu á metangasinu hefur verið undirritaður, litil eftirspurn er eftir metangasi og enn fremur er óvist hvort moltan muni standa tilskildar kröfur sem til hennar eru gerðar. Því er raunveruleg hættu á að brenna þurfi gasið og urða moltuna. Sambærilegri stöð í Noregi var lokað fimm árum eftir opnun.

Á áður nefndum fundi óskuðu fulltrúar minnihlutans eftir svörum við ýmsum spurningum en fengu engin svör. Sumir brugðu á það ráð að spyrja aftur, en engin svör bárust. Í síðareglum stjórnar Sorpu segir ordréttum hlutverk stjórnarmanna: „Þeir skulu bera ábyrgð gagnvart íbúum höfuðborgarsvæðisins í heild og svara fyrirspurnum almenningss og fjölmiðla um störf sín með rökstuðningi fyrir aðgerðum eða starfsemi þjónustu sem þeir bera ábyrgð sem kjörnir fulltrúar í stjórn Sorpu.“

Þrátt fyrir það hljóp fulltrúi Samfylkingar upp í pontu og sakaði alla þá sem spurðu spurninga um itrekað einelti í garð borgarfulltrúa Vinstri grænna sem jafnframt er eini fulltrúi Reykjavíkur í stjórn Sorpu. Fyrir það eitt að spyrja spurninga.

Er það einelti að leita svara við spurningum um milljarða verkefni sem er fjármagnað af skattgreiðendum? Er það einelti að beina spurningum til kjörinna fulltrúa sem fá greitt fyrir ábyrgð og setu í stjórnun fyrir hönd borgarinnar? Þær vangaveltur skil ég eftir hjá borgarbum Reykjavíkurborgar. Þetta er að minnsta kosti ný aðferð meirihlutans í Reykjavík til að kasta ábyrgðinni frá sér.



Er það einelti að leita svara við spurningum um milljarða verkefni sem er fjármagnað af skattgreiðendum?

BANNER-UP STANDAR



Ódýr
og einföld
leið til að
kynna
þína vöru.

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Hvað skal sagt og hvað skal ósagt látið?



Halldór Friðrik Þorsteinsson
stjórnarmaður
í Frjálsa lífeyrissjóðnum

Víð undirritun á ársreikningi Frjálsa lífeyrissjóðsins fyrir skemmstu, gerði ég þann fyrirvara við samþykkt hans að ég teldi rétt að upplýsa sjóðfélaga um 700 milljóna króna niðurfærslu á fjárfestingu í Kísilmálmverksmiðjunni á Bakka. Ekki stóð til að fjalla sérstaklega um niðurfærsluna í ársreikningnum og fyrir því voru nefndar nokkrar ástæður. Ein var sú að aðrir sjóðir gerðu það ekki, önnur að þetta væri ekki ein af tuttugu stærstu fjárfestingum sjóðsins.

Þeir sem hafa setið undirstöðunámskeið í reikningshaldi vita að fræðigreinin byggir á stóðum hugtaka sem hafa í sér fólgið svigrúm til huglægs mats. Þannig fjalla reglur reikningshalds meðal annars um hvað séu viðeigandi og þýðingarmiklar upplýsingar í ársreikningi. Hvað skal sagt og hvað skal ósagt látið.

Samkvæmt lögum um ársreikninga fellur lífeyrissjóður undir það sem er kallað, „Eining tengd almannahagsmunum, og um ársreikninga lífeyrissjóða gilda jafnframt sérstakar reglur Fjármálaeftirlitsins. Það eru því skýrar kröfur af hálfu yfirvalda um gegnsæi í ársreikningum lífeyrissjóða.



Fjárfesting Frjálsa lífeyrissjóðsins árið 2014 í verksmiðjunni á Bakka var í óskráðu félagi, Bakkastakki ehf. (Óskráð félag er ekki með bréfin sín skráð í kauphöll) Af þeim sökum var það í verkahring stjórnar sjóðsins að taka ákvörðun um fjárfestinguna. Slíkar fjárfestingar eru í mörgum tilfellum metnar á svokölluðu gangvirði (fair value). Þar sem ekki er virkur markaður með óskráðar fjárfestingar þarf að meta virði þeirra sérstaklega á hverjum tíma ef ástæða er til að ætla að það hafi breyst að einhverju ráði milli tímabíla. Rétt er að taka fram að óskráðar fjárfestingar lífeyrissjóða eru litill hluti heildarfjárfestinga og þær eru fremur fátíðar.

Líkt og skráðar fjárfestingar geta óskráðar fjárfestingar farið illa en það á ekki að vera feimnismál að greina frá því. Ef stjórn lífeyrissjóðs finnst mikilvægt að segja í skýrslu sinni frá því að vefsíða sjóðsins hafi fengið tilnefningu til einhverra vefverðlauna þá hlýtur ekki síður að skipta máli að segja frá sérstakri niðurfærslu fjárfestingar sem í upphæðum er helmingurinn af öllum rekstrarkostnaði sjóðsins. Í því sambandi er höllt að rifja upp tilganginn með ársreikningi lífeyrissjóðs – hann er fyrst og síðast upplýsingarit fyrir sjóðfélaga.

Éyrisjóðs – hann er fyrst og síðast upplýsingarit fyrir sjóðfélaga.

Endurskoðunarnefnd – ytra aðhald og fagleg þekking

Í niunda kafla laga um ársreikninga segir að hjá lífeyrissjóðum skuli starfa endurskoðunarnefnd sem skuli skipuð þremur mönnum. Stjórn skipar nefndarmenn. Jafnframt segir að meirihluti nefndarinnar skuli vera óháður einingunni. Orðalagið „óháður einingunni“ er kannski ekki fyllilega skýrt en flestir lífeyrissjóðir túlka það bókstaflega og skipa í endurskoðunarnefndir tvo af þremur utan stjórnar.

Er þar um að ræða fólk með faglegan bakgrunn eins og lögin áskilja. Frjálsi lífeyrissjóðurinn er hins vegar eini lífeyrissjóðurinn á landinu sem mér er kunnugt um sem skipar eingöngu stjórnarmenn í endurskoðunarnefnd!

Fyrir þessu hafa verið tínd til þau rök að þar sem sjóðurinn feli Arion banka rekstur hans þá sé nauðsynlegt að stjórnarmenn hafi yfirsýn yfir daglegan rekstur í gegnum endurskoðunarnefnd. Þessi rök standast ekki skoðun að mínu mati og einkennilegt að bera fyrir sig daglegum rekstri því það orðalag kemur hvergi fyrir í lögbundnum skyldum endurskoðunarnefnda. Það er stjórnar að hafa eftirlit með daglegum rekstri.

Að framansögðu er augljós sá annmarki að stjórnarmenn í Frjálsa lífeyrissjóðnum taki ákvarðanir um óskráðar fjárfestingar en sitji jafnframt í endurskoðunarnefnd sjóðsins sem á að hafa eftirlit með gerð reikningssskila og þar með framsetningu upplýsinga um óskráðar fjárfestingar í ársreikningi. Með þessu innmúraða fyrirkomulagi hafa stjórnarmenn því í raun eftirlit með sjálfum sér.

Þegar ég var nýsestur í stjórn Frjálsa lífeyrissjóðsins fyrir tveimur árum var fyrsta tillaga mín sú að endurskoðunarnefnd væri skipuð tveimur utanaðkomandi aðilum. Tillagan fékk engan hljómgrunn. Það er því fullt tilefni fyrir komandi ársfund sjóðsins þann 23. júní að taka óháði endurskoðunarnefndar til umfjöllunar.

Háskóli Íslands fagnar auknu samstarfi um norðurslóðamál



Jón Atli Benediktsson
rektor Háskóla Íslands



Háskóli Íslands hefur lengi verið leiðandi í rannsóknum og kennslu á fjölmörgum sviðum er koma að málafnum norðurslóða.

Málefni norðurslóða, bæði á sviði umhverfis og samfélaga, eru æ meira aðkallandi í núverandi landslagi stjórnmála og loftslagsbreytinga. Verkefni sem samfélög framtíðarinnar standa frammi fyrir verða krefjandi og kalla á framsýnar lausnir, öflugt samstarf og viðtæka þátttöku fræðasamfélagsins, ríkis, sveitarfélaga og einkaaðila.

Áskoranirnar eru stórar og eru þær hvarning fyrir háskóla landsins til að efla samstarf um þekkingu, sköpun og lausnamiðaða hugsun. Háskóli Íslands leggur áherslu á að þekkingarsköpun við skólann hafi sem viðtækust áhrif og að Háskólinn sé ábyrgur þátttakandi í samfélagi sem tekur m.a. mið af heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna og stuðlar þannig að jafnrétti, fjölbreytni og sjálfbærni. Niðurstöður könnunar Landverndar sem birt var 2. júní sl. sýna að almenningur, sérstaklega yngri kynslóðir, vill að á loftslagsmálunum sé tekið af festu og ábyrgð, og er hávært ákall um nýja samfélagslega nálgun og breytt gildismat þar sem sjálfbærni og hringrásarhagkerfið eru í fyrirrúmi. Á fáum stöðum í heiminum eru áhrif loftslagsbreytinga jafn sýnileg og hér á norðurslóðum og gætir áhrifanna nú þegar á mörgum sviðum samfélaga.

Samfélögin á norðurslóðum eru mörg fámenn og afskekkt og víða skortir nauðsynlega innviði. Samfélögin eru heldur ekki einsleit, enda er það svæði sem telst til norðurslóða afar víðfemt. Mörg þessara

samfélaga eru vel tæknivædd og nettengd. Grænar lausnir í skipulags- og orkumálum, lýðheilsa, jafnrétti, menntun og sjálfbær auðlindanýting eru einnig brýn viðfangsefni samfélaga á norðurslóðum og eru nú þegar áherslumál víða. Miklu varðar að rannsóknir og nám miði að því að leita úrlausna við þessum fjölbreyttu viðfangsefnum til að undirbúa komandi kynslóðir undir komandi áskoranir.

Háskóli Íslands hefur lengi verið leiðandi í rannsóknum og kennslu á fjölmörgum sviðum er koma að málafnum norðurslóða. Frá 2013 hefur verið starfandi Rannsóknasetur um norðurslóðir við Háskólann og hefur setrið staðið fyrir fjölda viðburða og fræðslu um norðurslóðir, auk þess sem það veitir stuðning við rannsóknir, þvert á svið Háskólans.

Háskóli Íslands tekur virkan þátt í Háskóla norðurslóða (e. University of the Arctic) og situr Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði við Háskóla Íslands, þar í háskólaráði og er það í fyrsta sinn sem Ísland á þar fulltrúa.

Lítið land þarf á öllu sínu góða folki að halda og Háskóli Íslands fagnar því aukna samstarfi sem hefur verið á sviði norðurslóðamála á milli allra íslensku háskólanna, sem sést meðal annars á samstarfi þeirra um að skipuleggja saman næstu vísindaráðstefnu UArctic sem áætlað er að fari fram á Íslandi í maí á næsta ári.

SPARIDAGAR

Í ORMSSON & HJÁ UMBOÐSMÖNNUM ORMSSON UM LAND ALLT!

AEG

Afsláttur frá **15%** af þvottavélum, þurrkurum, ofnum, uppþvottavélum, kæliskápum, örbylgjuofnum & helluborðum!



30%

af tveimur gerðum helluborða



15%

COMFORT LIFT



15%



15%



SPARAÐU
50.000 KR

COMBI-OFNAR



15%

15%

SAMSUNG



15% - 20% afsláttur af öllu frá þvottavélum, þurrkurum, helluborðum, ofnum & kæli- og frystiskápum.



SAMSUNG
75"

SPARAÐU
40.000 KR

QLED
2019

Öll sjónvörp á flottum tilboðum!



20%

20% - 60% afsláttur af háfum og víftum



Jamo® & Klipsch®

20% afsláttur af hátölurum



brabantia

20% afsláttur af rusla- & flokkunarfötum



Pioneer

25% afsláttur af heyrnatólum



ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Lokað um helgar

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skóðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

ORMSSON
PAN-NEKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300



Jón Finnbogason.

Jón talar víst við blaðamenn

ÍPRÓTTIR Jón Finnbogason, formaður íþróttanefndar Kópavogs og lykilstarfsmaður Arion banka, segir að skemmtilegur misskilningur hafi orðið til þess að hann hafi ekki tjáð sig um málefni kórfulbolta í Kópavogi.

Fréttablaðið fjallaði um pistil fyrrverandi formanns kórfulbolta-deildarinnar í ársskýrslu félagsins í síðustu viku, þar sem fjallað var um stúkuna og að viðræður við bæjar-yfirvöld hefðu verið fyrir daufum eyrum. Þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til Jóns var svar hans einfalt við kynningu blaðamanns: „Ég spjalla ekki við blaðamenn,“ án þess að erindið hefði verið borð upp.

Þetta segir Jón vera kostulegan misskilning.

„Það sem olli ruglingi í okkar samtali er að í störfum mínum sem útlánastjóri hjá Arion banka hf., gilda strangar starfsreglur um að mér er óheimil að ræða við blaðamenn eða tjá mig fyrir hönd bankans. Þannig er að ítrekað kemur fyrir að blaðamenn hafa samband við mig. Þar sem hringt var í mig á vinnutíma og í símanúmer sem afar fáir hafa aðgang að, þá taldi ég næsta víst að um væri að ræða blaðamann að skrifa viðskiptafréttir,“ útskýrir Jón sem kveður mistökinn vera sín.

„Með þessu er ég ekki að velta ábyrgð á þessum misskilningi yfir á blaðamann. Ég er að sjálfsögðu reiðubúinn til þess að fjalla um íþróttir í Kópavogi, eftir því sem ég best get í því tilvikum sem hér um ræðir, enda óviðkomandi mínum störfum fyrir Arion banka,“ segir Jón, sem hefur skrifað ótal greinar um íþróttir í Kópavogi og átt fjölmörg samtöl við blaðamenn. „Samskipti mín við blaðamenn hafa verið góð og vona ég að svo verði áfram enda ber ég mikla virðingu fyrir þeirra störfum.“ – **bb**

Guðmundur Steinn í KA

FÓTBOLTI Guðmundur Steinn Hafsteinsson samdi við KA í gær og skrifaði undir samning út sumarið. Guðmundur kemur frá RW Koblenz í Þýskalandi en hann verður 31 árs síðar í mánuðinum. Hann hóf feril sinn með Val en hann hefur einnig leikið með HK, Víkingi Ólafsvík, Fram, ÍBV og Stjörnunni hér á landi. Þá lék hann eitt ár með norska liðinu Notodden.

Sumarið 2017 skoraði Guðmundur átta mörk í efstu deild með Víkingi Ólafsvík og árið eftir skoraði hann sjö mörk með Stjörnunni. Alls hefur hann leikið 200 deildar- og bikarleiki á Íslandi og skorað í þeim 56 mörk. „Það er ljóst að koma Guðmundar mun styrkja sóknarlínu okkar liðs, en fyrsti leikur sumarsins er á sunnudaginn þegar strákarnir sækja lið ÍA heim. Við bjóðum Guðmund velkominn í KA og hlökkum til að sjá hann í gula búningnum í sumar,“ segir í tilkynningu frá KA. – **bb**



Sara Sigmundsdóttir, Katrín Tanja og Annie Mist, hafa tjáð sig um Glassman. „Sem betur fer þá er samfélagið okkar miklu sterkara en orð eins manns. Hann talar ekki fyrir okkur og þið getið treyst því að ég mun standa upp og berjast fyrir því sem er rétt fyrir okkar samfélag,“ skrifaði Sara. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Aumur eigandi en sterk íþrótt

CrossFit-heimurinn nötrar af reiði vegna orða eiganda og stofnanda CrossFit. The New York Times spyr hvort íþróttin geti lifað þetta af. Flestir eru þó sammála um að íþróttin sé sterkari en veikur eigandi.

CROSSFIT „Við hættem ekkert að gera æfingarnar. Hvort það verði kallað CrossFit verður tíminn einn að leiða í ljós. En hreyfingin sem slík og hreyfingarformið sem slíkt mun klárlega lifa þetta af og samfélagið líka. CrossFit er ekki bara Greg Glassman þó að hann eigi nafnið og orðið,“ segir Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri og stofnandi CrossFit Reykjavík.

Stöðin er ein sú stærsta, ef ekki sú stærsta, hér á landi í CrossFit-samfélaginu, en stöðin setti tilkynningu um að hún myndi ekki vera áfram hluti af CrossFit eins og það er, nema gerðar verði afgerandi breytingar.

Ástæðan er hegðun eiganda og stofnanda CrossFit, Gregs Glassman. Rasískt tíst hans olli það miklum skaða að erfitt er að sjá hvernig íþróttin muni bera sitt barr á ný. Hann hefur vissulega beðist afsökunar, en beiðnin dugar skammt til að slökkva þá elda sem brenna í CrossFit-heiminum.

Enginn má nota orðið CrossFit í nafni líkamsræktarstöðva sinna nema borga Glassman og höfuðstöðvum CrossFit þrjú þúsund dollara á ári. Samkvæmt The New York Times borga 14 þúsund stöðvar um allan heim upphæðina fyrir að fá að nota nafnið CrossFit. Alls eru ellefu CrossFit-stöðvar skráðar á Íslandi á ja.is.

Fjölmargar stöðvar víðs vegar um heim hafa aftengt sig nafninu, meðal annars stöðin sem þjálfari Katrínar Tönju Davíðsdóttur á og rekur og er ein sú stærsta í heimi. Sú hét CrossFit New England en heitir nú CFNE þar sem CF stendur fyrir Community Fit. Fæstir eigendur búast þó við að það aftengja sig CrossFit-nafninu muni breyta miklu.



Glassman ræðir við starfsmenn fyrir skemmstu. Hann hefur misst flesta styrktaraðila frá íþróttinni og stöðvar víðs vegar um heiminn vilja ekki lengur tengjast CrossFit og nota það ekki lengur í nafni sínu. MYND/GETTY

Framtíðin óljós hjá þeirri bestu

Greg Glassman svaraði tísti Institute for Health Metrics and Evaluation í Bandaríkjunum þar sem rasismi var sagður lýðheilsuvandamál með því að skrifa „It's FLOYD-19“. Hann hellti svo þvilikum svivirðingum yfir Alyssu Royle, starfsmann Rocket Community Fitness stöðvarinnar sem er með aðild að CrossFit, að erfitt væri að hafa þau orð eftir hér.

Katrín Tanja var ein fyrsta stjarna CrossFit til að gagnrýna skrifin og birti skjáskot af sam-

skiptum Glassmans og Royle. „Ég skammast mín, er vonsvikin og reið vegna þess sem hefur verið í gangi síðustu daga hjá samtökum sem ég hef stutt, lagt svo mikið á mig fyrir og verið svo stolt af að keppa hjá,“ skrifaði hún á Instagram.

Fjölmargir hafa tekið dýpra í árinna en Katrín og Tia-Clair Toomey, sem hefur unnið CrossFit-leikana þrjú ár í röð, segist ekki vera viss um að geta keppt aftur undir merkjum CrossFit. Það fari eftir hvaða stefnu CrossFit taki.

Hreyfingin sem slík og hreyfingarformið sem slíkt mun klárlega lifa þetta af og samfélagið líka.

Hrönn Sveinsdóttir

The New York Times spurði hreinlega í grein sinni hvort íþróttin myndi lifa þetta hneyksli af, en blaðið greindi frá því að 50 þeldökkir eigendur CrossFit-stöðva hefðu hitt Glassman á Zoom-fundi. Einn þeirra, Maillard Howell, sem á og rekur Dean CrossFit Gym í Brooklyn, segir við blaðið að íþróttin sé ekkert minna en stórkostleg en það sé galli í kerfinu. Glassman eigi þetta allt 100 prósent og sé algjör einræðisherra. Margar ákvarðanir hans undanfarin tvö ár hafi lítið gert til að styrkja íþróttina, heldur aðeins grafið undan henni.

Forbes fjallaði um málið á mánudag og sagði að tíst Glassmans hefðu aðeins skaðað íþróttina sem hann bjó til. Blaðið bendir á að það sé enn tími fyrir Glassman og fyrirtæki hans að snúa við og koma CrossFit í gegnum þennan storm. En fyrir íþrótt sem byggir á styrk, væri það aumt að þega.

„Við verðum að bíða og sjá. Það sem hann hefur gert og sagt breytir ekki því sem við höfum verið að gera undanfarin tíu ár. Það stendur, og við höldum áfram að gera það sem við höfum verið að gera, sem er að hér eru allir velkomnir og það er eitthvað sem við höfum talað um frá upphafi. CrossFit Reykjavík er fyrir alla,“ segir Hrönn.

benediktboas@frettabladid.is



MIDVIKUDAGUR 10. JÚNÍ 2020

Heilsa



Stefanía Emma Ragnarsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle með góðum árangri.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Betri lífsgæði með aðstoð Femarelle

Breytingaskeið kvenna hefst þegar eggjastokkar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og hætta því loks. Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir hvímeiðum einkennum vegna hormónabreytinga. ➔2

Rannsóknir sýna að Femarelle vörurnar slá á einkenni breytingaskeiðs og geta unnið gegn beinþynningu. Einkennin geta verið afar mismunandi en breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við, þó svo sumar finni fyrir minni breytingum en aðrar.

Hvað er breytingaskeið?

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og hætta því að lokum. Þetta hefst oftast þegar konur eru 45-52 ára, en þó eru mörg dæmi þess að ferlið byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta, en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveifur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning

Fann fljótlega mikinn mun

Stefanía Emma Ragnarsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle með góðum árangri. Hún hefur þetta að segja um vöruna: „Ég byrjaði að nota Femarelle vegna þess að ég svitnaði mikið á nóttunni, sem skerti svefninn. Ég var búin að finna fyrir þessum einkennum lengi og ætlaði að fara til læknis, en sá þá Femarelle auglýst og ákvað að prófa fyrst náttúrulega laus. Ég fann mjög fljótlega mikinn mun á mér. Nú mörgum árum seinna held ég áfram að taka Femarelle og líður miklu betur, enginn sviti og ágætur svefn. Ég mæli með Femarelle fyrir allar konur.“



Stefanía fann fljótlega mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði á Femarelle. Henni líður miklu betur og er hætt að svitna og sefur betur.



Femarelle Unstoppable er náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum hormónabreytinga.

» **Inntaka á Femarelle getur verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðs, ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.**

Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum til beinbrota og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum, þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá

konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar.

Femarelle Unstoppable

Helsta innihaldsefnið í Femarelle vörunum kallast DT56a, en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soya. Femarelle Unstoppable er hannað fyrir konur sem eru hætta á breytingaskeiðinu, en það er samsett úr einstakri blöndu efna sem inniheldur efnasambandið DT56a ásamt B2-vítamíni, biótíni (B7-vítamín), D3-vítamíni og kalki.

Eins og við höfum kannski flest heyrt, tekur D-vítamín þátt í að viðhalda heilbrigðum beinum og minnkar því líkurnar á því að konur detti vegna lélegrar líkamsstöðu og slakra vöðva. Einnig stuðlar blandan kalk og D-vítamín sameiginlega að minna tapi á þéttu steinefna í beinum, hjá komum eftir tíðahvörf. Lítil þéttuþáttur í beinbrotum vegna bein-

þynningar. Auk þessa leggja efnin sitt af mörkum í eðlilegu viðhaldi slímhúðar, húðar og starfsemi taugakerfisins, ásamt því að viðhalda eðlilegum hárvexti og góðri andlegri heilsu. Femarelle® er framleitt með sérstökum aðferðum og engum kemískum efnum en bætt við í framleiðsluferlinu.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fánlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa, en þau hefjast yfirleitt upp úr þritugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttu fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Léttu lifrinni lífið með Active Liver

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfseminni. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðalefnaskiptalífæri hans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn, því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skordum. Þreyta og þröttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin virkar ekki eins og hún ætti að gera. Fjölmargt í lífsstíl okkar getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur, sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að ákveðinna matvæla er ráðlegt að neyta í hófi eða sleppa, til að viðhalda heilbrigðri lifur. Það eru til dæmis:

- Áfengi og koffín
- Unnin matvæla
- Djúpsteyktur matur
- Auka/gerviefni
- Sykraðir drykkir og snakk

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er



Jóna segir að í kinverskum lækningum til forna hafi verið sagt að læknir sem gæti stillt af starfsemi lifrarinnar, gæti læknað hundrað sjúkdóma.

» **Ég fann fljótlega mun, en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni, en hún ljómar meira og er mýkri.**

gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna almennt fyrir betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemina og getur aukin orka verið eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurpistil, ætipistil og kólin sem stuðla að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminosýruna hómósýstein
- Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsson sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvitund um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri,“ segir Jóna



MARKAÐURINN

Miðvikudagur 10. júní 2020

23. tölublað | 14. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL



Verið velkomin í nýja og glæsilega verslun okkar á Hafnartorgi

MICHELSEN
1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Alvotek hyggst sækja sér 13 milljarða

Hlutfjárukningin miðast við að markaðsvirði félagsins sé 200 milljarðar. Yfir 20 stjórnendur eiga von á nærri 4 milljörðum í bónusgreiðslur.

2

Þurfa að biða eftir Bandaríkjamönnum

Áhugi á ferðalögum næstu mánuði er nokkuð lítill, á helstu markaðssvæðum íslenskrar ferðaþjónustu. Bandaríkjamenn tregari til að ferðast.

4

Sótti á ný mið eftir kórónaveiruna

Nýsköpunarfyrirtækið Hefring þróar búnað sem ráðleggur skipstjórum hve hratt eigi að sigla miðað við aðstæður.

6

Enn um aðgerðir 2015

Ég hef ekki látið ótta við auðjöfra stjórna gjörðum mínum, hvort sem í hlut áttu kröfuhafar í slita-bú, aflandskrónueigendur eða innlendir aðilar, segir Már Guðmundsson.

12

Stoppað í gatið

„Umsvifin [hins opinbera] eru orðin það mikil að einkageirinn mun ekki koma til með að standa undir þeim í ljósi breyttra aðstæðna,“ segir Anna Hrefna, forstöðumaður efnahagssviðs SA.

14



Eins og gildir um öll kerfi þá er það gagnslaust ef illa er að því staðið.

Nefndirnar enn á þroskaskeiði

Lífeyrissjóðir segja reynslu af tilnefningarnefndum góða, en of mikil áhersla sé lögð á sérfræðipækkingu. Megi ekki fæla frambjóðendur. Stjórnarformaður segir ferlið þurfa tíma til að sanna sig. Einkafjárfestar varfærni í afstöðu sinni. ➔ 8

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímamantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK



Benedikt Gíslason, bankastjóri Arion banka.

Goldman minnkar enn við hlut sinn í Arion

Fjárfestingabankinn Goldman Sachs, sjöundi stærsti hluthafi Arion banka, heldur áfram að losa um bréf sín í íslenska bankanum en hann seldi nýlega um fjórar milljónir hluta að nafnvirði, eða fyrir um 250 milljónir króna miðað við núverandi gengi bréfa Arion.

Eignarhlutur Goldman nemur nú 3,09 prósentum en hann var 3,32 prósent í byrjun þessa mánaðar. Á síðustu tveimur mánuðum hefur bandaríski bankinn minnkað hlut sinn í Arion banka um nærri eitt prósent.

Goldman kom fyrst í hluthafahóp Arion banka vorið 2017 þegar fjárfestingabankinn, ásamt þremur erlendum vogunarsjóðum, keypti samtals nærri 30 prósent hlut í bankanum af eignarhaldsfélaginu Kaupþingi fyrir um 49 milljarða króna.

Lífeyrissjóður verslunarmanna og Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins, sem hafa báðir verið að byggja upp hlut sinn í bankanum undanfarna mánuði og misseri, hafa sömuleiðis í fyrsta sinn minnkað lítillega við hlut sinn í Arion banka

á undanförunum tveimur vikum með því að selja samtals tæplega 0,4 prósent hlut. Sjóðirnir eru eftir sem áður fjórðu og fimmtu stærstu hluthafar bankans með samanlagt um ellefu prósent eignarhlut.

Þá halda sjóðir í stýringu Stefnis, dótturfélags Arion banka, áfram að losa um bréf sín í bankanum en þeir seldu í síðustu viku um tvær milljónir bréfa að nafnvirði og fara núna með 1,27 prósent hlut. Hefur sjóðstýringarfélagið næstum helmingað hlut sinn í Arion banka á aðeins um þremur mánuðum.

Birta lífeyrissjóður hefur bætt lítillega við hlut sinn – hann á núna 2,07 prósent hlut – og þá eru Kvika banki og Júpiter rekstrarfélag komin í hóp stærstu hluthafa Arion banka með meira en eins prósent hlut.

Hlutabréfaferð bankans, sem fór lægst í 51 krónu á hlut þann 24. mars síðastliðinn, hefur hækkað umtalsvert á síðustu vikum og stóð í 62,7 krónum á hlut við lokun markaða í gær. Markaðsvirði bankans er um 110 milljarðar króna.

– hae

MARKAÐURINN

ÚTGÁFUFEÐLAG Torg., Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík, sími 550 5000

Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími 550 5051

Ritstjóri Hörður Egiðsson hordur@frettabladid.is

Netfang auglýsingadeildar auglysingar@frettabladid.is Veffang frettabladid.is

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLISKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns

BJÖRNSEBAKARI
Sími: 561 1433

| | |
|--------------------|--------------|
| mánudaga-föstudaga | 7.30 - 17.30 |
| laugardaga | 8.00 - 16.00 |
| sunnudaga | 9.00 - 16.00 |

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

Alvotech sækir sér 13 milljarða í nýtt hlutafé

Fyrirtækið stefnir að því að klára hlutafjárakinguna í sumar. Miðast við að markaðsvirði Alvotech sé 1,5 milljarðar dala. Morgan Stanley, Goldman og HSBC ráðgjafar. Yfir 20 stjórnendur eiga von á 4 milljörðum í bónusgreiðslur.

Alvotech, íslenska líftækniyrirtækið, sem var stofnað af Róberti Wessman, vinnur nú að útgáfu á nýju hlutafé að fjárhæð hundrað milljónir dala, jafnvirði rúmlega 13 milljarða króna. Samkvæmt upplýsingum frá Alvotech er stefnt að því að ljúka við útgáfuna nú í sumar. Miðað við gengið í hlutafjárakingunni er verðmæti félagsins um 1,5 milljarðar Bandaríkjadala, jafnvirði nærri 200 milljarða íslenskra króna, og þeir fjárfestar sem taka þátt munu því eignast samanlagt um sjö prósent hlut í Alvotech.

Fjármögnuninni er ætlað að styðja við starfsemi Alvotech fram að áformadri skráningu félagsins á markað á næsta ári samhliða hlutafjárútbóði. Fram hefur komið að forsvarsmenn Alvotech horfi þar einkum til kauphalla í Hong Kong eða New York. Alþjóðlegu fjárfestingabankarnir Morgan Stanley, Goldman Sachs og HSBC voru fengnir sem ráðgjafar til að vinna að hlutafjárakingunni í lok síðasta árs.

Alvotech var rekið með um 140 milljóna dala tapi í fyrra, borið saman við 133 milljónir dala á árinu 2018. Tekjur Alvotech, sem hafa verið nánast engar á undanförunum árum, þar sem félagið hefur ekki enn hafið sölu neinna lyfja, jukust mikið á síðasta ári og námu samtals 78 milljónum dala, en á sama tíma hækkaði launa- og fjármögnunarkostnaður verulega. Eigið fé var neikvætt um 374 milljónir dala í árslok 2019 en heildarskuldir félagsins, sem eru einkum lántökur, námu líðlega 712 milljónum dala.

Fram kemur í nýbirtum ársreikningi að félagið hafi í lok síðasta árs gjaldfært um 28,4 milljónir dala, jafnvirði um 3,8 milljarða íslenskra króna, vegna kaupaukagreiðslna sem Alvotech mun þurfa að inna af hendi til núverandi og fyrrverandi stjórnenda. Kaupaukakerfinu var komið á fót árið 2015 og ákvarðast heildargreiðslurnar til stjórnenda meðal annars af hækkan á markaðsvirði hlutafjár Alvotech á undanförunum árum. Samkvæmt upplýsingum sem fengust frá Alvotech nær kaupaukakerfið til rúmlega 20 starfsmanna félagsins. Gert er ráð fyrir að kaupaukarnir verði greiddir út á árunum 2021 og 2022.

Samtals eru átta líftækniyf í þróun hjá Alvotech um þessar mundir en um 460 vísindamenn og sérfræðingar starfa hjá félaginu, sem



Róbert Wessman, stofnandi og stjórnarformaður Alvotech.

28,4

milljónir dala gjaldfærði félagið í fyrra vegna kaupaukagreiðslna til stjórnenda.

starfrækir meðal annars hátækni-setur í Vatnsmýrinni í Reykjavík, í fjórum löndum. Í fyrra hófust klínískar rannsóknir á fyrsta lyfi Alvotech, sem er hlíðstæða lyfsins Humira og er meðal annars notað við liðagigt, og kom fram í tilkynningu fyrirtækisins í síðasta mánuði að niðurstöður þeirra hefðu verið jákvæðar. Lyfið Humira er í dag söluhæsta lyf heims og selt fyrir um 20 milljarða Bandaríkjadala, en Alvotech hyggst selja líftæknihlíðstæðu þess í samstarfi við aðra, á

öllum lyfjamörkuðum heims.

Í lok síðasta árs kom alþjóðlegi fjárfestingasjóðurinn Yas Holding, sem er með höfuðstöðvar í Abú Dabí, í hluthafahóp Alvotech, þegar sjóðurinn eignaðist um 2,5 prósent hlut með kaupum á nýju hlutafé ásamt samstarfssamningi um þróun, framleiðslu og sölu lyfja félagsins. Virði samkomulagsins var um 45 milljónir dala. Ári áður hafði verið tilkynnt um kaup japanska lyfjafyrirtækisins Fuji Pharma á um 4,2 prósent hlut í Alvotech fyrir um 50 milljónir dala og var markaðsvirði félagsins í þeim viðskiptum því um 1,2 milljarðar dala.

Alvotech er í meirihlutaeigu Aztiq Pharma, undir forystu Róberts Wessman, stjórnarformanns fyrirtækisins. Auk Yas og Fuji Pharma er systurfyrirtækið Alvogen stór hluthafi, en þar eru fyrir einir stærstu fjárfestingasjóðir í heiminum í dag, CVC Capital Management og Temasek sem er fjárfestingasjóður Singapore. hordur@frettabladid.is

Hagnaður stjórnjókst vegna Bláa lónsins

HS Orka hagnaðist um 9,6 milljarða króna á síðasta ári, samanborið við 5,7 milljarða á árinu 2018. Stóraukinn hagnað má rekja til mats á eignarhlut HS Orku í Bláa lóninu sem var úthlutað til hluthafa orkufyrirtækisins í fyrra.

HS Orka er í jafnri eigu Jarðvarma, sem aftur er í eigu 14 lífeyrissjóða, og breska sjóðstýringarfélagins Ancala Partners. Róð viðskipta með hlutabréf í HS Orku lauk í maí þar sem Jarðvarmi, sem um langan tíma átti 33,4 prósent hlut í HS Orku, jók hlut sinn í 50 prósent. Sem hluta af viðskiptunum eignaðist Jarðvarmi tímabundið öll hlutabréf í HS Orku, þar á meðal 54,3 prósent hlut Innergex Rene-

» HS Orka varð í fyrra fyrir tölvuárás sem náði í gegnum netöryggiskerfi fyrirtækisins.

wable Energy og 12,3 prósent hlut FORK investment fund. Jarðvarmi seldi síðan 50 prósent hlut til sjóða í eigu Ancala Partners.

Samhliða því eignaðist nýtt félag, Blávarmi, sem er í eigu sömu lífeyrissjóða og Jarðvarmi, 30 prósent hlut HS Orku í Bláa lóninu. Úthlutun hlutabréfa í Bláa lóninu til lífeyrissjóðanna var framkvæmd á gangvirði og leiddu þessi viðskipti af sér 11.279 milljóna króna hagnað sem færður var í rekstrarreikningi

HS Orku.

Orkufyrirtækið tilkynnti í febrúar á þessu ári um aukið lánsfjármagn að fjárhæð 210 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 27 milljarða króna á þáverandi gengi, sem var meðal annars notað til að greiða upp allar skuldir við Arion banka. Eftir því sem kemur fram í ársreikningi félagsins kom fjármögnunin frá hópi evrópskra lánveitenda.

HS Orka varð á árinu fyrir tölvuárás sem náði í gegnum netöryggiskerfi félagsins. Kostnaður sem hlaut af þessum netsvikum var færður til bókar meðal stjórnunarkostnaðar og var ekki talinn verulegur. Stjórnunarkostnaður hækkaði um 140 milljónir króna á milli ára. – pff

tl.is

ERTU KLÁRÍ SLAGINN?



**ÞÚ FÆRÐ ALVÖRU
LEIKJABÚNAÐ HJÁ OKKUR**



**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES

Þurfa að bíða eftir Bandaríkjamönnum

Á helstu markaðssvæðum ferðaþjónustunnar er lítill áhugi á ferðalögum á næstu mánuðum, samkvæmt nýrri könnun. Atvinnugreinin þarf að bíða lengur eftir Bandaríkjamönnum en Evrópuþjóðum. Leggur grunn að markaðsátakinu Ísland – saman í sókn.

Áhugi á ferðalögum næstu mánuði er nokkuð lítill á helstu markaðssvæðum íslenskrar ferðaþjónustu og Bandaríkjamenn, sem eru einn af mikilvægustu markhópum atvinnugreinarinnar, eru tregari til að ferðast á næstunni en aðrir. Þetta má lesa úr niðurstöðum könnunar sem MMR framkvæmdi fyrir Íslandsstofu í Bandaríkjunum, Bretlandi og Þýskalandi.

„Það má segja að ferðahugur Evrópubúa sé sex mánuðum á undan ferðahug Bandaríkjamanna, sem horfa frekar til þess að ferðast næsta sumar,“ segir Daði Guðjónsson, fagstjóri neytendamarkaðssetningar hjá Íslandsstofu.

Töluverður munur er á því hvernær líklegt er að ferðamenn frá þessum svæðum hugsi sér til hreyfings. Niðurstöður könnunarinnar, þar sem athyglinni var beint að ferðamönnum sem eru líklegri til að ferðast fyrr en aðrir, sýna að um 30 prósent Þjóðverja geta hugsað sér að ferðast á næstu sex mánuðum, um 24 prósent Breta, en einungis 16 prósent Bandaríkjamanna.

Ef horft er til næstu tólf mánaða breytast hlutföllin lítillega, en 38 prósent Breta, 33 prósent Þjóðverja og 30 prósent Bandaríkjamanna gera ráð fyrir því að ferðast eftir sex til tólf mánuði.

Þó svo að bókunartímabil sé að hefjast aftur hjá ferðamönnum, er áhugi á ferðalögum á næstunni á þessum helstu markaðssvæðum íslenskrar ferðaþjónustu takmarkaður, að mati Íslandsstofu. Niðurstöður könnunarinnar benda til þess að flestir Bretar og Þjóðverjar sem eru tilbúnir að ferðast erlendis á ný horfi til haustsins, en Bandaríkjamenn til áramótanna. Niðurstöðurnar benda einnig til þess að á öllum markaðssvæðum horfi fólk til sumarsins 2021 sem ákjósanlegs tíma til að ferðast utan heimalandsins.

„Það sem við sjáum eru tvær gerðir af ferðamönnum sem eru líklegri til að ferðast en aðrir. Annar hópurinn vill komast út sem fyrst. Í þeim hópi eru Bretar og Þjóðverjar sem láta sjá sig í haust og Bandaríkjamenn sem sjá fyrir sér að ferðast um og upp úr áramótum. Hinn hópurinn gerir ekki ráð fyrir að ferðast fyrr en næsta sumar. Það lítur því út fyrir að ferðamennirnir komi í bylgjum,“ segir Daði.

Ólík nálgun

Þá bendir hann á að ferðamenn frá Bandaríkjunum hafi verið mjög verðmætir fyrir íslenska ferðaþjón-



Traust til Íslands mælist mjög mikið hvað varðar meðhöndlun á COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Í Bandaríkjunum þurfum við að byggja upp ímynd og áhuga til lengri tíma.

Daði Guðjónsson, fagstjóri neytendamarkaðssetningar hjá Íslandsstofu

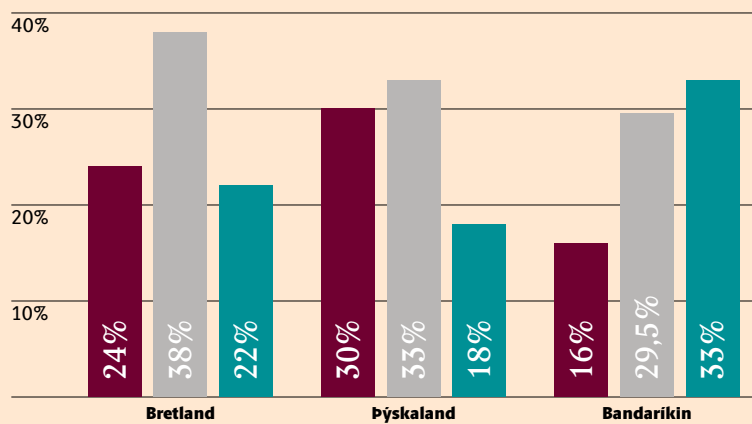


ustu, þegar horft er til fjölda þeirra og eyðslu. Tregi Bandaríkjamanna til að ferðast á næstunni sé því mikið högg fyrir ferðaþjónustuna.

„Könnunin gefur okkur forsendur til að meta hvernig best sé að nálgast mismunandi markhópa með ólíkum hætti. Á þeim markaðssvæðum sem opnast fyrr, til dæmis Bretlandi og Þýskalandi, þurfum við að vera með beinskreytta markaðssetningu fyrir Ísland sem áfangastað,“ segir Daði.

Hvenær er líklegt að þú ferðist til annarra landa?

■ Innan 6 mánaða ■ Innan 12 mánaða ■ Innan 24 mánaða



„Í Bandaríkjunum þurfum við hins vegar að byggja upp ímynd og áhuga til lengri tíma.“

Íslandsstofa vinnur nú að markaðsátakinu Ísland – saman í sókn, sem er hluti af efnahagsaðgerðum stjórnvalda vegna COVID-19. Ríkissjóður mun veita 1.500 milljónir

króna til verkefnisins og alþjóðlegu auglýsingastofunni M&C Saatchi og íslensku stofunni Peel, hefur verið falið að sjá um markaðsátakið.

COVID-19 heimsfaraldurinn er sú hindrun sem flestir nefna að takmarki ferðaáhuga. Fjárhagslegar áhyggjur vega einnig þungt vegna

óvissu og óvæntra atvika sem gætu komið upp á ferðalögum.

Traust er lykilþáttur

Traust til Íslands hvað varðar meðhöndlun á COVID-19, mælist hins vegar mjög mikið. Þannig sögðust 70 prósent aðspurðra treysta Íslandi vel, eða mjög vel, til að takast á við COVID-19. „Þarna erum við ofarlega og á pari við Danmörku og Kanada. Þetta skiptir gríðarlega miklu máli, því traust er lykilþáttur í vali á áfangastaðum,“ segir Daði.

Í könnuninni var fólk jafnframt spurt að því hvaða land kæmi fyrst upp í hugann ef það hygðist ferðast á næstu tveimur árum. Í Bretlandi lendir Ísland í 14. sæti, í Bandaríkjunum í 15. sæti og í Þýskalandi í 21. sæti. Þá voru ferðamenn frá þessum svæðum mjög jákvæðir í garð Íslands sem áfangastaðar. Daði segir að áskorunin fram undan snúist ekki um viðhorf ferðamanna gagnvart landinu, heldur frekar um að auka vitund þeirra um áfangastaðinn. thorsteinn@frettabladid.is

Eignir lífeyrissjóða ekki opinbert hlutfé

Þrátt fyrir að landsmönnum sé „skylt að afla sér lífeyristryggingar með iðgjöldum í lífeyrissjóði, gerir það ekki eignir þeirra að opinberu hlutfé og iðgjaldið að skatti, frekar en iðgjöld til tryggingafélaga vegna lögboðinna húsnæðis- eða bilatrygginga,“ segir Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Birtu lífeyrissjóds.

Tílefnið er grein Þorsteins Pálssonar, fyrrverandi forsætisráðherra, í Fréttablaðinu síðastliðinn fimmtudag, en þar fjallaði hann meðal annars um hlutverk lífeyrissjóða sem fjárfesta, en þeir eiga í dag um helming alls hlutfjár Ícelandair Group, og álítaefni við mögulega aðkomu þeirra að áformuðu hlutfjárútboði flugfélagsins.

Í grein sinni segir Þorsteinn að



Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Birtu lífeyrissjóds.

„iðgjöld til sameignarsjóðanna [séu] í raun skattur. Fjármunir þeirra standa undir lögbindunum félagslegum réttindum almennings. Eignarhlutir sjóðanna í fyrirtækjum eru því fremur opinbert hlutfé en einkahlutfé.“

Í samtali við Markaðinn bendir Ólafur hins vegar á að með lífeyrissjóði sé samkvæmt lögum átt við félag eða stofnun sem veitir viðtöku iðgjaldi til greiðslu ævilangs lífeyris

við starfslok, örorku eða andlát. „Í þessu felst,“ útskýrir Ólafur, „gagnkvæmur félagsskapur þess eðlis að sjóðfélagar sameinast um einn sameiginlegan samtryggingarsjóð í því skyni að dreifa áhættu og greiða lífeyri úr sjóðnum samkvæmt samþykktum. Lífeyrissjóðurinn ábyrgist þannig skuldbindingar sínar með eignum sínum og iðgjaldagreiðendur bera ekki ábyrgð á skuldbindingum sjóðsins með öðru en iðgjöldum sínum. Þetta félagsform er einkaréttareðlis og hefur ekkert með opinbera stofnun að gera.“

Birta lífeyrissjóður, sem er sjötti stærsti hluthafi Ícelandair Group, með rúmlega sjö prósent hlut, er á meðal þriggja lífeyrissjóða – hinir eru Lífeyrissjóður starfsmanna

ríkisins og Gildi – sem fengu til liðs við sig í síðasta mánuði verðbréfa-fyrirtækið Arctic Finance sem ráðgjafa, til að greina fýsileika þess að sjóðirnir leggi félaginu til aukið fjármagn í fyrirhuguðu hlutfjárútboði. Áformar Ícelandair að sækja sér á bilinu 150 til 200 milljarða dala í útboðinu sem mun fara fram dagana 29. júní til 2. júlí.

Ólafur undirstrikar að allir séu meðvitaðir um að samkvæmt lögum um ársreikninga teljist lífeyrissjóðir til eininga sem tengjast almannahagsmunum. Það sé hins vegar alls ekki rétt að líta svo á að eignir sjóðanna séu opinbert hlutfé, enda þótt almenningi sé gert skylt að greiða í lífeyrissjóð.

„Það má taka undir mikilvægi þess að lífeyrissjóðir hagi fjárfest-

ingum af ábyrgð, enda hafa allir landsmenn haf af því að vel takist til að við að ávaxta iðgjaldið. Stjórnvöld hafa hagsmuna að gæta vegna skattfrestunar á iðgjaldinu og setja að hluta til þess vegna lífeyrissjóðum ákveðnar reglur um það hvernig iðgjaldinu er ráðstafað og hvernig fjárfestingarákvarðanir eru teknar,“ segir Ólafur.

Hann segist taka undir með Þorsteini um mikilvægi þess að umræða um fjárfestingar lífeyrissjóða verði opin og fái reglulega umfjöllum í fjölmiðlum. „Í því sambandi er hins vegar óþarfi að gera iðgjöld að skatti og eignir þeirra að opinberu hlutfé til að koma sjónarmiðinu á framfæri. Það er rangt að mínu viti,“ segir Ólafur.

hordur@frettabladid.is

Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði



Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði



Listverslun.is



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



Álver Norðuráls á Grundartanga.

Norðurál tapaði 4,3 milljörðum króna í fyrra

Norðurál, sem rekur álverið á Grundartanga, var rekið með 32 milljóna dala tapi, jafnvirði tæplega 4,3 milljarða króna, á síðasta ári. Til samanburðar hagnaðist álverið um 4,5 milljónir dala á árinu 2018 og var eina álverið á Íslandi sem var rekið með hagnaði það ár.

16%

samdráttur varð á rekstrartekjum Norðuráls.

Rekstrartekjur Norðuráls, sem er dótturfélag bandaríska áhrisans Century Aluminum, námu 628 milljónum dala á síðasta ári og drógust saman um 16 prósent á milli ára. Framleiðsla Norðuráls fyrir árið 2019 var 315.867 tonn, sem er um 1.500 tonna minnkun á framleiðslu frá fyrra ári. Framleiðslukostnaður nam 625 milljónum dala og lækkaði um rúmlega 12 prósent. Meðalföldi starfsfólks var 547 árið 2019 samanborið við 575 árið 2018.

Norðurál er með gildandi raforkusamning við Landsvirkjun, eftir því sem kemur fram í ársreikningi álfyrirtækisins, fyrir rafmagnsnotkun allt að 1.622 gígavattstundir á ársgrundvelli og þar af eru 1.379 gígavattstundir, um 85 prósent, á svokölluðum „take or pay“ skilmálum sem kveða á um kaupskyldu á ákveðnu orkumagni. Samningarnir gilda til 2023 og 2029.

Þá er Norðurál með samninga við Orkuveitu Reykjavíkur og HS Orku, sem gilda til 2026 og 2028, fyrir rafmagnsnotkun allt að 2.558 gígavattstundir á ársgrundvelli og 85 prósent kaupskyldu. Einnig er í gildi samningur við Orkuveitu Reykjavíkur upp á 416 gígavattstundir, sem nær til ársins 2036 og kveður einnig á um 85 prósent kaupskyldu. – þfh

Hefring mun safna auknu hlutafé til að efla vörupróun

Breytt var um áherslu í solumálum þegar kórónaveiran blossaði upp. Nýsköpunarsjóður fjárfesti í Hefring í fyrra. Mikill áhugi á tækninni frá ómönnum bátum, bæði fjarstýrðum og sjálfstýrðum. Hafa samið við tvö fyrirtæki um að þróa búnað fyrir ómannaða báta. TM studdi við sprotafyrirtækið.

Nýsköpunarfyrirtækið Hefring, sem þróa búnað sem ráðleggur skipstjórum hve hratt eigi að sigla miðað við aðstæður, hóf að sækja á ný mið eftir að kórónaveiran blossaði upp í heiminum.

„Fyrst horfðum við einkum til þess að selja lausnina í hvalaskoðunar skip og aðra ferðaþjónustu. Við beindum sjónum okkar að þeim, því skipstjóri sem er aftast í bátinum upplifir ekki sömu hröðun og farþegar sem eru fremst. Í ljósi þess hve litið verður ferðast í ár, fórum við að bjóða björgunaraðilum og öðrum sem sigla við slæmar aðstæður lausnina. Það hefur gengið vonum fram,“ segir Karl Birgir Björnsson, einn stofnenda, og framkvæmdastjóri Hefring. Stefnt er að því að fyrirtækið saki aukið hlutafé í lok árs til að styðja við frekari vörupróun.

Minnir á ökurita

„Tæknin minnir á ökurita í bíl. Ef það koma upp skemmdir er hægt að skoða gögn sem eru í skýinu, um hvernig bátinum var siglt. Sömuleiðis geta flotastjórar fylgst með siglingum í rauntíma og fengið skýrslu í lok hverrar ferðar,“ segir hann. Þeir sem eigi bát saman geti einnig notið góðs af skráningu af þessu tagi.

Karl Birgir segir að það séu engar hraðatakmarkanir við siglingu báta úti á rúmsjó, en aðstæður geti verið hættulegar. Þess vegna geti leiðbeiningar komið í veg fyrir slyss og skemmdir á bátum. Á meðal nýrra viðskiptavina séu Slysavarnaskólinn Sæbjörg, sem er í eigu Landsbjargar, Sjöbjörgunarsambandið í Noregi og bátaframleiðandi í Hollandi, sem smíðar séraðgerðarbáta fyrir strandgæslu, leit og björgun, og ætli að nýta kerfið til að leiðbeina sínum viðskiptavinum.

Áður hjá bátasmiðju

Hefring var stofnað við lok árs 2018. Karl Birgir og Björn Jónsson störfuðu áður saman hjá Rafnari, bátasmiðju sem Össur Kristinsson, stofnandi Össurar, kom á koppinn. „Þar kviknaði hugmyndin. Við fengum Magnús Þór Jónsson, prófessor við Háskóla Íslands, til liðs við okkur. Rannsóknir okkar



Karl Birgir segir að Hefring hafi til dæmis samið við Sjöbjörgunarsamband Noregs. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

leiddu í ljós að bátar fengu á sig verulegt högg í öldugangi. En það er hægt að draga úr líkum á slyssum og skemmdum. Það munar nefnilega miklu hvort bátur er á 20 eða 40 hnúta hraða,“ segir Karl Birgir.

Aðspurður segir hann að samþærileg tækni hafi ekki verið á boðstólum áður. „Reiknigreindin sem við þróuðum er ný af nálinni, en við notumst við hreyfiskynjara sem voru til á markaðnum.“

TM studdi við Hefring

Tryggingafélagið TM studdi við þróunina hjá Hefring. „Starfsmenn TM sáu tækifæri í því að í framtíðinni væri hægt, með auknum upplýsingum, að greina áhættuna við að tryggja báta með betri hætti. Fyrir vikið gætu betri viðskiptavinir notið þess í formi lægri iðgjalda. Það er alls ekki sjálfgefið að stórt tryggingafélag sé reidubúið að styðja við litið sprotafyrirtæki sem er að stíga sín fyrstu skref,“ segir Karl Birgir.

Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins eignaðist tæplega fjórðungshlut

» Sjálfstýrðir bátar eru á markaði sem hefur farið ört vaxandi á undanförunum 10 til 15 árum og er gert ráð fyrir að sá markaður vaxi hraðar en markaðurinn fyrir mannaða báta.

í Hefring í fyrra. „Það fjármagn gerði okkur kleift að fara almennilega af stað og hægt var að þróa tæknina sem nú er til sölu. Hugmyndin var að koma lausninni um borð í báta og sjá hvar mesta þörfin væri. Í ljós hefur komið að mikill áhugi er fyrir tækninni í ómönnum bátum, bæði bátum sem er fjarstýrt og sjálfstýrðum,“ segir hann.

Karl Birgir segir að erfitt sé fyrir þá sem fjarstýra bátum að átta sig á ölduhæð, sjólagi og hentugustu siglingarstefnu í gegnum myndavél. „Það er mikið af dýrum búnaði um

borð sem getur skemmst fyrir vikið. Sjálfstýrðir bátar eru á markaði sem hefur farið ört vaxandi á undanförunum 10 til 15 árum og er gert ráð fyrir að sá markaður vaxi hraðar en markaðurinn fyrir mannaða báta. Fjarstýrðir og sjálfstýrðir bátar hafa mest verið nýttir í rannsóknir og mælingar, en líka nýttir til lög- og strandgæslu og hernaðar. Við vonumst til að geta þróað tækni sem mun gera sjálfstýrða báta enn klárari og höfum í því skyni gert samstarfssamninga við tvö leiðandi fyrirtæki á því sviði, sem þróa fjarstýrðan búnað fyrir ómannaða báta. Samstarfið felur í sér að þessi fyrirtæki vilja nýta Hefring Marine siglingakerfið til að bæta næmni í fjarstýrðum og sjálfstýrðum siglingum ómannaðra báta. Sú vinna mun einnig nýtast til að bæta búnaðinn fyrir hefðbundna báta, til dæmis fyrir bestun á siglingahraða og stefnu, með tilliti til eldsneytiseyðslu, eða að þróa snjallari sjálfstýringu.“

helgivyfill@frettabladid.is

A4

50% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

í sýningarsal húsgagna A4 í Skeifunni 17



MONO MESH STÓLL

Verð áður 59.950 kr.
Verð nú 29.975 kr.

..... AFMÆLISTILBOÐ

27-60%

AF ÖLLUM VÖRUM



31%

WAGNER ERGOMEDIC 100-3
LISTAVERÐ 189.900 KR.
NÚ 129.900 KR.



31%

HEADPOINT
LISTAVERÐ 79.900 KR.
NÚ 54.900 KR.



50%

NAVIGO
LISTAVERÐ 89.900 KR.
NÚ 44.950 KR.



35%

RAFMAGNSBORD
AFMÆLISTILBOÐ
FRÁ 58.175 KR.



40%

SITNESS 5
LISTAVERÐ 52.900 KR.
NÚ 31.740 KR.

35%

AF ÖLLUM RAFMAGNSBORDUM



50%

W3
LISTAVERÐ 84.900 KR.
NÚ 42.450 KR.

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37
Sími: 564-5040

www.hirzlan.is


RAMMASAMNINGUR VID
RÍKISKAUP

Næring, heilsa og lífsstíll

MIÐVIKUDAGUR 10. JÚNÍ 2020

Kynningar: Andrá heildverslun, OsteoStrong



Mæðgurnar Signý og Friðdís. Dóttirin hefur glímt við heiftarlegt exem og hefur varla átt kláðalausan dag. Hún er öll önnur eftir að móðir hennar kynntist CBD kreminu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

CBD-kremið reyndist algjör frelsun og léttir fyrir Friðdísi

Langþráður sigur hafðist eftir ríflega tveggja ára stöðuga baráttu við barnaexem um allan líkama Friðdísar. Bros og hlátur í stað kláða og kvala. Nýtt líf Friðdísar og foreldra hennar, Signýjar Gestsdóttur og Ragnars Þórs Risten, hófst þegar þau kynntust Zemadol CBD kreminu frá Cibdol. ➔2

Framhald af forsiðu →

Friðdís Eir Risten Ragnarsdóttir er tveggja og hálfars.

Strax eftir fæðingu gerðu fyrstu einkenni barnaexems vart við sig og sjúkdómurinn vatt hratt upp á sig. Friðdís hefur æ síðan glímt við heiftarlegt exem um allan líkamann og átti varla kláðalausán dag nema með örfáum undantekningum á stangli. Nú eru exemópægindin nær algjörlega að baki, þökk sé CBD kremi frá svissneska framleiðandanum Cibdol.

„Við foreldrarir fëllumst á að segja þessa sögu Friðdísar til þess að hjálpa öðrum börnum og foreldrum þeirra sem heyja sömu baráttu og við gerðum alla daga,“ segir Signý Gestsdóttir móðir hennar. Auðvitað er vandamálið ekki farið en einkennin eru að öllu jöfnu horfin og um leið þessi mikla vanlíðan sem fylgir slæmu exemi ungra barna.“

Fyrstu batamerkin strax

En hvernig kom það til að foreldrar Friðdísar fréttu af CBD og mögulegum áhrifum þess á exem? „Valgerður, móðursystir Friðdísar, vinnur við umönnun langveikrar stúlku, Sunnu Valdísar Sigurðardóttur, sem þjáist af afar sjaldgæfum taugasjúkdómi, sem meðal annars veldur tíðum og langvarandi lómunar- og krampaköstum, auk flogakasta. Foreldrar hennar, Sigurður Hólmur Jóhannesson og Ragnheiður Erla Hjaltadóttir, hafa í mörg ár haldið þeim einkennum niðri, með því að gefa Sunnu náttúruleg CBD fæðubótarefni. Þau flytja inn alls kyns CBD húðvörur, verkjakrem og fleira og sendu okkur Zemadol exemkremið til að prófa. Og það var eins og við manninn mælt – við sáum fyrstu batamerkin á örskömmum tíma okkur öllum bæði til undrunar og mikils léttis.“

100% náttúruleg vara

Signý segist geta nánast endalaust talið upp allar þær ólíku leiðir sem reynt var að fara til þess að draga úr einkennum exemsins og illbæri-legum óþægindum sem fylgja því. Á litlu stúlkuna séu lagðar ýmsar heilsutengdar byrðar og slæmt barnaexem var ekki til þess að bæta úr skák. „Friðdís var oft friðlaus og klóraði sig til blóðs nánast á hverjum degi. Við reyndum allar mögulegar og ómögulegar leiðir til þess að hjálpa henni og auðvitað var allt hugsanlegt fæðuþjól og fleira skoðað í bak og fyrir af læknum hennar. Sterakremin voru einnig þá eina sem virkaði, en þau mátti ekki nota nema í um eina viku af hverjum átta og auðvitað er svaklegt að þurfa að nota svo-leiðis efni á ung börn. Það var þess vegna alveg yndislegt að sjá henni verða svona miklu rórra um leið og við byrjuðum að nota CBD kremið sem til viðbótar er 100% náttúrulegt. Friðdís má því sleikja það af sér og borða ef henni sýnist svo.“

Viðurkennd lækningavara

Signý preytist ekki á að benda fólki í gegnum Facebook á Zemadol kremið. „Það eru nokkrir hópar á Facebook utan um til dæmis fæðuþjól, exem og fleiri sjúkdóma. Ég reyni að taka sem víðast þátt og miðla af minni þekkingu og reynslu, enda veit ég vel hvernig bæði börnum og foreldrum þeirra líður með vandamál af þessum toga. Í dag er staðan einfaldlega sú að ef við sjáum lítinn exemblett gera vart við sig berum við kremið á hann og nánast horfum á blettinn hverfa, löngu áður en hann fer að valda óþægindum.“

Zemadol kremið er skráð og viðurkennt sem lækningavara og sama gildir um krem sem Cibdol framleiðir, annars vegar fyrir psoriasis og hins vegar fyrir unglíngabólur. „Ég vona bara að



Signý og eiginmaður hennar Ragnar hafa öðlast nýtt líf, eftir að Friðdís fékk lausn á sínum málum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



þessi krem virki öll álíka vel og exemkremið hefur gert á Friðdís,“ segir Signý að lokum. „Þessi skjóta og 100% náttúrulega virkni er með ólíkindum og vonandi eiga þessar góðu CBD vörur eftir að fást í öllum apótekum fljótlega.“

Hvað er CBD?

Gott CBD er einkum unnið úr iðnaðarhampi sem er planta af kannabisætt, en notkun þess hefur engin vímuefandi áhrif í för með sér. CBD er skammstöfun fyrir cannabidiol, sem styður endókannabínóðakerfi (ECS) líkamans og eflir bæði andlega og líkamlega heilsu okkar með margvíslegum hætti.

CBD hefur verið til staðar í lífríkinu frá örófi alda. Það er á meðal innihaldsefni í lyfseðils-skyldum tauga- og flogaveikilyfjum og í vísindasamfélaginu er almenn viðurkenning á jákvæðum áhrifum CBD heilsuvara á til dæmis kvíða, streitu, svefn, minni og skapgerð, matarlyst og meltingarkerfið. Þá er meðal annars staðfest þekking á jákvæðum áhrifum CBD á ýmis húðvandamál, bólgur og verki.

Enda þótt enn þá séu ákveðnar takmarkanir á lögleiðingu CBD heilsuvara á Íslandi, fækkar hindrunum stöðugt. Snyrtivörur eru nú þegar leyfðar með ákveðnum skilyrðum og á Alþingi er nú til meðferðar tillaga að reglugerðarbreytingu sem heimilari sölu CBD fæðubótarefna á Íslandi. Yrði það til samræmis við það sem þegar tíðkast í nær öllum löndum Evr-



Sunna Valdís ásamt föður sínum, Sigurði Hólmari Jóhannessyni, og Magnúsi Páli Gunnarssyni. Sigurður, sem er framkvæmdastjóri Ozon og m.a. formaður Hampfélagsins, þekkir CBD markaðinn af langri reynslu. Magnús Páll er framkvæmdastjóri Andrár, sem dreift hefur náttúrulegum heilsuvörum til apóteka um árabil. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ópu og sömuleiðis öllum fylkjum Bandaríkjanna. Ræktun iðnaðarhamps á Íslandi hefur einnig verið heimilud og má gera ráð fyrir að tugir bænda og landeigenda muni rækta hann á stórum landspildum í sumar.

Mismunandi gæði

Það eru margir góðir CBD framleiðendur á heimsmarkaðnum, sem vinna eftir ströngum gæðastöðlum, lyfjafræðilegu eftirliti með rannsóknastofum sínum og reglubundinni sköpun viðurkenndra eftirlitsaðila á öllum verkferlum framleiðslunnar. Áhersla er gjarnan lögð á lífræna ræktun iðnaðarhampsins og annarra innihaldsefna, lausa við hvers kyns tilbúinn áburð, skordýra-eitur og önnur eitur- og aukefni, erfðabreytingar, tilraunir á dýrum, tilbúin lyktarefni, rotvarnarefni o.s.frv. Sömuleiðis skipta metnaðarfullar vinnsluáferðir í anda hreinleika miklu máli, náttúrulegar leiðir til þess að vinna CBD olíuna úr plöntunni, umhverfisvænar leiðir sem lágmarka kolefnisspor og fleira. Afurðirnar eru gjarnan

bæði vegan og glútenlausar.

Því miður er hins vegar langt í frá að allar CBD vörur séu svipaðar að gæðum. Þar getur munað um ólíkar ræktunar- og vinnsluáferðir og sömuleiðis eru alltof mörg dæmi um að raunverulegt magn af CBD í hverri vöru sé minna en upp er gefið. Þess vegna þarf að velja framleiðendur af kostgæfni.

Hvar fæst CBD?

Innflutningur á CBD vörum frá hágæðaframleiðendum á borð við Cibdol í Sviss (cibdol.com), dansk/hollenska framleiðandann Endoca (endoca.com) og hollenska félagið Elixinol (elixinol.eu) er í höndum íslenska fyrirtækisins Ozon ehf. (hempliving.is). Dreifing til endurseljenda er á vegum Andrár heildverslunar ehf. (andra.is). Um þessar mundir má m.a. finna flestar vörutegundirnar, s.s. lækningavörurnar (e. medical device), Zemadol (exemkrem), Soridol (psoriasis krem) og Aczedol (bólukrem) og gjarnan snyrtivörur á borð við CBD öldrunarvörur (e. Anti aging), dag- og næturkrem, andlitsserum, hita- og verkjakrem,

húðkrem, handáburð, fótakrem, augngel, varasalva og fleira á eftirtöldum stöðum:

Söluastaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Austurbæjar apótek, Efstaleitis apótek, Farmasia Stigahlíð, Fjarðarkaup, Garðs apótek, Hagkaup (Garðabæ, Smáralind, Skeifunni), Heilsuver Suðurlandsbraut, heimkaup.is, Lyfjabúrið Höfðatorgi, Lyfjaval Hæðasmára, Lyfjaval Mjódd, Lyfjaver Suðurlandsbraut, Reykjanesapótek, Reykjavíkur apótek Seljavegi, Reykjavíkur apótek Skeifunni, Rima apótek, Urðarapótek.

Gott
cbd
hreinir tófrar náttúrunnar

Gakktu lengra – sláðu hraðar

Meðlimir OsteoStrong mæta í 10 mínútur einu sinni í viku og auka styrk vöðva, beina, sina og liðbanda umtalsvert. Sérhæfð tæki bjóða notendum að nýta vöðva í hámarks aflstöðu.

Það er svo gaman að fylgjast með fólki á vorin og sumrin. Þá haldast von og vor í hendur og allir eru svo spenntir að takast á við spennandi verkefni úti við, hvort sem það þýðir að smíða pall, spila golf eða synda í sjónum. Við vitum hins vegar að það getur verið erfitt að komast almennilega af stað, eða að fólk finnur mikið fyrir átökunum í kroppnum daginn eftir. Þar getur OsteoStrong hjálpað verulega til. Við viljum endilega styrkja fólk í því að njóta íslenska sumarsins sem best. Heimsókn í OsteoStrong tekur í heildina um 20 mínútur einu sinni í viku og þá fær fólk enn meira út úr útiverunni og hreyfingunni,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong. Hún bætir við: „Við leggjum áherslu á gott viðmót og notalegt umhverfi og erum svo stolt þegar við heyrum það út undan okkur að það hafi tekist.“

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

Meðlimir geta átt von á að:

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

73 prósentum sterkari á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á að þetta bein með svo miklum hraða, eða býður upp á svona mikinn styrk á jafn stuttum æfingartíma,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong. Athuganir á árangri meðlima sýna að þeir eru að meðaltali að styrkja sig um 73 prósent á ári.

Betri golfsveifla

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi leiddu í ljós verulega bætingu með ástundun OsteoStrong eftir einungis fjögur skipti. Meðaltal bætingar á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst.

Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðalbæting er 77 prósent eftir fimm skipti. Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar til dæmis við að enda sveifluna með þungann frammar á fótunum.

Sviinn Sophila Gustafson er fyrrverandi þátttakandi í bandarísku LGPA-mótaröðinni í golfi og lífstíðar meðlimur í Evrópumótaröð kvenna. Hún vann LPGA-mótaröðina fimm sinnum og 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli. Sophia var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

Hvetjandi upplýsingar

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann,“ segir Svanlaug. „Munurinn á venjulegum líkamsræktartækjum og þessum, er að hreyfingin er örliðil og hefst þar sem útlímirnir eru nær alveg útréttir. Tækin veita mótstöðu sem sieykst, eftir því sem notandinn reynir meira á sig. Það þarf aðeins örstutt átak, eða um 15 sekúndur, fyrir hverja æfingu. Þá hefur miðtaugakerfið fengið upplýsingar um að þörf sé



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong sem getur þétt bein og aukið vöðvastyrk um 73 prósent á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Þeir sem stunda æfingar hjá OsteoStrong njóta handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann.



Rauð og innfrarauð ljós bæta kollagen framleiðslu húðarinnar. MYNDIR/ERNIR

OSTEO STRONG

Fljótlega verkjalaus

„OsteoStrong er í mínum huga styrkur, kraftur og hreysti. Ég varð fljótlega verkjalaus eftir að hefja ástundun hérna. Ég fann það strax eftir fyrsta tímann og hef fundið það aukast síðan, að þegar ég er að ganga á fjöll finn ég fyrir meiri krafti, meiri orku og meiri gleði. Alltaf þegar ég kem í OsteoStrong mætir mér hlýja, virðing og fagmennska. Ég er þakklát fyrir að hafa verið leidd hér inn og mun verða hér áfram.“

Lisbet Grimsdóttir, lífeindafræðingur og fjallgöngumaður

á uppbyggingu og hefst handa við að þetta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sinar.“

Þegar notandi stígur á tækið ber hann kort með örflögu upp að skjánum og tækið stillir sig í rétta stöðu fyrir viðkomandi, að sögn Svanlaugar.

„Notandinn sér á skjánum hver árangurinn var þegar hann hóf fyrst notkun á tækjunum, hver besti árangurinn er og hver síðasti árangur var í kílóum. Þessar upplýsingar eru sérlega hvetjandi til að gera betur í hvert sinn sem notandi æfir.“

Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma fyrir alla. Þetta er ný hugmynd og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar, en fara frá okkur spenntir, gladdir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn.

OsteoStrong er í Borgartúni 24. Frekari upplýsingar má finna á osteoststrong.is og í síma 419 9200.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserana@frettabladid.is



Sandra Hlín starfar sem náms- og starfsráðgjafi í Borgarholtsskóla og á tveggja ára dóttur. Hún hefur áhuga á öllu milli himins og jarðar og þá ekki síst fólki. „Min helstu áhugamál eru hreyfing, útivist og samvera með mínum nánustu. Svo er ég líka veik fyrir raunveruleikaskjónvarpi en ég fel mig á bak við það að ég hafi brennandi áhuga á fólki, samskiptum og sögunni á bak við einstaklinginn.“

Lífið er ljúft. „Það er kannski skrítið að segja það en lífið er nokkuð ljúft og gott, ég er nákvæmlega þar sem mig langar að vera, bæði persónulega og í starfi.“

Aldrei í boði að hætta við

Aðdragandinn að hlaupaidkun Söndru var óvenjulegur. „Það er kannski ekki hefðbundin saga, en vinkona mín skoraði á mig að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu í áramótapartii 2012–2013. Þeir sem þekkja mig vita að ég elska áskoranir og keppnir og ég sló til.“

Þrátt fyrir að hafa ekki verið jafnstemmd daginn eftir, var ekki inni í myndinni að hætta við. „Ég var ekki alveg jafnánægð með keppnisskapið þegar ég vaknaði morguninn eftir, en þar sem ég tók áskoruninni í vitna viðurvist var aldrei í boði að hætta við.“

Óhætt er að fullyrða að Sandra hafi byrjað á byrjuninni. „Á þessum tíma hafði ég ekki hlaupið neitt og gat ekki hlaupið nema á milli tveggja ljósastaura í einu þegar ég byrjaði.“

Hún segir fyrstu mánuðina hafa tekið á. „Mér fannst ómurlaga leiðinlegt að hlaupa fyrstu fjóra mánuðina og það eina sem hélt mér við efnið var að ég ætlaði að klára þessa áskorun. Á þessum tíma ætlaði ég bara að hlaupa þessa 10 km í ágúst og hætta svo.“

Æfing fyrir huga sem líkama

Það gekk á ýmsu en þrjúskan og þrautseigjan héldu Söndru við efnið. „Ég byrjaði bara sjálf og var mjög fljót að fá beinhimnubólgu og alls konar fylgikvilla, enda var ég bara í eldgömlum íþróttaskóm. Eftir smá rannsóknarvinnu sá ég að ég þyrfti að gera breytingar og ákvað að fjárfesta í góðum hlaupaskóm og byrjaði að fylgja prógrammi sem heitir „From couch to 5k“ (eða „Úr sófanum yfir í fimm kílómetra“). Þegar ég náði að hlaupa 5 km í fyrsta skipti án þess að labba og án þess að líða illa, fann ég eitthvað smella.“

Því fylgir oft heilmikil innri barátta að koma sér af stað.



Sandra Hlín Guðmundsdóttir segir hlaupið gefa sér kraft. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Euphoria eitt besta hlaupalag allra tíma

Fyrir rúmum sjö árum var Sandra Hlín Guðmundsdóttir í áramótapartii þar sem hún gerði samkomulag við vinkonu sína um að hlaupa 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu á nýja árinu. Hún hefur ekkert látið stoppa sig síðan.

Sandra segir að eftir því sem hún hafi hlaupið meira hafi hugarfar hennar tekið breytingum og að fljótlega hafi hlaupið orðið hennar helsti orkugjafi. „Það tók alveg tíma að komast á þann stað, en í dag eru hlaupin eitthvað sem ég leita í þegar ég er þreytt eða undir mikilli streitu. Það koma auðvitað dagar þar sem ég er alls ekki í stuði en þá hugsa ég um hversu vel mér mun líða þegar ég klára. Ef ég er að fást við erfið verkefni, hvort sem það er persónulega eða í vinnunni, þá fer ég oft út að hlaupa og lausnin virðist bara koma til mín þegar ég



Sandra Hlín á fleygiferð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

er komin af stað. Eins er fátt sem gefur mér jafn mikla orku eins og hlaup, svo þegar ég er orkulaus, til dæmis eftir svefnlausar nætur, þá gefur það mér meiri orku að fara út að hlaupa heldur en að gera það ekki. En þetta er æfing fyrir hugann og það þarf að æfa hann eins og hlaupin sjálf.“

Þá getur tónlist einnig verið hvetjandi en Sandra segir að á meðan hlaðvörp verði oftast fyrir valinu í lengri hlaupum, þá ráði hressleikinn gjarnan förlinni í styttri hlaupum. „Þegar ég tek lengri hlaup hlusta ég oftast á podcöst. Núna er ég að vinna mig í gegnum podcöstið hjá Snorra Björns því mér finnst ótrúlega gott að hlusta á fólk sem hefur náð árangri og veitir mér innblástur með sínum sögum. Þegar ég er að fara styttri hlaup hlusta ég oftast á eitthvað hressst og skemmtilegt,

þau lög verða ekki gerð opinber. Nema Euphoria með Lauren, það er eitt besta hlaupalag allra tíma! Ef ég er svo heppin að vera með hlaupafélaga eru hlaupin oftast nýtt til þess að spjalla, sem er algjört „win win“.

Dýrmæt augnablik

Sandra segir heilsufarslegan ávinning hlaupsins ótvíræðan. „Líkamlegur ávinningur er auðvitað til staðar, ég komst í betra form og líður bara almennt betur í líkamanum. En andlegi ávinningurinn er sá sem skiptir mig mestu máli. Hlaupin eru mjög streitu-losandi og veita almenna vellíðan. Það er líka auðvelt að sjá framfarir í hlaupum og það er hvetjandi að setja sér markmið og ná þeim og sjá árangurinn svart á hvítu.“

Þá er hlaupið einnig orðið að dýrmætri mæðgnastund,

en dóttir Söndru, Hrafnhildur Sunna, nýtur þess í botn að slást í för með mömmu sinni. „Svo elska ég að geta samtvinnað hlaupin við samveru með dóttur minni. Hún kemur oft með mér að hlaupa í kerrunni og finnst það gaman. Þetta eru skemmtilegar samverustundir og er það orðið þannig að hún hleypur og nær í útifötin og prílur upp í kerruna þegar ég tek hana fram.“

Eftirminnilegasta augnablikið tengt hlaupi var þegar Sandra fékk hjartnæm skilaboð frá MND-félaginu. „Þegar ég byrjaði að hlaupa ákváðum við vinkonurnar að safna áheimum í Reykjavíkumaraþoninu fyrir MND-félagið. Félagið þakkaði okkur fyrir söfnunina með orðunum „takk fyrir að hlaupa fyrir okkur sem getum ekki hlaupið“. Þetta hefur fylgt mér alveg síðan og þetta hefur að vissu leyti orðið mantran mín, þegar kemur að hlaupum. Það eru mikil lífsgæði fólgin í því að geta bara reimað á sig skóna og hlaupið af stað og ég mun aldrei taka því sem sjálf-sögðum hlut.“

Sandra hvetur fólk til þess að byrja rólega og segir lykilatriði að vera í góðum skóm. „Ég vil hvetja alla sem langar til þess að hlaupa, að taka skrefið. Fjárfesta í góðum skóm og byrja rólega og vinna sig upp. Ekki miða þig of mikið við næstu manneskju, þú veist ekki hvort hún er að taka sitt fyrsta hlaup eða er búin að hlaupa í 20 ár.“

Nýttu aðra hlaupara sem hvatningu, settu þér lítil markmið, njóttu þess að ná þeim og mundu að hafa gaman þótt þetta sé stundum erfitt.“

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín - fyrir aukna uppöku járn og til að viðhalda góðum járngildum



Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

„Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka uppöku járn, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnuppöku er inntökupörf járn að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á

mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnþæfiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járn, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmafólra.“



abel heilsuvörur



www.abelheilsuvorur.is

91
%

Inniheldur 91% vatn

Fitusnauður fagurfræðingur

Paprikan bragðbætir og fegrar hvert einasta salat sem hún kemst í tæri við. Hún er algjörlega fitusnauð og svo rík af C-vítamíni að hún jafnast á við fjórar appelsínur.



islenskt.is

ÞÚ VEIST
HVADAN ÞAÐ
KEMUR



Hlaupum saman á okkar forsendum

Sjóvár Kvannahlaup ÍSÍ fer fram þann 13. júní og hlaupið verður á hátt á 70 stöðum á landinu. Kvannahlaupsbolurinn í ár hefur vakið athygli og er sagður táknrænn fyrir nýja tíma.

Síðastliðna þrjú áratugi hafa tugir þúsunda íslenskra kvenna tekið þátt í Sjóvár Kvannahlaupi ÍSÍ. Árið 1990 var markmiðið að hvetja konur til hreyfingar og almennrar þátttöku í íþróttastarfi og óhætt að segja að það hafi tekist; í dag á Ísland afrekskonur á öllum sviðum íþróttar og almenn hreyfing með besta móti. Árið 2020 er markmið hlaupsins að hvetja konur til þess að gera hlutina á eigin forsendum og nær sú hugsun langt út fyrir hlaupið og líkamsrækt. Kvannahlaup nútímans snýst um hreyfingu sem hentar hverjum og einum, samveru kynslóðanna, líkamsvirðingu, sanngirni, umhverfismeðvitund og valdeflingu. Einkunnarorð Sjóvár Kvannahlaups ÍSÍ 2020 eru „Hlaupum saman“.

Árleg gæðastund

Ljóst er að mikill árangur hefur náðst á þessum tíma. „Þau markmið hafa um margt náðst, þar sem konur hreyfa sig mun meira í dag en fyrir 30 árum, íslenskar íþróttakonur eru að ná frábærum árangri á heimsvísu og margar konur í forsvari fyrir íþróttahreyfinguna hérlandis,“ segir Hrönn Guðmundsdóttir og bætir við að viðburðurinn eigi sér sérstakan stað í hjórtum margra kvenna. „Hlaupið er árviss viðburður hjá mörgum konum sem



Fjöldi þekktara kvenna á öllum aldri þrýðir Kvannahlaupsherferðina í ár.

hlaupa með dætrum, mæðrum, ömmum, systur, frænkum og vinkonum sínum, og margir karlmenn slást líka í hópinn.“

Tákn nýrra tíma

Þá ríkir alltaf mikil eftirvænting eftir Kvannahlaupsbolnum, en bolurinn í ár var hannaður af Lindu Árnadóttur, lektor í fatahönnun við Listaháskóla Íslands og eiganda Scintilla. Bolnum er lýst sem táknbera fyrir nýja tíma sem endurspeglast meðal annars í efnisvali þar sem áhersla er lögð á

aukna umhverfisvitund. „Bolurinn er tákn nýrra tíma, hugsaður frá grunni og slær tóninn fyrir nýja hugsun,“ skýrir Hrönn frá.

„Til að mæta nýjum tímum þarf nýja hugsun. Hinn klassiski Kvannahlaupsbolur hefur verið einkennismerki hlaupsins um árabil og fylgir því talsverð eftirvænting í hvert skipti að sjá hvaða litur verður á bolunum og þannig hlaupinu öllu það árið. Bolurinn er bæði fallegur og praktískur, hentar afar vel sem hlaupa- og æfingaflik en nýttist einnig við önnur tilefni.



Hrönn Guðmundsdóttir segir Kvannahlaupsbolinn í ár vera táknrænan fyrir nýja tíma.

Bolurinn er 100% endurunninn, úr endurunninni lífrænni bómull og endurunnunni plasti.“

Hægt er að kaupa bolinn bæði á netinu og nokkrum sölustöðum á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni. „Bolurinn er til í takmörkuðu upplagi á tix.is, í verslun Scintilla að Laugavegi 40, versluninni Barr Living á Garðatorgi, í Íþróttamiðstöðinni Laugardal, sundlauginni Jaðarsbökkum Akranesi og Íþróttahöllinni Akureyri. Í takt við þessa nýju umhverfisstefnu hlaupsins má með einföldum hætti aðeins greiða fyrir þátttöku í hlaupinu á tix.is eða á hlaupastað. Jafnframt hefur verið ákveðið að afnema útdeilingu

verðlaunapeninga, en í gegnum tíðina hafa allir þátttakendur farið heim með medalíu.“

Nokkrar vel þekktar konur voru valdar til þess að taka þátt í að kynna bolinn í ár. „Til að hjálpa okkur við að koma útliti bolsins og hugsuninni í kringum hann á framfæri fengum við til liðs við okkur þekktar konur á öllum aldri. Myndir af þessum konum þrýða herferðina í ár og tala sínu máli. Konurnar eru: Andrea Jónsdóttir, Arney Sif Zomers, Donna Cruz, Eliza Reid, Elín Metta Jensen, Emma Dís Örvarsdóttir, Hallveig Jónsdóttir, Írena Dúa Örvarsdóttir, Margrét Erla Maack, Martha Ernst-dóttir, Silja Úlfarsdóttir og Viktoría Ósk Bernhardsdóttir.“

Allir geta tekið þátt

Fjölmenustu hlaupin fara fram í Garðabæ og Mosfellsbæ. Í ljósi COVID-19 verða gerðar ráðstafanir um fjölda þar sem það á við og allar reglur virtar skilyrðislaust. Þátttakendur eru hvattir til að gera sínar eigin ráðstafanir og virða þessar aðstæður.

Nánari upplýsingar veitir Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs Íþróttar- og Ólympíusambands Íslands. Sími 692 9025.

MariCell™ Íslensk framleiðsla frá Kerecis

Kerecis kynnir MariCell™, íslensk húðkrem sem framleidd eru á Ísafirði og innihalda mOmega3™ fjölómétaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremi eru CE merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur.

Með ávísun lækni greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

Án parabena
Án stera
Án vaxtaþátta

MariCell™ kremi eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru notuð til þess að meðhöndla ýmis húðvandamál.

Fáanlegar eru fjórar tegundir af MariCell™ kremum sem gefið hafa góða raun:

Fyrir auma, rauða og bólgna húð með kláða

XMA



Meðhöndlar erta húð og einkenni exems. Slakar á húð, eykur fyllingu og dregur úr kláðatilfinningu.

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða

PSORIA



Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis. Dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi.

með mOmega3™

Fyrir sprungna hæla og fótasigg

FOOTGUARD™



Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla. Hentar sykursjúkum.

með mOmega3™

Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár

SMOOTH



Til meðhöndlunar á bólum á upphandlegg, lærum eða lendum. Minnkar líkur á inngrónum hárum.

með mOmega3™



HLAUPUM SAMAN

13. JÚNÍ



SJÓVÁ
KVENNAHLAUP ÍSÍ | 20

tix:is

SJÓVÁ





Þegar við léttumst öndum við frá okkur aukakílóunum. MYND/GETTY

Aukabyngdin gufar upp

Þegar fólk tapar fitu fer meiri hlutinn af þyngdinni út um lungun, samkvæmt rannsókn sem birtist í Breska læknatímaritinu (e. British Medical Journal) árið 2014.

Rannsakendur gerðu könnun sem sýndi að flestir töldu að þegar fólk tapaði fitu færi hún úr líkamnum í gegnum svita, hland og aðra líkamsvessa. Þeir segja hins vegar að í raun og veru fari 84% af allri fitu sem fólk tapar úr líkamnum, út í gegnum lungum.

Þeir taka dæmi af manni sem vill tapa 10 kílóum og segja að til þess muni hann missa 1,6 kíló í gegnum líkamsvessa og að 8,4 kíló muni umbreytast í koltvíoxíð og fara út um lungum.



Nauðsynlegt er að bera sólarvörn á börn jafnt sem fullorðna.

Vörn gegn sólinni

Sólin skín og þá þarf að huga að sólarvörninni jafnt fyrir börn og fullorðna. Jafnvel þótt engin sé sólin, er nauðsynlegt að verja húðina fyrir útfjólubláum geislum hennar. Sólarvörn er nauðsynleg fyrir húðina á sumrin en hún ver hana gegn sólaskaða, húðkrabbameini og öldrun.

Það langar engan að brenna, en besta vörn gegn því er að bera á sig sólarvörn sem er SPF 30 eða sterkari. Ef fólk hefur haft húðvandamál, til dæmis greinst með sortuæxli, ætti það að hafa mun sterkari vörn, eða forðast sólina, eftir því sem norskur sérfræðingur segir. Þá ætti að velja góða sólarvörn sem endist lengi á húðinni og fer ekki af í vatni. Ef fólk er úti allan daginn þarf að bera á sig tvisvar til þrisvar á dag. Þetta gildir fyrir börn ekki síður en fullorðna.

Hreinsa þarf sólarvörnina vel af andlitinu á kvöldin. Eftir sólar-dag ætti að nota góð rakakrem fyrir nóttina. Ekki gleyma að nota sólgleraugu til að verja augun og jafnvel hatt til að verja hárið. Börn ættu að hafa þunna húfu og sólgleraugu.

Matur fyrir meltinguna

Áttu í vandræðum með meltinguna? Það eru til einföld ráð til að bæta meltingu án þess að gleypa í sig fæðubótar-efni eða lyf. Mataræðið skiptir þar meginmáli. Reyndar er það svo að það hentar ekki öllum það sama og oft þarf fyrst að greina vandamálið. En til að róa meltinguna er rétt að breyta mataræðinu og leggja meiri áherslu á trefjar. Ávextir og grænmeti eru best kosturinn og ætti að borða riflega af þessum neysl-vörum daglega, sumir segja 500

grömm. Einnig skal velja grófbrauð í stað þess hvíta.

Næringarfræðingar hafa líka bent á að unnar kjötvörur og sykur ætti ekki að vera á borðum fyrir þá sem eiga í vandræðum með meltinguna. Skiptið því út fyrir ávexti, grænmeti, rótargrænmeti þar með talið, hnetur, fræ og ber. Með slíku fæði fær líkaminn að auki mikið af trefjum, vítamínum og andoxun-efnum, sem eru góð fyrir hann. Frosin ber og grænmeti eru ekkert síðri kostur en ferskmeti.



Þeir sem eru með meltingar-ópægindi ættu að prófa að breyta mataræðinu.

EXTRA VIRGIN

ÓLÍFUOLÍA

FRAMÚRSKARANDI

Í GÆÐUM

EINUNGIS FRAMLEIDD ÚR ÓLÍFUM SEM

RÆKTAÐAR ERU Í

TOSKANA

HÉRAÐI

Filippo Berio

His signature. Our promise.



on Vance til þeirra skráðu félag sem sjóðir bandaríska sjóðastýringarfyrtækisins höfðu fjárfest í. MYND/GETTY

Taka ekki slaginn án tilnefningar

Töluverð fjölgun á milli ára varð á framboðum sem bærust tilnefningarnefndum skráðra félaga í Kauphöllinni. Sem dæmi um fjölgun framboða til tilnefningarnefnda má nefna að framboðum til nefndar VÍS fjölgaði úr sex í 18 á milli ára, framboðum til nefndar Sjóvar fjölgaði úr sjö í fjórtán og framboðum til nefndar Reita fjölgaði úr átta í þrettán.

Fjölgun framboða skilar sér þó ekki á kjörseðla á aðalfundum nema að litlu leyti, enda draga flestir framboð sín til baka ef þeir hljóta ekki tilnefningu. Markaðurinn tók saman hversu

mörg framboð bærust tilnefningarnefndum í aðdraganda aðalfunda á þessu ári og hversu mörg framboð rötudu að lokum á kjörseðla.

Samantektin sýnir töluverða fækkun framboðenda. Þannig bærust tilnefningarnefnd VÍS 18 framboð, en aðeins átta stóðu eftir á aðalfundi tryggingafélagsins. Tilnefningarnefnd Sjóvar bærust fjórtán framboð, en fimm framboðendur drógu framboð sín til baka eftir að hafa fengið vitneskju um að þeir væru ekki tilnefndir.

Sömu sögu er að segja um

fasteignafélögin Reiti, þar sem framboðendur fækkaði úr þrettán í fimm fram að aðalfundi, og Regni þar sem framboðendur fækkaði úr tíu í fimm. Þeir sem ekki hlutu tilnefningu óskuðu allir nafnleyndar og drógu framboð sín til baka.

Lesi má úr skýrslum nefndanna að fátt sé um tilhæfalaus framboð. Þannig segir í skýrslu tilnefningarnefndar VÍS að allir 18 framboðendur hafi verið vel hæfir og nefndarmenn Reita skrifa að framboðendurnir þrettán hafi allir verið með viðtæka menntun, reynslu og þekkingu.

Margfeldiskosningar mikilvægt úrræði

Allt frá því að tilnefningarnefndir fóru eins og eldur í sinu um Kauphöllina árið 2018, hafa sumir einkafjárfestar lýst yfir áhyggjum af því að stofnanafjárfestar eins og lífeyrissjóðir, sem saman fara með stóran eignarhlut í flestum skráðum félögum, séu of gjarnir á að kjósa í samræmi við tillögur tilnefningarnefnda. Þess vegna sé nauðsynlegt að vernda minnihlutann.

Á síðustu misserum hafa komið upp tilfelli þar sem einkafjárfestar fara fram á margfeldiskosningu við stjórnarkjör, í von um að niðurstaða þess verði frábrugðin tillögum

nefndarinnar. Margfeldiskosning er það þegar atkvæðamagn hluthafa er margfaldað með fjölda þeirra sem kjósa á í stjórn. Ef hluthafi fer með 100 atkvæði í félagi og kjósa skal fimm stjórnarmenn telst hann í raun hafa 500 atkvæði og getur hann skipt þeim niður á jafnmarga framboðendur og kjósa skal, eða færri. Minnihlutinn á meiri möguleika á því að koma manni í stjórn með margfeldiskosningu.

Jón Skaftason segir að margfeldiskosning sé lýðræðislegasta kosningaaðferðin sem hlutafélagalögin bjóði upp á og að í ákvæðinu felist mikilvæg minnihlutavernd.

„Við höfum áður ljáð máls á því að æskilegt væri að í samþykktum skráðra félaga yrði margfeldiskosning meginreglan, ef fleiri eru í framboði en stjórnarsæti í boði, í stað þess að krafan þurfi að koma frá 10 prósentum hluthafa, eins og nú er bundið í lög og staðfest í samþykktum flestra félaga. Hluthafar skráðra félaga ættu að velta þessu gaumgæfilega fyrir sér,“ segir Jón.

Þá bendir Jón á að í Hvítbók um framtíðarsýn fyrir fjármálakerfið, sem skrifuð var af starfshópi á vegum fjármálaráðuneytisins, hafi ein helsta niðurstaðan verið sú að litil þátttaka einstaklinga og einkafjárfesta, sé eitt stærsta vandamál íslensku markaðarins.

„Til þess að hvetja til aukinnar þátttöku einkafjárfesta þarf að skapa umhverfi þar sem raunhæft er að þeir hafi áhrif á málefni og

Ef markmiðið er að festa þetta fyrirkomulag í sessi, verða sum félög að vanda betur til verka.

Guðrún Hafsteinsdóttir, varaformaður Lífeyrissjóðs verzlunarmanna



rekstur félaga. Nefndirnar þurfa að hafa það að leiðarljósi í sínum störfum, og ef misbrestur verður á er margfeldiskosning mikilvægt úrræði fyrir fjárfesta til að koma sínum sjónarmiðum að,“ segir Jón.

Á mis við heildstæða stjórn

Hjörleifur Pálsson segir að hlutafélag sé í grunninn félag þar sem margir koma saman, hver með sinn hlut, og eðli málsins samkvæmt þurfi samvinnu um stjórnun þess til að ná ákvæðnum markmiðum.

„Þegar hluthafar takast á í krafti atkvæðavægis, beina öllum atkvæðum sínum á einn frambjóðanda, er samstarfið komið út í horn,“ segir Hjörleifur. „Þá getur ákvæði sem upphaflega er ætlað að vernda rétt minnihluta, leitt til að ákvæðinn hluthafi, eða hluthafar, valdi því að skráð almenningshlutafélag fer á mis við að skipa stjórn sem hugsuð er heildstætt.“

Það er athyglisvert rannsóknarnefni hvort margfeldiskosningar og opinber skráð hlutafélög, sem eiga að höfða til almennings, fari saman,“ bætir hann við.

„Lög um margfeldiskosningar hafa ekki verið endurmetin frá því að skráning hlutafélaga á markað, með tilheyrandi regluverki kom til, eftir því sem ég best veit.“

Ef hluthafar eru 200 eða fleiri í viðkomandi félagi, þurfa hluthafar að ráða yfir minnst 20 prósent eignarhluta til þess að geta krafist margfeldiskosningar.

Davíð Rúdólfsson segir að minnihlutavernd hafi verið ein af áherslunum í tillögugerð Gildis á hluthafa- og aðalfundum undanfarin ár. Minnihlutavernd sé mikilvæg en hins vegar sé hægt að ganga of langt í þeim efnum eins og gildir um svo margt annað.

„Í skráðum félögum, þar sem markmiðið er að skipa stjórn þannig að hún hafi í heild þá reynslu, þekkingu og kynjasamsetningu sem óskað er eftir, þá getur niðurstaða úr margfeldiskosningu gefið ófyrirséða og jafnvel óheppilega niðurstöðu. Það að setja lágan þröskuld fyrir beiðni um margfeldiskosningu, getur orðið á kostnað þessa markmiðs um að ná fram sem bestri samsetningu stjórnar í heild,“ segir Davíð.

„Við höfum því haft þá skoðun að það sé almennt æskilegt að forðast margfeldiskosningar, nema það sé mikilvæg rök til annars. Ég held að 10 prósentu viðmiðið fyrir beiðni um margfeldiskosningu fyrir skráð félög eigi ekki að vera vandamál í því sambandi og er þá að horfa til þess að efgöð og gild ástæða er fyrir hendi, séu líkur á að hluthafar sem samantlag fara með yfir 10 prósentu hlut muni óska eftir margfeldiskosningu. Það má líka horfa til þess hvaða atkvæðamagn þarf til þess að koma að einum stjórnarmanni og því held ég að 10 prósentu viðmiðið fyrir margfeldiskosningu sé einmitt ágætlega viðeigandi og nægilega langt gengið í minnihlutavernd.“

Gunnar hjá Almenna lífeyrissjóðnum tekur í sama streng. Þröskuldurinn fyrir margfeldiskosningar sé hæfilegur. „Svo má deila um hvort hluthafar hafi nýtt sér réttinn of oft eða ekki.“

Þá segir Gunnar, spurður hvort hægt sé að ganga of langt í að vernda minnihlutann, að minnihlutavernd megi ekki verða til þess að „raska þeirri grundvallarreglu að meirihluti hluthafa ráði að öllu jöfnu ferðinni við ákvörðun hluthafafundar.“

og af stjórnun.

„Ef þú ert með tilnefningarnefnd sem er skipuð fólki sem er með öflugan bakgrunn og gæti mögulega sjálft setið í stjórn félagsins, þá ertu með gott valdajafnvægi. Þá ríkir gagnkvæm virðing og stjórnin mun ekki valta yfir nefndina. Það er ekki víst að þessi virðing sé til staðar ef nefndin er einungis skipuð sérfræðingum.“

Þá bendir Hjörleifur á að margs konar útfærsla standi til boða. Til að mynda geti tilnefningarnefnd verið undirnefnd stjórnarinnar, rétt eins og endurskoðunarnefnd eða starfskjaranefnd.

„Þetta er ekki skrifað í lög. Verk-

efnið sem þarf að leysa er að manna stjórnina vel og til að leysa þetta verkefni eru margar ólíkar leiðir.“

Spurður um áherslu Gildis í þessum efnum segir Davíð að aðaláherslan sé lögð á að fulltrúar í tilnefningarnefnd séu kosnir með beinni kosningu á hluthafafundi, nema hluthafafundur samþykki það fyrirkomulag að stjórn skipi einn stjórnarmann í nefndina.

„Við leggjum þannig áherslu á að hluthafar taki afstöðu til fyrirkomulagsins og að tilnefningarnefnd heyri undir hluthafa í stað þess að vera undirnefnd stjórnar,“ segir Davíð.

Úr tannsmíðum í hugbúnaðarlausnir

Svipmynd

Katrín Magnúsdóttir

Nám:

Ég hóf grunnskólanám í Was-
hington DC. fyrstu tvö árin. Gékk
eftir það í skóla í Reykjavík og
útskrifaðist úr Menntaskólanum
við Sund árið 2001. Þaðan lág
leiðin til Kaupmannahafnar þar
sem ég lærði tannsmíði og vann
þar sem slíkur í nokkur ár. Ferða-
þjónustan hafði þó alltaf heillað
mig og eftir að heim kom breytti
ég alveg um stefnu. Bætti þá við
mig BA-gráðu í ferðamálafræði frá
Háskólan um á Hólum og nú síðast
stjórnendanámi í HR.

Störf:

Sem barn og unglingur varði ég
öllum sumrum í sveit í Skagafirði.
Þar var gengið í öll sveitastörf
bæði innandyrna og utan. Síðar
sinnit ég ýmsum verslunarstörfum
og störfum í ferðaþjónustu.
Sem fyrr segir starfaði ég sem
tannsmíður í Kaupmannahöfn
áður en ég hóf störf hjá hug-
búnaðarfyrirtækinu Godo árið
2015. Þar hef ég starfað sem
rekstrarstjóri og tekið þátt í mjög
skemmtilegum og lærdómsríkum
árum uppbyggingar. Nýlega tók
ég við sem framkvæmdarstjóri
félagsins þannig að það eru
spennandi tímar framundan.

Fjölskylduhagir:

Einhleyp og á 7 ára dóttur, Rún
Ingvarsdóttir sem við barnsfarðir
minn öllum upp saman.

Katrín Magnúsdóttir
tók nýlega við sem
framkvæmdastjóri
íslenska hugbúna-
ðarfyrirtækisins
Godo, sem sérhæfir
sig í lausnum fyrir ferðaþjónustuna
og er með 40 starfsmenn í þremur
löndum. Katrín segir hröðum vexti
fylgja áskoranir og óhjákvæmilegt
sé að bæði mistakast og þurfa að
læra hratt.

Hvernig finnst þér best að verja
frístundum þínum?

Ég á mikið af góðum vinum
og góða fjölskyldu og finnst fátt
skemmtilegra en að ferðast hér
heima með þeim. Ég hef gaman af



Katrín Magnúsdóttir segist hafa áhuga á flestu sem hleypir adrenalíninu af stað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

flestu sem hleypir adrenalíninu af
stað, hvort sem það eru skíði, brölt á
fjöllum, rússíbanar eða hvað annað.
Viðurkenni að kaffihúsin eru líka
oft heimsótt með vinkonunum.

Nærðu að halda jafnvægi milli
vinnu og fjölskyldulífs?

Já, dóttir mín passar upp á skjá-
tímann hjá mér og ég hjá henni. Þar
er enginn afsláttur gefinn. Sveigjan-
legur vinnutími gerir mér kleift að
vinna stundum styttri vinnudaga,
en aðra daga lengri. Það hentar mér
prýðilega. Ég held að síðustu vikur
hafi staðfest það hjá mörgum að það
virkar vel að geta unnið heima og
afköstin verða jafnvel meiri.

Hver er mesta áskoranin í starfinu?

Godo hefur stækkað hratt síð-
ustu ár og hefur starfsumhverfið
því verið líflégt og skemmtilegt. Nú
eru starfsmenn 40 talsins í þremur
löndum. Hröðum vexti fylgja vissu-

lega áskoranir og óhjákvæmilegt
að bæði mistakast og þurfa að læra
hratt.

Áður gat maður haft puttana í
öllu og ákvarðanir voru teknar yfir
borðið, þar sem allir starfsmenn
sátu saman á lítilli skrifstofu. Með
fleira starfsfólk, flóknari verkefnum
og sumum alþjóðlegum, breytist
þetta auðvitað og meiri skipulagn-
ing er nauðsynleg. Um leið verða til
ný og stærri tækifæri sem við höfum
verið dugleg að grípa.

Hvernig er rekstrarumhverfið að
breytast og hvaða tækifæri felast í
breytingunum?

Okkar lausnir og þjónusta hafa
verið þróaðar fyrir ferðaþjón-
ustuaðila, aðallega hótél, gististaði
og ferðaskrifstofur, þar sem við
bjóðum upp á ýmsan hugbúnað,
s.s. hótélbókunarkerfi, markaðs-
torg fyrir ferðaskrifstofur en einnig

rekstrarþjónustu á borð við verð-
stýringu. Það er því ljóst að úrlausn-
arefni eru fjölmörg og breytingar
þar á eru gríðarlegar þessa dagana.
Tímabundið hefur ferðaþjónustan
nánast lagst í dvala og róðurinn er
því þungur hjá mörgum, eins og
allir þekkja.

Til lengri tíma litið sjáum við
mörg tækifæri til að bæta okkar
þjónustu því það mun reyna á hjá
rekstraraðilum að aðlaga sig breytt-
um tímum. Nú er mikilvægt að
Ísland skapi sterka markaðsstöðu
og að ferðaþjónustufyrirtæki séu
vel undirbúin þegar heimurinn fer
að ferðast á ný. Hér skiptir sköpum
að ferðaþjónustufyrirtæki nýti
tæknilausnir sem auka sjálfvirkni
og hjálpa til við að mæta breyttu
mynstri í ferðamennsku.

Við sjáum mikil tækifæri í
nýsköpun fyrir innlendan og

**Nú er mikilvægt að
Ísland skapi sterka
markaðsstöðu og að ferða-
þjónustufyrirtæki séu vel
undirbúin þegar heimurinn
fer að ferðast á ný.**

erlendan markað. Við höfum verið
að teygja anga okkar erlendis og
munum gera það í enn meira mæli
þó aðaláherslan hafi og muni vera
hér heima. Við höfum skapað okkur
algera sérstöðu í hugbúnaðar-
lausnum fyrir ferðaþjónustuna og
lagt mikla áherslu á góða þjónustu.
Ég er fullviss um að það hefur fleytt
okkur áfram og viðskiptavinirnir
kunna að meta það. Þú getur verið
með góðan hugbúnað en ef þjónustan
er léleg þá verður upplifun not-
endans í takt við það. Þar munum
við ekki slaka á þrátt fyrir meiri
umsvif.

Hvernig stjórnunarstíl hefurðu
tileinkað þér?

Ætli það megi ekki segja að hann
sé mjög afslappaður og innan Godo
ríkir frekar flatt skipurit og frjálsteg
stemning. Við höfum lagt áherslu
á sjálfstæði starfsmanna, sveigjan-
leika, að fólk fái tækifæri til að koma
sínunum hugmyndum á framfæri og
að innan hópsins ríki traust.

Það hefur alltaf verið mér mjög
mikilvægt að starfsandinn sé góður
og að fólk líði vel í vinnunni. Það
má og á að vera gaman í vinnunni
þó dagarnir séu vissulega mis-
jafnir. Anægður starfsmaður skilar
góðu verki og góðri þjónustu og ég
er viss um að við þrífumst öll best í
jákvæðu starfsumhverfi.

Ef þú þyrfti að velja annan starfs-
frama, hvað yrði fyrir valinu?

Mjög erfið spurning þar sem að
ég sé mig hvergi annars staðar en
þar sem ég akkúrat núna, en ætli
ég myndi ekki fara enn meira í
mannauðsmál. Fólk vekur áhuga
minn því það er svo margbreyti-
legt að upplagi og uppruna sem ég
hef gaman að. Þeir sem vinna að
mannauðsmálum verða að vera
næmir á fólk, getu þess í starfi og
einnig vandamál sem allir glíma
við. Nú, eða kannski myndi ég bara
snúa mér aftur að tannsmíðinni og
rifja upp gamla takta þar.

100% rafmagn nú í langtímaleigu

Verð á Ampera-e Premium:

119.900 kr. mán.

423 km. drægni samkvæmt WLTP staðli

Kynntu þér kosti langtímaleigu á
sixtlangtímaleiga.is – hafðu samband
við viðskiptastjóra Sixt í síma 540 2222
eða á vidskiptastjori@sixt.is

Innifalið í langtímaleigu:

- Þjónustuskoðanir
- Hefðbundið viðhald
- Tryggingar og gjöld
- Dekk og dekkjaskipti



SIXT
langtímaleiga

sixtlangtímaleiga.is

SUMARTILBOÐ

SAMSUNG

20-30% AFSLÁTTUR Á VÖLDUM SAMSUNG HEIMILISTÆKJUM

27%
AFSLÁTTUR



SAM-RR39M7010WWEE

KÆLISKÁPUR 185CM

TILBOÐ 79.995

ÁÐUR 109.995

25%
AFSLÁTTUR



SAM-RZ32M7000WWEE

FRYSTISKÁPUR 185CM

TILBOÐ 89.995

ÁÐUR 119.995

29%
AFSLÁTTUR



SAM-RB37J5000WWEF

KÆLISKÁPUR MEÐ FRYSTI 201CM

TILBOÐ 84.995

ÁÐUR 119.995

30%
AFSLÁTTUR



SAM-RB33J3215WWEF

KÆLISKÁPUR MEÐ FRYSTI 185CM

TILBOÐ 69.995

ÁÐUR 99.995

20%
AFSLÁTTUR



SAM-GE87MCXEE

ÖRBYLGJUOFN 23L

TILBOÐ 15.995

ÁÐUR 19.995

24%
AFSLÁTTUR



SAM-MS28J5255UWEE

ÖRBYLGJUOFN 28L

TILBOÐ 18.995

ÁÐUR 24.995



Heimilistæki



FASTEIGNA MIÐLUN

Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Sverrir Pálmason,
lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Gunnar Bergmann Jónsson,
viðskiptalögfræðingur og nemi til löggildingar, sími 839-1600
Arnar Sölvason,
ráðgjafi, sími 896-3601
Sverrir Kristjánsson,
ráðgjafi og stofnandi, sími 896-4489

TUNGUHÁLS 1 – 110 REYKJAVÍK

VEL STAÐSETT VANDAÐ VÖRUHÚS MEÐ GÓÐUM SKRIFSTOFUM, LAGER,
SMÁVÖRULAGER, KÆLI OG STÓRUM FRYSTI.



Um er að ræða heildareignina við Tunguháls 1, sem var byggð árið 2004 og er alls 3.748,7 fm., og stendur á 6.467 fm. lóð. Samkvæmt gildandi deiliskipulag er heimilt nýtingarhlutfall ofanjarðar 0,7.

Nánari lýsing:

Á 1. hæðinni er afgreiðsla og anddyri.

Á 2. hæðinni er smávörulager.

Á 3. hæðinni er móttaka, skrifstofurými, eldhús, fundarherbergi, skrifstofa/tæknirými, stór skrifstofusalur og skrifstofur. Lyfta er í skrifstofuhlutanum og 2. og 3ja hæðin er um 470 fm.

Vörulagerinn er 2663,4 fm. með um 10 m. loft hæð og góðu rekkakerfi. Í eigninni er stór frystir og kæli. Þá er gott hleðslu- og lagersvæði með 2 stórum hleðslurömpum og 3 minni.

Mögulegt er að vera með um 4.000 bretti á þurrvörulager, um 900 bretti í frysti og um 100 bretti í kæli.

Frekari upplýsingar veita Sverrir Pálmason, löggiltur fasteignasali og lögmaður, í síma 867-1001 (sverrir@fasteignamidlun.is) og Arnar Sölvason í síma 896-3601 (arnar@fasteignamidlun.is).



Skotsilfur



Lager í fangið

Bilaleigur hafa horft upp á algjört tekjutap eins og önnur fyrirtæki í ferðabjónustu. Margar eru tæknilega gjaldþrota og sumar eru mjög skuldsattar, jafnvel með marga milljarða á herðunum. Ríkisbankarnir tveir, Íslandsbanki, sem **Birna Einarsdóttir** stýrir, og Landsbankinn, eru ekki í öfundsverðri stöðu eftir að hafa fjármagnað öran vöxt undanfarinna ára. Segja má að bankarnir hafi í reynd haldið mörgum bilaleigum á floti fyrir kórónafaraldurinn, með því að ganga ekki að þeim þrátt fyrir þungan rekstur. Bankarnir þurfa að öllum líkindum að leysa til sín mörg fyrirtæki og taka á sig tap þegar þeir sitja uppi með lager af bílum sem ganga hægt út.



Engin hagræðing

Ekki er hægt að segja annað en að forysta Eflingar sé samkvæm sjálfri sér. Orðræðan er algjörlega í takt við gjörðir. Stéttarfélagið fer fram á miklar launahækkanir hjá hinu opinbera og atvinnurekendum þegar hagkerfið er í frjálsu falli og vill ekki heyra minnst á nauðsyn hagræðingar. Stöðugildum hjá Eflingu hefur fjölgað úr 35 manns í 50 frá ársbyrjun 2018, um það leyti sem **Sólveig Anna Jónsdóttir** tók við sem formaður, og á sama tíma hefur launakostnaður aukist úr 354 milljónum króna í 584 milljónum. Það er 65 prósentu aukning í launakostnaði. Fáir geta leikið þetta eftir.



Í eigin rekstri

Hrönn Sveinsdóttir, stjórnarmaður í Kviku og fyrrverandi fjármála- og stjóri Vodafone, hefur hleypt af stokkunum fyrirtækinu Smart Finance. Það annast fjármálaþjónustu fyrir minni og millistór fyrirtæki sem kjósa að úthýsa fjármálasviði sínu. Hún stofnaði Smart Finance ásamt Hildi Pálu Gunnarsdóttur og Katrínu Dögg Ásbjörnsdóttur. Þær þrjár störfuðu saman um árabíl hjá Vodafone. Samstarfið gekk vel og nú reka þær saman eigið fyrirtæki í Katrínartúni. Hrönn hefur til dæmis setið í stjórn Almenna lífeyrissjóðsins og Húsasmiðjunnar.



Slítur samskipti við Suður-Kóreu



Norður-Kórea hefur slitið á öll samskipti við Suður-Kóreu. Sérfræðingar segja að með því sé Kim Jong Un, leiðtogi Norður-Kóreu, að reyna að setja þrýsting á bandarísk stjórnvöld vegna efnahagslegra refsiaðgerða gegn landinu. Ríkisfjölmiðill Norður-Kóreu segir að Suður-Kórea hafi hagað sér með sviksamlegum hætti. Fyrir skemmstu sendu suður-kóresk hjálparamtök Kóreu áróðursefni gegn ríkjandi öflum í Norður-Kóreu. MYND/EPA

Stoppað í gatið



Anna Hrefna Ingimundard. forstöðumaður efnahagsviðs Samtaka atvinnulífsins.

Hvernig sem viðrar í sumar benda allar spár til þess að mjög þungbúið verði yfir hagkerfinu. Væntingar sem margir atvinnurekendur höfðu til þessa árs eru orðnar að engu. Tæp 80 prósent forsvarsmanna fyrirtækja eiga von á tekjutapi á öðrum fjórðungi þessa árs miðað við sama fjórðungi í fyrra, samkvæmt nýlegri könnun sem framkvæmd var fyrir Samtök atvinnulífsins. Um fimmtungur stjórnenda áætla að tekjutapið verði 75 prósent eða meira, en í ferðabjónustu áætla fjórir af hverjum fimm stjórnendum, tekjutap af slíkri stærðargráðu. Nær þriðjungur forsvarsmanna fyrirtækja telur að kórónukreppan muni vara lengur en eitt ár.

Þessir stjórnendur hafa flestir neyðst til að grípa til krefjandi aðgerða. Sjaldan eða aldrei hafa

jafnmargir þurft að hugsa út fyrir kassann samtímis til að tryggja sér lífsviðurværi. Nú þegar hafa nýjar lausnir á sviði heilsutækni og fjarskipta reynst verðmæt töl í baráttunni við veiruna. Fleiri slíkar nýjungar eru á teiknaborðum frumkvöðla víða um heim, sem eru þegar farnir að hugsa í lausnum um hvernig best sé að bregðast við þeim breyttu neyslu- og ferðavenjum sem við sjáum fram á í kjölfar farsóttarinnar.

Framtíðin felur þannig í sér tækifæri, en til skemmri tíma þurfum við að kljást við alvarlegar afleiðingar áfallsins. Hvernig sem tekst til við að milda höggð er veruleikinn sá að þau verðmæti sem hið opinbera treysti á að yrðu til í nánustu framtíð, verða mun minni en áætlanir gerðu ráð fyrir.

Hvernig stoppum við í gatið?

Mikill árangur hefur náðst við lækkan skulda ríkisins á síðustu árum og því hefur skapast svigrúm til lántöku til að fjármagna tímabæra innviðauppgjöngu og fyrirséðan hallarekstur til skemmri tíma. Sértekar aðgerðir eins og hlutabótaleiðin og stuðningslán munu milda sársaukann fyrst um sinn, en framtíðarsýnin þarf að byggja á stefnu sem er uppbyggileg

●● **Þeim fjölgar ört sem þiggja tekjur frá ríkinu á meðan þeim fækkar sem standa undir framleiðslu verðmæta.**

og hvetjandi fyrir atvinnulífið, hvort sem vel árar eða illa.

Hið opinbera er nefnilega ekki sjálfbær rekstrareining í frjálsu samfélagi. Það er rekið með skatttekjum frá þeim sem standa undir verðmætasköpun; atvinnulífinu og einkaframtakinu. Þetta er staðreynd sem oft vill gleymast. Í apríl stóð heildaratvinnuleysi í 18 prósentum samkvæmt Vinnumálastofnun – um 7,5 prósentu atvinnuleysi mældist í almenna bótakerfinu en ríflega 10 prósent vegna hlutabótaleidarinnar. Þeim fjölgar ört sem þiggja tekjur frá ríkinu á meðan þeim fækkar sem standa undir framleiðslu verðmæta. Óljóst er hver staðan verður að sumri loknu, en víst er að ekki munu allir geta snúið aftur til starfa.

Áætlað er að áhrif á rekstur ríkissjóðs verði neikvæð um 330 milljarða á árinu 2020 vegna COVID-19. Í kjölfar síðasta fjármálaáfalls var aukin skattheimta talin meðalið við hallarekstri en skattheimta hér

á landi er mikil, bæði í alþjóðlegum og sögulegum samanburði. Enn þyngri skattbyrði er ekki valkostur við núverandi kringumstæður. Útgjöld hins opinbera hafa að sama skapi vaxið og stöðu þau í 42 prósentum af vergrí landsframleiðslu á árinu 2019. Þetta þýðir að ríki og sveitarfélög ráðstafa nær helmingi þeirra verðmæta sem verða til hendlendis. Umsvifin eru orðin það mikil að einkageirinn mun ekki koma til með að standa undir þeim, í ljósi þreyttra aðstæðna. Hið opinbera þarf því að hemja útgjöldin og hagræða í rekstri, rétt eins og atvinnurekendur hafa neyðst til að gera.

Til að efnahagslífið geti tekið að blómstra á ný og haldið áfram að fjármagna það velferðarkerfi sem við erum aðnjótandi, þarf að standa fyrir aðgerðum sem eru vinsamlegar efnahagslífni til langs tíma. Stefna stjórnvalda þarf að hvetja til nýsköpunar og fjárfestingar, sem að endingu leiða til framleiðslu verðmæta og fjölgunar starfa. Yfirvöld hyggjast auka framlög og ívilnanir til nýsköpunarfyrirtækja, sem er jákvætt, en þegar allt kemur til alls er mikilvægast að almenn rekstrar-skilyrði séu fyrirtækjum hagfelld, skattar lágir og regluverk einfalt og skýrt.

Þannig munum við stoppa í gatið.

Borgin á hliðarlínunni



Katrín Atladóttir borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Nú leggjast þjóðarleiðtogar og ríkisstjórnir um allan heim á áramur með innspýtingum í efnahagslífið, til að halda fyrirtækjum í rekstri og fólki í vinnu. Allt með það að markmiði að grynna

og stytta kreppuna vegna kórónuveirunnar. Íslensk stjórnvöld hafa kynnt þrjá aðgerðapakka sem talið er að kosti í kringum 350 milljarða króna. Íslenska ríkið er vel í stakk búið til að takast á við þessa atburði, þar sem það hefur markvisst greitt niður skuldir á síðustu árum.

Þessu er öfugt farið hjá Reykjavíkurborg, þar sem fram hefur farið fordæmalaus skuldaaukning í góðærinu sem nú hefur runnið sitt skeið. Þannig jukust skuldir borgarinnar um tæp 85 prósent að nafnverði á árunum 2012 til 2019 en eigið fé aðeins um tæp 19 prósent.

●● **Fasteignagjöld hafa aldrei verið hærri og sveitarfélög geta ekki verið stikkfrí í hagstjórn.**

Þar fór forgörðum gullið tækifæri til að safna í sarpinn.

Einn af tekjustofnum sveitarfélaga eru fasteignagjöld. Til grundvallar liggur fasteignamat, en hækkan þess í borginni hefur verið gríðarleg. Frá 2016 til 2021 hækkaði fasteignamat um tæplega 60 prósent. Það hefur hækkað um 22

prósent frá síðustu borgarstjórnarkosningum. Fasteignamat fjölbýlis í borginni hækkar um 2,4 prósent frá núverandi mati til næsta árs, í miðri kreppu.

Fasteignaskattar eru sérlega ósanngjörn skattheimta þar sem hún leggst beint á eignir fólks og fyrirtækja og leggst á sama skattstofninn ár eftir ár. Hún er heldur ekki í neinu sambandi við afkomu þeirra eða skerta afkomu líkt og nú þegar fjöldi borgarbúa hefur misst störf sín og fyrirtæki misst tekjustofna sína. Þessi hækkan gjalda er algjörlega úr takti við þær aðstæður

sem ríkja í þjóðfélaginu. Í raun má segja að með því að halda álagningarhlutfalli óbreyttu sé borgin að taka hluta af þeim aðgerðapökkum sem ríkið hefur kynnt og stinga þeim í vasann.

Fasteignagjöld hafa aldrei verið hærri og sveitarfélög geta ekki verið stikkfrí í hagstjórn, líkt og aðal- hagræðingur Samtaka iðnaðarins sagði í Fréttablaðinu síðastliðinn föstudag. Þau þurfa að aðstoða heimili og fyrirtæki við að takast á við afleiðingar efnahagsáfallsins. Hærri skattgreiðslur gera hið gagnstæða.

Landsmenn lesa Fréttablaðið allan ársins hring

LÍKA Á SUMRIN!

Auglýsing í Fréttablaðinu er ávallt jafn verðmæt



88% af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldersbilinu 18-49 ára lesa Fréttablaðið daglega allan ársins hring

*meðallestur þeirra sem lesa bara Fréttablaðið og þeirra sem lesa Fréttablaðið og Morgunblaðið. Heimild: Prentmælingar Gallup apr. - júní og júlí - sept. 2019.

FRÉTTABLAÐIÐ – mest lesna dagblað landsins, líka á sumrin

SKOÐUN

Helgi Vífill
Júliússon



Sadistar Mises

Sumir sérfræðingar hafa sagt að nauðsynlegt sé að skattleggja fólk þar til það finnur til sársauka. Eg er ósammála þessum sadistum.

Þessi hressu ummæli austurríska hagfræðingsins Ludwig von Mises koma óneitanlega upp í hugann þegar hugsað er um fasteignagjöld sveitarfélaga. Skatturinn fer síhækkandi á sama tíma og flest fyrirtæki berjast í bökkum.

Fasteignagjöld hafa hækkað um 50 prósent að raunvirði frá árinu 2015 og 20 prósent frá 2018 þegar niðursveiflan hófst. Það minnir óneitanlega á sadistana sem Mises nefndi. Nema hvað við núverandi aðstæður í efnahagslífinu getur skatturinn stuðlað að gjaldþroti fyrirtækja og atvinnuleysi.

Sveitarstjórnarmenn eru upp til hópa ekki sadistar í skilningi Mises heldur er því miður um að ræða fullkomið skeytingarleysi gagnvart atvinnulífinu. Of margir í þeirra röðum hafa lítinn skilning á gangverki efnahagslífsins og hafa því leyft skattinum að hækka linnulaust samhliða miklum hækkunum á fasteignamati. Jafnvel nú þegar hagkerfið stendur frammi fyrir miklum vanda, finna sveitarstjórnarmenn ekki til ábyrgðar og draga verulega úr álögum. Slóðahátturinn er alger.

Samkvæmt greiningu Samtaka iðnaðarins munu íslensk fyrirtæki greiða rúmlega eitt prósent af landsframleiðslu í fasteignaskatta til sveitarfélaga á þessu ári, en hlutfallið er að meðaltali tæplega 0,4 prósent í iðnvæddum ríkjum. Skattheimtan er meira en tvöfalt það sem þekkist víða annars staðar.

Svo dæmi sé tekið námu fasteignagjöld Regins 16 prósentum af leigutekjum félagsins í fyrra. Ef sá skattur er miðaður við handbært fé frá rekstri er hlutfallið 44 prósent. Sveitarfélög taka því stóran hluta af eftirtekjunni til sín.

Sveitarstjórnarmenn þurfa að horfa til þess að háir skattar draga úr getu og vilja fyrirtækja til að leggja fé í viðhald fasteigna. Síhækkandi fasteignagjöld draga enn fremur úr fýsileika þess að bjóða atvinnuhúsnæði til leigu og þar með rífa úr sambandi krafta framboðs og eftirspurnar.

Nú tala margir um mikilvægi nýsköpunar. Hafa ber í huga að frumkvöðlafyrirtæki fjármagna sig að miklu leyti með tekjum. Skattheimta á Íslandi sem hlutfall af landsframleiðslu er með því hæsta sem þekkist á meðal vel stæðra landa. Íslensk fyrirtæki eru því verr sett hvað þetta varðar en margir alþjóðlegir keppinautar. Sveitarfélögin leggja sitt af mörkum til að gera atvinnulífinu erfitt fyrir.

Sveitarstjórnarmenn eiga að hætta að gleðjast yfir síhækkandi skatttekjum og gefa sér tíma til að skilja hvaða afleiðingar þær hafa fyrir skattgreiðendur og samfélagið í heild. Það er ekki seinna vænna.

Nova greiðir 800 milljónir í arð

Fjarskiptafélagið Nova hagnaðist um 990 milljónir króna á síðasta ári, samkvæmt nýbirtum ársreikningi félagsins, og dróst hagnaðurinn saman um 15 prósent frá fyrra ári, þegar hann nam 1.170 milljónum króna.

Tekjur Nova námu 10,3 milljörðum króna og jukust um 4,4 prósent á milli ára. Rekstrargjöld námu 7,6 milljörðum króna og jukust lítillega, eða um 0,4 prósent.

EBITDA fjarskiptafélagsins – afkoma fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta –



Margrét Tryggvadóttir, forstjóri Nova

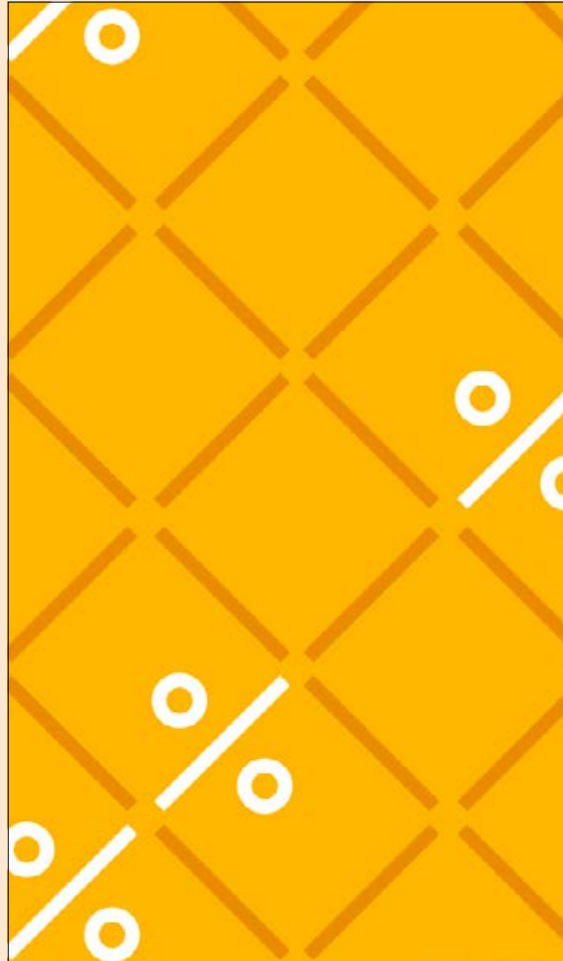
var jákvæð um tæplega 2,7 milljarða króna á síðasta ári. Afkoman batnaði nokkuð frá fyrra ári þegar hún nam rúmlega 2,3 milljörðum.

Stjórn Nova hefur lagt til að greiddur verði arður upp á 800 milljónir króna til móðurfélagsins Platinum Nova, sem er að mestu leyti í eigu bandaríska eignastýringarfyrirtækisins Pt Capital og Novator, fjárfestingafélags Björgólfs Thors Björgólfssonar, en á síðasta ári voru greiddar 750 milljónir króna í arð til hluthafa. – þrh

09.06.2020

Okkur finnst sérstakt að það sé verið að gefa neytendum falskar væntingar tímabundið og leika einhverja lagalega og markaðslega samkvæmisleiki.

Orri Hauksson, forstjóri Simans.



VR
FYRIRTÆKI
ÁRSINS
2019

Jafnlaunavottun

Sanngjörn laun fyrir jafn- verðmæt störf



PwC býður upp á heildstæða þjónustu í launamálum og jafnlaunavottun. Við búum yfir áralangri reynslu og lausnum sem virka.



PwC | Sími 550 5300 | www.pwc.is

PwC á Íslandi er framsækið og traust fyrirtæki sem veitir sérfræðisþjónustu á sviði fyrirtækja- skatta- og lögfræðiráðgjafar, endurskoðunar og reikningsskila. Fyrirtækið er íslenskt og er hluti af alþjóðlegu neti sjálfstæðra fyrirtækja sem aðstoðar viðskiptavinum sínum við að auka verðmæti, stjórna áhættu og bæta árangur sinn.

Reykjavík | Akureyri | Reykjanesbær | Húsavík | Selfoss | Hvalsóllur | Vestmannaeyjar

ORVIS PRO

Sterkasta Cordura® efnið
í vöðlum á markaðnum



**Varanlegustu vöðlur
sem við höfum
framleitt** og einnig
þær slitsterkustu



Þrjú ár í framleiðslu
yfir 9000 klukkutíma
prófun við erfiðustu
aðstæður



**Fjögurra laga efri
hluti og 5 laga**
neðri hluti fyrir
aukinn styrk



**Nýir saumar með
nýju yfirbandi**
með meiri styrk
og meiri sveiganleika

Vesturröst

Sérverslun veiðimanna - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is

Bílar & Farartæki

Bátar

VEIÐIBÆNDUR

Þjórsá, Ölfusá, Hvítá, Lagarfliót, laxanetin tilbúin. Þekking, reynsla og gæði. Heimavík ehf. S 892 8655 www.heimavik.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Tek að mér gluggasmiði og ýmis viðhaldsverk. S: 899-4049

HÚSAMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300 serfagehf@gmail.com

FLÍSLAGNIR - 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

Rúnar múrari
Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna. s. 780 2838.

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjodum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafvertaki. straumblik@gmail.com

Skólar & Námskeið

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ

Lærðu að sigla seglskútu, námskeið fyrir börn og fullorðna.

Siglingafélag Reykjavíkur - www.brokey.is - brokey.felag.is

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA
Einstök gæði



Stiga Estate Pro 9122 XWSY
Sjálfskiptur lúxus slátturaktor, 4WD B&S 8240 Intek mótör, 13,1kW Sérstyrkt sláttuborð, 360 ltr. graaskassi Frábær traktor í erfiðan slátt

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR. IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði óskast

SENDIRÁÐ ÓSKAR EFTIR ÍBÚÐ.

Þýska sendiráðið óskar eftir 3-4 herb. einbýli eða 3-4 herb. íbúð án húsgagna helst m/bílskúr til leigu frá 01.07.2020 í fjögur ár í Reykjavík eða nágrenni.

Upplýsingar sendist vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de eða í s. 530 1100

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir manni í húsviðgerðir, múr og máln. Einhver reynsla æskileg. Uppl: 618 5286 Þórður.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar: Hrnarr Helgason, hrnarr@frettabladid.is Viðar Ingi Petursson, vip@frettabladid.is

intellecta.is
RÁÐNINGAR
RÁKISKAUP
FRIÐLAD RÁMMASAMVINGI
intellecta

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjodum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

TÍMAMÓT



Ástkær faðir, fósturfaðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

**Kolbeinn Oddur
Sigurjónsson**

lést á Hlévangi 27. maí síðastliðinn.
Útförin fer fram í Hafnarfjarðarkirkju
föstudaginn 12. júní kl. 13.

Aðstandendur.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Gardar Sigurðsson

lést á Hjúkrunarheimilinu Mörk
28. maí. Útförin fer fram frá
Hafnarfjarðarkirkju 11. júní klukkan 11.00.

**Helgi Eyjólfsson
Dagur Gardars
Guðrún Gardars
Margrét Gardars Mölk**

**Sveindís Sveinsdóttir
Guðrún Sigurðardóttir
Guðmundur Vikar Einarsson
Rúnar Mölk
Helga María Kristinsdóttir
Sigrún Pétursdóttir**

**Sigurður Gardars
barnabörn og barnabarnabörn.**



Okkar áskæri

Stefán H. Jónsson

Gráhellu 6,
pípuþingameistari
og fyrrv. bóndi, Kálfhóli 1,

lést á Landspítalanum 31. maí.
Útförin fer fram frá Skálholtskirkju
laugardaginn 13. júní kl. 11.00. Blóm og kransar eru
vinsamlegast afþökkuð, en þeim sem vilja minnst hans
er bent á Minningarsjóð Krabbameinsfélagsins.

Bára Leifsdóttir

**Jón Gunnar Stefánsson Elin S. Gísladóttir
Leifur Stefánsson Þóra Gyfjadóttir
Þórhildur U. Stefánsdóttir Jón Bogason**

barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Grétar Þorgilsson

skipstjóri og útgerðarmaður frá
Vestmannaeyjum,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands,
Vestmannaeyjum, sunnudaginn 31. maí sl.
Útförin fer fram frá Landakirkju, Vestmannaeyjum
föstudaginn 12. júní kl. 14.00.

Þórunn Pálsdóttir

**Þorsteina Grétarsdóttir Ómar Gardarsson
Páll Sigurgeir Grétarsson Herdís Kristmannsdóttir
Gunnar Grétarsson Jósebina Ósk Fannarsdóttir
Margrét Íris Grétarsdóttir Einar Hallgrímsson
Lára Huld Grétarsdóttir Ari Steindórsson
Sindri Þór Grétarsson Sæfínna Ásbjörnsdóttir
Guðbjörg Grétarsdóttir Örn Thorstensen**

barnabörn og barnabarnabörn.



Hjónin Magnhildur Sigurðardóttir og Niels Hafstein stofnuðu Safnasafnið á Svalbarðsströnd fyrir 25 árum. AÐSEND MYND.

Áhersla á andlegan gróður

Safnasafnið fagnar nú 25 ára afmæli. Í sumar verða kynnt verk eftir 150 þekktu og óþekktu listamenn. Gróður, af andlegum toga, leikur stórt hlutverk í sýningunum.

Gróður, hinn andlegi gróður, er það sem áhersla er lögð á í ár," segir Harpa Björnsdóttir, stjórnar- meðlimur Safnasafnsins. „Safnið er rúmlega 500 fermetrar að stærð. Á hverju svæði er sérsýning, en allt er þetta opið og hægt að ganga á milli.“

Safnasafnið var stofnað 1995 af þeim Nielsi Hafstein og Magnhildi Sigurðardóttur og fagnar því 25 ára afmæli á þessu ári. Af því tilefni er á sýningum safnsins þetta árið sýnt fjölbreytt úrval úr safneigninni og skapað létt og leikandi flæði milli sala og hæða. Gróður leikur stórt hlutverk í sýningunum en einnig letur, umhverfismál, huld-fólk, einlægt hugarfar, kjarnar, innsæi og fagurfræði. Kynnt eru verk eftir um

150 þekktu sem óþekktu höfunda til að flagga fjölbreytileika safneignarinnar. „Við einblinum á gæði verkanna, ekki frægð listamannanna,“ segir Harpa. Safnið er í samstarfi við Listahátið í Reykjavík, sem fagnar 50 ára afmæli. Þessi síungu afmælisbörn leiða hesta sína saman á sýningunni Gróður jarðar og hugarflugs.

Safnasafnið er á Svalbarðsströnd skammt frá Akureyri. Um árabíl hefur safnið verið í góðu samstarfi við Listahátíðina List án landamæra og er heiður af því. Þrjár sýningar sumarsins eru jafnframt á dagskrá hátíðarinnar. Í sumar verða einnig sýnd verk eftir listafólk sem vinnur að list sinni á Sólheimum í Grímsnesi, en eru í eigu safnsins, en Sólheimar fagna 90 ára afmæli í ár.

200 ár eru síðan Sölvi Helgason fædd-

ist í Skagafirði og til að minnst þessara 200 ára tímamóta setur Safnasafnið upp sýningu á verkum hans.

Magnhildur sýnir kyrtill sem hún saumaði samkvæmt hugmyndum Sigurðar Guðmundssonar málara sem hann setti fram árið 1870 til að stuðla að endurnýjun íslenska kvenbúningssins og börnin í Álfborg sýna verk sín í Blómastofu.

Í bókastofu má sjá myndir úr handritum og brúðusafnið með sínum 400 brúðum er á sínum stað. Hreinn Friðfinnsson vinnur með einkennilegan atburð sem gerðist í safninu og Magnús Logi Kristinsson sýnir ljósmyndir af gjörningum. Guðrún Bergsdóttir sýnir einstök útsaumsverk sín, þar á meðal er fyrsta myndin sem hún saumaði út án forskriftar og sú nýjasta. arib@frettabladid.is



Hjartkær bróðir okkar,
Kristján Bjarnason

Árgilstöðum, Hvollhreppi,
andaðist á Hjúkrunarheimilinu
Kirkjuhvoli 28. maí sl.
Útförin fer fram í kyrrþey frá
Stórolfshvolskirkju 5. júní.

Þökkum veitta aðstoð.

Systkini hins látna.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi,
langafi og langlangafi,

Erlingur Brynjólfsson

Gullsmára 11, Kópavogi,
lést sunnudaginn 24. maí á
Landspítalanum í Fossvogi. Útför hefur
farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Fyrir hönd aðstandenda,

Brynjólfur Erlingsson Jónína Guðmundsdóttir



Ástkær unnusta og vinkona,
Rosa Georgsson

lést á Landspítalanum við Hringbraut
sunnudaginn 31. maí.
Útför hennar fer fram frá
Hvítasunnukirkju Filadelfíu í Reykjavík
mánudaginn 15. júní klukkan 15.

**Sigurður Ágústsson, Sigurlaug Stella Ágústsdóttir,
Hildur Sigurðardóttir, Sara Lind Sigurðardóttir
Jón Tristan, Almar Logi og Óðinn Valur**



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug vegna andláts og útfarar
ástkærrar móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðrúnar Rögnu Pálsdóttur

Lautasmára 1, Kópavogi.

**Gunnar Páll Guðbjörnsson Steinunn G. Jónsdóttir
Björgvin Jens Guðbjörnsson Guðrún Á. Eðvarðsdóttir
Rafnar Þór Guðbjörnsson börn og barnabarnabörn.**

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

Kælar

99.000.+vsk

SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338L
Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED

119.000.+vsk

SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L
Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar

119.000.+vsk

SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L
Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

2 stærðir

199.000.+vsk

SD 801 - 800 ltr B.1000 mm

SD 1001 - 1000 ltr B.1130 mm

229.000.+vsk

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22
Kæling +2°/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælar

69.000.+vsk

RTC 79 St. (hxbxd) 960 x425 x380mm Kæling +2°/+12°C

139.000.+vsk

RTC 236 St. (hxbxd) 1695 x515 x485mm Kæling +2°/+12°C

179.000.+vsk

RTC 286 St. (hxbxd) 1895 x515 x485mm Kæling +2°/+12°C

Frystar

89.000.+vsk

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C

129.000.+vsk

SD 400 Stærð (hxbxd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C

119.000.+vsk

SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C

Kistumar koma ómerktar

Kæli & frystitæki



Í tilefni af 30 ára afmæli okkar bjóðum við sérlega góð verð á kælum og frystum.

Frystar

189.000.+vsk

XS 801 Stærð (HxBxD) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C

2 stærðir

169.000.+vsk

XS 601 Stærð (bxbxd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C

Kistumar koma ómerktar

VESTFROST HOUSEHOLD

199.000.+vsk

OFC 221 HxBxD. 1750x495x600 - 220 ltr. Kæling: 2/12°C - Led ljós

119.000.+vsk

M 150 Stærð (hxbxd) 1550x595x595mm - 448 ltr. - Kæling: 3 / 10°C

179.000.+vsk

MFG 185 Stærð (hxbxd) 1850x595x595mm - 448 ltr. - Kæling: 2 / 10°C

219.000.+vsk

MF 180 Frystir - Stærð: (hxbxd) 1850x600x595mm - 310 ltr. - Kæling: -16/-25°C

129.000.+vsk

M 180 Kælir - Stærð: (hxbxd) 1850x600x595mm 310 ltr. - Kæling (kæli): +3/- +10°C

89.000.+vsk

SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/ +10°C

109.000.+vsk

SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/ +10°C

129.000.+vsk

SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/ +10°C

109.000.+vsk

M 95 Stærð (hxbxd) 820x595x572mm 155 ltr. - Kæling: -3/-18°C

79.000.+vsk

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/ +10°C

49.000.+vsk

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500x510mm Kæling +2/ +10°C

39.000.+vsk

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480x470mm Kæling +2/ +10°C

VESTFROST HOUSEHOLD

Vínkælar

98.900.+vsk

WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x595 x573 (+5 - +10/+10 - +18°C)

158.000.+vsk

WFG 155 - St. (hxbxd) 1550 x 595 x610 (+5 - +22°C)

169.000.+vsk

WFG 185 - St. (hxbxd) 1850x595 x596 mm (+2 - +10°C)

49.000.+vsk

3 stærðir

TK 41 - Can cooler Utanmál: (HXD) Kæling: 2-10°C 735 x 445. 40 ltr.

29.000.+vsk

Verð frá kr. (2 stærðir)

79.000.+vsk

SD 76 Stærð (hxbxd) 675x595x520mm Kæling -9/-24°C

69.000.+vsk

SD 46 Stærð (hxbxd) 500x570x510mm Kæling -9/-20°C

119.000.+vsk

RTW 160 Kæling +2°/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð b:874 d:568 h:686

89.000.+vsk

RTW 100 Kæling +2°/+12°C - Innbyggð ljýsing - Stærð b:682 d:450 h:675

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Reykjavík 11°C 3°C ↓ | Ísafjörður 11°C 4°C ↑ | Akureyri 15°C 2°C ↕ |
| Egilsstaðir 11°C 3°C ↓ | Kirkjubæjarkl. 13°C 3°C ↕ | Hveravellir 9°C 5°C ↗ |

Fremur hæg suðlæg átt og hlýnar heldur. Víða bjartviðri, en að mestu skýjað austantil. Vaxandi sunnanátt seint annað kvöld.

Fimmtudagur

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Reykjavík 10°C 6°C ↑ | Ísafjörður 6°C 11°C ↗ | Akureyri 14°C 12°C ↗ |
| Egilsstaðir 18°C 6°C ↑ | Kirkjubæjarkl. 12°C 4°C ↗ | Hveravellir 4°C 10°C ↑ |

Föstudagur

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Reykjavík 11°C 6°C ↕ | Ísafjörður 8°C 3°C ↑ | Akureyri 16°C 1°C ↑ |
| Egilsstaðir 19°C 2°C ↕ | Kirkjubæjarkl. 11°C 2°C ↑ | Hveravellir 10°C 9°C ↑ |

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- eldhúsáhalð
 - matjurt
 - vist!
 - fráfall
 - skóli
 - mjög
 - slægjur
 - plan
 - útilokað
 - ginna
- LÓDRÉTT**
- takmarka
 - veita
 - funa
 - háflæg
 - skilgreina
 - háöldruð
 - espa
 - önn
 - íþróttafélag

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

LÁRÉTT: 1. síefi, 5. kál, 6. júl, 8. andlát, 10. ma, 11. all, 12. engil, 13. forng, 15. arfækt, 17. narra. LÓDRÉTT: 1. skammta, 2. láná, 3. eld, 4. fjálg, 7. útlista, 9. langær, 12. erta, 14. ofn, 16. kr.

Skák Gunnar Björnsson

Magnús Carlsen (2881) átti leik gegn Jeffery Xiong (2730) í átta manna úrslitum ögurskákmoðs sem nú er í gangi á netinu.

30. axb6! 1-0. Svartur gaf vegna 30...Hxc5 31. Hxa7 Hxa7 32. bxa7. Magnús er kominn í undanúrslit sem hefjast í kvöld. Á ögurskákmoðinu eru tefld einvígi þar sem skákirnar gilda mismikið.

www.skak.is: Aðalfundur TR.



Hvítur á leik

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 9 | 8 | 6 | 7 | 1 | 2 |
| 1 | 2 | 9 | 3 | 7 | 4 | 6 | 8 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 1 | 5 | 2 | 4 | 3 | 9 |
| 5 | 3 | 2 | 6 | 9 | 7 | 8 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 6 | 2 | 3 | 8 | 9 | 5 | 7 |
| 8 | 9 | 7 | 4 | 1 | 5 | 3 | 2 | 6 |
| 7 | 5 | 4 | 8 | 2 | 9 | 1 | 6 | 3 |
| 9 | 8 | 1 | 5 | 6 | 3 | 2 | 7 | 4 |
| 2 | 6 | 3 | 7 | 4 | 1 | 5 | 9 | 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.

Pondus

Í dag
útskýrir
pabbi
áhrifavalda



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

FYLLIR
LOKAR
VERNDAR

STYRKIR

GUM SensiVital+

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI



Steingrímur og Helgi sýna saman í Gallery Porti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þriðja veran í samvinnunni

Helgi Þórsson og Steingrímur Eyfjörð sýna í Gallery Porti. Teikningar, skúlptúrar og mjög dularfullt draugaútlit.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Helgi Þórsson og Steingrímur Eyfjörð sýna verk sín á sýningunni Valsað á milli vídda í Gallery Porti á Laugaveginum.

Um tildrög þess að þeir ákváðu að leggja saman í sýningu segir Helgi: „Við vorum að tala saman á netinu og Steingrímur kvartaði undan því að það væri ekkert að gera. Þá spurði ég hvort við ættum ekki bara að efna til sýningar. Stuttu seinna var ég spurður hvort ég vildi sýna hér í Gallery Porti og ég bað Steingrímur um að sýna með mér. Við hittumst og gerðum plön fyrir sýningu og vorum komnir með hugmyndir að 19 mismunandi verkum. En svo gerðist eitthvað allt annað og einungis ein af upprunalegu hugmyndunum rataði á sýninguna.“



Í RAUNINNI ER ALDREI TIL HREINN HELGI EÐA HREINN STEINGRÍMUR, ÞEIR ERU ALLTAF UNDIR ÁHRIFUM.

Enginn starfar einn

Þeir unnu verkin, 50 teikningar og átta skúlptúra úr steinsteypu, í sameiningu. Í teikningunum eru textar úr bók Þorgeirs Þorgeirssonar, Að gefnu tilefni. „Þegar maður opnar þá bók þá poppar alltaf eitthvað upp. Textinn passar mjög vel við verkin,“ segir Steingrímur.

Egill Sæbjörnsson skrifar um sýninguna í sýningaraskrá. „Ég var að tala um það í Myndhöggvarafélaginu að í samvinnu eins og þessari verði til þriðja veran. Egill greip það á lofti og skrifar um það í sýningaraskránni,“ segir Steingrímur.

Egill segir meðal annars: „Þegar við höldum að við séum ein og að skapa eitthvað sjálf, þá erum við alltaf undir áhrifum, og því er all-

af hið þriðja afl, eða þriðja veran, að störfum. Enginn starfar einn. Í rauninni er aldrei til hreinn Helgi eða hreinn Steingrímur, þeir eru alltaf undir áhrifum, ef það er ekki af hvor öðrum, þá af einhverjum öðrum, í gegn um hughrif.“

Raddir að handan

Auk teikninga og skúlptúra er draugaradió á sýningunni. „Það er selt sem spirit radio á netinu, kemur í nokkrum hlutum sem þarf svo að setja saman. Útlit er svo tengt við magnara og hátalara og þá á að vera hægt að heyra raddir að handan,“ segir Steingrímur og bætir við: „Ég hef aðallega heyrt suð, en á kvöldin heyrast raddir, ekki veit ég hvaðan þær koma, og þær minna á rússnesku eða jafnvel spænsku.“

Þess má svo geta að titill sýningarinnar Valsað milli vídda er fenginn úr bók sem ber þennan titil og er eftir Þórunni Kristínu Emilsdóttur miðil. Sýningin er opin miðvikudaga til sunnudaga frá 13.00 til 18.00, til 21. júní.

Nýir höfundar frá styrk

Nýlega fengu fjórir nýir höfundar Nýræktarstyrk Miðstöðvar íslenskra bókmennta fyrir handrit sín.

Nýræktarstyrkir eru veittir árlega fyrir skáldverk höfunda sem eru að stiga sín fyrstu skref á ritvellingum, óháð aldri, og til að hvetja þá til frekari dáða á þeirri braut. Átt er við skáldverk í víðri merkingu: sögur, ljóð, leikrit og fleira. Hver styrkur nemur 500 þúsund krónum.

500 dagar af regni eftir Aðalstein Emil Aðalsteinsson er safn níu smásagna úr íslenskum samtíma. Taugabod á háspennulínu er ljóðabók eftir Arndísi Lóu Magnúsdóttur. Guðmundur Ingi Markússon er höfundur furðusögunnar Skuggabrúin, sem er skrifuð jafnt fyrir fullorðna sem ungmenni og þagnarbindindi er ljóðsaga eftir Höllu Þorlaugu Óskarsdóttur.



Höfundarnir fjórir ásamt Lilju Alfreðsdóttur menntamálaráðherra, sem veitti viðurkenningarnar í Gunnarshúsi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



VIVANT SPLENDID ROYAL STILLANLEGT RÚM

CLASSICO

YORK



FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM – HEIM TIL ÞÍN –

Fimm stjörnu Hótel – rúmalínan frá Serta er kominn aftur og fæst á tilboðsverði í Betra Baki auk þess að nótt á Reykjavík Nordica ásamt morgunverði fyrir tvo og aðgangi að Hilton Reykjavík Spa fylgir kaupum á Serta fimm stjörnu hótelrúmi.

5 STJÖRNU HÓTEL RÚMIN frá Serta eru framleidd til að fullnægja ýtrustu kröfum. Fjórðandi botn gefur 5 svæða heilsudýnni óviðjafnanlega fjöðrun og stuðning, lúxus yfirdýnan lagast að þér og þér líður eins og þú svífir. Velkomin í þitt 5 stjörnu heilsurúm, heima hjá þér – allar nætur – alltaf.

CLASSICO OG YORK eru með Serta Splendid Royal heilsudýnu frá Serta. Hún er fimm svæðaskipt pokagormadýna með góðum stuðningi við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðmasvæði. Hægt er að velja um tvo stífleika á dýnunni eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíf, úr kaldpressuðum svampi og vinnur vel á móti fjöðruninni í botni og dýnu.

Verðdæmi: Classico 160 x 200 cm (botn, fætur, dýna, yfirdýna og gafl)

Tilboðsverð, Classico: 296.650 kr

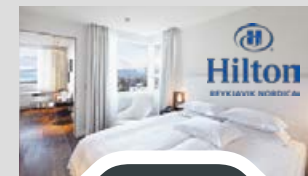
Fullt verð: 349.000 kr. (með Hilton Reykjavík Nordica kaupauka 385.000 kr.)

Verðdæmi: Vivant stillanlegt 2x80x200 cm (botn, fætur, dýna, yfirdýna og gafl)

Tilboðsverð, Vivant stillanlegt: 424.915 kr

Fullt verð: 499.900 kr. (með Hilton Reykjavík Nordica kaupauka 535.900 kr.)

Nótt fyrir tvo á Hilton Reykjavík Nordica, ásamt morgunverði og aðgangi að Hilton Reykjavík Spa, fylgir kaupum á Serta fimm stjörnu hótelrúmi.



Verðmæti: 36.000 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

Betra BAK

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut



ÍSLENSKT HÁGAÐA Súkkulaði



1.395 kr./pk.

Omnom Súkkulaði
3 stk. á verði tveggja - 2 teg.



199 kr.
flaskan

795 kr./kippan

Pepsi Max kippa, 4 x 2 lítrar
Pepsi kippa, 4 x 2 lítrar



698 kr./pk.

Coca-Cola Kippa
4 x 1,5 lítri



79 kr./stk.

Egils Kristall Mexican Lime
500 ml dós



398 kr./420 g

Bónus lágkolvetna próteinbrauð
420 g



198 kr./pk.

Bónus Hamborgarabrauð
4 stk.



398 kr./pk.

Bónus Vínarpýlsur
485 g, 10 stk.



198 kr./pk.

Bónus Pýlsubrauð
260 g, 5 stk.



198 kr./kg

Tómatar í lausu - ný uppskera
Holland



198 kr./250 g

Kirsuberjatómatar - ný uppskera
250 g - Holland



14 kr.
pr. þvott

798 kr./stk.

Milt Þvottaefni
60 þvottar



598 kr./stk.

Milt Sturtusápa
m/pumpu



359 kr./stk.

Lambhaga salatablanda
125 g



259 kr./stk.

Lambhagasalat
í potti

Ali Grill Kjúklingalæri



FULLELDAÐ
Aðeins að hita



2.298 kr./kg

Ali Grill Kjúklingalæri
úrbeinuð - 4 teg.



ÍSLENSKT
Lambakjöt

1.498 kr./kg

KS Lambalæri í sneiðum
Ísland, frosið



ÍSLENSKT
Lambakjöt

398 kr./kg

KS Lambasvið
Frosin



ÍSLENSKT
Lambakjöt

798 kr./kg

KS Lambaskankar
Frosnir, af bóg

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.

20.30 Viðskipti með Jóni G. Í viðskiptabættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

21.00 21 - Fréttabáttur á miðvikudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringabáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21.30 Saga og samfélag Í þættinum eru málefni liðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2002-2003
09.35 Popppunktur 20
10.00 Bjartmar og bergisarnir - Lights on the Highway
10.30 Úr Gullkistu RÚV. Út og suður
10.55 Orðbragð II
11.25 Á tali hjá Hemma Gunn 1992-1993
12.45 Kastljós
13.00 Menningin
13.10 Úr Gullkistu RÚV. Fjórar konur, Rósa Gísladóttir
13.40 Veröld Ginu
14.10 Gettu betur 2003 ÚRSLIT. MR-MS
15.15 Poppkorn 1986
15.45 Mósaiik
16.30 Rabbabari Birnir
16.45 Opnun Egill Sæbjörnsson og Rebecca Erin Moran
17.20 Basl er búskapur
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Letibjörn og læmingjarnir
18.08 Hæ Sámur
18.15 Rán og Sævar
18.54 Vikinglotto
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Úr ljóðabókinni Snjáfjalla-vísur hinar síðari eftir Jón lærða Guðmundsson
20.10 Sue Perkins skoðar Gangesfljót The Ganges With Sue Perkins
21.05 Svarti baróninn Baron Noir
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 Óvanaleg grimmd Cruel and Unusual
23.55 Stelpurokk Dok Girlpower
00.25 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Waste Management Phoenix Open.
12.40 PGA Tour 2020 Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
12.40 PGA Profiles. How I Won Justin Rose. 2015 Zurich Classic.
18.10 PGA Profiles. How I Won Rory McIlroy. 2015 Wells Fargo Championship.
18.15 PGA Tour 2020 Útsending frá The Genesis Invitational.
23.55 PGA Profiles. How I Won Sergio Garcia. 2016 AT&T Byron Nelson.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelorette
14.25 The Unicorn
14.50 The Block
16.05 How I Met Your Mother
16.25 How I Met Your Mother
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Good Place
19.30 Will and Grace
20.00 The Block
21.00 New Amsterdam
21.50 Stumptown
22.35 Beyond
23.20 The Late Late Show
00.05 FBI
00.50 Bull
01.35 9-1-1
02.20 The Resident Læknadrama af bestu gerð. Sögusviðið er Chastain Park Memorial spítalinn í Atlanta þar sem lækna með ólíkar aðferðir og hugsjónir starfa.
03.05 Agents of S.H.I.E.L.D.
04.00 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 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimsmenning á hjara veraldar. Heimsborgararnir koma
15.00 Fréttir
15.03 Samtal
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Flateyjarbréfin (11 af 15)
18.40 Flateyjarbréfin (12 af 15)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Elín, ýmislegt. Sögulok
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.35 Pokémon Detective Pikachu
10.15 Babe. Pig in the City
11.50 The Kid Who Would Be King
13.50 Pokémon Detective Pikachu
15.30 Babe. Pig in the City
17.05 The Kid Who Would Be King
19.00 The Beach
21.00 Opening Night
22.20 Desierto
23.45 Terminal
01.20 The Beach

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Ultimate Veg Jamie
10.50 Margra barna mæður
11.20 Brother vs. Brother
12.00 The Goldbergs
12.25 Nágrannar
12.55 Bomban
13.45 Grand Designs. Australia
14.35 Manifest
15.15 Flúr & flök
15.45 All Rise
16.25 Stelpurnar
16.45 Modern Family
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
19.05 Vikinglöttó
19.10 Golfarinn
19.35 First Dates
20.25 The Bold Type
21.10 Dublin Murders
22.10 Insecure
22.45 Sex and the City
23.15 Magnum P.I.
23.55 S.W.A.T
00.40 The Blacklist
01.25 Beforeigners
02.05 Beforeigners
02.55 Beforeigners
03.40 S.W.A.T

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 DC's Legends of Tomorrow
21.50 Westworld
22.50 Gotham
23.30 Hreinn Skjöldur
23.55 Friends
00.15 Friends
00.40 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.50 Barnsley - Manchester United 97/98
08.20 UCL Classic Matches Hápunktarnir úr þremur klassískum Meistaradeildarleikjum. Barcelona - PSG 8. mars 2017; Ajax - Tottenham 8. maí 2019 og Manchester United - Real Madrid 23. apríl 2003.
09.10 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar
09.35 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna kvenna Heimildabáttur í umsjón Helenu Ólafsdóttur þar sem farið er yfir Pepsi Max deildina, Mjólkurbíkarinn og íslenska A-landsliðið á árinu 2019.
10.30 Pepsi Max Mörk kvenna
11.45 VÍS-mótið Fyrsti þátturinn í nýrri þáttaröð Sumarmótanna á Stöð 2 Sport.
12.25 Talking Football. Joaquín and Gordillo
13.00 Valur - KR
14.45 KR - FH
16.40 Stjarnan - ÍBV
18.25 Pepsi Max Mörk karla
20.40 Inside Serie A Special Sérstakur þáttur um ítölsku 1. deildina.
21.15 Pepsi Max - Upphitun Guðmundur Benediktsson hitar upp fyrir komandi keppnistímabil í Pepsi Max deild karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports.
22.30 Tottenham - Everton 94/95
23.00 Meistarakeppni karla. KR - Víkingur R.

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í ÖLLUM
LANDS-
HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.



VERTU LJÓSAVINUR

Hjálpaðu okkur að bæta
aðgengi
krabbameinsgreindra að
faglegri endurhæfingu.

Við leitum að fleiri
mánaðarlegum
Ljósavinum til að styðja
okkur í stafrænni vegferð.

www.ljosid.is/ljosavinur



Ljósíð





Fyrir tveimur árum fór Ásgeir í sams konar tónleikaferðalag. Þá prufukeyrði hann lög af plötu sem nú er komin út.

Hveragerði og Hrísey í stað Sydney og Tókió

Ásgeir ætlaði að vera á ferð og flugi úti um allan heim þetta árið til að kynna nýja plötu. Kórónaveiran varð til þess að hann þurfti að snúa heim frá Bandaríkjunum og aflýsa öllum tónleikum ársins.

Tónlistarmaðurinn Ásgeir gaf út sína þriðju breiðskífu, Sátt, í febrúar og ætlaði hann að verja mestum hluta ársins á tónleikaferðalögum erlendis við að kynna plötuna. Árið hófst með mánaðarlöngu tónleikaferðalagi um Evrópu í febrúar og þaðan var haldið til Bandaríkjanna í byrjun mars þar sem einnig var fram undan mánaðarlangt tónleikaferðalag.

Þegar um vika var liðin af túrnúmi um Bandaríkin var kórónaveiran farin að láta verulega á sér kræla þar í landi, sem og í Evrópu, og að vand-

lega athuguðu máli var ákveðið að aflýsa tónleikaferðalaginu og halda heim á leið. Öllum öðrum ferðum Ásgeirs út árið var einnig frestað, þar á meðal tónleikum í Japan, Ástralíu og fyrstu tónleikum Ásgeirs á Nýja-Sjálandi.

Ásgeir varði næstu vikum hér heima þar sem hann lék fyrir aðáendur sína á streymistónleikum, t.d. á vegum Rough Trade í New York, ARTE, evrópsku menningarsjónvarpsstöðvarinnar og Hljómahallarinnar í Reykjanessbæ.

Ekki er útlit fyrir að Ásgeir spili utan landsteinanna fyrr en í fyrsta lagi á næsta ári en tónlistin og

Tónleikar Ásgeirs í júlí

10. Bæjarbíó, Hafnarfirði
11. Skyrgarðin, Hveragerði
12. Miðgarður, Hvolsvelli
15. Havarí, Berufirði
16. Seyðisfjarðarkirkja
17. Kaffi Rauðka, Siglufirði
18. Sæborg, Hrísey
19. Græni hatturinn, Akureyri
22. Félagsheimilið Hvammstanga
23. Sauðárkrókskirkja
24. Hótel Laugarhóll, Bjarnarfirði
25. Edinborgarhúsið, Ísafirði
26. Frystiklefinn, Rífi



Reynslan að ferðast um landið, njóta íslenska sumarsins og leika fyrir samlandana var svo góð að Ásgeir vildi ólmur gripa tækifærið og endurtaka leikinn.



Ásgeir hefur ekki setið auðum höndum í heimsfaraldrinum. Hann byrjaði að læra þýsku, breytti aðeins til heima hjá sér og skoðaði íslenska náttúru.

þörfin fyrir að leika fyrir annað fólk kallar og því hefur Ásgeir ákveðið að fara í tónleikaferð um Ísland í júlí, þar sem hann leikur á 13 tónleikum á 17 dögum.

„Ég hef haft það alveg ágætt í þessu ástandi. Planið fyrir árið gjörbreyttist náttúrulega en það tók bara annað við. Ég hef verið að nýta tímann í að semja og taka upp og svo er ég búinn að vera að hlaupa mikið líka, Netflix er búið að vera góður vinur en ég byrjaði líka að læra þýsku og breytti aðeins til heima,“ segir Ásgeir.

Hann segir að það kalli á sig að spila fyrir annað fólk og hlakkar til

að kíkja í kaffi til landsmanna. „Ég held að þetta verði bara dásamlegt. Bæði verður gaman að spila og hitta alls kyns fólk en líka að geta keyrt þetta í rólegheitunum og skoðað landið í leiðinni. Ég hlakka mikið til.“

Hann bætir við að hann taki aðeins meira með sér en gítarinn í ferðalagið. Ljós og hljóðkerfi og önnur hljóðfæri fljóta með og mögulega detta inn gestaspilarar. „Við erum fljótlega að fara að byrja að æfa fyrir túrinn og þá kemur betur í ljós hvernig þetta verður nákvæmlega.“

benediktboas@frettabladid.is

SUMARTILBOÐ

20% AFSLÁTTUR



CORINNA

-20%



VERÐ 120.077 KR

VERÐ ÁÐUR 150.096 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt heilsurúm, sérstyrktir kantar, 5 svæðaskip pokagormakerfi, engin hreyfing milli svefnsvæða, góður toppur með hitajöfnun. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

AVIANA

-20%



VERÐ 150.244 KR

VERÐ ÁÐUR 187.780 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt þrýstijöfnunar heilsurúm (gefur góða aðlögun og þyngdardreyfingu), sérstyrktir kantar, engin hreyfing milli svefnsvæða. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

ALEXA

-20%



VERÐ 187.840 KR

VERÐ ÁÐUR 234.800 KR

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

Svæðaskipt heilsurúm, sérstyrktir kantar, 5 svæðaskipt pokagormakerfi (gefur góða aðlögun og þyngdardreyfingu) framleitt úr sérvöldi tvihertu hágæðastáli, engin hreyfing milli svefnsvæða, góður toppur sem gefur enn betri aðlögun og þyngdardreyfingu með hitajöfnun, einstök tilfinning. Stífur, mjög sterkur botn, möguleiki á yfir 20 mismunandi litum áklæðum.

-20%



FORTE

RAFSTILLANLEGUR HÆGINDASTÓLL
MEÐ HALLANDI BAKI OG FÓTASKEMLI

VERÐ 79.840 KR

VERÐ ÁÐUR 99.800 KR

EINSTAKLEGA VANDAÐUR STÓLL
Á FRÁBÆRU VERÐI

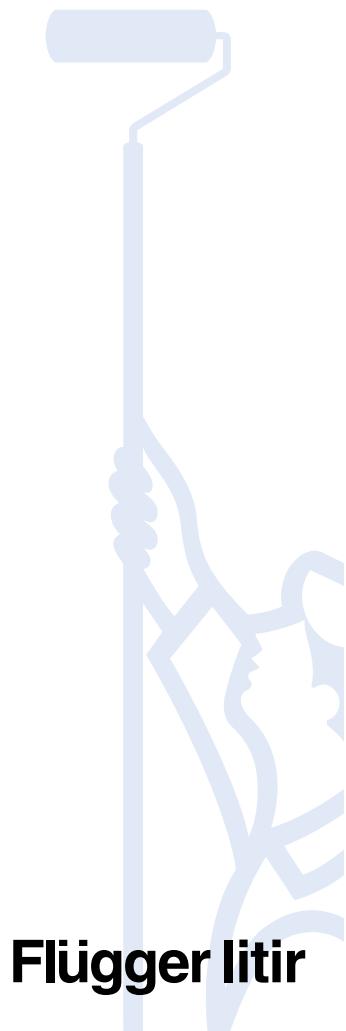


-20%



Hvaða litur er þinn draumalitur?

Hvort sem þig vantar inni eða útimálningu þá finnur þú gríðarlegt litaúrval hjá okkur. Kíktu við og finndu draumalitinn þinn.



Spurningablæti er séríslenskt fyrirbæri

Dröfn Ösp er þekkt sem Hollywood-spekúlantinn DD unit. Hún stendur fyrir pub-quiz á Röntgen í kvöld þar sem þemað verður tiltölulega bleikt, sé litið til spurningaspilsins Trivial Pursuit.

Ef við byrjum bara á byrjuninni, af hverju er DD Unit alltaf að þæla í Hollywood og palli-ettum? Það hefur verið þannig frá blautu barnsbeini. Ég horfði á MGM-myndir og elskaði Esther Willams, sem enginn veit hver er í dag. Þetta voru sundmyndir, hún í palliettu-sundbol að hoppa yfir gosbrunna og eld, ég var alveg seld. Fred og Ginger, kjólarnir, ég elskaði þetta og hef gert alla mína ævi,“ segir Dröfn Ösp Snorradóttir Rozas. „Þetta var bara algjört sérsvið.“

„Áhuginn á Hollywood-slúðrinu hefur því alltaf verið til staðar.“

„Á sínum tíma tókst mér með einhverju baktjaldamakki að redda myndbandsspólunni af Pamelu Anderson og Tommy Lee og spilaði það í Kvenno í hádeginu. Þetta er að sjálfsögðu ekki eitthvað sem Dröfn núna myndi gera og auðvitað illa séð í dag, ég vona líka að Kvenno taki ekki til baka stúdentsskirt-einið mitt. Kannski ætti ég ekkert að vera að segja frá þessu?“ segir hún og hlær.

Kynntust á MySpace

Dröfn flutti til Los Angeles þegar hún var þrítug.

„Ég var að vinna hérna heima í auglýsingabransanum, sem átti mjög vel við mig. Ég fann mig virkilega vel í því starfi. Ég var hugmyndamanneskja og tengill, asi og stress en allir dagar ólíkir. Sama skrifstofan og teymið en maður var aldrei að fást við sama hlutinn, það átti mjög vel við mig,“ segir Dröfn.

Það var hvorki á planinu hjá Dröfn að flytja út, né skipta um starfsvettvang. Síðan kynntist hún eiginmanni sínum, Johnny Rozas.

„Við kynntumst á MySpace. Það hefur alveg komið fram áður, ég skammaðist mín mikið fyrir það hérna fyrst, en þetta er einhvern veginn komið hringinn. Það er sem sagt árið 2007. Ég flyt út í janúar 2009 með gjörsamlega ekkert. Enga hluti, ekkert starf en við bara keyrum allt í gang. Við erum gift í mars sama ár. Ég byrjaði mjög stuttu eftir það að vinna í leikmyndadeild,“ segir Dröfn, en Johnny vinnur einmitt í sama bransa.

Dröfn hafði boðist til að aðstoða við tilfallandi verkefni í kringum starfið hjá eiginmanninum og náði þannig að koma sér inn í geirann.

„Maður spyr spurninga, er duglegur og lærir, þannig finnur maður pláss. Í dag er ég framleiðandi í leikmyndadeild úti. Ég fór frá því að vera að aðstoða, í það, og er búin að vera að gera það núna í mörg ár,“ segir hún.

Hjónin komu til landsins í febrúar en vinkona Drafnar, Hanna Eiríksdóttir, var að fara að gifta sig í mars. Saman halda þær úti hinu vinsæla hlaðvarpi Englaryk.

„Brúðkaupsveislunni var eðlilega frestað, enda vitum við hvernig Íslendingar eru, það hefði bara verið talað um COVID-19 sem hefði ekki verið neitt gaman. En á þessum tíma var allt að breytast hratt, bæði hérna og í Los Angeles, allt að lokast. Það var í raun ekki nokkur leið fyrir



Dröfn hefur alltaf haft áhuga á spurningaspilum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

ÞAD VAR FASTUR LIÐUR HJÁ MÉR OG ÁKVEÐNUM HÓP AÐ MÆTA Á GRAND ROKK Í PÖBB-QUIZ. ÞAD VAR JAFN ÖRUGGT AÐ VIÐ VÆRUM MÆTT ÞANGAÐ Á FÖSTUDÖGUM OG AÐ SÓLIN MYNDI RÍSA DAGINN EFTIR.

okkur að fljúga aftur út. Það er allt enn þá í steik í Los Angeles. Bransinn sem við störfum í er til dæmis alveg á ís núna,“ segir hún.

Best í bleiku

„Ég hef alltaf verið mikil áhugakona um spurningaspil og pöbb-quiz. Ég horfði alltaf á Gettu betur þótt ég væri ekki einu sinni komin í menntaskóla. Þetta er eitthvað séríslenskt dæmi, Amerikaninn er ekki svona hrifinn af þessu. Eiginmaður minn benti einmitt á þetta, þetta blæti okkar Íslendinga fyrir

spurningaspilum. Allir vilja spila Trivial Pursuit. Bleiku spurningarnar voru alltaf mitt dæmi, við vorum bara táníngar að spila það og allir að rifna úr einhverjum besserwischer-stælum,“ segir Dröfn.

Hún segir það algjörlega klárt mál að bleiku spurningarnar séu í mestu upphaldi og mun það lita pöbb-quizið á Röntgen í kvöld.

„Ég get með fullu öryggi sagt að það verði tiltölulega bleikt þema í kvöld á spurningunum,“ segir hún.

Dröfn hefur verið dugleg að mæta á pöbb-quiz í gegnum tíðina.

„Það var fastur liður hjá mér og ákveðnum hóp að mæta á Grand Rokk í pöbb-quiz. Það var jafn öruggt að við værum mætt þangað á föstudögum og að sólin myndi rísa daginn eftir.“

Þar byrjaði ég sjálf að vera með quiz fyrir annað fólk og lærði að standa dálítið í fæturna með það. Þar voru mikil gáfumenni, sem leist kannski ekki alveg svo vel á Hollywood-spurningarnar. Eitt sinn var til dæmis einn með Teflt við páfann-þema, þar sem bara var spurt um páfa og skák. Það var ekki alveg á takteinunum hjá mér,“ segir Dröfn og hlær.

Pöbb-quizið hefst klukkan 20.00 í kvöld á Röntgen við Hverfisgötu. steingerdur@frettabladid.is



NJÓTTU SÓLARINNAR ÁHYGGJULAUS

VERNEVELENDE SPRAY
100% WATER RESISTANT

BAKÞANKAR

Bjarna
Karlssonar



Hafþórsteygjur

Eitt sumar fyrir allnokkrum árum kom ég handlama heim úr leyfi. Hafði verið utan landsteina með fjölskyldunni svo sárverkjadur í hægri öxl að hvert sinn sem ég skipti um gir á beinskíptum bílaleigubílum sortnaði mér fyrir augum. Nýkominn heim brá ég mér í trimmið og sá fyrir mér að reyna að hreyfa mig eitthvað og komast í heitan pott með öxlina. Þá rakst ég á vin minn, Hafþór Hafsteinnsson, góðan ísfríðing og gamlan keppnismann í sundi. Hann spurði mig tíðinda og er ég tjáði honum líðan mína mælti hann: Ég veit hvað þetta er. Láttu mig sýna þér. Við svo búðu gekk hann að veggjum þar nærri, lagði dýnu á gólf og sýndi mér stellingu sem mér leist illa á. Prófaðu að leggjast svona, þú mátt treysta mér, ég þekki axlir í gegnum sundið. Um leið og ég lagði mig í stellinguna blossaði upp verkurinn. Andaðu inn í sársaukann, mælti Hafþór, og teldu upp á þrjátíu. Þegar talningu var lokið og ég velti mér á dýnunni tárvtotur af kvölum sagði Hafþór: Eft þú gerir þetta þrisvar í viku þrjár vikur í röð losnar þú út úr þessu. Ég fór að ráðum hans, sársaukinn dvínaði og hvarf að lokum. Annað veifið hendi ég í eina og eina Hafþórsteygju, anda inn í sársaukann og tel upp að þrjátíu til þess að viðhalda frelsi mínu.

Lífið felur í sér núning og sársauka og sá sem leitar þægindanna einna missir aflífinu. Endurtekinn sársauki sem skerðir lífsgæði og einangrar mann er þó alltaf skýrt merki um að maður þurfi á reynslu annarra að halda. Góður bati byrjar oftast á skilningsríku samtali. Svo tekur maður teygjuna, andar inn í sársaukann og lærir að treysta ferlinu þótt það taki daga, vikur eða mánuði.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

MARS
51 G
99
KR/STK
1941 KR/KG



Kvikk
ON THE GO



Sumarið er þitt með Símanum

Tækin sem breyta útilegum í útihátíðir, stytta ferðalög fjölskyldunnar, gleðja börnin og koma þér mjúklega á milli staða fást í verslunum Símans og á siminn.is



Rafhlaupahjól ferðamáti sumarsins

Frá 59.990 kr.

Úrval af hinum ofurvinsælu rafhlaupahjólum ásamt aukahlutum. Svífðu um í sumar.



Apple AirPods 2019

24.990 kr.

Kitlaðu hljóðhimnurnar með allra vinsælustu heyrnartólunum.



Samsung 4G spjaldtölva

29.990 kr.

Almennt verð: 44.990 kr.

Samsung Tab A 4G á sumartilboði! Sívinsæll ferðafélagi barnanna.

Tilboð

30 daga
Sjónvarp Símans
Premium fylgir!

Með fyrirvara um villur og verðbreytingar. Gildir meðan birgðir endast.



Garmin snjallúr

Frá 38.990 kr.

Snjallúrin frá Garmin hvetja þig áfram, lengra í dag en í gær. Endingargóð og ljóngefúð.

Meater kjøthitamælir

14.990 kr.

Snjall kjøthitamælir sem sér um kjøtið meðan þú magnar upp stemninguna. Tengist við símann með appi.



JBL blátalarar

Frá 3.990 kr.

Úrval af handhægum og heitapottþéttum blátölurum. Sívinsælar í pottapartíum.



Nýja Soundboksíð

149.990 kr.

Nýja Soundboksíð! Betri hljómur og tengimöguleikar við allt að fimm Soundboks. Sláðu í gegn með slagveðursheldum stuðbagga.



Léttu þér kaupin með Síminn PAY appinu og dreifðu greiðslum í allt að 36 mánuði.

Pay Léttkaup

13.342 kr./mán. í 12 mán.
ÁHK: 12,13% Alls: 160.100 kr.

siminn.is