



Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, og eiginkona hans, Eliza Reid, tóku á móti góðum gestum í bliðviðri á Bessastöðum í gær, í tilefni af því að aðgengi fyrir þá sem notast við hjólastól hefur verið bætt við húsið. Tveimur hjólastólalyftum var bætt við á Bessastöðum, til að tryggja aðgengi fyrir alla. Önnur lyftan er við inngang hússins og hin veitir aðgengi niður í veislusal Bessastaða. Á staðnum var meðal annars Ingvaldur Jónsdóttir, fulltrúi Öryrkjabandalags Íslands, sem sést hér prófa aðra lyftuna, við mikinn fögnuð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boðar 14 milljarða fjárfestingu gegn nýjum raforkusamningi

Forstjóri Norðuráls boðar fjárfestingu upp á 14 milljarða fáist nýr langtímasamningur hjá Landsvirkjun, til tíu eða tuttugu ára, á sömu kjörum og meðalraforkuverð til stóriðjunnar í fyrra. Samningur álversins, sem er í dag tengdur raforkuverði á Nord Pool-markaðnum, rennur út 2023. Hægt að fara hratt í verkið.

VIÐSKIPTI Forstjóri Norðuráls segir fyrirtækið reiðubúið að ráðast í fjárfestingu fyrir vel á annan tug milljarða, ef það fæst nýr raforkusamningur hjá Landsvirkjun til mögulega allt að tuttugu ára þar sem kjörin eru sambærileg meðal-verði til stóriðjunnar á síðasta ári.

„Samkvæmt ársskýrslu Landsvirkjunar 2019 var meðalverð til stóriðju um 23 dalir á megavattstund,“ segir Gunnar Guðlaugsson, forstjóri álversins.

„Eitthvað í kringum þá tölu yrði



Gunnar Guðlaugsson, forstjóri Norðuráls

ásætlanlegt fyrir Norðurál. Þó Nord Pool-verðið sé lægra en það í augnablikinu, þá værum við reiðubúin að ganga út úr núgildandi samningi við Landsvirkjun [sem gildir til 2023] gegn því að fá nýjan samning

til lengri tíma,“ útskýrir Gunnar.

Hann segir að unnið hafi verið að því í mörg ár að auka virði álframleiðslunnar á Grundartanga.

„Við höfum horft til þess að fara út í framleiðslu á svokölluðum álboltum, en til þess að geta gert það þurfum við að fara út í stóra fjárfestingu sem gæti numið um 14 milljörðum.

Til að fara í slíka fjárfestingu þyrfti Norðurál orkusamning til tíu eða tuttugu ára. Við erum ekki að biðja um afsláttarkjör eða niður-

greiðslu, við viljum bara fá sama verð og meirihluti raforku er seldur á núna á Íslandi,“ segir Gunnar.

Hann telur mögulegt að fara hratt afstað með verkefnið, jafnvel innan nokkurra vikna. „Þetta myndi taka um það bil tvö ár og þarna yrðu til 80 til 90 störf á byggingartímanum og svo 40 varanleg störf. Við teljum okkur geta fjármagnað verkefnið, en aðeins ef við fáum ásætlanleg kjör hjá Landsvirkjun og öðrum raforkuframleiðendum til lengri tíma.“ – thg / sjá Markaðinn

Ný lög gegn eltiðhrellum

LÖGGJÖF Eltiðhrellar geta átt von á allt að fjögurra ára fangelsi, verði frumvarp Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra að veruleika. Til stendur að bæta við ákvæði inn í hegningarlög um umsáturseinelti.

Um 65 konur sem leituðu til Kvænnaathvarfsins í fyrra sögðust hafa orðið fyrir slíku ofbeldi og er í flestum tilvikum um fyrrverandi maka eða kærasta að ræða. Í einstaka tilfellum er um að ræða menn sem konurnar þekktu mjög lítið.

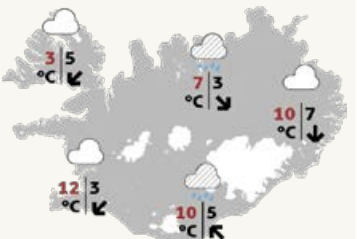
Sigprúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Kvænnaathvarfsins, segir að eltiðhrellar nýti bæði stafrænar og veraldlegar leiðir til þess að áreita fórnarlömb sín og ágangurinn geti verið mikill. Upp hafa komið tilfelli þar sem þolendur missi atvinnuna eða flýi af heimili sínu í annað bæjarfélag eða jafnvel til útlanda. Andlega ógnin sé mikil og þrúgandi. – khg / sjá síðu 6

Ný íslensk uppskera!



KRÓNAN

Veður



Norðaustan 8-15 með rigningu, en úrkomuminn norðvestan til. Kólnar heldur fyrir norðan.

SJÁ SIÐU 16



Forstöðumaður segir álag á starfsfólk langt yfir viðmiðum Barnaverndarstofu. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Barnavernd Reykjanesbæjar að þolmörkum

SUBURNES Mikil aukning hefur orðið á tilkynningum til Barnaverndar Reykjanesbæjar og María Gunnarsdóttir forstöðumaður segir nú komið að þolmörkum. Álagið á starfsfólk sé langt yfir viðmiðum Barnaverndarstofu.

Fjölgun tilkynninga hefur verið viðvarandi síðan heimsfaraldurinn skall á. María beintengir fjölgunina við ástandið.

» Tilkynningum um vanrækslu og neyslu foreldra fyrstu 6 mánuði ársins fjölgaði úr 83 í 119.

Á fyrstu sex mánuðum ársins bárust 119 tilkynningar varðandi vanrækslu og neyslu foreldra. En á sama tímabili í fyrra voru þær 83. Tilkynningum um heimilisofbeldi fjölgaði úr 35 í 52.

„Hver tilkynning er alvarleg,“ segir María. Einnig að aukning sé í útköllum Barnaverndar, en þá er um neyðarþjónustu að ræða.

Ljosi punkturinn sé hins vegar sá að tilkynningum vegna áhættu-hegðunar barna, svo sem neyslu og afbrota, hefur fækkað.

„Stuðningsúrræði hafa verið bætt og sálfræðiþjónusta. En fjöldi mála-stjóra hefur verið sá sami þrátt fyrir fjölgun tilkynninga.“ – khg

Hoppað á hjóli



Helgi Trausti Stefánsson sýndi ótrúlegar listir á hjóli sínu þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði í Nauthólsvík í gær. Þar var hann ásamt góðum félögum sínum, sem fögnuðu honum ákaft, á fjallahjólæfingu. Allir voru þeir vel græjaðir, með bæði hjálma og hlifar. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Skóða að taka vottorð gild

COVID-19 Í gær voru 99 einstaklingar hér á landi með virkt COVID-19 smit og 848 voru í sóttkví, enginn lá á sjúkrahúsi vegna sjúkdómsins. Sólarhringinn á undan greindust hér fimm með nýtt innanlandssmit. Í tilkynningu frá heilbrigðisráðuneytinu í gær kom fram að Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur skipað vinnuhóp til að skoða hvort stjórnvöld geti viðurkennt erlend vottorð sem segja til um hvort fólk hafi sýkst af COVID-19. Væri þá möguleiki að þeir sem eru með slíkt vottorð slyppu við skimun á landamærum. Upphaflega stóð til að leyfa vottorð hér á landi í maí síðastliðnum, en það gekk ekki eftir.

Ráðuneytið telur nú brýnt að ráðast í skoðun á vottorðum og að skipulögð vinna þurfi að hefjast til að kanna gagnkvæma viðurkenningu vottorða á milli landa.

– fbl

Virgill Scheving hefndi sín á bæjarstjórn Voga

Sveitarfélagið Vogar fær ekki að leggja göngustig inn á land Virgils Scheving Einarssonar og er nú framkvæmdin í uppnámi. Virgill segist ekkert hafa á móti stignum, en eiga harma að hefna fyrir málarekstur út af vegi og sauðfé.

SUBURNES Virgill Scheving Einarsson, landeigandi í Skjaldarkoti og Efri-Brunnastöðum, hafnaði því að leyfa sveitarfélaginu Vogum að leggja hjólréiða- og göngustig inn á land sitt og framkvæmdin er nú sögð í uppnámi. Hann segist ekkert hafa á móti stignum sem slíkum, en framkoma sveitarstjórnarinnar gagnvart honum á undanförunum árum sé ástæðan fyrir því að hann leyfi þetta ekki.

Vegurinn átti að vera tveir og hálfur kílómetri og að stærstum hluta innan veghelgunarsvæðis Vegagerðarinnar. Hafði Vegagerðin þess utan lagt til styrk til verkefnisins. Í pistli í Víkurfréttum í ágúst sagði bæjarstjórnin, Ásgeir Eiríksson, að einn landeigandi hefði afturkallað samþykkið og liti út fyrir að ekkert yrði af framkvæmdinni. En málið á sér forsögu.

„Ég var búinn að samþykkja þetta en snerist hugur,“ segir Virgill, sem er alinn upp á þessum jörðum og erfði þær fyrir 10 árum, það er Skjaldarkot og Efri-Brunnastaði I og II. „Ég hugsaði með mér: Nú er tíminn til að hefna mín á þeim.“

Rótina að þessum deilum má rekja til ársins 2010 þegar Virgill lokaði vegi á landi sínu vegna mikils hávaða, ryks og ónæðis sem hann varð fyrir af umferðinni. Bæjarstjórn vildi halda veginum opnum, en ekkert leyfi var fyrir honum. „Ég fékk verktaka til að setja grjót í veginn og bærinn lét kasta því í sjóinn. Þetta var stríð,“ segir Virgill. Endaði þetta með málarekstri sem Virgill segir að hafi reynt mikið á sig, hafi kostað sig umtalsverðan lögfræðikostnað og að hann hafi þurft að leita til sálfræðings eftir á.



Virgill við sauðfjárhólfíð sem ekki hefur verið haldið við. FRÉTTABLAÐID/VALLI

» Ég væri alveg til í að draga ákvörðun mína til baka ef bærinn myndi borga lögfræðikostnaðinn til baka vegna vegamálsins.

Virgill Scheving Einarsson, landeigandi

Síðan þá hafa einnig staðið yfir deilur um lausagöngu fjár, en sonur Virgils heldur 70 sauðkindur á jörðunum. Segir Virgill bæinn ekki hafa haldið við sauðfjárhólfi sunnan við Reykjanesbrautina, eins og hann eigi að gera samkvæmt samkomulagi við Vegagerðina frá árinu 1991. Hafi þeir feðgar fengið símtöl bæði frá lögreglu og bæjarstjóra út af

lausagöngu, en Virgill segir öruggt að samkomulagið frá 1991 sé niðurfallið vegna skorts á viðhaldi.

„Þessi göngustígur skiptir mig engu máli,“ segir Virgill. „Ég væri alveg til í að draga ákvörðun mína til baka ef bærinn myndi borga lögfræðikostnaðinn til baka vegna vegamálsins.“ Þetta hafi verið um 600 þúsund krónur sem væri hægt að framreikna í á aðra milljón í dag.

Hafi Virgil heyrt að Miðflokksþingmaðurinn Birgir Þórarinnsson hafi reynt að bera vopn á klæðin en ekki rætt beint við sig enn þá, og biði hann ekkert endilega eftir því. Þess utan segir Virgill að vel sé hægt að leggja þennan stig innan veghelgunarsvæðisins, en til þess þurfi að sprengja hóla og klappir en bærinn vilji spara fé með því að fara inn á land í einkaeigu. kristinnhaukur@frettabladid.is

Fermingarskraut í úrvali!

■ Myndaveggir	■ Blóðrubogar/lengjur/hringir (fyrir loft)
■ Nammibarir	■ Súkkulaðiegg í pemaletum veislunnar
■ Kortakassar	■ Kerti
■ Serviettur	■ Og margt fleira
■ Borðrenningar	
■ Blóðrur (fyrir loft/helium)	

■ Veggborðar þar sem hægt er að ráða bókstofum saman í hvaða orð sem er, t.d. nafn fermingarbarns, „Ferming“, „Myndaveggur“, „Kort“, „Nammibar“

Vöruúrvalið er að finna á facebook síðu Partybúðinnar

PARTYBÚÐIN

Finndu okkur á

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

ÚTSALA

20-70%

AFSLÁTTUR

MÖGNUM TILBOÐ

STILLANLEG HEILSURÚM

20-35%
AFSLÁTTUR
SÝNINGARRÚM
FRÁ 250.680

ÚTSALA

VERÐDÆMI



GRACE 160 CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

72.220

VERÐ ÁÐUR 106.340

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

ÚTSALA

VERÐDÆMI



AVIANA 160X200CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

127.168

VERÐ ÁÐUR 187.780

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

ÚTSALA

VERÐDÆMI



ALPINE PILLOWTOP

183X213 CM RÚM

ÚTSÖLUVERÐ

222.166

VERÐ ÁÐUR 375.572

INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR

SKIPTI OG SÝNINGARRÚM

20-70%
AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL, GERÐU FRÁBÆR KAUP

Rúmur milljarður í bætt kjör hjúkrunarfræðinga

KJARAMÁL Gerðardómur hefur úrskurðað að ríkið skuli veita Landspítalanum 900 milljónir króna á ári frá og með deginum í gær til loka gildistíma kjarasamnings hjúkrunarfræðinga, til að bæta kjör þeirra. Aðrar heilbrigðisstofnanir fá 200 milljónir króna í hlutfalli við meðalfjölda stöðugilda hjúkrunarfræðinga sem þar voru

við störf fyrir lok árs 2019.

Í fjárhæðunum felst heildarviðbótarframlag til stofnana að meðtöldum launatengdum gjöldum, en fjármagninu skal ráðstafað á grundvelli stofnanasamninga, en endanleg útfærsla á úrskurðarorðum gerðardóms liggur ekki fyrir. Vinna við endurskoðun stofnanasamninga hefst strax og skal lokið

» Í fjárhæðunum felst heildarviðbótarframlag til stofnana að meðtöldum launatengdum gjöldum.

eigi síðar en í lok árs 2020 og munu breyttir stofnanasamningar gilda frá 1. september 2020.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá

fyrir í sumar samþykktu hjúkrunarfræðingar miðlunartillögu ríkissáttasemjara í lok júní og var þar með verkfalli hjúkrunarfræðinga, sem átti að hefjast þann 22. júní, afstýrt. Hjúkrunarfræðingar höfðu verið með lausa kjarasamninga frá 31. mars á síðasta ári.

Tillagan sem lögð var fram innihélt öll atriði sem náðst hafði sam-

komulag um milli samningsaðila, en ágreiningsatriði um launalið var vísað til sérstaks gerðardóms.

Gerðardómurinn metur það svo að hjúkrunarfræðingar séu vanmetin kvennastétt, hvað varðar laun með tilliti til ábyrgðar, og því telji hann rétt að skapa forsendur til leiðréttingar á launakjörum almennra hjúkrunarfræðinga. – fbl



Tvær kvartanir hafa borist síðanefnd, báðum var vísað frá.

Óska eftir tilnefningum í síðanefnd RÚV

STJÓRNSÝSLA Ríkisútvarpið hefur óskað eftir tilnefningum í síðanefnd Ríkisútvarpsins í ljósi þess að kæra hafi borist.

Útgerðarfyrirtækið Samherji hefur kært ellefu starfsmenn Ríkisútvarpsins til síðanefndarinnar vegna færslna þeirra á samfélagsmiðlum.

» Útvarpsstjóri skipar formann síðanefndar.

Í svari Ríkisútvarpsins segir að endurskoðun síðareglna RÚV hafi staðið yfir frá síðasta ári og því hafi ekki verið endurskipað í nefndina.

Síðanefnd Ríkisútvarpsins var skipuð haustið 2016 til þriggja ára í samræmi við síðareglur, rann skipunartíminn því út síðasta haust. Útvarpsstjóri skipar formann síðanefndar, skal formaðurinn uppfylla starfsgengisskilyrði héraðsdómara. Starfsmannasamtök Ríkisútvarpsins skipa einn nefndarmann og Síðfræðistofnun Háskóla Íslands einn.

Vilhjálmur Árnason, stjórnarformaður Síðfræðistofnunar, segir að eftir að skipunartími Guðmundar Heiðars Frimannssonar rann út hafi Síðfræðistofnun lagt til að Páll Rafnar Þorsteinsson yrði aðalmaður í síðanefndinni.

Páll Rafnar staðfesti að hann hefði verið tilnefndur, dró það svo til baka og vísaði öllum spurningum til Ríkisútvarpsins.

Á starfstíma síðanefndarinnar á árunum 2016 til 2019 bárust tvær kvartanir, árin 2017 og 2019. Báðum kvörtunum var vísað frá. – ab

Búa sig undir þungan vetur

Staða fíkla og heimilislausra er grafalvarleg. Minna framboð á vímuefnum hefur orðið til þess að ofbeldi hefur aukist. Starfsmenn skaðaminnkunarúrræðisins Frú Ragnheiðar búa sig undir afar þungan vetur.

HEILBRIGÐISMÁL „Sumarið er búið að vera þungt, það eru skerðingar á þjónustu víðs vegar í kerfinu og við leggjum áherslu á að halda okkar þjónustu óskertri,“ segir Elísabet Brynjarsdóttir, verkefnastjóri Frú Ragnheiðar, skaðaminnkunarúrræðis Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu.

„Kuldinn er á næsta leiti. Við erum að búa okkur undir þungan vetur og erum að safna hlýjum fötum sem við gefum áfram til þeirra sem eru mikið úti. Við erum svo að hafa samband við flesta okkar skjólstaðinga til að taka stöðuna.“

Flestir skjólstaðinga Frú Ragnheiðar eru heimilislausir, en Elísabet segir faraldurinn hafa haft einhver jákvæð áhrif. „Umræðan um húsnæðismálin hefur batnað mikið. Áður fyrr var mjög edrúmiðuð stefna, fólk fékk ekki þjónustu nema að vera án vímuefna, og því urðu ákveðnir hópar útsettir fyrir því að vera án heimilis.“

Í dag eru að verða ákveðin kaflaskil í umræðunni. „Það er erfitt að ætlast til betrunar og að einstaklingar treysti sér til þess að vinna í sjálfum sér, séu þeir heimilislausir. Undanfarið hafa komið upp ýmis úrræði sem hafa reynst vel fyrir einstaklinga með fjölbættan vanda, þar á Reykjavíkurborg mikið hrós skilið. Þá hafa heimilislausir einstaklingar sem nota vímuefni um æð stigið fram og lýst sinni reynslu, sem hefur áður ekki tíðkast. Það er ótrúlega mikilvægt að samfélagið heyrir og hlusti á rödd þeirra.“

Sjálfboðaliðum hefur tekist að halda uppi starfi Frú Ragnheiðar í gegnum sumarið. Fjármögnun verkefnisins kemur eingöngu í gegnum styrki, í haust verður safnað fyrir nýjum bil. „Billinn okkar er keyrður rúmlega 380 þúsund kílómetra og er að verða dálítið úr sér genginn, við höfum í gegnum tíðina notið mikillar velvildar í samfélaginu en verkefnið tók högg fjárhagslega eftir



Sjálfboðaliðum hefur tekist að halda uppi starfi Frú Ragnheiðar í gegnum heimsfaraldurinn. FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

» Minna framboð þýðir ekki minni eftirspurn, það þýðir í raun að jaðarsettustu einstaklingarnir þurfa að harka meira og það varð meira ofbeldi.

Elísabet Brynjarsdóttir, verkefnastjóri Frú Ragnheiðar



COVID og staðan er ekki eins góð í dag,“ segir Elísabet.

Líkt og greint var frá í síðustu viku hefur framboð sterkra vímuefna minnkað frá því faraldurinn hófst. Þá hafa verðkannanir SÁÁ

bent til að verð fari hækkandi.

„Staðan hjá okkar fólki er mjög erfið og slæm. Við upplifðum það mikið í upphafi faraldursins þegar það var minna framboð af vímuefnum á ólöglega markaðnum en eftirspurnin hélst sú sama, að það varð meiri harka fyrir okkar skjólstaðinga,“ segir Elísabet. „Minna framboð þýðir ekki minni eftirspurn, það þýðir í raun að jaðarsettustu einstaklingarnir þurfa að harka meira og það varð meira ofbeldi.“

Starfsmenn Frú Ragnheiðar eru stöðugt í virku notendasamráði. „Á þessu ári höfum við verið að heyra í auknum mæli af því að heróín sé komið í umferð hér á landi og því fylgir aukin hætta. Hingað til hefur það ekki fundist hér á landi, en með minna framboði af öðrum efnum

virðist sala á heróíni hafa komist af stað. Heróín er óþíóíði og styrkleikinn oft óræður og því meiri hætta á ofskömmtun og dauðsföllum. Það sem við í Frú Ragnheiði gerum er að undirbúa okkur fyrir það, ef við sjáum meiri neyslu á heróíni þróum fræðsluefni hjá okkur í samráði við notendur sem við miðlum til skjólstaðinga okkar til að draga úr skaðanum og halda fólki á lífi.“

Þórdís Jóhannsdóttir Wathne, framkvæmdastjóri meðferðarheimilisins Krýsuvíkur, segir að þar finni þau fyrir því að fólk komi inn í verra ásamkomlagi en fyrir faraldurinn. „Biðlistinn hjá okkur er í meira lagi, hann er yfirleitt langur en ástandið nú er töluvert verra,“ segir Þórdís og bætir við að mikilvægt sé að halda þjónustunni óskertri.

arib@frettabladid.is

Mótefni minnkar ekki á fyrstu fjórum mánuðunum eftir COVID-19 sýkingu

COVID-19 Niðurstöður rannsóknar vísindamanna Íslenskrar erfðagreiningar og samstarfsfólks þeirra, benda til þess að ekki dragi úr mótefni sem myndast í blóði eftir SARS-CoV2 smit á fyrstu fjórum mánuðum eftir sýkingu. Niðurstöður rannsóknarinnar birtust í vísindaritinu The New England Journal of Medicine.

Vísindamennirnir álykta út frá gögnum að 0,9% Íslendinga hafi smitast af veirunni og 91,1 prósent smitaðra hafi myndað mótefni, þá hafi 44 prósent þeirra sem smitðust ekki fengið greiningu en dánartíðni sé 0,3 prósent. Alls var skimað fyrir mótefnum í blóði 30.576 Íslendinga.

Prófuð voru 2.102 sýni úr 1.237 Íslendingum sem höfðu sýkst af SARS-CoV-2, tekin allt að fjórum mánuðum eftir greiningu. Þá voru

» Vísindamenn álykta út frá gögnum að 0,9 prósent Íslendinga hafi smitast af veirunni og 91,9 prósent smitaðra hafi myndað mótefni.

mæld mótefni hjá 4.222 einstaklingum sem höfðu farið í sóttkví og öðrum sem ekki höfðu komist í tæri við veiruna svo vitað væri. 2,3 prósent þeirra sem höfðu farið í sóttkví voru með mótefni og 0,3% fólks sem ekki var vitað að hefði smitast eða umgengist smitaða einstaklinga. Mun fleiri greindust með mótefni sem voru í sóttkví en þeir sem voru það ekki. Þá sýnir rannsóknin enn fremur tengsl milli alvarleika veik-

inda og magns mótefna. Þeir sem veiktust lítið, eða sýndu engin ein-kenni, höfðu því meiri tilhneigingu til að mynda lítið af mótefnum eða engin.

Af þeim 8,9% sem greinst höfðu með nef- og hálssýni og mynduðu ekki fullt mótefnasvar, myndaði tæpur helmingur, 4,0% af heildinni, engin mælanleg mótefni. Upphafleg greining þessara einstaklinga var annaðhvort fölsk, eða líkami þeirra losnaði við veirusýkinguna með öðrum ráðum en myndun mótefna.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir gott að geta lagt að baki áhyggjur af því að mótefni kunni að fjara út á einhverjum vikum eftir sýkingu. Núna sé fyrirtækið að rannsaka frumubundið ónæmi gegn veirunni hjá þeim sem ekki mynduðu mótefni. – bp

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblað og safn eldri blaða á **frettabladid.is**



KLÁRAST UM HELGINA!

ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFÖSS AKRANES

Indverjar sagðir ögra Kínverjum

ASÍA Kínversk stjórnvöld hafa sakað indverska hermenn um að hafa með ölogmætum hætti farið inn á kínverskt landsvæði nærri Pangong Tso-vatni um nýliðna helgi og þar með ógnað stöðugleika á landamærum ríkjanna.

Indland og Kína hafa deilt um hvar landamæri ríkjanna liggja um áratuga skeið. Um er að ræða svæði sem löndin telja hernaðarlega mikilvæg. Landamæradeilan leiddi til þess að stríðsátök brutust út árið 1962, en síðan þá hafði ekkert mannfall átt sér stað um tæplega sex áratuga skeið, þrátt fyrir mikla spennu. Það breyttist í júní síðastliðnum þegar að minnsta kosti 20 indverskir hermenn létu lífið í miklum bardaga á svæðinu þar sem hnefarnir voru látnir tala. Kínversk stjórnvöld hafa ekki upplýst um sitt mannfall í atburðinum.

Óttast var að stríðsátök gætu brotist út í kjölfarið, enda juku bæði lönd viðbúnað sinn á svæðinu. Viðræður milli ríkjanna leiddu til þess að ástandið lagaðist um tíma, en nú óttast stjórnmalaskýrendur að hin meinta ógrun Indverja sé til marks um það að búið sé að tendra viðvarandi ófriðarbál á svæðinu. – bp

Sniðgengu fyrsta skóladaginn

HVÍTA-RÚSSLAND Þúsundir háskólastúdenta í Hvíta-Rússlandi sniðgengu fyrsta skóladaginn í háskólum landsins í gær og efndu til mótmæla á götum úti í Minsk, höfuðborg landsins. Á mótmælunum kröfðust stúdentarnir afsagnar Alexanders Lúkasjenkós, forseta landsins, sem var endurkjörinn í umdeildum kosningum í síðasta mánuði. Reuters greinir frá.

» Á mótmælunum kröfðust stúdentar afsagnar Alexanders Lúkasjenkós

Fjöldi stúdenta var handtekinn í mótmælunum, en bæði lögregla og öryggissveitir réðust að mótmælendum. Tugþúsundir hafa mótmælt í Hvíta-Rússlandi frá því að forseta-kosningarnar fóru þar fram 9. ágúst og hafa þúsundir verið handteknar. Talið er að kosningatölur hafi verið falsaðar. – bdj

Fundu hjarta borgarstjórans

BELGÍA Þann 20. ágúst síðastliðinn fundu iðnaðarmenn í belgísku borginni Verviers undarlegan fjársjóð.

Við viðgerð á glæsilegum gosbrunni í miðbænum fannst kistill úr sinki í holrými á bak við stytta af fyrsta borgarstjóra borgarinnar, Pierre David. Þegar innihald kistilsins var rannsakað nánar kom í ljós að hann innihélt hjarta borgarstjórans.

David var afar dádur meðal borgarbúa en hann dó árið 1839 af slysförum. Í samráði við fjölskyldu hans var ákveðið að fjarlægja hjarta borgarstjórans til þess að heiðra hann síðar með einhverjum hætti.

Fram fór söfnun til þess að reisa minnisvarða, en verkefninu lauk ekki fyrr en tæpri hálfri öld síðar, þegar gosbrunnurinn var vígður. Þá var kistlinum komið fyrir en síðan þá hefur tilvist hans verið eins konar goðsögn í borginni sem nú hefur komið í ljós að var sönn.

Kistlinum, sem er í afar góðu ásigkomulagi, hefur verið komið fyrir í listasafni borgarinnar þar sem hann verður til sýnis um ókomna tíð. – bp

Áfram mótmælt í Beirút



Fjölmennt mótmæli fóru fram í Beirút, höfuðborg Líbanons í gær, þar sem almenningur krafðist enn á ný réttlætis fyrir fórnarlömb sprengingarinnar á dögunum. Fyrr í vikunni var Mustapha Adib, fyrrverandi sendiherra Líbanons í Þýskalandi, útnefndur forsætisráðherra landsins. MYND / EPA

Hægt verði að dæma eltiðhrella til fjögurra ára fangelsisvistar

Dómsmálaráðherra hefur lagt fram frumvarp um að bæta ákvæði inn í hegningarlög um umsáturs-einelti. Lögreglustjórar hafa lengi þrýst á um að ákvæðið verði sett því nálgunarbann sé oft gagnslítið. Framkvæmdastjóri Kvennaathvarfsins segir konur hafa misst atvinnuna og flúið land út af hrellum.

LÖGGJÖF Eltiðhrellar geta átt von á allt að fjögurra ára fangelsi, verði frumvarp Áslaugar Örne Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra að veruleika. Til stendur að bæta við ákvæði inn í hegningarlög um umsáturseinelti.

Samkvæmt skilgreiningu er eltiðhrellir hver sem endurtekið hótar, eltir, fylgist með, setur sig í samband við eða situr um, annan mann. Sé háttsemin til þess fallin að valda hræðslu eða kvíða.

Í langflestum tilvikum verða konur fyrir barðinu á eltiðhrellum, sem gjarnan eru fyrrverandi makar eða kærastar. Um 65 konur sem leituðu til Kvennaathvarfsins í fyrra sögðust hafa orðið fyrir umsáturs-einelti, eða 16 prósent af þeim sem leituðu til athvarfsins. Í einstaka tilfellum er um að ræða menn sem konurnar þekktu mjög lítið.

Sigprúður Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri segir eltiðhrella bæði nýta stafrænar og veraldlegar leiðir. Meðal annars endalausar skilaboðasendingar og tölvupósta. „Ágangur getur verið mikill á heimili kvennanna og stundum vinnustað þeirra,“ segir hún. „Þá reyna þeir einnig að mynda tengsl við fjölskyldumeðlimi, vinnufélaga og aðra sem tengjast þólandanum og dreifa ljótum sögum.“

Upp hafa komið tilfelli þar sem þólandur missi atvinnuna eða flýi af heimili sínum í annað bæjarfélag eða jafnvel til útlanda. Andlega ógnin sé mikil og öryggisleysið þrúgandi. Að þurfa að lifa við það að gerandinn gæti dúkkað upp á hvaða tíma sem er og hvar sem er. Þetta álag sé einnig lagt á börnin og aðstandendur.

„Þeir sitja stundum fyrir þeim



Þólandur hafa misst atvinnuna og þurft að flýja land vegna ógnandi tilburðum eltiðhrella. MYND/GETTY

●● Þeir sitja stundum fyrir þeim fyrir utan leikskólana og kaffæra þau með nærveru sinni.

Sigprúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Kvennaathvarfsins



fyrir utan leikskólana og kaffæra þau með nærveru sinni,“ segir Sigprúður. „Það hljómar kannski saklaust að fá skilaboð af og til, eða sjá viðkomandi nokkrum sinnum. En þetta er gert í þeim tilgangi að skapa ógn, oft eftir ofbeldissamband. Viðveran er áminning um það hvað hann getur gert til að halda völdum yfir huga konunnar.“

Lengi hefur verið kallað eftir ákvæðum um umsáturseinelti, því með núverandi löggjöf hefur lögreglan takmarkaða getu til að fást við mál af þessu tagi. Erfitt geti verið að fá nálgunarbann og

það í sjálfu sér ekki refsing heldur þvingunaraðgerð og sé ekki endilega framfylgt.

„Það þarf mikið að ganga á til að nálgunarbann sé veitt, sönnunarbýrðin er erfið og ekki tekið tillit til þess að þólandinn fái að ráða hverjir séu í lífi hans og hverjir ekki,“ segir Sigprúður.

Sigprúður segir ýmislegt geta valdið því að ofbeldið stoppi, til dæmis að gerandinn finni nýja kærustu. Stundum komi þó til þess að hann virki hana í að hrella sína fyrrverandi.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SINDRI

HÖRKUTÓL Á TILBOÐI

TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL 18V

Létt og þægileg tveggja gíra vél með 2 x 2,0Ah Li-Ion rafhlöðum. Kolalaus mótór. Kemur í sterkbyggðri tösku.

vnr 94DCD791D2

41.774 m/vsk

Fullt verð 51.572



TILBOÐ

SLÍPIROKKUR 18V FLATUR HAUS

18V slípirokkur með kolalausum mótór. Flatir haus kemst auðveldlega að í þröngum aðstæðum. Kemur án rafhlöðu eða hleðslutækis

vnr 94DCG405FN

37.517 m/vsk

Fullt verð 46.896



TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL 18V M/HÖGGI



vnr 94DCD796D2

44.532 m/vsk

Fullt verð 53.321

TILBOÐ

RAFHLAÐA 18V 5,0AH



vnr 94DCB184

16.242 m/vsk

Fullt verð 19.335

TILBOÐ

RAFHLÖÐU SKRÚFJÄRN 7,2V

Sníddar veltiskrúfjárn Gyroscopic. hraðastýring sem nær allt að 430 s/m. Tvær stillingar á handfangi. 16 herslustingar.

vnr 94DCF680G2

25.201 m/vsk

Fullt verð 31.502



TILBOÐ

HÖGGBORVÉL SDS+ 18V

Frábær vél til að bora í steypu, stein og múrverk. 5.0Ah 18 volta Li-Ion rafhlaða fyrir lengri notkunartíma. Borar fleiri en 90 göt á einni hleðslu (10mm göt). Með lægsta mældan titring út í handfang, 6,6m/s², sem gerir vinnuna öruggari, þægilegri og þú getur unnið lengur. Bjart LED-ljós eykur sýn við vinnu.

vnr vnr 94DCH273P2

91.825 m/vsk

Fullt verð 121.309



TILBOÐ

LASER 2JA LÍNU GRÆNN GEISLI 10.8V

Tveggja línu laser. Grænn geisli. 4 x sjáanlegri en rauður 1 x 10.8V 2 Ah rafhlaða og hleðslutæki. Vatns- og rakavarinn IP65. Prufaður fyrir 2m fall.

vnr 94DCE088D1G

59.182 m/vsk

Fullt verð 72.703



SKOÐUN

Ofsóknir

Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Árið 2018 dæmdi finnskur dómstóll þrjá einstaklinga í fangelsi fyrir rögshefð gegn fréttakonunni Jessíku Aro. Aro er sérfróð um rússnesk nettröll og áhrif þeirra í finnskri samfélagsumræðu. Hún hefur meðal annars flutt fréttir af tengslum þessara tröllra við stjórnvöld í Kreml.

Eftir að Aro hóf að flytja tröllafréttirnar létu árásir á persónu hennar ekki á sér standa. Í hundruðum falsfrétta var henni ranglega brigslað um að vera á mála hjá Nato og bandarísku leyniþjónustunni, birtar voru falsaðar lögregluskýrslur þess efnis að hún fengist við eiturfjaskölu og milljónir horfðu á YouTube-myndband sem sett var saman henni til háðungar.

Líkt og í Finnlandi eru ærumeiðingar refsiverðar á Íslandi, en ólíkt Finnum hafa Íslendingar ekki beitt refsingum fyrir ofsóknir sem blaðamenn verða fyrir. Íslensk meiyrdalöggjöf er þvert á móti notuð til að þagga niður þjóðfélagsumræðu, með lögsóknum eða annars konar kælingu sem fylgir tíðum kröfubréfum til ritstjórna með hótunum um lögsóknir og fangelsisvist. Róttin að þessum vanda liggur í því hve léttvægur sannleikurinn sjálfur er metinn í íslenskri löggjöf. Hann veitir hérlandum blaðamönnum enga vernd gegn ofsóknum og áreitni. Þá hafa íslenskir dómstólar brugðist skyldu sinni til að vernda þau mannréttindi sem tryggja eiga upplýsta þjóðfélagsumræðu í landinu og fjölmiðlafólk hefur itrekað þurft að leita til Mannréttindadómstóls Evrópu til að fá hlut sinn réttan, eftir að hafa verið gert afturreka á Íslandi með sannar og fullunnar fréttir.

Á síðasta þingi lagði dómismálaráðherra fram frumvarp um nýja löggjöf um æruvernd. Vegna itrekaðrar gagnrýni á ákvæði um fangelsisrefsingar fyrir tjáningu, er í frumvarpinu lagt til að ákvæði um meiyrdöi verði færð úr refsirétti í einkarétt.

Fjölmiðlanefnd lagðist gegn frumvarpinu í umsögn um málið og taldi blaðamenn njóta betri verndar með refsíákvæðum um meiyrdöi, með vísan til máls Jessíku Aro. Nefndin virðist trúá því að hér á landi verði menn einhvern tíma sóttir til saka fyrir rögshefðir gegn blaðamönnum.

Frumvarpið dagaði uppi í COVID-fárinu í vor en verður vonandi lagt aftur fram á haustþingi. Stærsta réttarbótin sem í því felst varðar hvorki refsingar né refsileysi heldur rót vandans: Gildi sannleikans sem málsvarnar í meiyrdómálum. Í frumvarpinu er lagt til að lögfest verði viðmið sem MDE hefur þróað í dómum sínum. Þannig verði sannleikurinn fullgild vernd gegn lögsóknum og ekki komi til bótaábyrgðar ef tilefni ærumeiðingar var ótilhlýðilegt hátterni þess sem telur sér misboðið.

Afstaða Fjölmiðlanefndar til frumvarpsins er áhugaverð, en ekki í neinu samræmi við íslenskan raunveruleika. Reynsla íslenskra blaðamanna sýnir að þeim er mun mikilvægara að hafa sannleikann sér til varnar en lögreglu, fjölmiðlanefndir, stéttarfélag blaðamanna eða jafnvel eigin vinnuveitendur, sem munu væntanlega halda áfram að tryggja þeim sem hata blaðamenn formlegan farveg til ofsókna.



Ólíkt Finnum hafa Íslendingar ekki beitt refsingum fyrir ofsóknir sem blaðamenn verða fyrir.

Halldór



Frá degi til dags

Klukkan

Loks er búið að ræða stóra klukkumálið á stjórnarheimlinu. Ákvæðið hefur verið að beintengja klukkuna við gengi krónunnar. Á miðnætti verða 100 krónur miðaðar við einn Bandaríkjadal. Daglegar tilkynningar munu svo berast frá klukkunefnd, nefnd sem skipuð verður lögfræðingum og heimspekingum. Aðeins verður hægt að kæra á mínútugrundvelli til úrskurðarnefndar klukkumála sem hittist mánaðarlega klukkan 12.03, fundartíminn mun svo breytast í takt við úrvalsvisitöluna. Má búast við glundroða fyrstu áratuginna en talið er að allt venjist á endanum. Strætó bs. er eini aðilinn sem tekið hefur breytingunum fagnandi.

Bóluefnið

Sóttvarnalæknir hvetur landsmenn til að anda rólega í biðinni eftir bóluefni. Margir eru orðnir langþreyttir á ástandinu og geta ekki beðið eftir að lífsnúi aftur í eðlilegt horf. Bóluefnið hefur þau áhrif að enginn getur lesið, heyrt eða sagt orðið Samherji. Allar skoðanir fólks á málefnum fyrirtækisins verða þannig frýstar. Búast má við að hlutabréf YouTube falli eitthvað í verði. Slík bóluefni hafa virkað áður, skemmst er að minnast sprautunnar við þriðju orkupakkaflensunni sem allir gátu nálgast frítt á næstu heilsugæslustöð.

Forsjárhyggja eða frelsi

Hanna Katrín
Friðriksson
formaður
þingflokks
Viðreisnar

Er þetta ekki orðið gott með stjórnvöld sem nota orðin sín til að lýsa skilningi á áskorunum framtíðarinnar og metnaði til að mæta þeim áskorunum en nota svo völdin sín til að gera allt annað? Sem tala um mikilvægi þess að allir fái að njóta sín á eigin forsendum, og boða svo aðgerðir sem steypa alla í sama mót?

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra hefur nú kynnt viðbrögð sín við slökum árangri íslenska menntakerfisins í svokallaðri PISA-könnun. Og hvernig vill svo ráðherra bregðast við? Jú, með því að bæta í skyldukennslu í íslensku og raungreinum á kostnað valgreina. Þannig sér ráðherra svarið liggja í því að draga úr svigrúmi grunnskóla til að laga námið að þörfum, getu og áhuga einstaka nemenda. Framtíðarsýnin liggur í því að leita til fortíðar, til þeirra tíma þegar stjórnvöld tilkynntu kennurum og nemendum nákvæmlega hvað ætti að kenna og hversu lengi ætti að kenna það.

Þessar nýju fortíðarhugmyndir menntamálaráðherra eru nú í samráðsgátt stjórnsvalda sem tillögur um viðmiðunarstundaskrá grunnskóla. Það er ekki síður áhugavert hvað er ekki í tillögnum. Þar eru ekki hugmyndir um endurskoðun á námsefni eða um hvernig auka megir áhuga nemenda á viðkomandi greinum t.d. með fjölbreyttari kennsluáðferðum. Í tillögum ráðherra er heldur ekki að finna rök fyrir því að fjölgun kennslustunda skili betri árangri með óbreyttri nálgun. Líklega af því að þau rök eru ekki fyrir hendi.

List- og verkgreinar eiga undir högg að sækja þrátt fyrir að kennarar hafi að miklu leyti nýtt aukðið svigrúm til vals síðustu ár til að bjóða nemendum upp á fjölbreytt nám í þessum greinum. Umræða meðal fagfólks hefur enda verið á þann veg að mikilvægt sé að styrkja þessa nálgun enn frekar. Að skólastjórnendur og kennarar fái frelsi til að greina hvað sé þeirra nemendum fyrir bestu og aðstøða þá þannig við að þróa sig út frá eigin forsendum í gegnum val, samhliða áherslu á kjarnagreinar.

Forsjárhyggja eða frelsi? Því er auðsvarað þegar núverandi stjórnvöld eiga í hlut.



Þessar nýju fortíðarhugmyndir menntamálaráðherra eru nú í samráðsgátt stjórnsvalda sem tillögur um viðmiðunarstundaskrá grunnskóla.

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Ferðafélagsins Útivistar verður haldinn
þriðjudag 8. sept 2020 kl. 20.

Fundurinn verður á
Hilton Hotel Nordica, Suðurlandsbraut 2.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf.
Lagabreytingar.

Ferðafélagið Útivist



ÚTIVIST

Laugavegi 178 • Sími 562 1000 • www.utivist.is

Varið land



Kári Stefánsson
forstjóri
Íslenskrar
erfðagreiningar



Ferðapjónustan er merkileg atvinnugrein og gjöful en við viljum hvorki né getum lifað af henni einni saman.

Opið bréfi til Harðar Ágissonar, sem svar við leiðara hans þann 28. ágúst 2020.

Ágæti Hörður, á mánudaginn 18. ágúst setti ríkisstjórnin þær reglur að allir sem kæmu til Íslands yrðu að undirgangast skimun eftir SARS-CoV-2 veirunni á landamærum, fara í fimm daga sóttkvi og síðan aðra skimun. Þetta eru búsná þungar kvaðir og vega harkalega að rekstrargrundvelli ferðapjónustunnar, sem er ein af mikilvægustu atvinnugreinum landsins. Það er því ekki að undra þótt þessi ákvörðun ríkisstjórnarinnar hafi sætt töluverðri gagnrýni þeirra sem eiga beinna, efnahagslegra hagsmuna að gæta. Það er ekkert rangt við það, menn verja gjarnan bæði sinn bita og sitt skammrif. Hvers vegna valdi ríkisstjórnin þessa af þeim þremur leiðum sem sóttvarnalæknir rakti í minnisblaði sínu til ráðherra?

- 1 Töluverð reynsla hafði fengist af því að skima á landamærum og þótt við næðum flestum sýktra þá náðum við ekki öllum.
- 2 Það var líka ljóst að þótt það tækist að takmarka útbreiðslu veirunnar frá flestum sem komust í gegn þá voru á því undantekningar.
- 3 Um hrið hafði verið sú regla að þeir sem höfðu búsetu á Íslandi urðu að fara í skimun við komuna til landsins og viðhafa síðan smitgát í fimm daga og fara svo aftur í skimun. Þegar búði var að skima 8.000 manns sem höfðu viðhaft smitgát fundust tveir með mikið magn veiru og hefði hvor um sig getað byrjað nýja bylgju farsóttarinnar hérlendis. Smitgátin er illa skilgreind og að fenginni þessari reynslu var eðlilegast að krefjast sóttkviar í hennar stað.
- 4 Andstætt því sem þú gefur í skyn, Hörður, þá var fjöldi þeirra sem greindust á landamærum ekki að minnka heldur að aukast mikið um það leyti sem núverandi landamærareglu var komið á. Það var við því að búast vegna þess að fjöldi nýgreindra tilfella var að aukast í heimalöndum þeirra sem helst ferðast til Íslands.
- 5 Það er engin ástæða til þess að ætla annað en að fjöldi þeirra sem sleppa sýktir fram hjá skimun á landamærum sé í réttu hlutfalli við þá sem þar greinast.
- 6 Reynslan af núverandi tilhögun er sú að af 4.500 sem höfðu lokið seinni skimun voru þrír sýktir, sem er næstum þrisvar sinnum herra hlutfall en fannst í fyrstu 8.000 sem fóru í seinni skimun íbúa.
- 7 Sú reynsla sem er lýst í atriðunum sex hér að ofan bendir sterklega til þess að án þess að viðhafa skimun–sóttkvi–skimun yrðum við að reikna með því að fá yfir okkur hverja bylgjuna á fætur annari.

Með atriði númer sjö lýkur lýsingu staðreynda sem falla innan ramma þess sem ég kalla staðbundna reynslu og hefst nú sá kapituli þessa bréfs sem er sambland staðreynda og skoðana. Ég er sammála þér, Hörður, að við stöndum frammi fyrir mjög alvarlegri efnahagskreppu en ég er ósammála því að hún eigi rætur sínar í sóttvarnaaðgerðum á landamærum. Hún á rætur sínar í veirunni illvígu sem hefur vegið að alls konar um

allan heim og meðal annars efnahagslífi. Ég er alls ekki viss um að íslenskt efnahagslíf sé að fara verr út úr veirunni en efnahagslíf landa sem hafa tekist á við hana af miklu meira kæruleysi en við. Ég er heldur ekki viss um að íslensku efnahagslífi farnaðist betur með míglek landamæri, fjölda manns í sóttkvi og slíkar fjöladatakmarkanir að það væri erfitt að reka verslanir, frystihús, skóla, leikhús og tónleikasali. Ferðapjónustan er merkileg atvinnugrein og gjöful en við viljum hvorki né getum lifað af henni einni saman. Hörður, það er ekki skynsamlegt að gera ráð fyrir því að faraldurinn sé í mikilli rénun á sama tíma og nýjum tilfellum er að fjölga í mörgum löndum Evrópu, heildarfjöldi nýrra tilfella í heiminum sólarhringinn áður en þú birtir ritstjórnargreinina var 241 þúsund og í Bandaríkjunum einum saman 44 þúsund. Og hún heldur áfram að meidda og deyða þessi veira. Hún er líka búin að sýna okkur að þótt hún virðist vera að hverfa er fullt eins líklegt að hún sé bara að hvíla sig fyrir næstu árás. SARS-CoV-2 veiran er ólíkindatöl. Hún er bara búin að vera í mannheimum í átta mánuði og við vitum lítið um hana en erum að læra hratt. Eitt af því sem við höfum lært er að það er mikilvægt að vera stöðugt að afla gagna um veiruna í okkar samfélagi og láta gögnin hverju sinni hjálpa okkur að ákveða hvað gera skal, í stað fyrir fram ákveðinna hugmynda um hvernig ástandið ætti að vera. Þess vegna var það í sjálfu sér ósköp eðlilegt að Sigmundur Davíð kvartaði undan því í fyrirsprunatíma um daginn að það vantaði hjá ríkisstjórninni áætlun um hvað skyldi gera næst, vegna þess að það var engin áætlun til, meitluð í stein, önnur en að láta gögnin tala og bregðast við þeim á hverjum tíma fyrir sig eins skynsamlega og hægt væri. Þannig á það að vera en það þarf ekki bara þekkingu og vit heldur líka kjark til þess að skilja það.

Að lokum er þér svo sannarlega fyrirgefið fyrir að langa til þess að enda greinina þína á eftirminnilegan hátt. Ég fell fyrir þessari freistingu næstum því alltaf þegar ég drep niður penna svo ég skil hana vel. En þetta er alltaf vandmeðfarið vegna þess að ef of langt er seilst er hætt á því að hvellurinn eftirsóknarverði breytist í hjáróma væl. Lokasetningin í greininni þinni er eitt slíkt í mjög háum tóni. Þú gefur sterklega í skyn að ríkisstjórnin hafi komið á núverandi fyrirkomu-lagi við landamærin af því að ég hafi hótad henni. Hverju átti ég að hót henni? Að Íslensk erfðagreining myndi hætta að skima? Við vorum hætt að skima og ákvörðunin hafði ekkert með skimunargetu að gera heldur þá staðreynd að ein skimun nægir ekki. Eða var það kannski að ég myndi hætta að gagnrýna ríkisstjórnina og fara að styðja hana? Það er nefnilega almannarómur að það sé ekkert til verra fyrir góðan málstað en ég fari að styðja hann. Það er öllum ljóst að í þessari staðhæfingu þinni ferðu ekki bara yfir línuna heldur hagar þér eins og línun sé ekki til. Þú endaðir ekki úti í mýri sem er sá göfugi partur af landslaginu sem verður gjarnan áfangastaður þeirra sem fara yfir línuna heldur lentirðu í ekkert-ámarka landinu þar sem vex lítið annað en ósannindi innan um rembing og þvælu.

Spíttbátur eða olíuskip?



Hulda Ragnheiður Arnadóttir
formaður
Félags kvenna
í atvinnulífínu
(FKA)



Samkeppnishæfni fyrirtækja og einstaklinga í atvinnulífínu byggist að verulegu leyti á því hversu mikil aðlögunarfærnin er og hversu vel þeim gengur að til-einka sér þær breytingar sem eiga sér stað í samfélaginu, hvort sem er vegna tækni eða breyttrar sýnar almenning, til dæmis á jafnréttis- og umhverfismál.

Framfarir munu ekki eiga sér stað ef okkar áætlanir byggja alltaf á því sem liðið er. Við getum ekki haldið áfram að gera áætlanir okkar miðað við aðstæður sem voru uppi síðasta haust og jafnvel ekki miðað við aðstæður í síðustu viku. Samkeppnishæfni einstaklinga, félagsamtaka og fyrirtækja mun alltaf byggja á viðbrögðum okkar í þeim aðstæðum sem uppi eru á hverjum tíma.

Það er undir hverju og einu okkar komið hvort við leitum leiða til að aðlaga okkur þessum nýju tímum eða hvort við ætlum að setja orkuna í að svekkja okkur yfir því sem ekki er lengur hægt að gera.

Enn eitt starfsár Félags kvenna í atvinnulífínu er um það bil að hefjast. Starf FKA snýst að stóru leyti um að efla tengslanetið með ýmsum viðburðum og kynnst innbyrðis til að koma á tengslum sem nýtast vel í atvinnulífínu. Sá veruleiki að takmarkanir séu á nálægð í raunheimum þarf ekki endilega að skapa eintóm vandamál. Við getum líka leitað að tækifærunum í þeim aðstæðum sem nú eru uppi. Við fáum tækifæri til að læra nýjar aðferðir á ögnarhraða til að tryggja

skilvirkni og framhald mikilvægra verkefna þó að við þurfum nú að „skjá“ hvert annað, í stað þess að sjá hvert annað augliti til auglitis.

Þátttakendur í atvinnulífínu fá nú einstakt tækifæri til að tileinka sér nýjar leiðir með tilheyrandi lærdómi, til að halda fundi, fara á hraðstefnumót, sinna mentorhlutverki, halda ráðstefnur, halda námskeið og hittast yfir kaffibolla. Við getum valið að biða þetta af okkur og vona að brátt verði heimurinn samur á ný, eða nota þetta tækifæri til að vaxa og læra á nýja tækni.

„Tækniskuld“ er hugtak sem notað er til að meta hvort fyrirtæki hafi náð að fylgja þeirri þróun sem á sér stað í tækniumhverfinu. Fyrirtæki sem missa af lestinni í þróun á kerfum og lausnum í fyrirtækjarekstri, eiga það á hættu að verða skyndilega hálfgerðar risaölur í heimi tækninnar, því þau standa í tækniskuld við tímann sem rýkur áfram. Við FKA-konur viljum eiga innistæðu í „tæknibankanum“ á tímum framþróunar og finnum því

sífelld nýjar leiðir til að tryggja að við höldum áfram að sinna hlutverki okkar í eflingu tengslanets og hvatningu til kvenna í atvinnulífínu.

Opnunarviðburður FKA þetta árið verður haldinn í raunheimum úti í guðsgrænni náttúrunni. Hann er auðvitað skipulagður innan ramma reglna almannavarna um sóttvarnir, þar sem hámarksfjöldinn verður 100 konur og tveggja metra reglan verður tryggð með frumlegum hætti. Einnig verður þeim sem ekki komast á staðinn gefið tækifæri til að taka þátt með rafrænum hætti. Þannig opnum við tækifæri fyrir landsbyggðarkonurnar í FKA, sem ekki hafa getað sótt opnunarviðburð fram að þessu nema með miklum tilkostnaði.

Við sjáum tækifæri í COVID-19, til að auka jöfnuð og auðga framboð viðburða til lengri tíma. Við höfum snerpu spíttbátsins til að gera breytingar sem auðvelda okkur að tileinka okkur nýjar leiðir og aðferðir. Tími olíuskipanna í viðskiptalífínu er liðinn.

Rannsóknasetur

Margrétar II. Danadrottningar og Vigdísar Finnbogadóttur um haf, loftslag og samfélag

Umsóknarfrestur er 1. október 2020

Auglýstar eru til umsóknar átta nýdóktorastöður til tveggja ára, fimm á sviði náttúruvísinda og þrjár á sviði hug- og félagsvísinda, við rannsóknarsetrið.

Setrið var stofnað af Carlsbergsjóðinum í samvinnu við íslensk stjórnvöld í tilefni áttatræðisafmælis Margrétar II. Danadrottningar og níráðisafmælis Vigdísar Finnbogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands, síðastliðið vor. Rannsóknarsetrið er þverfaglegt og er því ætlað að auka skilning á samspili loftslagsbreytinga og vistkerfa hafsins og mikilvægi þeirra fyrir íslenskt samfélag og menningu.

Nýdóktorar á sviði náttúruvísinda munu kanna samband loftslags- og vistkerfa gegnum söguna í hafi og á landi, með því að kortleggja tengsl loftslags og lífríkis hafsins á manndöldinni, og rannsaka loftslagstengdar breytingar á láði og legi. Nýdóktorar á sviði hug- og félagsvísinda munu kanna áhrif hafsins og loftslagsbreytinga á íslenskt samfélag og menningu.

Gert er ráð fyrir að styrkþegar dvelji bæði á Íslandi og í Danmörku.

Umsóknum skal skilað í umsóknarkerfi Carlsbergsjóðsins.

Nánari upplýsingar á vef Rannís:
www.rannis.is/sjodir/rannsoknir/rocs.

CARLSBERGFONDET



SPORT



Leipzig hefur leyft áhorfendur á fótboltaleikjum. MYND/GETTY

Leipzig fær leyfi fyrir áhorfendum

FÓTBOLTI RB Leipzig hefur fengið leyfi fyrir 8.500 áhorfendum í fyrsta leik sínum þegar þýska deildin hefst að nýju. Í yfirlýsingu frá borginni kemur fram að leikurinn gegn Mainz þann 20. september fari fram með áhorfendum, ef COVID-19 tilfellum fari ekki fjölgandi og félagið fari eftir ströngum fyrirmælum. Áhorfendur þurfa allir að vera með andlitsgrímur og dreifðir um leikvanginn sem tekur 42 þúsund manns í sæti. Engir áhorfendur verða frá Mainz.

„Við gerum okkur grein fyrir að baráttan gegn veirunni er langt frá því að vera búin en undir ströngum skilyrðum verður að leyfa fólki aftur að lifa og njóta,“ sagði Burkhard Jung, borgarstjóri Leipzig, í samtali við Reuters. Áhorfendur hafa verið bannaðir á leikjum í þýska boltanum síðan í mars. Alls greindust 1.218 og fjórir létust í Þýskalandi í gær. – bb

Enginn enskur var jákvæður

FÓTBOLTI Allir leikmenn enska landsliðsins voru með neikvætt sýni í fyrstu COVID-skimun landsliðsins fyrir ferðalagið til Íslands.

Ensku leikmennirnir komu saman til æfinga á æfingasvæði landsliðsins, St. Georges Park, í gær þar sem skimað var eftir kórónaveirunni hjá leikmönnum. Sýni var tekið úr leikmönnum á mánudag og var ekkert jákvætt sýni en þeir fara aftur í sýnatöku við komuna til Íslands.

Tammy Abraham og Mason Mount, leikmenn Chelsea, eru nýkomnir úr sóttkví og eru væntanlegir til landsins ásamt leikmönnum frá öllum stærstu liðum Englands.

Ísland tekur á móti Englandi í fyrsta leik liðanna í þjóðadeild UEFA næstkomandi laugardag.

– kpt

Fjórða sætið veltur á KR

FÓTBOLTI Guðmundur Benediktsson benti á það í þætti sínum Stúkunni á Stöð 2 Sport á mánudag að fjórða Evrópusæti sem fellur til íslenskra liða standi og falli með leik KR gegn Flora frá Eistlandi. Lið frá Wales og Makedóníu eru nálægt því að taka sætið af Íslandi. „Ef þau vinna leikina sína og KR vinnur ekki þá erum við að fara að missa Evrópusæti,“ sagði Guðmundur.

Íslensk lið hafa ekki riðið feittum hesti frá viðureignum sínum í Evrópu undanfarin ár og stór töp og sorgleg litid dagsins ljós. Íslenska deildin er nú í þriðja neðsta sæti á UEFA listanum. Tómas Ingi Tómasson, einn af sérfræðingum þáttarins, sagði að 60-80 milljónir myndu þá hverfa úr íslenska fótboltanum sem væri háalvarlegt mál. – bb



Æfing kvennalandsliðsins frá árinu 2007 á einhverju góðu túni langt frá Laugardalsvelli. Stelpurnar fengu þó boli í stíl. Mikið vatn hefur runnið til sjávar á undanförunum árum og jafnar launagreiðslur Lyon fyrir sigur í Meistaradeildinni hafa fengið mikil og góð viðbrögð. FRÉTTABLAÐIÐ/HÓRÐUR

Kvennafótboltinn er búinn að taka mörg góð og jákvæð skref

Forseti Lyon ætlar að borga Söru Björk og stöllum hennar það sama og ef karlaliðið hefði unnið Meistaradeildina. Hann hefur fengið mikið hrós og einn reyndasti kvennaþjálfari landsins, Vanda Sigurgeirsdóttir, táraðist við að lesa fréttina – enda hefur mikið vatn runnið til sjávar síðan hún var í baráttunni.

FÓTBOLTI Vanda Sigurgeirsdóttir, fyrrverandi landsliðsþjálfari kvenna í fótbolta og ein af frumkvöðlum í íslenska kvennalandsliðinu, skrifaði forvitnilega færslu á Twitter þar sem hún ræddi frétt fótbolta.net um að Sara Björk Gunnarsdóttir og stöllum hennar í Lyon fengju sama bónus og karlaliðið, myndu þær vinna Meistaradeildina. Tilkynningu forseta félagsins var fagnað víða um heim og framtakinu klappað lof í löfa. „Núna er ég eiginlega með tårin í augunum. Frá baráttunni sem við þessar „gömlu“ stöðum í – fyrir að fá að keppa í skrífutakkaskóm, fá búainga sem pössuðu, lækni á landsleiki, almennilega æfingatíma o.s.frv., o.s.frv. – og HINGAÐ,“ skrifaði Vanda og fékk hundruð læka.

Vanda segir í samtali við Fréttablaðið að hún voni að þetta útspil forseta Lyon, Jean-Michel Aulas, verði til þess að bónusgreiðslur verði jafnar. „Ég held að þetta sé í fyrsta sinn sem svona er gert í félagsboltanum og mér finnst þetta vera risaskref, þess vegna komu tårin, gæsaþúðin og allt þegar ég las þessa frétt.“

Vanda segir að hún hafi haldið niður í höll minninganna og séð hvað er í raun stutt síðan að raunveruleikinn sem hún skrifaði um í tistinu, var raunveruleikinn.

„Það var stofnað hagsmunafélag í kvennaboltanum þegar við fengum ekki að keppa í skrífutakkaskóm.



Um 1980, til dæmis, þá tókum við einu sinni rútu með karlaliðinu heim til Reykjavíkur og þeir fóru inn á hótél að borða eftir leik en við biðum fyrir utan á meðan.

Vanda Sigurgeirsdóttir



Það var fullt af mjög flottum konum í því félagi, til að vinna gegn mjög skrytinni stefnu. Þetta var bara í félagsliðum. Æfingatímar voru líka þannig að strákarirnir gengu fyrir og við fengum ekki velli og máttum ekki æfa á aðalvöllum. Svo horfðum við á eftir strákunum labba út á aðalgrasið. Ég var reyndar lengi í Breiðabliki og þar voru, og eru, gerðir góðir hlutir. En ég var líka að þjálfra víða. Um 1980, til dæmis, þá tókum við einu sinni rútu með karlaliðinu heim til Reykjavíkur og þeir fóru inn á hótél að borða eftir leik en við biðum fyrir utan á meðan.“

Fyrir þá sem muna ekki var kvennalandsliðið sett á laggrinnar 1981, en hætt með það aðeins

þremur árum síðar á stjórnarfundum KSÍ 31. maí 1984 og lagt alveg niður 1987. Það var ekki endurvakið fyrr en 1993. Vanda tók við landsliðsþjálfarastarfinu 1997.

„Ég var búin að berjast fyrir því að fá lækni með í landsleiki. Það hafði aldrei verið. Við höfðum lent í því að ein landsliðskona fékk gat á hausinn í landsleik úti í Rússlandi og það þurfti bara að taka hana út af, sem hefði ekki þurft ef það hefði verið lækni. Þá hefði verið gert eins og í úrslitaleiknum hjá Söru, bara smellt saman og leikmaðurinn skokkað aftur inn á.“

Fyrsti leikurinn með lækni var viðureign við Úkraínu, þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir fótbrotnaði hrikalega illa. Ég verð að segja að ég veit ekki hvað hefði gerst ef Sigurjón læknir hefði ekki verið á bekknum. Það er sagan á bak við lækinn, í þessu tisti. Núna er þetta sjálfsagt mál. Mér finnst gott að við gleymum ekki sögunni,“ segir Vanda.

Hún bætir við að einu sinni hafi kvennalandsliðið keppt landsleik og ein landsliðskona hafi verið smærri en aðrar. Þegar hún hafi girt sig þá hafi bolurinn lekið út með fram stuttbuxunum. „Það voru bara pantaðir búningar á strákana sem við svo notuðum. Í dag er þetta allt annað. Það eru komin kvennasnið og allt sérpantað. Þetta varpar ágætu ljósi hvað við erum komin langt,“ segir Vanda.

Hún segir að það sé mikilvægt að

hrósa starfinu sem hafi verið unnið. „KSÍ hefur gert margt gott og forseti Lyon er kominn með heiðursorðu Vöndu,“ segir hún og hlær.

Í alvarlegri tón spyr hún hvað gerist ef Manchesterliðin eða önnur stórlíð í Evrópu fylgja ekki fordæmi forseta Lyon. „Hvernig ætla liðin að fá til sín bestu leikmennina ef hin liðin lofa þessu ekki líka? Þá enda bara allir bestu leikmennirnir í Lyon. Fyrir utan það að þetta er siðferðislega rétt, þá er ekkert endilega gott fyrir félögin ef þetta spyrst út, hvort sem þau heita Chelsea eða Barcelona eða PSG eða hvað, ef þau gera þetta ekki líka. Þessi stóru félög eru að leggja töluvert í boltann, eins og sést þegar maður skoðar hvaða lið voru að ná langt í Meistaradeildinni í ár. Bayern, PSG, Barcelona og Lyon með lið bæði karla- og kvennamegin.“

Skrefin hafa verið stór og ör undanfarin ár. Stutt er síðan KSÍ ákvað að greiða sömu bónusa fyrir sigurleiki og ýmislegt annað má tína til. „Ef ég á að vera hreinskilin þá átti ég ekki von á þessu,“ segir Vanda. „Auðvitað er ekkert 100 prósent jafnrétti ef við skoðum peningana. Aðstæður eru að breytast og hafa breyst hratt. Núna eru aðal-, aðstoðar- og markmannsþjálfari á öllum æfingum og mér finnst við eiga fullt af Sörum á leiðinni – ef þær hafa hugarfarið hennar, sem er reyndar erfitt að kenna,“ segir Vanda, sem þjálfaði Söru fyrir margt löngu. benediktboas@frettabladid.is



MIÐVIKUDAGUR 2. SEPTEMBER 2020

Heilsa



Haustið nálgast óðfluga með kólnandi andrúmslofti og vaxandi myrkri. Því er tilvalið að kveikja á ofninum og skella í einfaldar og gómsætar, en jafnframt tiltölulega hollar, smákökur.

➔4

FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**

93.000

ÍSLENDINGAR

FRÉTTABLAÐIÐ

AÐ MEÐALTALI

HEIÐIÐ: FRÉTTABLAÐIÐ HAFIÐ EIGI CALLUP ÖRT ÖÐS 2019. 12.000.000. ALLT LANDIÐ HAFIÐ ÖRTIÐ 12.000.000. 2019



Kojak Barpas hefur starfað í líkamsræktarbransanum um árabíl, víða um heim. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK.

Einkapjálfun er minn metnaður og ástríða

Vilt þú bæta heilsuna til frambúðar? Ertu tilbúin/n að gera það sem þarf til að gera varanlegar breytingar á þínum lífsstíl? Með hispurslausri nálgun dregur einkapjálfarinn Kojak fram undraverðan árangur skjólstæðinga sinna. ➔2



Telma Rut léttist um 17 kg.



Ragnar Thorsteinsson flugþjónn hjá Icelandair léttist um 20 kg hjá Kojak.



Kojak er um-
búðalaus þegar
kemur að því að
þjálfa skjól-
stæðinga sína,
enda nær hann
líka árangri.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANT-
ON BRINK

Framhald af forsiðu ➔

Kojak Barpas fer ekki fram hjá neinum, enda háfrúður og mikill maður með enn stærri persónuleika. Með ómfagurri röddu sinni og þykkum breskum hreim hefur hann veitt fjölda Íslendinga innblástur til að gera ótrúlegar lífsstílsbreytingar til hins betra, hvort sem markmiðið er að léttast, koma heilsunni í betra lag eða ná persónulegum markmiðum í íþróttum. „Það sem þarf er staðfesta og að taka fyrsta skrefið. Þá er allt hægt,“ segir Kojak.

Bekkir baráttuna

„Sjálfur var ég alltaf feiti strákurinn í skólanum. Þegar ég varð fimmtán ára tók ég mig duglega til, hóf að stunda líkamsrækt og missti hátt í fjörutíu kíló á sex mánuðum og leið miklu betur í kjölfarið. Ég þekki vel þessa baráttu við sjálfið þegar kemur að því að koma sér í form. Það má segja að að vissu leyti hafi ég verið mitt eigið tilraunadýr og upp frá þessu þá byrjaði ég að hjálpa öðrum í þessari baráttu. Ég mun aldrei vera granni þjálfarinn í ræktinni og þarf sífellt að passa mataræðið og vera strangur á rútínunni. Ég skil þennan barning hjá skjólstæðingum mínum, því ég var staddur á sama stað og ég veit að hver einasti dagur er glíma við sjálfið.“

» Markmið Kojaks er nú að kynna nýja íþrótt á Íslandi sem kallast Kettlebell Sport, eða ketilbjöllusport.

Þetta er ástriða

Kojak hefur starfað í líkamsræktarbransanum um árabíl, víða um heim. Hann lauk einkaþjálfaranámi ásamt næringarfræði frá Tresham College í Englandi árið 2000. Einnig er hann menntaður Crossfit þjálfari, auk þess sem hann er Steve Maxwell-Level 1&2 Maxbells ketilbjöllupjálfari. Þá hlaut hann silfurverðlaun í ThaiBoxing á heimsmeistaramóti í Muathai í Kasakstan árið 2003. „Ástriðan gagnvart því að stunda líkamsrækt, bæta við mig þekkingu og deila henni er partur af mínum lífsstíl og þjálfun,“ segir Kojak. Kojak tekur að sér ýmiss konar skjólstæðinga í einkaþjálfun, byrjendur jafnt sem afreksfólk

Frá því Gunnar Hákonarson byrjaði í einkaþjálfun hjá Kojak hefur hann lést um 40 kg. Hér er hann hálfnaður.



Sigriður Ingólfssdóttir flugfreyja léttist um 20 kg í þjálfun hjá Kojak.

í íþróttum. „Ég fylgist alltaf vel með mínu fólki og er svona „no bullshit“ maður þegar kemur að skjólstæðingum mínum. Í Heilsuklasanum, þar sem ég starfa, þjálfa ég stóran hluta af læknumum og sérfræðingunum sem starfa þar. Einnig eru margir af mínum skjólstæðingum starfsmenn hjá Icelandair. Það er mikið atriði að fólk taki heilsu sína og lífsstílsbreytingar alvarlega enda þekki ég þetta á eigin skinni,“ segir Kojak. Ásamt því að bjóða upp á alhliða þjálfun leiðbeinir hann einnig um mataræði, sem hefur hjálpað



fjölda fólks að ná frábærum árangri. „Markmiðasetning og staðfesta, ásamt fjölbreyttum æfingum er það sem hjálpar skjólstæðingum mínum að finna sína leið að breyttum lífsstíl.“

Ný íþrótt á Íslandi
Markmið Kojak er nú að kynna nýja íþrótt á Íslandi sem kallast Kettlebell Sport, eða ketilbjöllusport. „Það þekkjast flestir ketilbjöllur, en æfingakerfi með þeim hafa verið í boði á Íslandi til fjölda ára. Ketilbjöllusportið er hins vegar keppnisíþrótt þar sem fólk

keppir sín á milli. Þá eru haldnar keppnir víðs vegar um heim og meðal annars eru keppnir haldnar á internetinu. Ég er fyrstur hér á landi til þess að bjóða upp á þessa íþrótt, en það hafa þó nokkrar líkamsræktarstöðvar sett sig í samband við mig og vilja einnig bjóða upp á ketilbjöllusportið hjá sér. Því er ljóst að það er heilmikill áhugi fyrir þessari nýju íþrótt hér á landi.“

Kojak starfar sem einkaþjálfari í líkamsræktarstöð Heilsuklasans að Bildshöfða 9.
email: kojak.is@hotmail.com
Sími: 6946212.
Facebook: Kojak.is – Fitness.
#consistencyiskey #nevergiveup



ÚTSALAN ER HAFIN!

FULL BÚÐ AF SPENNANDI ÚTIVISTARVÖRUM

Afsláttarborðin eru að sjálfsgöðu á sínum stað með enn betri kjörum!



100% Merino ullarfatnaður. Stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

icebreaker®

30-50%

afsláttur



30-50%

afsláttur

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólábakpokar • Ferðatöskur



30%

afsláttur

Svefnpokar, vindsængur, pottar,
pönnur, hita- og kælibrúsar,
broddar o.fl.



30-50%

afsláttur

FERRINO



30%

afsláttur

PeakPerformance®



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

20-50%

afsláttur

ALLAR  OG  VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

ggsport.is

Í vefverslun okkar má finna
meira úrval af vönduðum
vörum á frábæru verði!

GG-sport

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartímar útsölu: virka daga 10:30-18, laugardag 11-18, sunnudag 12-17

Ég vil að bætiefni séu hrein og öflug

Eva Dögg Rúnarsdóttir kynntist Solaray þegar hún var búsett í Kaupmannahöfn og var undir miklu álagi. Hún segir vörurnar hafa verið sitt fyrsta skref í átt að aukinni meðvitund um mikilvægi þess að huga betur að heilsunni.

Eva Dögg hefur í nógu að snúast. „Ég er mamma, jóga- og hugleiðslukennari og hönnuður. Ég vinn sjálfstætt og var að stofna velliðunarveröldina rvkritual.com með samstarfskonu minni, Dagnýju Gísladóttur. Við höldum viðburði og námskeið á internetinu og í raunveruleikanum, þegar það er í boði, þar sem að við fókuserum á heilnæma velliðan.“

Hrein og öflug bætiefni

Eva Dögg svarar játandi þegar hún er spurð að því hvort hún hafi mikla reynslu af því að taka inn vítamín og bætiefni. „Já, svo sannarlega, þetta er stórt áhugamál og ég held að ég hafi lesið meira um jurtir, heilnæma heilsu, bætiefni og annað í þeim dúr en ég hef nokkurn tímann lesið í háskólanáminu mínu sem fatahönnuður. Ég vil fá bætiefni sem eru hrein og öflug, með góða upptöku og án allra óæskilegra fylliefna.“

Kynni Evu Daggar af Solaray-vörunum mörkuðu ákveðin straumhvörf í lífi hennar, þar sem hún fór í kjölfarið að huga að og leita frekari leiða til þess að efla heilsu. „Ég kynntist þeim í Danmörku! Þegar ég var að vinna sem fatahönnuður undir mjög miklu álagi og mjög mikið. Þetta var í fyrsta skipti sem að ég fann álagið

svona sterkt á líkamanum mínum, byrjaði að missa hárið og annað skemmtilegt. Þá var mér bent á að byrja að taka inn Mega B Stress og ég hef sjaldan fundið jafn hröð og mikil áhrif á sjálfri mér. Þetta var svona fyrsta skrefið mitt í að taka fulla ábyrgð á minni eigin heilsu á allan hátt.“

Solaray verður fyrir valinu fyrst og fremst vegna virkni. „Þau mæta mínum kröfum og ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn. Sem er ekki alltaf raunin. Einnig finnst mér flokkunin á vörunum skemmtileg og ég er líka stór aðdáandi jurtanna og ayurveda-línunnar.“

Treystu líkamanum þínum

Blaðamaður spyr Evu Dögg hvort það sé eitthvað sem æskilegt gæti verið að hafa í huga áður en byrjað er að taka inn bætiefni. „Farðu til læknis og í blóðprufu til að byrja með og helst reglulega. Athugaðu hvort að þig vanti eitthvað sérstakt og taktu það svo þaðan.“

Þá sé áriðandi að hlusta á eigið innsæi. „Þó að allt komi vel út þýðir það samt ekki að þú ættir ekki að taka neitt inn, en þá veistu hvar þú stendur til að byrja með. Hlustaðu svo innsæið. Hvað er líkaminn þinn að kalla á? Og treystu líkamanum þínum. Það þekkir enginn líkamann þinn

“Ég finn að Solaray-bætiefnin mæta mínum kröfum og ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn.

betur en þú sjálfur, þetta er þitt heimili og þú ætlar að eiga heima þarna lengi og búa vel,“ segir hún.

„Ég lít mjög heilnæmt á heilsu. Góð heilsa kemur að innan. Ef að þú vilt hafa fallegt hár og fallega húð, til dæmis, þá skiptir meira máli hvað þú setur ofan í þig af næringu og hugsunum en hvað þú berð á þig, það er bara smá plús. En ALLT byrjar innan frá. Stress, áhyggjur og neikvæðar hugsanir trompa yfirleitt allt og þá skiptir ekki miklu máli þó að þú takir bestu bætiefnin og notir dýrustu kremin. Borðaðu hollt og fjölbreytt og svo bætirðu bætiefnunum við til að gefa þér smá bónus þegar þess þarf og eftir því á hvaða tímabili þú ert í lífinu og einnig eftir árstíðum.“

Eva Dögg nefnir nokkur atriði sem hafa reynst henni vel. „Ég hugleiði! Sem er það mikilvægasta sem ég geri, ég stunda jóga, geri



Eva Dögg Rúnarsdóttir valdi Solaray fyrst og fremst vegna góðrar virkni.

öndunaræfingar og hreyfi mig á heilnæman hátt. Ég nota kjarnaoliur og jurtir til að styðja við heilsuna, borða holla og heila fæðu og neyti alls engra dýraafurða. Ég stunda þakklæti daglega og hef það skemmtilegt. Man eftir því að dansa, brosa og njóta augnabliksins.“

Þá er nóg á döfinni. „Akkúrat núna vorum við Dagný að byrja með námskeiðið okkar The Ritual Class: Self Mastery í þriðja skiptið.

Það er alveg ótrúlega tilfinning að vera að vinna með fólki frá öllum heiminum og styðja við það á ferðalagi sínu í átt að daglegri hugleiðslu og meiri velliðan. Annars er ég líka að dunda mér í mínu eigin snyrtimerki @eva_holisticbeauty þar sem að ég handgeri lífræn krem með heilnæmri áherslu.“

Hægt er að fylgjast með Evu Dögg á Instagram undir: evadoggrunars

Hæfilega heilnæmar smákökur

Haustið nálgast óðfluga með kólnandi andrúmslofti og vaxandi myrkri. Það er því tilvalið að kveikja á ofninum og skella í einfaldar og gómsætar, en jafnframt tiltölulega hollar, smákökur.

Hjördis Erna

Þorgeirsdóttir

hjordiserna@frettabladid.is



Eins og margir hafa orðið varir við þá er hægt að búa til ótrúlegustu hluti úr hnetum, hvort sem það eru staðgenglar fyrir flestar tegundir mjólkurafurða, eða eins og í þessu tilfelli olíu, mjólkur og eggja. Það er auðvelt að skipta út innihaldsefnum, hvort sem það er tegund „smjör“, sætu eða mjöls.

Í þessari uppskrift er möndlusmjör, en einnig er hægt að nota hnetu- eða kasjúhnetusmjör, eða hreinlega að blanda saman. Möndlu- og kasjúhnetusmjör er til dæmis afar góð blanda.

Það er ekki verra að tvöfalda uppskriftina, í það minnsta, og frysta.

1 bolli finmalað möndlumjöl (einnig hægt að nota finmalað hafframjöl)

¼ tsk. salt

½ tsk. lyftiduft

½ bolli fint möndlusmjör

(eða fint kasjúhnetusmjör)

¼ bolli agave- eða hlynsiróp

1 tsk. vanilludropar eða -duft

½ bolli dökkir súkkulaðidropar, en einnig er hægt að nota saxað, dökkt súkkulaði

Ef vill: Það er líka ákaflega gott að bæta við söxuðum makadamiuhnetum

Stillið ofninn á 180°C og setjið bökunarpappir á ofnplötu. Blandið saman möndlumjöli, salti og lyftidufti í stóra skál og hrærið vel saman.

Bætið við sirópinu (eða sætunni), möndlusmjörinu og vanilludropunum og hrærið vel og lengi þar til deigið er orðið þykkt og klístrað.

Bætið við söxuðu súkkulaði eða súkkulaðidropum og blandið varlega við deigið.

Kælið deigið í 15-30 mínútur. Eftir kælingu er komið að því að búa til hæfilega stórar (um það bil 1 og ½ matskeið) kúlur úr deiginu, pressa þær létt niður, en gæta þess að þær haldi hringlaga löguninni og raða þeim svo á ofnplötuna þannig að hver fái sitt pláss.

Bakið í 10-15 mínútur, þar til kökurnar eru orðnar gullinbrúnar. Brýnt er að fylgjast vel með svo þær brenni ekki.

Leyfið þeim að kólna í að minnsta kosti tíu mínútur á plötunni og færið þær svo yfir á kæligrind.

Þegar smákökurnar kólna verða þær stökkar að utan en mjúkar að innan. Þær eru einnig mjög góðar iskaldar beint úr frystinum.



Nýbak-
aðar smákökur
klikka aldrei og
þessar eru ekki
síðri frosnar.

MYND/GETTY



Kasjúhnetur eru kjörnar í bakstur.

Möndlusmjör
er ljúffengt og
næringaríkt.

ROLEX

TUDOR

TAGHeuer

NOMOS GLASHÜTTE

LONGINES

TISSOT



Verið velkomin í nýja og glæsilega verslun okkar á Hafnartorgi

MICHELSEN 1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Vilja selja í Hval Hópur hluthafa í einu stærsta fjárfestingafélagi landsins hefur fengið ráðgjafarfyrtæki til að annast sölu á allt að 15 prósentu hlut.	Fjarskiptafélögin Sýn og Nova íhuga uppskiptingu Sýn og Nova gætu skipt upp innviðum sínum í virka og óvirka. Slikir innviðir eru verðmetnir mjög hátt miðað við afkomu.	Fær 760 milljóna fjármögnun Kanadiskur vísisjóður og Brunnur leggja sprotafyrtækinu DTE til fé, en það greinir fljótandi málmsýni í rauntíma.	Leið út úr atvinnuleysinu Til að landið risi á ný þurfa með öðrum orðum að vera forsendur fyrir því að fyrirtæki ráði inn fólk og auki verðmætasköpun, segir formaður Viðskiptaráðs.	Veðjað á viðspyrnu Afstaða stjórnvalda til COVID-skuldafjallsins í dag, þarf að vera skýr og ákvarðanir í takt við orðræðu um framtíðarkraft þjóðarbúsins, segir hagfræðingur Kviku.
2	4	8	9	10



Álverðstenging hefur gefist vel

Forstjóri Norðuráls segist vilja gera 10 til 20 ára raforkusamning við Landsvirkjun, þar sem kjörin væru svipuð og meðalverð til stóriðju í fyrra. Fyrirtækið færi þá í 14 milljarða fjárfestingu í nýjum steypuskála. Stór orkufyrirtæki byggist upp á grunni álverðstengingar í orkusamningum. ➔ 6–7

Ég er sannfærður um það að orkuverð verði mjög samkeppnishæft hér á Vesturlöndum til frambúðar.

Gunnar Guðlaugsson

FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

15% AFSLÁTTUR AF OAKLEY-VÖRUM Í VERSLUNUM OKKAR TIL 5. SEPTEMBER



OAKLEY

Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

Landsbankinn aðeins veitt eitt viðbótarstuðningslán

Landsbankinn hefur veitt eitt viðbótarstuðningslán frá því að viðskiptabankarnir byrjuðu að taka við umsóknum um mitt sumar. Á sama tíma hefur Íslandsbanki veitt sex viðbótarstuðningslán fyrir alls 126 milljónir og Arion banki 33 fyrir 597 milljónir.

Stuðningslán eru ætluð litlum og meðalstórum fyrirtækjum sem glíma við erfiðleika vegna samdráttar í rekstri vegna kórónaveirufaraldursins. Ríkissjóður ábyrgist að fullu stuðningslán upp að 10 milljónum króna og 85 prósent viðbótarstuðningsláns sem getur numið allt að 30 milljónum króna til viðbótar. Úrræðið grundvallast á samningi Seðlabanka Íslands við viðskiptabankana og var opnað fyrir umsóknir 9. júlí.

Alls hefur Landsbankinn samþykkt að veita 154 stuðningslán fyrir um 1.129 milljónir króna en nú þegar hafa 1.050 milljónir verið útgreiddar. Þar af er eitt viðbótarstuðningslán. Íslandsbanki hefur á sama tíma veitt 170 stuðningslán fyrir samtals 1.140 milljónir króna og sex viðbótarstuðningslán fyrir samtals 126 milljónir. Heildarupphæð Íslandsbanka nemur því 1.266 milljónum króna.

Arion banki sker sig nokkuð úr hópnum. Bankinn hefur veitt 144 stuðningslán fyrir 958 milljónir króna og 33 viðbótarstuðningslán fyrir 597 milljónir. Alls hefur bankinn því lánað út 1.555 milljónir.

Lilja Björk Einarasdóttir, bankastjóri Landsbankans, sagði í viðtali við Viðskiptamoggann 19. ágúst að bankinn hefði fengið 38 umsóknir um lán yfir 10 milljónum króna. Bankinn væri að vinna í þessum umsóknum.



Lilja Björk Einarasdóttir, bankastjóri Landsbankans

33

viðbótarstuðningslán hefur Arion banki veitt fyrir samtals 597 milljónir króna.

„Fyrir lán umfram 10 milljónir verðum við að leggja mat á umsóknina með handvirkum hætti til viðbótar við sjálfvirka athugun. Það hefur lent inn í sumarfrístíma hjá okkur en það eru kannski ekki nema tvær til þrjár vikur síðan umsóknir fóru að berast, það er að fyrirtæki fóru að skila inn gögnum. Við sjáum fyrir okkur að greiða út töluvert af þeim lánum á næstunni,“ var haft eftir Lilju Björk.

Stuðningslán og viðbótarstuðningslán eru ætluð fyrirtækjum með ársveltu á bilinu 9 til 1.200 milljónir króna. Fyrirtækin þurfa að uppfylla ýmis skilyrði, til dæmis það að hafa orðið fyrir verulegu og ófyrirséðu tekjutapi sem þarf að lágmarki að nema 40 prósentum.

Stuðningslánin eru veitt á meginvöxtum Seðlabankans sem eru eitt prósent og eru afgreidd með sjálfvirkum hætti. Viðbótarstuðningslán eru hins vegar á bankavöxtum og velta því á handvirkri greiningu banka á viðkomandi fyrirtæki. –**þfh**

Freista þess að selja 15 prósent hlut í Hval

Hópur hluthafa í einu stærsta fjárfestingafélagi landsins hefur fengið ráðgjafarfyrirtæki til að annast sölu á mögulega allt að 15 prósent hlut í Hval. Félagið er með forkaupsrétt og hefur keypt eigin bréf á miklum afslætti miðað við eigið fé.

Hörður Ægisson

hordur@frettabladid.is



Hópur hluthafa í Hval, einu stöndugasta fjárfestingafélagi landsins, freistar þess nú að selja samtals líðlega 15 prósent hlut í félaginu. Það er ráðgjafarfyrirtækið Spakur Finance sem hefur umsjón með söluferlinu fyrir hluthafana, sem eru um tíu talsins, og hefur meðal annars leitað til lífeyrissjóða um mögulegan áhuga þeirra á að kaupa bréfin í Hval, samkvæmt heimildum Markaðarins.

Bókfært eigið fé Hvals stóð í 25 milljörðum króna í lok september í fyrra, samkvæmt síðasta birta ársreikningi félagsins, og því ljóst að virði þess hlutar sem er verið að bjóða til sölu hleypur á mörgum milljörðum króna. Eignir Hvals samanstanda einkum af ríkisbréfum og hlutdeildarskírteinum í innlendum og erlendum verðbréfasjóðum – samtals um 11,6 milljörðum – en þá er félagið einnig stór hluthafi í Hampiðjunni, Origo, Arion banka og Marel.

Á meðal þeirra hluthafa sem freista þess að selja bréfin í Hval, sem yrði þá ávallt á einhverjum afslætti miðað við bókfært eigið fé, eru systkinin Ragnhildur, Margrét H. og Guðmundur Björn Þórarinsbörn, en samanlagt fara þau með yfir fjögurra prósent hlut í félaginu. Þau eru erfingjar Ragnhildar Halldórsdóttur Skeoch, sem lést árið 2015, en hún var áður einn stærsti hluthafi Hvals með um tíu prósent hlut.

Kristján Loftsson, framkvæmdastjóri Hvals, er sem kunnugt er langsamlega stærsti einstaki hluthafi Hvals með samtals um 46 prósent hlut, bæði í eigin nafni og eins í gegnum Fiskveiðahlutafélagið Venus sem hann á til helminga á móti systur sinni, Birnu Loftsdóttur.

Stjórn Hvals hefur fyrir hönd félagsins forgangsrétt að öllum bréfum sem ganga kaupum og sölum í Hval. Á síðasta fjárhagsári keypti félagið á þeim grundvelli eigin hluti að nafnvirði tæplega 15 milljóna króna og nam kaupverðið um 1.420 milljónum króna. Meðalgengið í viðskiptunum var um 95 krónur á hlut, eða sem nemur rúm-



Kristján Loftsson er stærsti einstaki hluthafi Hvals. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

25

milljarðar króna er bókfært eigið fé Hvals.

lega 60 prósentum afbókfærðu eigin fé Hvals.

Hagnaður Hvals í fyrra nam um 287 milljónum króna. Stjórn félagsins samþykkti að greiða arð til hluthafa á þessu ári að fjárhæð samtals 1.500 milljónir króna.

Greint var frá því í Markaðinum fyrr á þessu ári að þeir hluthafar Hvals, sem ráða yfir rúmlega 5,3 prósent hlut, hefðu höfðað mál gegn félaginu og krafist þess að hlutir þeirra yrðu innleystir gegn greiðslu að fjárhæð samtals um 1.563 milljóna auk dráttarvaxta. Saka hluthafarnir, sem eru félög í eigu fedganna Einarssveinssonar og Benedikts Einarssonar og Ingimundar Sveinssonar, bróður Einarss, framkvæmdastjóra Hvals, um að með kaupum hans á hlutum í félaginu á „verulegu undirverði“ og frá-

falli stjórnar á forkaupsrétti sínum að þeim, hafi það „aflað [Kristjáni] ótilhlýðilegra hagsmuna“, á kostnað annarra hluthafa. Einar er jafnframt stjórnarformaður Hvals.

Með þessu hafi framkvæmdastjóri Hvals gerst brotlegur við ákvæði laga um hlutafélög, að mati hluthafanna þriggja, og telja þeir að þær aðgerðir veiti rétt til innlausnar, samkvæmt ákvæði í 26. grein laganna. Miðað við gengið sem hluthafarnir leggja til grundvallar kröfum sínum – um 170 til 180 krónur á hlut – telja þeir að upplausnarvirði Hvals sé um 30 milljarðar. Kristján hefur sagt kröfurnar fela í reynd í sér að félagið verði leyst upp. „Ég tel hins vegar að vilji meginþorra hluthafa Hvals standi ekki til þess,“ sagði Kristján í samtali við Markaðinn í júlí síðastliðnum.

Gengið í kaupum Kristjáns á bréfum í Hval, sem fóru fram á fjárhagsárinu 2017 til 2018 og hluthafarnir þeir segja að hafi verið á „verulegu undirverði“, nam 85 krónum á hlut, eða um 60 prósentum af bókfærðu eigin fé félagsins á þeim tíma.

Áætlað er að aðalmeðferð í málinu muni hefjast í héraðsdómi Vesturlands síðar í þessum mánuði.

Verðmatsgengi Icelandair 2,1

Niðurstaða greiningar Jakobsson Capital á Icelandair Group er sú að verðmatsgengi flugfélagsins sé 2,1. Það er nokkru hærra en útboðsgengið 1, sem verður miðað við í fyrirhuguðu hlutafjárútboði Icelandair Group og núverandi markaðsgengi sem er 1,15.

Í verðmati greiningarfyrirtækisins, sem Markaðurinn hefur undir höndum, er virði Icelandair Group metið á 378 milljónir dala, jafnvirði 52 milljarða króna, og er þá gert ráð fyrir að rekstraráætlun flugfélagsins til næstu ára gangi eftir að mestu leyti. Síðasta verðmat Jakobsson Capital á Icelandair Group frá því í maí var 301 milljón dala og hækkar það því um 26 prósent.

Greinandinn bendir á að venjan sé að gefa afslátt af útboðsgengi, sem liggur jafnan á bilinu 15 til 25 prósent. „Ljóst er að miklu máli

52

milljarðar króna er verðmat Jakobsson Capital á Icelandair Group.

skiptir fyrir framtíðarrekstur Icelandair að það takist að safna þeim 20 ma. króna sem að er stefnt. Hlutafjárútboðið er mjög stórt á íslenskan mælikvarða. Það kemur því ekki á óvart að mikill afsláttur sé gefinn,“ segir í verðmatinu.

Rekstraráætlun greinandans og Icelandair er nærri sú sama árin 2020 og 2021, en hins vegar segist greinandinn eiga erfitt með að átta

sig á því hvað gerist í rekstrinum á milli árunna 2021 og 2022 í rekstraráætlun Icelandair, þar sem gert er ráð fyrir að afkoman taki stökk. Icelandair áætlað að rekstrarbatinn verði rúmlega 120 milljónir dala milli ára og tekjur aukist um 400 milljónir dala.

„Ljóst er að miðað við uppbyggingu innviða, flugflota, fastan kostnað og svo framvegis, mun Icelandair fara yfir ákveðinn skurðpunkt í tekjum sem veldur auknu rekstrarhagræði árið 2022,“ segir í verðmatinu.

„Greinandi Jakobsson Capital á þó erfitt með að kyngja þessu mikla stökki. Í það minnsta er það „óhefðbundið“ og passar ekki inn í kassalagaðan haus greinanda,“ bætir greinandinn við. Hann telur að útskýra megi þetta stökk betur, fyrir hlutafjárútboðið. –**þfh**

MARKAÐURINN

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

Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími 550 5051

Netfang [ritstjori Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is](mailto:ritstjori@hordur-egisson.hordur@frettabladid.is)

Netfang auglýsingadeildar auglysingar@frettabladid.is Veffang frettabladid.is



Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt á hverjum morgni

Skráðu þig á á frettabladid.is, á Facebook síðu Fréttablaðsins eða með því að skanna QR kóðann

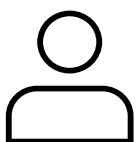
FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins



Fresta eða framkvæma?

Að fresta er sannarlega valmöguleiki, ef þú vilt óbreytt ástand. Við hjá Dale Carnegie hvetjum þig til að framkvæma. Nú er tími til að huga að eigin færni og viðhorfi. Næstu mánuðir munu verða krefjandi en með þrautseigju, dugnaði og dassi af hugmyndafræði Dale Carnegie geta ný tækifæri opnast.

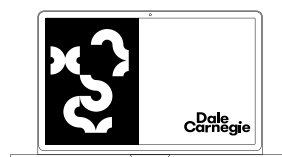
Námskeiðin okkar eru staðbundin en líka í Live Online útgáfu. Í báðum tilfellum tekur þú virkan þátt og nýtur góðs af heimsklassa þjálfurum. Smelltu á dale.is og pantaðu ókeypis einkaráðgjöf.



Staðbundin námskeið:

Áhrifaríkar kynningar	15. okt.
Árangursrík sala	9. okt.
Dale Carnegie kvöldnámskeið	21. sept.
Dale Carnegie morgunnámskeið	22. okt.
Dale Carnegie 3ja daga	23. okt.
Dale Carnegie á Akureyri	22. sept.
Dale Carnegie para og hjónahelgi	9. okt.
Dale á milli starfa	22. sept.
Leiðtogahæfni	19. okt.
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	13. okt.
Þjónustuupplifun	13. okt.

Hefst:



Live Online námskeið:

Árangursrík sala	9. okt.
Dale Carnegie námskeiðið	16. sept.
Dale Carnegie fyrir 20 til 25 ára	8. okt.
Leiðtogafærni	22. sept.
Dale á milli starfa	30. sept

Hefst:

Live Online fjarþjálfun á sér stað í rauntíma. Þú tekur virkan þátt, leysir verkefni og kynnist fólki. Þjálfararnir eru tveir og annar aðstoðar þig við tæknimálin allt námskeiðið. Nánar á dale.is



Átt þú rétt á námsstyrk?

Á heimasíðu okkar dale.is finnur þú nýja leitarvél sem hjálpar þér að finna námsstyrki.

Skráðu þig strax á dale.is



Agnar segir að stefnt sé að opnun staðarins í lok þessa mánaðar.

Agnar í Texture opnar bar við Hverfisgötu

Agnar Sverrisson, stofnandi veitingastaðarins Texture í London sem skartaði stjörnu frá Michelin, vinnur að því að koma á fót bar með mat við Hverfisgötu 6 þar sem veitingastaðurinn Essensia var áður til húsa. Staðurinn á að bera nafnið No concept og mun að líkindum verða opnaður í lok mánaðarins, að sögn matreiðslumeistarans.

Kokkurinn Jón Örn Jóhannesson, sonur Jóhannesar Stefánssonar í Múlakaffi, og Valþór Örn Sverrisson, bróðir Agnars, munu eiga staðinn með honum og annast daglegan rekstur. Agnar hefur ekki áður unnið með þeim að opnun veitingastaðar.



Þetta verður vel gerður matur.

Agnar Sverrisson, veitingamaður

Agnar segir að bjóða eigi upp á góð vín og kokteila. Sömuleiðis verði boðið upp á léttan mat, matseðillinn verði litill en með eitthvað fyrir alla. „Þetta verður vel gerður matur,“ segir hann. Sömuleiðis verði hægt að horfa á knattspyrnuleiki í sjónvarpi en það verði ekki gert að aðalatriði.

Að hans sögn fékk barinn nafnið No concept því hann sé ekki neitt „ákveðið konsept heldur sé eitthvað fyrir alla“. Hann segir að No Concept sé í raun samsuða úr fimm uppáhalds stöðum þeirra erlendis.

Agnar hefur búið erlendis í 20 ár en flutti heim frá London þegar COVID-19 dreifði sér um heimsbyggðina og veitingahús urðu að loka. „Ég veit ekki hvar ég verð eftir eitt ár,“ segir hann.

Fram hefur komið í fjölmiðlum að Texture hafi verið lokað vegna COVID-19 og ekki standi til að opna hann aftur. – hvj

GAMMA tapaði 177 milljónum

Tap GAMMA Capital Management, sem er í eigu Kviku banka, á fyrri helmingi ársins nam 177 milljónum króna fyrir tekjuskatt og dróst saman um 38 prósent á milli ára, samkvæmt nýjum árs hlutareikningi.

Eignir í stýringu í lok júní námu 104,5 milljörðum og drógust saman um þrjú prósent á milli ára. Félagið rekur 42 sjóði. Sjó eru í slitameðferð. Erfiðleika GAMMA má meðal annars rekja til bágrar stöðu fasteignasjóðanna Upphafs og Novus.

Tekjur GAMMA námu 159 milljónum á tímabilinu og drógust saman um 59 prósent. Rekstrargjöld voru 308 milljónir og minnkuðu um 64 prósent. Starfsmönnum fækkaði í níu á fyrstu mánuðum ársins, úr 16 á sama tíma fyrir ári. Eftir kaup Kviku á GAMMA var hluti starfseminnar færður annað innan bankans.

GAMMA átti eignir fyrir 2,7 milljarða við lok fyrri árshelming. Langtímakröfur á sjóði vegna árangurstengdrar þóknunar fjármálafyrirtækisins lækkuðu um tólf prósent og námu 670 milljónum við lok fyrri árshelming. – hvj

Uppskipting fjarskiptainnnviða í skoðun hjá bæði Sýn og Nova

Fjarskiptafélögin Sýn og Nova gætu skipt upp innviðum sínum í virka og óvirka. Sýn skoðar sölu á óvirkum innviðum og Nova þyrfti að vera með í ráðum. Forstjórar félaganna segja uppskiptingu til skoðunar. Slikir innviðir eru verðmetnir mjög hátt miðað við afkomu. Erlendir fjárfestar verid „eins og gráir kettir“.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Innviðir eru eftirsóttir af fjárfestum úti um allan heim og þá gefast tækifæri til þess að selja eða endurfjármagna innviði á allt öðrum kjörum en hafa hingað til verið í boði, segir Heiðar Guðjónsson, forstjóri Sýnar, í samtali við Markaðinn.

Fram kom í árs hlutauppgjöri Sýnar, sem birt var í síðustu viku, að til athugunar væri að bjóða hluta farsímakerfisins til sölu sem myndi skila umtalsverðu fjármagni til hluthafa.

Stór hluti af fjarskiptakerfinu eru óvirkir eða „dauðir“ innviðir, eins og Heiðar lýsir þeim, og á hann þá við rafkerfi og sendaturna. Samkeppni fjarskiptafyrirtækja felst í virka búnaðinum, það er hvernig sendarnir sem eru á stálfurnunum virka.

Heiðar segir að á alþjóðlega fjarskiptamarkaðinum sé leitni í áttina að því að skipta fyrirtækjum upp í innviðafyrirtæki annars vegar og sölu- og þjónustufyrirtæki hins vegar. Fyrirtækin halda virka búnaðinum en setja óvirku innviðina í sérfélag sem síðan er selt.

Hann nefnir að TDC, gamla ríkis-síma Danmerkur, hafi verið skipt upp með þessum hætti og 3 Denmark, eitt stærsta farsímafyrirtækið þar í landi, hafi tilkynnt í ágúst um uppskiptingu og áform um sölu á innviðahlutanum.

„Vodafone Global setti alla sendaturnana sína í Evrópu í dótturfélagið Vantage Towers fyrr á þessu ári og áformar að skrá félagið á hlutabréfamarkað á fyrsta fjórðungi næsta árs,“ bætir hann við. „Þarna er lagt upp með að ná 27 sinnum EBITDA [rekstrarhagnaður fyrir skatta, fjármagnsliði og afskriftir] með sölunni.“

Risavaxið innviðakerfi Vantage Towers, sem rekur 68 þúsund turna í Evrópu, felur þó í sér mikla vaxtar-möguleika, og mikil tækifæri til þess að bæta nýtingu turnanna með því að leigja út aðgang til fjölda evrópskra fjarskiptafyrirtækja. Heiðar bendir á að í nágrannaríkjum, sem svipar meira til íslenska markaðarins, séu EBITDA-margfaldarar við sölu á slíkum innviðafyrirtækjum á bilinu 17 til 25.

„Ef þetta er staðan á alþjóðavísu þá eru væntanlega einhver verðmæti á Íslandi sem hægt væri að koma í verð,“ segir Heiðar. Spurður hvort hann búist við því að kaupendur á innviðunum verði erlendir



Forstjóri Sýnar segir að á alþjóðlega fjarskiptamarkaðnum sé leitni í átt að skipta fyrirtækjunum upp. MYND/GETTY

Síminn skoðar fjármögnun á grunni Milu

Eins og Markaðurinn hefur greint frá hafa erlendir framtakssjóðir, sem sérhæfa sig í fjárfestingum í fjarskiptainnnviðum, þar á meðal ástralski sjóðurinn Macquarie Infrastructure Corporation, sýnt Milu, dótturfélagi Símans, áhuga. Í árs hlutauppgjöri Símans kom fram að verið væri að skoða að fjármagna Milu sérstaklega í stað þess að fjármagna samstæðuna

sem eina einingu. Mila mun taka við fleiri verkefnum frá Símanum á næstu mánuðum, svo sem rekstri farsímadreifikerfis og IP-nets, og þannig verða stærra hlutfall samstæðunnar. Hagkvæmari fjármagnsskipan er á meðal þess sem fjárfestingarfélagið Stoðir, stærsti hluthafi Símans, hefur lagt áherslu á frá því að félagið byrjaði að fjárfesta í Símanum vorið 2019.



Tilfærsla eigna er til skoðunar, sem og möguleg uppskipting á virkum og óvirkum innviðum.

Margrét Tryggvadóttir, forstjóri Nova



framtakssjóðir frekar en íslenskir lífeyrissjóðir svarar hann játandi. „Það eru erlendir fjárfestar sem hafa verið eins og gráir kettir í kringum fjarskiptainnnviðina í tvö ár.“

Aðspurður segir Heiðar að ekki sé hægt að skjóta á söluverðið enda velti það meðal annars á því hversu mikið verður selt og einnig hvernig leigusamningar verða gerðir við kaupandann.

Eftir því sem Markaðurinn kemst

næst er samsetning fjarskiptakerfisins og nógildandi samkomulag á milli fyrirtækja með þeim hætti að NOVA, sem er að mestu leyti í eigu bandaríska eignastýringarfyrirtækisins Pt Capital og Novator, fjárfestingafélags Björgólfs Thors Björgólfsóssonar, þyrfti að vera með í ráðum ef Sýn lætur verða af söluferli á óvirkum innviðum.

Hefja næsta fasa

Þá kom einnig fram í uppgjöri Sýnar að félagið sæi frekari tækifæri í samnýtingu fjárfestinga. Sýn og Nova hafa frá árinu 2015 rekið Sendafélagið sem heldur utan um rekstur dreifikerfis fyrir farsímaþjónustu eftir að hafa fengið undanþágu frá Samkeppniseftirlitinu.

„Samkeppniseftirlitið gaf leyfi fyrir samstarfi í tveimur fösum. Fyrsti fasinn snerist um sameiginlegan rekstur á dreifikerfinu og nú erum við að fara í næsta fasa sem

snýst um sameign á virkum sendabúnaði,“ segir Heiðar. Sýn mun því færa meiri rekstur og fjárfestingar inn í Sendafélagið og mögulegt söluferli á óvirkum innviðum yrði algjörlega óháð þessu félagi.

Vodafone á Íslandi, sem er rekið af Sýn, hóf gær uppbyggingu á 5G-kerfi á Íslandi og kom fyrsta sendi fyrirtækisins fyrir við höfuðstöðvar þess á Suðurlandsbraut. Nova hafði tekið þetta skref í maí þegar félagið varð fyrst til að setja upp slíkan sendi. Samkvæmt tilkynningu Vodafone fer öflug uppbygging 5G næstu árin meðal annars fram í gegnum Sendafélagið.

Nova skoðar uppskiptingu

Margrét Tryggvadóttir, forstjóri Nova, segir í samtali við Markaðinn að félagi leiti sífellt leiða til þess að auka hagkvæmni í rekstri.

„Þegar við stofnun Sendafélagsins var áformað að á einhverjum tímamarki myndu eignir færast til félagsins en slík yfirfærsla hefur ekki farið fram,“ segir Margrét. Ekki sé tímabært fyrir Nova að gefa út yfirlýsingar um breytingar á samrekstrinum sem fer fram í Sendafélaginu en „tilfærsla eignar er til skoðunar, sem og möguleg uppskipting á virkum og óvirkum innviðum“.

„Bætt nýting innviða er hagsmunamál, sem og að tryggja næga fjárfestingu í innviðum til að notendur farneta geti áfram notið bestu þjónustugæða,“ bætir Margrét við.

Helgafell hagnaðist um 1,3 milljarða króna

Helgafell eignarhaldsfélag, sem er í jafnri eigu Ara Fengers, Bjargar Fengers og Kristínar Vermundsdóttur, hagnaðist um tæplega 1,3 milljarða króna í fyrra samanbörð við 351 milljón á árinu 2018. Þetta kemur fram í nýbirtum samstæðureikningi fjárfestingarfélagsins.

Hagnað Helgafells má að mestu leyti rekja til hlutdeildar í afkomu eignarhaldsfélagsins S121, stærsta hluthafa Stoða, eins stærsta fjárfestingarfélags landsins, en hlutdeildin nam 896 milljónum króna. Þá var afkoma félagsins af beinni verðbréfaeign jákvæð um rúmar



Fjárfestingarfélagið Helgafell er meðal annars í eigu Ara Fengers.

» Bein verðbréfaeign Helgafells lækkaði úr 2,3 milljörðum niður í 610 milljónir.

400 milljónir, mestmegnis vegna hagnaðar af sölu hlutabréfa. Verðbréfaeign Helgafells lækkaði úr 2,3 milljörðum króna niður í 610 milljónir á milli ára. Félagið átti engin skráð hlutabréf með beinum hætti í lok árs 2019 samanbörð við 1,9 milljarða króna í lok árs 2018. Óskráð hlutabréf námu 259 milljónum og hlutdeildarskírteini í verðbréfasjóðum 351 milljón.

Á móti jukust eignarhlutir í hlutdeildarfélögum úr tæplega 3,4 milljörðum króna upp í tæpa 6,2 milljarða. Helgafell fer með ríflega 34 prósent hlut í S121 sem á um 65 prósent hlut í Stoðum. Fjárfestingarfélagið Stoðir er á meðal stærstu hluthafa í TM, Símanum og Arion banka.

Eigið fé Helgafells nam 7,3 milljörðum króna í lok síðasta árs og eiginfjárlutfallið um 98 prósentum. Sá sem stýrir fjárfestingum Helgafells er Jón Sigurðsson, fjárfestir og stjórnarformaður Stoða, en hann er eiginmaður Bjargar Fengers. – þfh

-35%

AF H1 RAFMAGNSBORDUM



Plötur til á lager
í svörtu, hvítu,
eik og beyki

Fætur til á lager
í svörtu, hvítu
og gráu

H1 RAFMAGNSBORD TILBOÐSVERÐ FRÁ **59.900 KR.**

120cm borð
Verð nú 59.900 kr.
Listaverð 93.500 kr.

140cm borð
Verð nú 62.900 kr.
Listaverð 97.500 kr.

160cm borð
Verð nú 64.900 kr.
Listaverð 100.500 kr.

180cm borð
Verð nú 66.900 kr.
Listaverð 103.500 kr.

RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37. Sími: 564-5040. hirzlan@hirzlan.is.

www.hirzlan.is

Verslun opin mán-fim 09:00-18:00, föstudaga 09:00-17:00, laugardaga 12:00-16:00. **Lager opin** mán-fim 13:00-17:00 og föstudaga 13:00-16:00.

Tilbúið að fjárfesta fyrir 14 milljarða

Þótt nýjasti raforkusamningur Norðuráls við Landsvirkjun hafi reynst félaginu afar hagfelldur vill það semja upp á nýtt til lengri tíma. Hyggst þá fjárfesta fyrir 14 milljarða í nýjum steypuskála. Forstjórinn segir að álframleiðsla á Vesturlöndum geti keppt við kínverska framleiðslu ef rétt er búið um hnútana. Telur álverðtengingu hafa gefist vel.

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is



Gunnar Guðlaugsson tók við sem forstjóri Norðuráls í júní 2019. Áður en hann tók við forstjórastöðunni hafði hann gegnt stöðu framkvæmdastjóra álversins á Grundartanga frá árinu 2009, en þar áður hafði hann starfað í áratug hjá ÍSAL í Straumsvík, meðal annars sem framkvæmdastjóri rafgreiningar.

Segja má að fyrsta ár Gunnars á forstjórastóli hafi einkennst af miklum sveiflum á álmarkaði. Offramboð á áli framleiddu í Kína hafði þegar byrjað að setja mark sitt á heimsmarkaðsverð frá vorinu 2018 þegar álverð náði sögulegu hámarki og fór vel yfir 2.500 dali á tonnið. Skörp lækkun varð allt fram á mitt ár 2019 þegar nokkur stöðugleiki virtist hafa náðst um nokkurra mánaða skeið, þegar verðið hélst allstöðugt á verðbilinu 1.700 til 1.800 dalir tonnið.

Í janúar á þessu ári stimplaði COVID-19 farsóttin sig hins vegar rækilega inn á alla hrávörumarkaði og var álið ekki undanskilið. Í maí lak verðið undir 1.500 dali á tonnið og náði sínu lægsta gildi í fimm ár. Síðan þá hafa markaðir hjarnað við og heimsmarkaðsverð á áli er nú innan þess verðbils sem sást síðustu sex mánuði ársins 2019. „Það eru yfirleitt miklar sveiflur á álmarkaði. Það koma góð tímabil og svo önnur sem eru ekki jafngóð. Markaðurinn hefur braggast frá því sem var í vetur. Framleiðsluinaði var nánast lokað í Evrópu og það hafði mikil áhrif á eftirspurn. Við erum hins vegar ekki enn farin að sjá fulla eftirspurn eftir álblöndunum sem við erum að framleiða, en við drögum úr framleiðslu á þeim fyrr í vetur,“ segir Gunnar.

Uppgjör Century Aluminum, móðurfélags Norðuráls, fyrir annan ársfjórðung yfirstandandi árs bar skýr merki lækkandi álverðs. Félagið tapaði tæplega 27 milljónum dala á fjórðungnum, sem var tífalt meira tap en á sama ársfjórðungi árið 2019. Töluverð lækkun varð þó á kostnaðarverði seldra vara, en raforkukostnaður fellur meðal annars þar undir. Grundartangi stendur að baki um 40 prósentum allrar framleiðslu Century Aluminum. Nokkuð hefur verið rætt og ritað um raforkusamning Norðuráls og Landsvirkjunar sem tók gildi í nóvember síðastliðnum sem tengdur er Nord Pool-raforkumarkaðnum, en verð á þeim markaði hrundi um meira en 90 prósent fyrr á þessu ári.

Gunnar segir að þrátt fyrir að Grundartangi sé stærsta rekstrar-eining Century megi rekja lækkun kostnaðarverðs seldra vara til fleiri þátta. Öll aðföng hafi fallið í verði, ekki bara raforka frá Landsvirkjun: „Raforkuverð hefur líka farið lækkandi í Bandaríkjunum (þar sem

Við erum ekkert að biðja um nein afsláttarkjör eða niðurgreiðslu, við viljum bara fá sama verð og meirihluti raforku er seldur á núna á Íslandi.

Century rekur þrjú álver) og öll aðföng hafa lækkað í verði samfara lægra álverði. Það var ekki bara raforkuverð sem lækkaði heldur líka báxít og oliukoks (sem notað er í rafskaut álvera), þannig að allur kostnaður dróst saman. Hvað varðar Grundartanga sérstaklega er aðeins einn þriðji þess rafmagns sem er notað þar tengdur Nord Pool, afgangurinn er tengdur álverði.“

Álverðstenging hafi gefist vel

Verðlagning raforku til stóriðju á Íslandi hefur lengi vel verið meðal helstu bitbeina pólitískrar umræðu á Íslandi. Fyrir um tíu árum hóf stærsti raforkuframleiðandi landsins, Landsvirkjun, að færa verðlagningu raforku nær því sem gengur og gerist á meginlandinu í því markmiði að auka arðsemi fyrirtækisins.

„Það er eðlilegt að það sé tekist á um þessi mál,“ nefnir Gunnar: „Við erum í þeirri sérstöku stöðu hér á Íslandi að fá fyrirtæki eru að kaupa langstærstan hluta raforkunnar í gegnum langtímasamninga. Það segir sig auðvitað sjálft að ef eitt-hvert þessara fyrirtækja hættir starfsemi þá er enginn til þess að taka við þeirri raforku sem þá losnar. Markaðurinn hér á Íslandi gæti ekki tekið við allri þeirri raforku með stuttum fyrirvara. Við þessu hefur verið brugðist með því að taka upp ríka kaupskyldu í samningum. En þá er í sjálfu sér búið að aftengjast hefðbundnum markaðslögmálum. Það er frumréttur á markaði að geta ákveðið að kaupa ekki þá vöru eða þjónustu sem verð er að bjóða til sölu.“

En þegar þetta hefur verið tekið úr sambandi þarf að finna einhverja aðra aðferð til að ákvarða verðið. Við höfum viljað tengja þetta álverði og ég held að það hafi gefið mjög góða raun. Það hefur afar sjaldan gerst að ál fyrirtæki hér dragi úr framleiðslu þegar álverð er lágt vegna þess að rafmagnsverðið hefur lagað sig að álverðinu. Svo þegar álverð er hátt þá njóta raforkufyrirtækin þess líka. Með þessu kerfi hafa byggst upp stór og öflug orkufyrirtæki á grunni



Gunnar Guðlaugsson, forstjóri Norðuráls, segir það vera sína skoðun að það hafi gefist vel í gegnum tíðina að tengja raforkukaup álframleiðenda á Íslandi við þróun álverðs. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

57%

nemur hlutdeild Kína í allri álframleiðslu í heiminum. Fyrir tíu árum var hlutfallið hins vegar 42 prósent.

álverðstengdra orkusölusamninga. Mín skoðun er einfaldlega sú að það kerfi hafi reynst okkur vel og við eigum að hugsa okkur vel um áður við köstum því fyrir róða.“

Þrátt fyrir að segja megi að Norðurál hafi enn sem komið er komið nokkuð vel út úr sínum nýjasta raforkusamningi við Landsvirkjun, sem gildir til loka árs 2023, segir Gunnar að fyrirtækið sé reiðubúið að semja við Landsvirkjun upp á nýtt: „Samkvæmt ársskýrslu Landsvirkjunar 2019 var meðalverð til stóriðju um 23 dalir á megavattstund, eitthvað í kringum þá tölu yrði ásættanlegt fyrir Norðurál. Þó að Nord Pool-verðið sé lægra en það í augnablikinu þá værum við reiðubúin að ganga út úr núgildandi samningi við Landsvirkjun gegn því að fá nýjan samning til lengri tíma á þessu bili, til dæmis tíu til tuttugu ára.“

Fjárfesting í burðarliðnum

Gunnar bætir því við að ef hægt væri að klára langtímaraforkusamning upp á í kringum 23 dali á megavattstund sé Norðurál tilbúið að ráðast í fjárfestingar á Grundartanga.

„Við höfum verið að vinna að því í nokkuð mörg ár að auka virði framleiðslunnar á Grundartanga. Til dæmis með því fara út í þessa svokölluðu melmisframleiðslu, þar sem við blöndum kísil og öðrum málum út í álið sem selst svo á herra verði. Við höfum horft til þess að fara út í framleiðslu á svokölluðum álboltum, en til þess að geta gert það þurfum við að fara út í stóra fjárfestingu sem gæti numið um 14 milljörðum króna.“

En til þess að geta ráðist í slíka fjárfestingu þyrfti Norðurál orkusölusamning til tíu eða tuttugu ára. Það þarfað vera raforkusamningur sem er á einhverjum ásættanlegum kjörum. Við erum ekkert að biðja um nein afsláttarkjör eða niðurgreiðslu, við viljum bara fá sama verð og meirihluti raforku er seldur á núna á Íslandi,“ segir hann, með vísan í það sem Landsvirkjun metur sem meðalverð til stóriðju á árinu 2019.

Gunnar nefnir einnig að fjárfesting upp á 14 milljarða myndi eflaust

koma sér vel í því efnahagsumhverfi sem nú er við lýði, en Seðlabanki Íslands spáir 7 prósentu samdrætti íslenska hagkerfisins á árinu 2020.

Gunnar segir að mögulegt væri að fara hratt af stað með verkefnið, jafnvel innan nokkurra vikna. „Þetta myndi taka um það bil tvö ár og þarna yrðu til 80 til 90 störf á byggingartímanum og svo 40 varanleg störf. Við teljum okkur geta fjármagnað verkefnið, en aðeins ef við fæum ásættanleg kjör hjá Landsvirkjun og öðrum raforkuframleiðendum til lengri tíma.“

Virðisaukning besti möguleiki Vesturlanda

Fleiri tækifæri eru fyrir hendi hvað varðar virðisaukningu íslenskrar álframleiðslu að mati Norðuráls. Lengi hefur verið rætt um að svokallað grænt ál, það er að segja ál sem framleitt er með nýtingu endurnýjanlegra orkugjafa, eigi að geta selst á herra verði. Lítið hefur bólað á slíkri verðmyndun hingað til, en Gunnar segir að London Metal Exchange muni á næstunni hefja birtingu á premíu fyrir grænt ál. Því sé loks að verða hreyfing í þeim málum. „Það er alveg klárt að markaðurinn er að kalla eftir áli þar sem kolefnisfótsporið er vel skilgreint og lágt. Á næsta ári mun

LME-markaðurinn lista premíu fyrir grænt ál, þannig að skriður er kominn á málið. Við höfum verið að undirbúa okkur að vera í fararbroddi þarna og höfum skrásett vörumerkið Natur-Al þar sem kol-efnisfótspor þess áls sem kemur frá Grundartanga er vottað sem umhverfisvænt.“

Verðmeira ál, framleitt með umhverfisvænum hætti, er hugsanlega besti möguleiki álframleiðenda staðsettra á Vesturlöndum gagnvart samkeppninni frá Kína. Álframleiðslugeta í Kína hefur vaxið ævintýrlega á síðastliðnum tíu árum, en landið er ríkt af báxiti sem er aðalhraefni álframleiðslu og kolum, sem eru svo brennd til að knýja framleiðsluna. Kínverskir útflytjendur áls fá að sama skapi endurgreiddan virðisaukaskatt af ákveðnum álafurðum við útflutning, og oft og tíðum afsláttarkjör á raforku. Í maí á þessu ári voru um 5,45 milljónir tonna af áli framleiddar á heimsvísu, en þar af voru um 57 prósent framleidd í Kína. Sé litið tíu ár aftur í tímann nam hlutfall Kína af heildarframleiðslunni um 42 prósentum og fyrir 20 árum stóðu kínverskir framleiðendur að baki um ellefu prósentum af heildarálframleiðslu heimsins.

„Grunnforsendur álframleiðslu í Evrópu og Bandaríkjunum eru til staðar. Eftirspurnin og þar með framleiðslan mun halda áfram. Síðan er þetta spurning um það hvort við hér á Vesturlöndum getum búið okkur til þær aðstæður að framleiðslan hér sé viðbúin samkeppni, sem kemur fyrst og fremst frá Kína. Ég tel að það sé hægt, við erum í raun með allt aðra vöru en kemur frá Kína. Umhverfisvænt ál, með minna kolefnisfótspor, er svo þáttur sem aðgreinir til að mynda ál



Ólíklegt að orka finnist fyrir álver í Helguvík

Fyrsta skóflustungan var tekin að álverinu í Helguvík í júní 2008 og gangsetning var fyrirhuguð tveimur árum síðar. Orkuþörf álversins var metin allt að 600 megavött af uppsettu afli. Ekki tókst að útvega næga orku fyrir Helguvík, en Norðurál náði aðeins samningum um hluta orkunnar áður en verkefnið virtist endanlega slegið út af borðinu árið 2016.

„Við eigum þetta ennþá og höfum ekki enn séð tækifæri til

að fara af stað með álverið,“ segir Gunnar. „En maður veit aldrei hvað framtíðin ber í skauti sér. Ég ætla ekki að útiloka að álver við Helguvík muni rísa en miðað við orkuframboð og stemminguna á Suðurnesjum finnst mér það ekki endilega líklegt.“

Ekkert launungarmál er að Río Tinto Alcan vinnur nú að því að losa sig við álverið í Straumsvík. Norsk Hydro var nálægt því að kaupa álverið á síðasta ári. Áhyggjur vegna samkeppnissjón-

armiða í Evrópu komu í veg fyrir að af kaupunum yrði, en Norsk Hydro og ÍSAL í Straumsvík eru einu framleiðendur ákveðinnar tegundar álbolta í Evrópu sem eru mikilvægir við ýmsa framleiðslu.

En hefur Norðurál hug á því að kaupa álverið í Straumsvík af Río Tinto? „Það hefur verið boðið til sölu og við höfum skoðað það. En ég veit ekki til þess að þetta álver sé til sölu nákvæmlega núna,“ segir Gunnar.

Við höfum viljað tengja [raforkuverðið] álverði og ég held að það hafi gefið mjög góða raun.

frá Íslandi og Kanada frá kínversku vörunni,“ segir Gunnar.

Orkuverð á niðurleið

Lækkandi orkuverð í Evrópu og Bandaríkjunum mun einnig hjálpa áliðnaði á Vesturlöndum. „Uppbygging á vindmyllum og sólarorkuverum hefur verið hröð á undanförunum árum sem hefur aukið framboð raforku mjög mikið. Þetta er framleiðsla sem er þess eðlis að þó að raforkuverð lækki þá taka menn ekki vindmyllur eða sólarorkuframleiðslu úr sambandi við dreifikerfið því það er nánast enginn breytilegur kostnaður. Þannig að við eigum eftir að sjá raforkuverð falla enn frekar. Svo er mikil vinna á öllum sviðum að draga úr orku-notkun.

Ég er sannfærður um það að orkuverð verði mjög samkeppnishæft hér á Vesturlöndum til frambúðar. Ég get líka nefnt það að áliðnaður í Noregi er á mjög góðum stað í augnablikinu, því er þetta líka spurning um það hvernig ríkisstjórnir einstakra landa búa um hnútana þegar kemur að samkeppnishæfu orkuverði,“ segir Gunnar.

HÚSNÆÐI ÓSKAST

HÚSNÆÐI FYRIR BÍLASÖLU ÓSKASTTIL LEIGU

Óskir leigjanda um húsnæðið og staðsetningu þess eru eftirfarandi en allar innsendar hugmyndir verða skoðaðar og þeim svarað.

- 100-300 fermetra húsnæði með góðum gluggum og innkeyrsluhurð
- Bílaplan (bílastæði) fyrir allt að 50 bíla eða fleiri
- Miðsvæðis í Reykjavík með góðri aðkomu
- Helst nálægt fjölfarinni stofnbraut
- Áreiðanlegur og snyrtilegur leigjandi

UPPLÝSINGAR ÓSKAST SENDAR Í NETFANGIÐ - gglausn@gmail.com

DTE fær 760 milljóna fjármögnun

Kanadískur vísisjóður og Brunnur leggja sprotanum til fé. DTE greinir fljótandi málmsýni í rauntíma. Engum hefur áður tekist að þróa sambærilega lausn en margir reynt. DTE mun nýta fjármagnið til að hefja framleiðslu á tækjabúnaði og sölu á þjónustunni.

Helgi Vífill
Júliusson
helgivifill@frettabladid.is



Sprotafyrirtækið DT Equipment (DTE) fékk 5,5 milljóna Bandaríkjadollara fjármögnun, jafnvirði um 760 milljóna króna, frá kanadíska vísisjóðnum Chrysalix Venture Capital og Brunni vaxtarsjóði sem fjármagnaður er af lifeyrissjóðum og Landsbankanum.

Sveinn Hinrik Guðmundsson, annar stofnandi DTE og framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir að engum hafi tekist að þróa sambærilega lausn áður en margir hafi reynt. DTE þróar sjálfvirkar efnagreiningarlausnir fyrir áliðnað og álendurvinnslu.

Greina fljótandi mál

„Við þróðum tækni sem greinir fljótandi málmsýni og við það stýttist greiningartími á efnainnihaldi framleiðslunnar verulega. Það hefur komið mörgum á óvart að litlu fyrirtæki á Íslandi hafi tekist þetta. Áliðnaðurinn hefur beðið lengi eftir þessari tækni enda hafa fjölmörg fyrirtæki varið miklu fjármagni, tugum milljarða samtals, í að reyna að þróa sömu tækni. Okkur tókst að gera það fyrir tiltölulega lítið fjármagn,“ segir hann.

Fram að þessu hafi greiningin kallað á að starfsmenn taki sýni úr allt að þúsund gráðu heitu fljótandi áli sem síðan sé steyppt, verkað og loks efnagreint. „Þetta ferli getur tekið allt upp í nokkrar klukkustundir sem hægir á framleiðslunni og ákvarðanatöku. Nú verður hægt að stilla framleiðsluferlið af jafnóðum. Því fylgir mikill ábati fyrir álverin enda fá þau lægra verð fyrir ál sem ekki uppfyllir ákveðnar kröfur um efnisinnihald. Auk þess er þetta mun öruggara fyrir starfsmenn,“ segir Sveinn Hinrik.

Karl Ágúst Matthíasson, hinn stofnandi DTE og rekstrarstjóri fyrirtækisins, segir að það hafi verið mikilvægt fyrir DTE að vinna náið með starfsmönnum Brunns vaxtarsjóðs varðandi fjármögnunina. „Þeir studdu við sókn í erlenda fjárfestingu og tengdu okkur meðal annars við Chrysalix Venture Capital og aðra sjóði.“

Chrysalix Venture Capital er sérhæft í fjárfestingum á sviði snjalllausna og skynjaratækni fyrir mál- og námuðnað. Sjóður Chrysalix, RoboValley Fund, sem komið var á fót á síðasta ári, er 120 milljónir dollara að stærð, jafnvirði um 16,5 milljarða króna. Fjöldi alþjóðlegra fyrirtækja í málmiðnaði lagði sjóðnum til fé.

Vilja vaxa hratt

Karl Ágúst segir að fjármunirnir verði nýttir til að framleiða tækjabúnað og hefja sölu á þjónustunni. „Við stefnum hátt og ætlum að vaxa hratt,“ segir hann. Í því skyni sé stefnt á að ráða fimm starfsmenn í ár en nú starfa tíu manns hjá DTE.

Sveinn Hinrik segir að nú sé stefnt að því að semja við álverin þrjú á Íslandi og valda erlenda álframleiðendur til að ná betur utan um tæknilausnina og frekari þróun.

DTE hefur þróað tvenns konar efnagreiningarbúnað. Annars vegar alsjálfvirkkan búnað sem á að vera á lykilstöðum í steypuskálum og hins vegar lítinn færanlegan búnað til að greina álið í framleiðslukerjum í kerskála. „Það eru hundruð kera í hverju álveri,“ segir Sveinn Hinrik. Framleiðsluferli áls hefst í kerskála og færast yfir í steypuskála hvar það er steyppt.



Karl Ágúst Matthíasson og Sveinn Hinrik Guðmundsson stofnuðu fyrirtækið DTE fyrir sjö árum. Sveinn Hinrik segir að ef það væri ekki áliðnaður á Íslandi hefði hugmyndin að fyrirtækinu aldrei kviknað. „Það hefði jú þýtt að við hefðum aldrei unnið fyrir álver,“ segir hann. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Aflið samsvarar lítilli virkjun

Tækni DTE byggir á litrófsgreiningu, þar sem öflugum leysigeislaþúlsi er skotið á yfirborð fljótandi málmbráðarinnar. Ljósaflið í þúlsinum er 20 megavött, sem samsvarar lítilli virkjun, en varir aðeins í örfáa milljarðshluta úr sekúndu. „Við þetta hitnar örlitill hluti yfirborðsins upp í allt að 30.000 gráður á Celsius, margfalt hærra en hitastig á yfirborði sólar.

Við svo hátt hitastig geislar hvert frumefni frá sér ljósi með einstakt fingrafar sem búnaður DTE greinir með nákvæmni og stöðuleika sem ekki hefur verið sýnt fram á áður fyrir fljótandi mál. Með þessari aðferð má greina efnainnihald álsins á nokkrum sekúndum, jafnvel aðskotaefni sem aðeins eru til staðar í milljónustu hlutum,“ segir Sveinn.

Það hefur komið mörgum á óvart að litlu fyrirtæki á Íslandi hafi tekist þetta. Áliðnaðurinn hefur beðið lengi eftir þessari tækni.

Sveinn Hinrik Guðmundsson, framkvæmdastjóri DTE

Tíu þúsund tæki

Karl Ágúst segir að viðskiptavinir í áli séu tiltölulega fáir. Það séu innan við 300 álver í heiminum sem flest séu í eigu fárra samsteypa. Auk þess séu um þrjú þúsund álsteypuskálar í melmisblöndun og endurvinnslu. „Við munum ekki selja tækin í massavis heldur bjóða upp á verðmæta þjónustusamninga. Að okkar mati er þó tækifæri fyrir um tíu þúsund tæki í áliðnaðinum í dag.“

Sveinn Hinrik segir að þegar fram í sækir sé til skoðunar að taka inn aukio fjármagn til að þróa sambærilega lausn fyrir stáliðnað og bendir á að ál sé einungis einn málmmarkaður af mörgum.

Til að bræða stál þurfi, að sögn Karls Ágústs, hitastigið að vera allt að tvöfalt hærra en við bræðslu á áli. Það séu auk þess mun meiri óhreinindi í stálframleiðslu.

Sveinn Hinrik telur að í grunninn þurfi ekki að gera miklar breytingar á tækjabúnaðinum. Efla þurfi kælinguna og tækin þurfa að þola hærra hitastig. „Aðferðafræðin er sú sama en það þarf líka að þróa öflugan hugbúnað sem getur efnagreint stálið sem er að sumu leyti flóknari málmur að efnagreina.“

Karl Ágúst segir að DTE hafi nú þegar hafið samstarfsviðræður við leiðandi þjónustuaðila í stáliðnaði til að hefja þá vegferð. „Það var þó stefnumótandi ákvörðun sem við

Við stefnum hátt og ætlum að vaxa hratt.

Karl Ágúst Matthíasson, rekstrarstjóri DTE

tókum að einbeita okkur fyrst um sinn að áliðnaði,“ segir hann.

Kynntust álverum hjá Verkis

Karl Ágúst og Sveinn Hinrik unnu áður hjá verkfræðistofunni Verkis við að veita íslenskum áliðnaði tæknilega aðstoð. Þar kynntust þeir því hve greiningarferlið á áli er seinlegt og flókið og sáu fyrir sér að hægt væri að flýta þeirri vinnu umtalsvert. „Það var háleitt markmið á þeim tíma,“ segir Karl Ágúst.

Árið 2013 stofnuðu þeir fyrirtæki til að vinna að slíkri lausn og ári síðar tóku þeir þátt í viðskiptahraðlinum Startup Energy Reykjavík. Í kjölfarið fékk DTE þrígga ára styrk frá Tækniþróunarsjóði til að staðfesta að hægt væri að efnagreina fljótandi ál.

„Þegar það var staðfest, árið 2016, fjárfesti Brunnur vaxtarsjóður í fyrirtækinu. Fjármagnið var nýtt til þess að hanna frumgerð af sjálfvirkur vörunni og í kjölfarið hófst samstarf við Norðurál um prófanir. Það hefur verið ómetanlegt að hafa tök á því að gera slíkar prófanir í raunumhverfi,“ segir Karl Ágúst.

Þá fékk DTE 1,5 milljóna evra styrk eða jafnvirði um 245 milljóna króna frá Evrópusambandinu til að þróa færanlega búnaðinn.

Aðspurður segir Karl Ágúst að það hafi verið lærdómsríkt að ræða við alþjóðlega fjárfesta. „Það þurfti að finna réttu fjárfestana. Annars vegar varð að finna fjárfesta sem skildu tæknina og markaðinn sem

við vinnum á. Hins vegar fjárfesta sem vilja fjárfesta í þróun á vélbúnaði. Við höfum rætt við fjölmarga og margir verið áhugasamir, til dæmis þeir sem starfa í stáliðnaði.“

Sveinn segir að þeir hafi að vissu leyti notið góðs af því að koma blautir á bak við eyrun að þróun hárnákvæmrar efnagreiningartækni. DTE hafi því nálgast verk efnið með öðrum hætti en áður hafði verið gert.

Hann segir jafnframt að ef það væri ekki áliðnaður á Íslandi hefði hugmyndin að fyrirtækinu aldrei kviknað. „Það hefði jú þýtt að við hefðum aldrei unnið fyrir álver.“

Karl Ágúst bætir við að án stuðnings frá íslenskum áliðnaði hefðu þeir aldrei komist jafn langt með tækniþróunina og raun ber vitni. Margar aðrar tilraunir á sama sviði séu því marki brenndar að vera „of rannsóknarstofulegar“ eða unnar án samstarfs við álver. Það hafi oft verið vísindamönnunum fjötur um fót.

„Norðurál, Nýsköpunarmiðstöð og Rannís hafa allt verið ómetanlegir hlekkir í þessari keðju að þróa tækni DTE áfram,“ segir hann.

Hann segir að fyrirtækið hafi fengið samtals á annað hundrad milljónir króna í formi styrkja frá Rannís og skattaávilnana vegna rannsókna- og þróunarkostnaðar á undanföllum sex árum.

Vel hægt á Íslandi

Þeir segja að nýsköpunarumhverfið hérlandis hafi reynst þeim vel og DTE hafi notið góðs af aðstöðunni til tækniþróunar og -rannsókna hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands. Sveinn segir að það sé hægt að þróa tæknilega flókinn búnað á Íslandi, eins og dæmin með Össur og Marel sýni. „Það væri gaman ef fleiri myndu horfa til tækifæra í nýsköpun í hátæknibúnaði. Það eru til dæmis mýmörg tækifæri í að auka sjálfvirkni í áliðnaði. Það þarf bara að fara á eftir þeim.“

Vilja tvöfalda tekjur ár frá ári

Svipmynd

Helgi Andri Jónsson

Nám: Ég vildi sannarlega að ég gæti sagt að ég hefði lokið stúdentsprófi og háskólanámi en svo er ekki því miður. Ég byrjaði að læra forritun tólf ára gamall og hef ekki hætt síðan.

Störf: Ég hef í raun bara unnið sjálfstætt og þá mest við forritun síðastliðin 8 ár. Framkvæmdastjóri Sales-Cloud frá árinu 2012.

Fjölskylduhagir: Kærastan mín Kolbrún Yr Odd-geirsdóttir er flugumferðarstjóri. Við búum saman með sjö ára prinsessu.

Helgi Andri Jónsson, framkvæmdastjóri SalesCloud, er metnaðarfullur varðandi framtíðaráform fyrirtækisins. Markmiðið er að tvöfalda tekjurnar ár frá ári næstu fimm árin. Á næstu tíu árum er horft til þess að skrá fyrirtækið í Kauphöll og að vörurnar verði notaðar um alla Evrópu og Norður-Ameríku.

Hver eru þín helstu áhugamál?
Eðlisfræði og heimspeki. Ég þæli í stærstu ráðgátum lífsins á hverjum degi. Eðlisfræði kennir okkur að við getum hvorki skapað né eytt orku og aðeins umbreytt henni en að sama skapi veit enginn almennilega hvaðan hún kom eða hvað meirihluti orku alheims í raun og veru er.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

The Universe in a Nutshell eftir Stephen Hawking kveikti áhugann á heimsfræði og eðlisfræði.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefnin á undanförunum miss-erum?

Að byggja upp teymi og fyrirtækið, SalesCloud. Það er eitt að þróa og forrita vöruna, það er allt annað að skapa fyrirtækið sem heldur utan um vöruna og tekur hana langt áfram.

Mest krefjandi var þróun eTags, snertilausu sjálfsafgreiðslunar. Það tók tvö ár að forrita hana og allt varð að smella á réttum tíma.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Tekjur fyrirtækisins hafa tvöfaldast á milli ára undanfarin tvö ár. Mesta áskorunin nú er að ljúka



Helga dreymdi um að verða eðlisfræðingur þegar hann var ungur og vinna verðlaun fyrir að finna svör við erfiðum spurningum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ferðalagið er langt en það snýst bara um að taka mörg snögg litil skref í rétta átt.

við þróun á vörum sem við teljum tvöfalda tekjurnar ár frá ári næstu tvö til þrjú ár. Ein af þessum vörum lítur dagsins ljós þegar Bíó Paradís verður opnað aftur en meira get ég ekki sagt að svo stöddu.

Ég er með hugmyndir um hvað gæti fært okkur frekari vöxt á næstu fimm árum en ætla að biða og sjá hvernig lífnaðarhættir okkar þróast á næstunni.

Stóra verkefnið er að tvöfalda vöxtinn ár frá ári næstu fimm ár og skrá svo fyrirtækið í Kauphöll.

Ferðalagið er langt en það snýst bara um að taka mörg snögg litil skref í rétta átt.

Hvernig sérðu fyrirtækið SalesCloud þróast á næstu tíu árum?

Ég sé fyrir mér að SalesCloud verði skráð fyrirtæki í Kauphöll og vörurnar verði í notkun um alla Evrópu og Norður-Ameríku. Jafnframt sé ég fyrir mér að við höfum þar með opnað fyrir mörg ný íslensk tæknifyrirtæki að selja og markaðssetja sína tækni til við-

skiptavina okkar á heimsvísu. Vonandi náum við að standa þétt við frumkvöðla og hjálpa þeim að ná árangri með einum smelli.

Ef þú þyrftir að velja annan starfsframa, hvað yrði fyrir valinu?

Mig dreymdi um að verða eðlisfræðingur þegar ég var unglingur og vinna verðlaun fyrir að finna svör við erfiðum spurningum eins og hvað þyngdarafl sé í skammtafræði. Enginn veit svarið nákvæmlega eins og er en ég bið spenntur eftir fréttum þess efnis.

Leið út úr atvinnuleysinu



Ari Fenger
formaður
Viðskiptaráðs
Íslands

Af öllum þeim slæmu áhrifum sem COVID-19 faraldurinn hefur á efnahagslíf landsins er vaxandi atvinnuleysi, líklega, þau verstu. Í júlí síðastliðnum, mánuði þegar atvinnuleysi er vanalega einna minnst, voru 21.435 manns á atvinnuleysiskrá eða á hlutabótaleiðinni og samkvæmt nýbirtri spá Seðlabankans verður atvinnuleysi mikið, allavega til ársins 2022. Afleiðingin er að fólk fær ekki tækifæri til að sýna hvað í því býr og sjá fyrir sér og sínum. Það sem meira er, þá getur langvarandi atvinnuleysi haft neikvæð áhrif á heilsu, atvinnu-möguleika og félagsleg tengsl.

Lækningar – ekki plástra
Ómarkviss aukning ríkisútgjalda

og hækkun bóta, sem hefur mikið komið til tals í umræðunni, munu því miður ekki leysa grundvallarvandamálið, en munu í besta falli milda höggið tímabundið. Við þurfum ekki bara plástra, heldur þurfa bæði stjórnvöld og atvinnulífið að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að skapa viðspyrnu, svo draga megí sem hraðast og sem mest úr atvinnuleysinu. Því þarf sérstaklega að vanda til verka og tryggja grundvöll verðmætasköpunar til lengri tíma. Aðeins með það að leiðarljósi getur efnahagslífið náð vopnum sínum.

Beinskeytt aðgerð að góðu markmiði

Til að landið risi á ný þurfa með öðrum orðum að vera forsendur fyrir því að fyrirtæki ráði inn fólk og auki verðmætasköpun, sem aftur myndi sporna gegn skaðlegu langtímaatvinnuleysi. Í því ljósi hlýtur að koma til greina að skapa fyrirtækjum einhvers konar aukinn hvata, t.d. með skattaívilnunum, til þess að ráða fólk til starfa. Hægt er

Hægt er að nota fyrirmynd frá Danmörku þar sem ríkið greiðir tímabundið og í sumum tilfellum 50% launa starfsmanna, sem eru að koma úr langtímaatvinnuleysi. Rannsóknir hafa bent til þess að þetta hækki atvinnustig til lengri tíma.

að nota fyrirmynd frá Danmörku þar sem ríkið greiðir tímabundið og í sumum tilfellum 50% launa starfsmanna, sem eru að koma úr langtímaatvinnuleysi. Rannsóknir hafa bent til þess að þetta hækki atvinnustig til lengri tíma. Samþættingu úrræðum hefur verið beitt víðar, til dæmis í Sviss og í Frakklandi, með góðum árangri.

Flairi störf þegar þörfin er sem mest

Útfærslan skiptir vitanlega máli, en hvernig þetta getur haft góðar afleiðingar hér á landi er auðvelt að gera sér í hugarlund. Launa-kostnaður fyrirtækja, í hlutfalli við verðmætasköpun þeirra, jókst um 26% á árunum 2014-2019. Nú þegar COVID-19 faraldurinn stoppar að mestu ferðaþjónustuna og veldur vandræðum víðar í hagkerfinu, eru fá fyrirtæki sem hafa mikið bolmagn til sóknar og ráðninga. Með ráðningarhvötum myndu þeir möguleikar aukast og hjálpa fyrirtækjum að vaxa og dafna hraðar en ella. Það skiptir hér máli að það er

yfirleitt nokkur kostnaður við það að ráða starfsmann, einkum því fólk þarf þjálfun og að aðlagast nýju starfi. Að komast yfir þann hjalla verður eðli málsins samkvæmt mun kostnaðarminna með ráðningarhvötum.

Á hinni hliðinni skapast með þessu aukin tækifæri fyrir þá sem hafa verið án vinnu til að komast aftur inn á vinnumarkaðinn. Neikvæðar afleiðingar atvinnuleysis aukast eftir því sem tími þess lengist og því væri ráðningarhvati mikilvægt innlegg til að sporna gegn því.

Rúsínan í pylsuendanum

Fátt í heiminum er ókeypis, en vel útfærðir hvatar geta einnig verið ábatasamir fyrir ríkissjóð, ekki bara atvinnulausa og fyrirtæki. Bótaþegum myndi fækka, sem dregur úr ríkisútgjöldum, en á hinn bóginn myndu skatttekjur aukast. Þannig má létta á þeim þunga sem COVID-19 faraldurinn leggur á ríkissjóð, á sama tíma og atvinnulífið verður betur í stakk búið fyrir viðspyrnuna.

Skotsilfur



Renna á blóðið

Áður en takmarkanir á landamærunum voru hertar hafði að mestu leyti verið sátt um þær sóttvarnaðgerðir sem gripið var til. Andstæðar skoðanir voru sjaldan viðráðar. Nú, þegar hagkerfið stendur á brún efnahagslegs hengiflugs, er sáttin rofin. Umræðan breyttist á nánast einni nóttu, og atvinnurekendur og einyrkjar í ferðaþjónustu hljóta að hugsa sig tvisvar um áður en þeir kjósa flokk sem veitti fyrirtækjum þeirra náðarhögg. Þetta skynja Miðflokksmenn með **Sigmund Davíð Gunnlaugsson** í fararbroddi sem sækja nú hart að ríkisstjórninni vegna stefnuleysis. Þeir virðast hafa vit á því hvenær eigi að halda sig til hlés og hvenær reiða til höggs. Á meðan jarma Samfylkingarmenn um atvinnuleysisbætur og Piratar vita ekki hvað snýr upp eða niður.



Tveir skólar

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sagði nýlega það sem margir hugsa þessa dagana, en það var að til lengri tíma lítið gætu stjórnvöld ekki haldið landinu lokuðu. Hann sagði rangt að hópur hagfræðinga gæti sest niður og búið til skýrslu eða notað excel-skjal til þess að reikna sig niður á opnun eða lokun landamæra. Voru þessi ummæli á skjön við málflutning sumra hagfræðiprófessora, sem fullyrða að ábatinn af opnun landamæra sé ofmetinn. Degi eftir að ummælin voru látn falla var tilkynnt um nýjan starfshóp sem vinna mun reglulegar greiningar á efnahagslegum áhrifum valkosta í sóttvarnamálum. Már Guðmundsson, fyrrverandi seðlabankastjóri, er einn af þeim sem skipa starfshópinn. Það á eftir að koma í ljós hvort Már deili sýn hagfræðiprófessoranna eða eftirmannsins.



Sérstök nýlunda

Gerðardómur komst í gær að ansi sérstakri niðurstöðu í kjaradeilu Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og **Bjarna Benedikts-sonar** ráðherra fyrir hönd ríkissjóðs. Ríkið skal leggja Landspítalanum til aukna fjármuni, alls 900 milljónir, sem skal ráðstafað til að bæta kjör hjúkrunarfræðinga. Fjárveitingarvaldið hefur hingað til verið hjá Alþingi. Ef ráðherra hefur falið fólki úti í bæ að ákveða fjárveitingar úr ríkissjóði er það nýlunda og áhugavert væri að sjá hvar lagastöð er fyrir því. Einnig væri áhugavert að vita hvort gerðardómurinn hafi umboð til að fjalla um fjárhagsleg samskipti ríkisins og Landspítalans. Stjórnmalamenn eru nógu eyðslugjarnir fyrir. Þjóðfélagið er að sökkva í djúpt skuldafeni til þess að bregðast við mesta samdrætti hagsögunnar og til að komast upp úr feninu þurfa stefnufastir stjórnmalamenn að vinna gegn öflum sem reyna að toga þjóðfélagið aftur niður. Að fjárveitingarvaldið sé að hluta komið til gerðardóms hjálpar ekki.



Kínverski herinn fjölgar kjarnaoddum



Kínverski herinn hyggst tvöfalda fjölda kjarnaodda í vopnabúri sínu úr um 200 í yfir 400 á næsta áratug. Landið stefnir að því að efla herinn og koma honum fyrir viðar um heiminn, í því skyni að keppa við bandaríska herinn. „Kína er þegar framar Bandaríkjunum á sumum sviðum,“ segir í skýrslu bandaríska varnarmálaráðuneytisins til þingsins. Fyrir tuttugu árum sagði ráðuneytið að kínverski herinn væri gamaldags. MYND/EPA

Veðjað á viðspyrnuna



Krístrún Frostadóttir
aðalhagfræðingur
Kviku banka

Skuldir hins opinbera fara úr 30% af landsframleiðslu (VLF) í 64% á næstu þremur árum samkvæmt nýrri fjármálastefnu. Stjórnvöld þurfa að ákveða hvað verður greitt inn á þegar skuldasöfnun lýkur: COVID-skuldir eða hagvaxtargetu þjóðarbúsins. Þetta er umræða sem þarf að eiga sér stað núna, ekki þegar fjárlagagatinu hefur verið lokað. Gífurlega óvissa einkennir alla ákvarðanatöku heimila, fyrirtækja og markaðsaðila þessa dagana. Þó stjórnvöld geti ekki ábyrgst framtíðarhagþróun er væntingastjórnun lykilatriði á óvissutímum.

Mikilvægt er að hafa í huga að hið opinbera hefur í raun aldrei greitt niður skuldir sínar. Upp úr 1970 jukust opinberar skuldir umtalsvert við uppbyggingu velferðarkerfisins og voru tæplega 60% af VLF árið 1995, ígildi 273 milljarða króna. Tíu árum síðar var krónutalan nær óbreytt, 260 milljarðar króna, en skuldahlutfallið rúmlega helmingi lægra, eða 24% af VLF. Hagvöxtur og verðbólga gengu á skuldastabbann. Sömu sögu er að segja um mörg vestræn lönd á eftirstriðsárunum.

Erfiðara var þó fyrir flest ríki að lækka skuldir eftir alþjóðlegu fjármálakreppuna 2008. Í einföldu máli má bendla þann vanda við litinn hagvöxt og takmarkaða verðbólgu. Á Íslandi var þó aðra sögu að segja. Skuldahlutfall hins opinbera var á svipuðum stað í fyrra og 2007. Hlutfallið lækkaði úr 90% af VLF í 30% á áratug. Hagvöxtur og verðbólga stóðu fyrir þriðjungi þeirrar lækkunar. Tæplega fjórðungur fékkst úr samningum við erlenda kröfuhafa sem gáfu eftir hluta af



verðmætum sínum hér á landi. Annað eins fékkst í formi fjárfestingar í Landsbankanum sem var greidd til baka á 10 árum í formi arðgreiðslna. Fjórðungurinn sem eftir stóð, eða um 170 milljarðar, var vissulegu greiddur niður með afgangi hjá hinu opinbera á árunum 2014-18. En þessi niðurgreiðsla var í raun skuldatilfærsla á milli flokka: vanfjárfesting á vegum hins opinbera nam um 180 milljörðum króna á tímabilinu ef miðað er við meðaltal frá 1980. Þessi skuld situr enn eftir þó hún sé ekki bókuð.

Líkt og með almenna fjárfesta þarf hið opinbera að huga að arðbærni fjárfestingarákvarðana. Vextir í dag endurspeglar áfall, ekki langtíma jafnvægi. Ef við trúum að núverandi viðbrögð við COVID-krisunni beini hagkerfinu áfram í 2% vaxtargetu næstu árin með verðbólgu í kringum 2,5% markmið ætti það að endurspeglast síðar í að minnsta kosti 4,5% vöxtum. Ríkið getur aftur á móti sótt sér fjármagn

í dag til 10 ára á 2,8% vöxtum. Umtalsverður vaxtamunur er því til staðar sem hið opinbera gæti hirt ef horfurnar teljast bjartar. Nær væri að nota allan umfram aur sem skapast eftir COVID-tímabilið til að fjárfesta í tekjumyndun og tryggja umrædda 4,5% arðsemi hagkerfisins, með arðbærum útgjöldum eða breytttri skattheimtu til að styðja við einkaframtak, fremur en að greiða inn á skuld á lægri vöxtum. Ef vel tekst til lækkar skuldahlutfall hins opinbera sjálfkrafa þar sem teljari (skuldir á 2,8%) vex hægar en nefnarinn (hagkerfið á 4,5%).

Ríkissjóði virðist þó ekki liggja á að festa þessa hagstæðu vexti. Frá febrúarlokum hefur ríkið bætt við sig um 200 milljörðum króna í skuldum, þar af 80% í útgefnum bréfum eða víxlum til eins árs eða minna. Skammtímaútgáfa er eðlileg þegar fjármögnunarbörfin er óljós. En áætlanir um kostnað af COVID næstu þrjú árin liggja nú fyrir í grófum dráttum.

Miðað við verðbólgu í markmiði endurspeglar núverandi vaxtastig á 10 ára óverðtryggðum ríkisbréfum horfur um 0,3% hagvöxt. Skýr skilaboð felast í því að festa ekki fjármögnunarkostnað ríkisins til langs tíma fljótlega: hagvöxtur verður nálægt núlli næstu árin og vextir því áfram jafn lágir og í dag. Sú staða fæli í sér að arðbærni fjárfestingar í hagkerfinu væri lítil og því keppst við að greiða niður skuldir þar sem landsframleiðslan gengi ekki á skuldahlutfallið. Væntingar almennings um skattahækkunir og niðurskurð myndu eðlilega fylgja með tilheyrandi áhrifum á fjárfestingarákvarðanir.

Það er langt í að fjárhagssvigrúm skapist hjá hinu opinbera sem finna þarf farveg. En afstaða stjórnvalda til COVID-skuldafjallsins í dag þarf að vera skýr og ákvarðanir í takt við bjartsýna orðræðu um framtíðarkraft þjóðarbúsins. Ef ríkið veðjar ekki á viðspyrnuna, hvers vegna ættu aðrir að gera það?

Nýr Opel Grandland X 4x4

„Óbyggðirnar kalla...”

4x4 kraftur og **Plug-in** Hybrid hæfileikar.



Fórnaðu engu, fáðu allt!

- 300 hestöfl
- 5.9 sek. í hundraðið
- Allt að 59 km drægni á rafmagni
- 4x4 á 100% rafmagni
- Sjáðu ríkulegan staðalbúnað á benni.is



OPEL GOES ELECTRIC

45

1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020

benni.is

Reykjavík
Krókhálsi 9
590 2000

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Bilchúð
Benna
— Sérfræðingar í bílum —

SKOÐUN



Helgi Vífill
Júlíusson

Draumórar

Hluti verkalýðsforystunnar heldur fast við sinn keip. Jafnvel djúp heimskreppa sem helgast af viðtækum samkomutakmörkunum til að stemma stigu við COVID-19 fær þau ekki til að sjá Lífskjarasamninginn í nýju ljósi.

Sigurður Ingi Jóhannsson samgönguráðherra vakti máls á því um helgina að skynsamlegt væri að fresta kjarasamningsbundnum launahækkunum allra launþega um eitt ár í ljósi aðstæðna í efnahagslífinu.

Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, sagði að til-laga Sigurðar Inga veki furðu. „Kjarasamningar standa og þeir hafa verið gerðir til tiltölulega langs tíma.“

Ummælin varpa ljósi á algert skeytingarleysi gagnvart því að þegar síðustu kjarasamningar voru undirritaðir var ekki versta kreppa í hundrað ár, eins og nú er. Engu að síður töldu margir að launahækkanirnar væru of ríflegar til að fjöldi fyrirtækja gæti staðið undir þeim.

Þórunn kom mörgum í opna skjöldu þegar hún sagði að kreppan nú væri eftirspurnar-kreppa og því þurfi hærri laun til að knýja áfram eftirspurnina. Það er röng nálgun. Núverandi kjarasamningar geta þvert á móti aukið kreppuna. Of hátt launastig leiðir til þess að fleiri fyrirtæki verða gjaldþrota, fleiri bregða á það ráða að fækka starfsmönnum og færri fyrirtækjum verður komið á koppinn. Of hátt launastig getur auk þess leitt til þess að fjöldi fyrirtækja getur ekki keppt alþjóðlega og því mun hagkerfið kólna enn frekar. Niðurstaðan verður að atvinnuleysi mun aukast enn frekar. Það er því verið að tefla djarft með afkomu launþega.

Það eru einfaldlega draumórar að hærri laun, þegar fyrirtækin geta ekki staðið undir þeim, séu liður í að blása lífi í hagkerfið.

Þórunn, sem áður var þingmaður Samfylkingarinnar, hefur horft til þess að Ísland gangi í Evrópusambandið og taki upp evru. Þeir sem hlynntir eru því að tekin verði upp önnur mynt verða að átta sig á að það hefur í för með sér að launþegar verða að vera reiðubúnir að lækka í launum þegar á móti blæs í efnahagslífinu. Það er vegna þess að launin lækka ekki í gegnum gengisfall og verðbólgu, eins og hér hefur tíðkast í áratugi. Í ljósi þess að gengi krónu hefur ekki sokkið eins og steinn að undanförunu, eins og vaninn er í kreppum, verður formaður BHM að haga launakjörum eins og hér hafi verið tekin upp evra.

Það verður seint sagt röt-tækt að frysta laun við þessar aðstæður. Því miður er það eflaust ekki nóg fyrir allar atvinnugreinar.



ÁSTRÍÐA



Guðjón Ó

VISTVÆNA PRÉNTSMÍÐJAN

Sími 511 1234 • www.gudjono.is

Hagnaður LOGOS dregst enn saman

Hagnaður LOGOS, stærstu lögmannsstofu landsins, nam 372 milljónum króna 2019 og dróst saman um 97 milljónir frá fyrra ári þegar hagnaðurinn var 469 milljónir.

Tekjur stofunnar námu 1.902 milljónum og drógust saman um tæplega níu prósent milli ára. Á móti lækkuðu rekstrargjöld um þrjú prósent en þau námu 1.317 milljónum á síðasta ári.

Að meðaltali störfuðu 60 starfsmenn í fyrra samanborið við 75 starfsmenn 2018. Námu launagreiðslur 780 milljónum.

Hluthöfum fjölgaði um einn í fyrra og voru þeir í árslok 18 talsins. Miðað við það nam hagnaður á hvern eiganda tæplega 21 milljón samanborið við 28 milljónir 2018.

Dótturfélagið Logos Legal Services heldur utan um starfsemina í Bretlandi. Áhrif dóttur- og hlutdeildarfélaga voru neikvæð um 18 milljónir miðað við jákvæða afkomu upp á 54 milljónir 2018. – þfh



Þórólfur Jónsson, framkvæmdastjóri

29.08.2020

Engar [aðrar Evrópuþjóðir] virðast álíta það markmið raunhæft, eða samrýmast höfsemd, að reyna að skapa veirufritt svæði með því að stöðva allar ferðir yfir landamæri.

Reimar Pétursson, hæstaréttarlögmaður



KLÁRAST UM HELGINA!

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAD VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

TÖLVU

LISTINN

tl.is

PURE SHOTS



NÆTURMEÐFERÐ



HREINT SKOT AF ENDURNÝJUN
DREGUR ÚR ÞREYTUMERKJUM
STRAX FRÁ FYRSTA MORGN



HREINT SKOT AF ÞÉTTLEIKA
MÓTAR ÚTLÍNUR OG HEFUR LYFTANDI OG
ÞÉTTANDI ÁHRIF



HREINT SKOT AF LJÓMA
BJARTARI HÚÐ, JAFNARI HÚÐLITUR OG
FRÍSKAR UPP LÍFLAUSA HÚÐ



HREINT SKOT AF SLÉTTARI HÚÐ
VINNUR Á LÍNUM OG HRUKKUM



SKAMMTUR AF LJÓMANDI, FYLLTRI HÚÐ
VINNUR Á ÖLLUM MERKJUM ÖLDRUNAR



HREINT SKOT AF RAKA OG MÝKT
LOTION SEM FYLLIR SAMSTUNDIS Á
RAKABIRGÐIR HÚÐARINNAR

LIVE FAST STAY YOUNG
YVES SAINT LAURENT

Raunverulegt heilbrigði er margþætt

Foreldrar Rafns Franklins Hrafnssonar lifðu báðir og hrærðust í líkamsræktarbransanum og segist hann vera nánast fæddur og uppallinn í líkamsræktarsal. Hann á því ekki langt að sækja áhugann á einkaþjálfun og líkamsrækt.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Rafn segir þó að áhuginn hafi ekki kviknað af alvöru fyrr en hann kynntist kraftlyftingum. „Upprunalegur bakgrunnur minn er sófakartafli. Sem krakki prófaði ég nánast allar íþróttir sem hverfið bauð upp á, en fannst alveg hræðilega leiðinlegt í nánast öllum og beitti öllum brögðum til að skrópa og sleppa æfingum. Svo kynntist ég lyftingum í gegnum félagi minn. Eftir fyrstu æfinguna þá small einhver rofi í hausnum á mér og ég varð alveg heltekinn. Á stuttum tíma fór ég frá því að skrópa á öllum æfingum sem ég gat til að sitja í sófanum heima, horfa á línulega dagskrá og borða grillaðar samlokur, yfir í að verða ástfanginn af lyftingum sem þróuðust síðan yfir í kraftlyftingar.

Ég stundaði síðan kraftlyftingar alveg þangað til fyrir þremur árum en þá færðist fókusinn á önnur mið. Núna snýst hreyfingin meira um að viðhalda skrokknum og halda öllum strengjum vel stilltum,“ segir Rafn.

Áhugi á mannslíkamanum

Rafn hefur verið í einkaþjálfarbransanum í hátt í tíu ár. „Mér finnst það ótrúlegt afrek miðað við það að meðalferill einkaþjálfara er yfirleitt ekki nema 1-3 ár. Þegar ég áttáði mig á því að ég gæti verið að fá greitt fyrir að kenna öðrum að stunda líkamsrækt, var ég snöggur að skrá mig í þjálfaranám. Þetta hefur síðan

þróast hjá mér með árunum og áhugasviðið víkkað innan heilsugeirans. Ég fékk brennandi áhuga á mannslíkamanum og öllu sem við kemur heilsu og því að rækta raunverulegt heilbrigði. Þá byrjaði ég að kynna mér betur fræðin á bak við, um lífsstílsþætti eins og svefn, næringu og streitustjórnun. Í dag er ég að klára nám sem snýr að því að vinna á ýmsum lífsstílsjúkdómum með mataræði og öðrum lífsstílsþáttum,“ segir Rafn.

360° Heilsa

Rafn býður upp á fjölbreytt líkamsræktar- og heilsuþrógrömm undir yfirskriftinni 360° Heilsa. Einnig heldur hann úti forvitnilegu hlaðvarpi undir sama nafni þar sem hann ræðir við fróða einstaklinga um heilsu og líkamsrækt í viðum skilningi.

„360° Heilsa byggir á þeirri hugmyndafræði að raunverulegt heilbrigði sé margþætt. Það skiptir ekki máli þó svo mataræðið sé upp á tíu. Ef þú sefur alltaf illa verður heilsan ekki upp á marga fiska. Það er ekki hægt að uppskera raunverulegt heilbrigði án þess að huga að öllum þeim lífsstílsþáttum sem steypa grunninn. Ég brýt þetta niður í fjóra undirstöðupætti sem eru hreyfing, næring, svefn og svo það sem ég kalla „jafnvægi“ en undir þann þátt falla streitustjórnun, félagsleg tengsl, tilgangur og slíkt.“

Þrjú ráð Rafns

Rafn segist hafa fundið fyrir aukinni aðsókn fólks í þjónustu sína í kjölfar COVID-19 faraldursins. „Ég átti ekki von á því en aðsóknin hefur verið gríðarlega

...að verða sífellt betri útgáfa af sjálfum sér, betri í dag en í gær, þá byrja lítil skref fljótt að safnast upp.

göð í COVID. Það finnst mér frábært enda trúi ég að heilbrigður líkami sé besta leiðin til að takast á við þennan faraldur. Ég vil brýna fyrir öllum að það er aldrei of seint að bæta heilsuna. Lykillinn, að mínu mati, er helst að ætla sér ekki að sigra heiminn á einum degi. Með því að koma sér í svokallað „growth mindset“, eða uppbyggjandi hugarfar, þar sem þemað í lífinu er að verða sífellt betri útgáfa af sjálfum sér, betri í dag en í gær, þá byrja lítil skref fljótt að safnast upp. Ef ég ætti svo að gefa einhver ráð til að byrja að bæta heilsuna núna þá væri það aðallega þrennt: Reyndu að ná að minnsta kosti sjö klukkustunda svefni. Lágmarkaðu viðbættan sykur eftir fremsta megni og forðastu flestar fræoliur eða svokallaðar unnar grænmetisoliur eins og heitan eldinn. Og síðast en ekki síst, finndu þér áhugamál og ræktaðu það. Þá er mikill plús ef það nærir einhverja sköpunargáfu í leiðinni.

Hlaðvarp um heilsu

Í einum hlaðvarpsþætti 360° Heilsu ræðir Rafn við Ásdísi Rögnu Einarsdóttur grasalækni, um muninn á því að vera karl í líkamsrækt og að vera kona. „Við ræddum saman um heilsu kvenna og hvernig þær gætu þurft að huga öðruvísi



Rafn Franklin Johnson Hrafnsson segir að raunverulegt heilbrigði krefjist nægilegrar hreyfingar, réttis mataræðis, nægs svefns og jafnvægis. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.



Rafn heldur úti áhugaverðu hlaðvarpi sem kallast 360° Heilsa.

að heilsunni en karlmenn. Þetta var virkilega áhugavert spjall. Við snertum á því hvernig hormónakerfi kvenna getur verið viðkvæmara en hjá körlum. Konur eru til dæmis töluvert líklegri til að þróa með sér skjaldkirtilsvandamál og sjálfsonæmissjúkdóma. Síðan er einnig margt sem bendir til þess að konur upp til hópa séu viðkvæmari fyrir skerðingu á kalórium og þurfa því að passa sig meira þegar kemur að föstum og fleira. Ég held að ástæðan geti stafað að mörgu leyti af því að kvenlíkaminn er töluvert flóknari vél en karlíkaminn. Vél sem er hönnuð til að rækta líf inni í sér og strúktúrinn er því vandaðari og þar af leiðandi viðkvæmari fyrir áreiti.

Í mínu starfi er munurinn á því að þjálfra konu og karla ekki svo mikill, sérstaklega þegar kemur að lyftingaþjálfun. Það fer að sjálfsögðu mest eftir markmiðum hvers og eins en æ fleiri konur sýna áhuga á kraftlyftingum þar sem fókusinn er á þungar lyftingar. Það sem ég hef helst í huga í þjálfun

kvenna er að vanda æfingar kringum blæðingar. Þá geta liðamót verið lausari og líklegri til meiðsla og sumar konur eru líklegri til að vera með skerta virkni í djúpkviðvöðvum á þessum tíma. Þegar kemur að öðrum lífsstílsþáttum eins og mataræði og streitustjórnun eru líka ákveðnir hlutir sem ég hef bak við eyrað og fylgist betur með hjá konum.“

Annar þáttur fjallar um heilsuþjófana þrjá. „Þar vek ég athygli á þremur heilsuþjófum sem eru hlutir í okkar daglega lífi sem eru í raun að ræna okkur heilsunni. Heilsuþjófarnir eru þá ofneysla sykurs, unnar grænmetisoliur og streita. Þetta eru hlutir sem meira að segja sjóaðir heilsugúrur klicka oft margir hverjir ómeðvitað á.“

Rafn er sérlega áhugasamur um málefni sem tengjast þarmaflórunni og í nýjasta þætti sínum ræðir hann við Birnu G. Ásbjörnsdóttur sérfræðing um þarmaflóru. „Hún sagði mér frá rannsóknum sem hún er að gera um þarmaflóruna í börnum og tengslum hennar við ADHD og geðræna kvilla. Það er ótrúlega merkilegt að sjá hvernig mataræði og lífsstíll hafa svo miklu viðtækari áhrif heldur en við gerum okkur grein fyrir. Þótt lyf séu oft góður og gildur kostur þá finnst mér nútímasamfélag orðið alltof háð þessu tóli sem í flestum tilfellum er frekar plástur en langtímalausn á rót vandans. Á móti kemur að máttur mataræðis, næringar og lífsstílsbreytinga hefur ekki fengið þá athygli sem þau verðskulda í baráttunni við nútíma lífsstílsjúkdóma og líkamlega og andlega kvilla.“



Alhliða vítamínína
hönnuð fyrir
islenskar aðstæður





VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



MEGABLOK®
Búninga- og munaskápar
Fáanlegir í ýmsum litum - með læsingum og snertilásum
Stærð HBD - 1900x 1200 x 500

Sérpantað

**Allt fyrir
vöruhús og lager**



Verðdæmi

18.900.
+vsk

MECALUX

Starfsmannaskápar

Breiddir 30 cm - einfaldir, tvöfaldir eða fjórfaldir
Hæð 180/195 cm - Dýpt 50 cm



SILVERSTONE

Stálskápar - Chemical - PSKG 1000

Sterklega smíðaðir skápar úr stáli - Engvir boltar - Tvöfaldar hurðar og öflug læsing.
Stærð HBD - 200 x 100 x 50

48.900
+vsk



Verðdæmi
26.700
+vsk

SCHULTE
Lagertechnik

Schulte galvanhúðaðar hillur.

Verðdæmi: 200 x 100 x 50 með 4 hillum kr. 26.795. +vsk.
Hæðir: 200/250/300 - Dýptir: 30/40/50/60 cm - Breiddir: 100/130 cm



MECALUX

Brettarekkar

Mecalux brettarekkar:

Verðdæmi: 250x270x100 m/2 hillum kr. 46.900. +vsk
Hæðir allt frá 200-600 cm á lager - Br. frá 180-360 cm

Verðdæmi
46.900
+vsk



MECALUX

**M7 kerfi
stækkanlegt**

Verðdæmi

rekki á mynd
45.700
+vsk

Mecalux M7

Verðdæmi: 200 x 120 x 60 með 4 hillum og botnum kr. 45.790. +vsk.



Við eigum 1990 - 2020 afmæli.



MECALUX

Verðdæmi
15.900
+vsk

Mecalux Simlos kerfi

Verðdæmi: 200 x 100 x 40 með 4 hillum kr. 15.900 + vsk
Hæðir: 200/250/30 cm - Dýptir: 30/40/50/60 cm - Breiddir: 90/100 cm



**BARTON
STORAGE**

Barton skúffur.

Verðdæmi: Skúffa 40 x 18 x 9 cm kr. 1.259. + vsk.
Til í ýmsum lengdum frá 30-60 cm og breiddum frá 9-24 cm

Verðdæmi
1.259.-
+vsk

Alvöru brettatjakkur 2,5 t:

**Aðeins
örfá eintök**

Tilboð

39.900.
+vsk



Lyftigeta: 2.500 kg.

Heildapýngd: 75 kg - Gaffallengd: 1150 mm - Tvöföld hjól á gaffli

**Vöruvagnar á lagerinn
PALLETOWER**

Tilboð

lagervagn
29.900
+vsk

100
KG



vöruvagn

39.900.
+vsk



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Velkomin í sýningarsalinn Draghálsi 4 - Sími 5351300 - verslun@verslun.is

Ódýrastur að kaupa og ódýrastur að eiga

Nýir

DACIA SANDERO

AÐEINS UM
21.750
Á MÁNUÐI*

VERÐ AÐEINS

1.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppistöku
á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Framhjóladrifinn
- 90 hð.



Komið og reynsluakið

Dacia Sandero er ódýrasti bíllinn í rekstri samkvæmt mbl.is*

www.mbl.is/bill/frettir/2020/04/22/dacia_sandero_odyrastur_ad_eiga/

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

* m.v 20% útborgun og lán til 84 mánaða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

**2017-
2019**

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vísitölublaðið keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



Erum við að leita að þér?

Þjónusta

Garðyrkja



PROSTONE

» Jarðvinna

» Drenlagnir

» Hellulagnir

» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög



519 7780

prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



PROSTONE

» Smíðavinna

» Múrvinna

» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög



519 7780

prostone@prostone.is



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

VIÐ SÉRHÆFUM OKKUR Í VANDAMÁLUM TENGDUM RAKA OG MYGLU

Hafðu samband, án allra skuldbindinga S. 862-6310 www.mtisland.is



MT Ísland

Tjónaviðgerðir • Innivist

Keypt & Selt

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

Píanókennari óskast í hlutastarf. Einkakennsla og/eða hópkenndla. Upplýsingar á pianoskoli@gmail.com eða í 691 6980.



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is 907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar



EIGNAMÍÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

HÁALEITISBRAUT 15

111 m²
108 Reykjavík
Verð: 46.900.000 kr.

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





Opið hús í dag miðvikudag kl. 17:00 - 17:30 - Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun

Mjög góð mikið endurnýjuð 110.9 fm 3-4 herb. íbúð á 4. hæð í mjög góðu vel staðsettu fjölbýli sem hefur hlotið gott viðhald í gegn um tíðina. 2 rúmgóð svefnherbergi og tvær stofur. Endurnýjað eldhús og baðherbergi, rofar og tenglar, lausafög og fl. Glæsilegt útsýni. Snýrtileg sameign. Leikskóli er í 100 fm fjarlægð og stutt í skóla og aðra þjónustu.

Ath í ljósi aðstæðna er óskað eftir því að athugasamir bóki tíma í opið hús hjá Þórarni í tölvupósti, thorarinn@eignamidlun.is



GRINDAVÍKURBÆR

Deiliskipulag íbúðabyggðar norðan Hópsbrautar í Grindavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir Grindavíkurbær hér með tillögu að nýju deiliskipulagi íbúða-byggðar norðan Hópsbrautar. Tillagan gerir ráð fyrir íbúðabyggð með fjölbreyttum íbúðum, leikskóla og er heimild fyrir hverfisverslun/hverfisþjónustu. Gert er ráð fyrir lágreistri íbúðabyggð, 1-3 hæðir, sem fellur vel að landi, allt að 400 íbúðir.

Deiliskipulagstillagan er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.grindavik.is og verður til sýnis á bæjarskrifstofunum að Víkurbraut 62 frá og með 2. september 2020 til og með 15. október 2020.

Athugasemdum eða ábendingum við kynnta tillögu skal skila skriflega til skipulags- og umhverfissviðs Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, 240 Grindavík eða með tölvupósti á atligeir@grindavik.is fyrir lok dags 15. október.

Íbúafundur vegna deiliskipulagsins fer fram þann 9. september nk. kl. 18:00 í Gjúnni, Austurvegi 1, Grindavík.

Atli Geir Júlíusson
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs Grindavíkurbæjar.



Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Snjóflóðavarnir á Seyðisfirði

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Seyðisfjarðarkaupstaðar er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.



Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Aukin framleiðsla í eldisstöð Stofnfisks í Vogavík

Verkis fyrir hönd Stofnfisks hf. hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um aukna framleiðslu í eldisstöð Stofnfisks í Vogavík, Sveitarfélaginu Vogum.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 2. september til 15. október á eftirtöldum stöðum: Á bæjarskrifstofu Sveitarfélagsins Voga, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 15. október 2020 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Kynningarfundur: Vakin er athygli á að Stofnfiskur hf. stendur fyrir kynningarfundum á frummatsskýrslunni þann 9. september frá kl. 17 til 19 í Stóru-Vogaskóla og eru allir velkomnir.

SKIPULAGSBREYTING

Auglýsing á niðurstöðu sveitarstjórnar skv. 3.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti þann 19. ágúst 2020 breytingu á deiliskipulagi Íbúðarhverfi Norðurbæjar og breyttum skipulagsmörkum deiliskipulagsins Víðistaðasvæði.

Tillagan var auglýst skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Athugasemdir bárust og hefur þeim, sem gerðu athugasemdir, verið send umsögn sveitarstjórnar. Sú breyting var gerð frá auglýstri tillögu að upphaflegum fjölda húsa á svæðinu hefur verið fækkað. Ábendingar vegna fyrirkomulags innkeyrslu við ný hús gegnum núverandi bílastæði hafa verið teknar til greina og önnur aðkoma að svæðinu hefur verið í skoðun og til frekari útfærslu. Jafnframt er til skoðunar frekari útfærsla almennra stæða við götu og áhugi er á að koma fyrir stæðum með grænu yfirbragði. Einnig verður hugað að umferðaröryggi á svæðinu og hvernig megi tryggja sem besta leið yfir Hjallabraut fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur.

Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsbreytingarinnar í B-deild Stjórnartíðinda.

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST

Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1845 Heklugos hefst með öskufalli.

1876 Kveikt er á götuljósi í Reykjavík í fyrsta sinn, stein-oliulugt á stólpa í Bakarabrekku.

1967 Vígð er brú yfir Jökulsá á Breiðamerkursandi.

1990 Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna gengur í gildi.

1972 Menntaskólinn við Hamrahlíð byrjar kennslu samkvæmt áfangakerfi, fyrstur framhaldsskóla á Íslandi.

1991 Bandaríkin viðurkenna sjálfstæði Eystrasaltsríkjanna.



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

Jón Víglundsson

bakameistari,
Hraunbæ 105,

áður til heimilis að Vorsabæ 2,
lést á Landspítalanum í Fossvogi
mánudaginn 31. ágúst.

Steinunn V. Jónsdóttir

Víglundur G. Jónsson

Valbjörn J. Jónsson

Vilma Jónsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Guðbjörg H. Sigurðardóttir

Hafðís Alfreðsdóttir



Ástkær móðir okkar, stjúpmóðir,
tengdamóðir, amma, langamma
og langalangamma,

Inga G. Magnúsdóttir

dvalar- og hjúkrunarheimilinu
Höfða, Akranesi,

lést miðvikudaginn 26. ágúst.

Útför hennar fer fram frá Akranes Kirkju, föstudaginn
4. september klukkan 13. Athöfninni verður streymt á
www.akranes Kirkja.is. Þeim sem vilja minnast hennar er
bent á dvalar- og hjúkrunarheimilið Höfða, Akranesi.

Fríða Sigurðardóttir

Kristinn Jakob Reimarsson

Guðrún Kristín Reimarsdóttir

Inga Snæfells Reimarsdóttir

Linda Reimarsdóttir

Pétur Reimarsson

Gréta R. Snæfells

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Þórður Þ. Þórðarson

Aðalsteinn Víglundsson

Sveinn Ómar Grétarsson

Hera Sigurðardóttir



Fallegi og hjartahlýi eiginmaður minn,
faðir okkar, afi, sonur og bróðir,

Ævar Örn Jónsson

Suðurgötu 20,
Sandgerði,

lést á heimili sínu sunnudaginn 30. ágúst.

Sigrún Erla Hill

Ívar Aron Hill Ævarsson

Kristján Helgi Olsen Ævarsson

Ísak John Hill Ævarsson

Þórunn Hafðís Hill Ævarsdóttir

Aron Rúnar Hill Ævarsson

Valdís Tómasdóttir

Ísak Leifsson

Anton Karl Þorsteinsson

Björg Jónsdóttir

Nanna Baldvinsdóttir

Hanna Valdís Garðarsdóttir

og barnabörn.



Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma, langamma
og langalangamma,

Lára Jónína Magnúsdóttir

Brúnavegi 9,

lést á hjúkrunarheimili Hrafnistu,
Laugarási. Dánardagur var 10. ágúst og
hefur fjölskyldan þegar kvatt hana í kyrrþey.

Vilhjálmur Geir Þórhallsson

Heiðar Magnús Vilhjálmsson

Huldar Einar Vilhjálmsson

Björn, barnabörn og barnabarnabörn.

Sigríður Pétursdóttir

Svandís Erla Ingólfsdóttir



Guðrún segir að tíu ára afmælishátíð hefði verið haldin í Klifinu ef landið væri veirulaust. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Unglingar fá að kynnast ólíkum sviðum hönnunar

Klifið, skapandi setur í Garðabæ, er að hefja tíunda starfsárið. Það heldur námskeið í hinum ýmsu skapandi greinum fyrir börn jafnt sem fullorðna. Eitt þeirra er í samstarfi við Hönnunarsafnið á Garðatorgi og er ætlað fólki á aldrinum 13 til 16 ára.

Við erum með talsverða flóru af námskeiðum, í tónlist, leiklist og myndlist, svona til að nefna dæmi. Haustið 2019 fórum við fyrst af stað með námskeið sem bar heitið Hönnunarskólinn og er unnið í samstarfi við Hönnunarsafn Íslands. Þar fá unglingar á aldrinum þrettán til sextán ára að kynnast ólíkum sviðum hönnunar, segir Guðrún Yr. Eðvaldsdóttir, forstöðumaður Klifisins, skapandi seturs í Garðabæ.

Guðrún Yr segir höfuðvægi Klifisins vera á Garðatorgi, þar sem Hönnunarsafnið er líka til húsa, en auk þess sé Klifið með kennslu í Flataskóla og Sjúlandsskóla. Hún tekur samt fram að námskeiðin séu ekki bara fyrir Garðabæinga, heldur séu allir velkomnir á þau, óháð búsetu.

Hönnunarskólinn er skemmtileg nýjung, að sögn Guðrúnar Yr. „Það námskeið er kennt í nýju rými sem verið er



Fyrirmyndin kemur frá Designmuseum i Danmörku. Ég fór út og kynnti mér starfsemi hönnunarskólans sem hefur verið við það safn.

að taka í notkun í Hönnunarsafninu. Fyrirmyndin kemur frá Designmuseum i Danmörku. Ég fór út og kynnti mér starfsemi hönnunarskólans sem hefur verið við það safn undanfarin ár og komin er góð reynsla á,“ lýsir Guðrún Yr og telur upp kennara námskeiðsins í Hönnunarsafninu í Garðabæ. „Björn Steinar Blumenstein kennir vöruhönnun, Áslaug Snorraddóttir matarhönnun og Halla Hákonardóttir fatahönnun. Sigríður Sigurjónsdóttir, forstöðukona

Hönnunarsafnsins, er vöruhönnuður að mennt og hún kemur líka að kennslu.“

Klifið er að hefja tíunda starfsár sitt og Guðrún Yr segir að haldið hefði verið upp á afmælið ef landið væri veirulaust. Kennarar á námskeiðunum eru ávallt valdir af metnaði, að hennar sögn. „Klifið hefur verið einstaklega heppið með kennara á hverju sviði fyrir sig. Svo eru þeir, í bland við okkur, duglegir að fá hugmyndir að nýjum námskeiðum sem við gefum byr undir vængi og því er oft um nýsköpun að ræða.“

Hönnunarskólinn hefst 30. september í ár og kennt er einu sinni í viku, á miðvikudögum frá 17.30 til 19.30, að sögn Guðrúnar Yr. Hún segir gjaldið vera 39.900 krónur og tekur fram að hægt sé að nota fristundastyrkina sem bæjarfélög veita, til að niðurgreiða námskeiðin. Önnur námskeið hefja göngu sína í septembermánuði og skráningar standa yfir. gun@frettabladid.is



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

María Jóhannsdóttir

Suðurgötu 57,
Siglufirði,

lést á Sjúkrahúsínu á Akureyri þann
21. ágúst síðastliðinn. Útför fer fram á

Siglufirði, laugardaginn 5. september, klukkan 13.00.
Vegna samkomutakmarkana verða aðeins boðsgestir við
útförina, en henni verður streymt á Facebook-síðunni:
„María Jóhannsdóttir útför“.

Sigurður Þór Haraldsson

Jóhann St. Sigurðsson

Ómar Freyr Sigurðsson og Margrét Jónsdóttir

Birkir Þór Sigurðsson og Svava Ingimarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Eyrún Björnsdóttir

Hafðís Elva Ingimarsdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Ósk Óskarsdóttir

lést 30. ágúst á hjúkrunarheimilinu
Lögmanshlíð, Akureyri.

Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 7. september kl. 10.30.
Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu ættingar og vinir
viðstaddir en útförinni verður streymt.

Óskar Vignir Ingimarsson

Una Þóra Ingimarsdóttir

Þorkell Ingi Ingimarsson

Hafðís Elva Ingimarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Þór Engilbertsson

Sigrún Inga Hansen

Guðmundur Rúnar

Guðmundsson

Wizar

...fyrir lífsins ljúfu stundir



Hægindastóllinn sem slegið hefur í gegn og Íslendingar elska!

360° snúningur | innbyggður fótaskemill
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði

Fáanlegir **Wizar** litir

Verð frá
209.900 kr.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík

☁

12 | 3

°C | ↕

Ísafjörður

☁

3 | 5

°C | ↕

Akureyri

☁

7 | 3

°C | ↕

Egilsstaðir

☁

10 | 7

°C | ↕

Kirkjubæjarkl

☁

10 | 5

°C | ↕

Hveravellir

☁

6 | 6

°C | ↕

Norðaustan 8-15 með rigningu, en úrkomu-minna norðvestan til. Kólnar heldur fyrir norðan.

Fimmtudagur

Reykjavík

☁

8 | 8

°C | ↕

Ísafjörður

☁

2 | 10

°C | ↕

Akureyri

☁

6 | 8

°C | ↕

Egilsstaðir

☁

7 | 7

°C | ↕

Kirkjubæjarkl

☁

9 | 1

°C | ↕

Hveravellir

☁

3 | 10

°C | ↕

Föstudagur

Reykjavík

☀

8 | 7

°C | ↕

Ísafjörður

☁

4 | 4

°C | ↕

Akureyri

☁

1 | 2

°C | ↕

Egilsstaðir

☁

3 | 4

°C | ↕

Kirkjubæjarkl

☁

7 | 6

°C | ↕

Hveravellir

☁

0 | 9

°C | ↕

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1 í vafa

2 hvíld

6 hljóm

8 vingsa

10 ryk

11 heppni

12 tregi

13 offylli

15 skip

17 ástand

LÓÐRÉTT

1 afdrif

2 nokkrir

3 fag

4 tímabil

7 braskara

9 kíma

12 ánægð

14 albúinn

16 stafur

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

Skák

Gunnar Björnsson

Bragi Þorfinnsson (2.427) átti leik gegn Helga Áss Grétarsyni (2.401) á Íslandsmótinu í skák. 15...Rxd5! 16. exd5 Bf5 17. Dg3 Rc2+ 18. Kd1 Rxa1 19. Bxa1 Dd7! 20. Bc4 Hac8. Hvíta staðan er ákaflega vantefld og svo fór að Bragi hafði sigur og tryggði sér með því verðlaunaseti á mótinu. Alexander Oliver Mai og Pétur Pálmi Harðarson unnu sér rétt til að tefla í landsliðsflokki að ári með góðri frammistöðu í áskorendaflokki. www.skak.is: Meistaramót Skákskólans.

Svartur á leik

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLISKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga

laugardaga

sunnudaga

7.30 - 17.30

8.00 - 16.00

9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

Pondus

Eftir Frode Øverli

Ég stunda dagdrykkju í setustofunni nokkra daga í viku!

Hvað með þig?

Ég spila fótbolta!

Það er svo gott að eiga sér hobbí!

Er þaggi?

En vertu varkár, menn geta skaðað sig í boltanum!

Ég heyrir hvað þú ert að segja!

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Þegar hárið á mér er flott þá er húðin slæm...

... og þegar húðin er fullkomin er hárið í ruglinu!

Ókei?

Svo það er augljóst að millifrumusamskipti eru ekki til.

Ég held að það muni ekki ganga á líffræðiprófinu, Sara.

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Mundu, Solla. Þú getur sagt mér hvað sem er.

Hvað sem er?

Já. En segðu mér alltaf satt.

Alltaf?

Alltaf?

Ókei. Tölum um hárið á þér...



Huldur verður með ritlistarkúrs sem hann reynir að hafa svolítið óskilgreinanlegan. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Finnst gaman að sjá glitta í verðandi höfunda

Ritlistarnámið við Háskóla Íslands á haustönn er að hefjast í þessari viku. Huldur Breiðfjörð rithöfundur er nýr lektor í þeirri deild en hann kemur þar samt að ýmsu kunnugu.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Það er mikil aðsókn í ritlistina í haust, eins og í allt nám hér í Háskóla Íslands,“ segir Huldur Breiðfjörð rithöfundur. Hann heilsar nemendum ritlistar sem lektor í fyrsta sinn en hefur eflaust hitt einhverja þeirra á síðasta ári. „Ritlistin er tveggja ára nám, sambland af smiðjum og fræðilegum kúrsum. Hugmyndin er sú að nemendur komist í ákveðnar smiðjur á þessum tíma og kynnist þannig ýmsum hliðum greinarinnar, skáldsögu- og ljóðagerð, handrita- og leikritaskrifum og fleiru. Það er auðvitað mikils virði að eiga líka kost á að taka margvísleg lesnámskeið í öðrum deildum skólans,“ fræðir Huldur mig um – og heldur áfram: „Ég hef kennt eina smiðju í nokkur ár, hún snýst um gerð kvikmyndahandrita. Það getur verið nokkuð stíft form og ýmislegt hægt að tala um í sambandi við það – en auðvitað á nemandinn að efast um allt sem kennarinn segir þegar hann er að kenna honum að skrifa.“

ÉG VELTI EINMITT FYRIR MÉR HVORT ÉG HAFI EKKI SJÁLFUR VERIÐ MJÖG HROKAFULLUR NEMANDI ÞEGAR ÉG VAR HÉR Í BÓKMENNTAFRÆÐINNI – FÆ ÞAÐ KANNSKI BARA ALLT Í ANDLITIÐ NÚNA!

Huldur leggur sem sagt áherslu á gagnrýna hugsun, eða kveðst reyna það. „Ég velti einmitt fyrir mér hvort ég hafi ekki sjálfur verið mjög hrokafullur nemandi þegar ég var hér í bókmenntafræðinni – fæ það kannski bara allt í andlitið núna!“ Sem lektor þarf Huldur að sinna vissu utanumhaldi í deildinni en ætlar að kenna líka. „Fyrir utan handritsskrifin er ég með kúrs sem ég reyni að hafa svolítið óskilgreinanlegan, er eins konar ferðalag í gegnum smáprósa og stundum illflokkanlegan texta.“ Hljómar spennandi. Skyldi hann sjálfur hafa stundað svipað nám og það sem hann er að stýra nú? „Á sínum tíma fór ég í bókmenntafræði og þar var kennd smá ritlist, ég gat tekið kúrsa hjá Nirði P. Njarðvík. En þetta er nám sem ég hefði farið

í á sínum tíma ef það hefði verið til. Það var heil kynslóð rithöfunda sem fór í bókmenntafræðina en ungir höfundar hafa kannski meira verið að færa sig yfir í ritlistina á seinni árum. Rúnar Helgi Vignisson hefur verið að móta greinina og hún hefur stækkað og eflst í hans höndur undanfarin tíu ár. Hér eru fastráðnir kennarar og aðrir koma inn og kenna ákveðna kúrsa.“ Talsverð sía er inn í ritlistarnámið að sögn Huldars. „Auðvitað er leiðinlegt að vísa fólki frá en það er ákveðin inntökunefnd sem metur umsóknir og hæfi. Fyrir vikið verður nemendahópurinn sterkari, smiðjurnar betri og endurgjöfin meiri sem nemendur fá,“ segir hann og getur þess að margir góðir höfundar hafi komið út úr þessu námi undanfarin ár. Huldur býst við að kennslan í vetur verði sambland af staðkennslu og rafrænni en er spenntur að hitta nemendur. „Mér þykir alltaf skemmtilegra og skemmtilegra að kenna – það er spennandi að horfa framan í nemendahóp og sjá glitta í verðandi höfunda. Það er mjög gleðilegt og eiginlega ótrúlegt hvað við eigum margt gott fólk sem hefur áhuga á skriftum.“ gun@frettabladid.is



Teikningar, leikur, ljós og hljóð skapa sýninguna í Tjarnarbíói.

Glænýtt íslenskt barnaleikverk

Þrér er nýstárleg leiksýning fyrir börn sem frumsýnd verður í Tjarnarbíói 5. september. Hún fjallar um leitina að öruggum samastað. Í texta frá aðstandendum hennar stendur: „Tré sem lifir við réttar aðstæður er tré sem hefur góð áhrif á umhverfi sitt.“ Á sviðinu er ýmsum göldrum beitt. „Við sköpum úrklippusýningu þar sem tveir leikarar myndstýra verkinu fyrir framan áhorfendur,“ segir Sara Marti Guðmundsdóttir sem er höfundur Trés og leikstýrir því ásamt Agnesi Wild. Hún segir vissa töfra munu eiga sér

stað með aðstoð myndtækni, teikninga og lifandi tónlistar. Söguþráðurinn fjallar um lítinn dreng, Alex. Fyrir framan heimili hans stendur sitrónutré sem hefur fylgt fjölskyldunni í margar kynslóðir. Þegar jarðskjálfti riður yfir og jafnar húsið og tréð við jörðu leggur Alex einn upp í hættuför yfir lönd og höf með litla grein af sitrónutrénu í förum sínum. Spurningin er: Hvar fær tréð hans að blómstra á ný? Sýningin er liður í Listahátíð í Reykjavík. –gun

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

TVÖFÖLD VIRKNI

STYRKIR, FYLLIR, LOKAR, VERNDAR

G·U·M SensiVital+

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Komið og skoðið úrvalið

BLÖÐIN

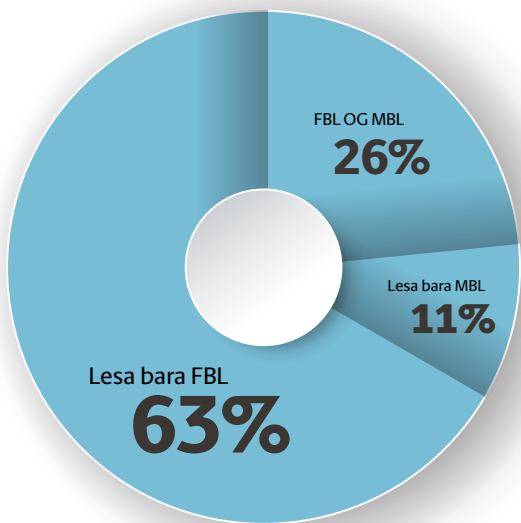
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



*Frettablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.
20.30 Viðskipti með Jóni G. Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.
21.00 21 - Fréttapáttur á miðvikudegi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Eldhugar: Sería 1 Í Eldhugum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2004-2005
13.25 Á tali hjá Hemma Gunn 1993-1994
14.45 Gettu betur 2012
15.45 Kastljós
16.00 Menningin
16.10 Nýja afríska eldhúsið – Marokkó
16.40 Poppkorn 1987
17.15 Húsbyggingar okkar tíma
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hróturinn Hreinn
18.08 Kúlugúbbarnir
18.30 Hæ, Sámur
18.37 Rán og Sævar
18.48 Minnsti maður í heimi
18.54 Vikinglotti
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Með okkar augum Tíunda þáttaröð þessara margverðlaunuðu þátta sem vakið hafa athygli fyrir nýstárleg og frumleg efnistöð. Folk með þroskahömlun vinnur þættina með fagfólki í sjónvarpsgerð og miðlar þannig fjölbreytileika íslensks samfélags. Dagskrárgerð: Elín Sveinsdóttir.
20.30 Kæra dagbók Nokkrar hugrakkar manneskjur lesa upp úr dagbókum sínum frá unglingsárnum og deila með okkur dýpstu leyndarmálum ungdómsins, þegar allt er upp á líf og dauða og bóla á enninu er alvarlegri en efnahagshrun.
21.00 Versalir
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Lifað í voninni Roy er aðeins nokkurra mánaða gamall þegar Maja fær þær upplýsingar að hann muni líklegast ekki lifa 2ja ára afmælið sitt – og að eina von hans sé tilraun með ný lyf. Sænsk heimildamynd um baráttu fjölskyldunnar fyrir Roy litla.
23.20 Undirrot hatus
00.00 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.00 European Tour 2020
11.00 European Tour 2020
14.00 European Tour 2020
18.30 European Tour 2020 - Highlights
18.55 Champions Tour Highlights 2020
19.45 AIG Women's British Open Official Film
20.40 European Tour 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
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
12.30 Dr. Phil
13.09 The Late Late Show
13.49 The Unicorn
14.10 The Block
15.01 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Good Place
19.30 American Housewife
20.00 The Block
21.00 Transplant
21.50 Girlfriend's Guide to Divorce
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Hawaii Five-0 Byggt á samnefndum spennuþáttum sem nutu mikilla vinsælda á sjöunda og áttunda áratugnum og fjalla um Steve McGarrett og sérsveit sem honum er falið að mynda í kjölfar dauða föður síns.
01.00 Blue Bloods
01.45 Get Shorty
02.40 Mr. Robot
03.25 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 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Fjöllin hafa vakað
15.00 Fréttir
15.03 Samtal
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hlustaðu nú!
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan: Sjálfstætt fólk
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Nætúrútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Juliet, Naked
13.35 Swiped: Hooking Up In the Digital Age
15.00 Office Space
16.25 Juliet, Naked
18.00 Swiped: Hooking Up In the Digital Age
19.25 Office Space
21.00 A Simple Favor
22.55 Us
00.45 How to Talk to Girls at Parties
02.25 A Simple Favor

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.10 Hálandisvaktin
10.35 Masterchef USA
11.20 Brother vs. Brother
12.00 Fósturbörn
12.35 Nágrannar
12.55 Bomban
13.50 Á uppleið
14.15 Grand Designs
15.00 Gulli Byggir
15.35 Lóa Pind: Bara geðveik
16.10 Sporðaköst 6
16.45 Mom
17.05 Friends
17.30 Bold and the Beautiful
17.50 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Vikinglotti
19.10 Þær tvær
19.40 First Dates
20.30 The Commons
21.30 The Bold Type
22.15 Absentia
22.55 Sex and the City
23.20 NCIS: New Orleans
00.05 Animal Kingdom
00.50 Animal Kingdom
01.35 Animal Kingdom
02.20 Counterpart
03.15 Counterpart

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Könnuðurinn Dóra
08.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Svampur Sveinsson
09.40 Stóri og Litli
09.50 Strumparnir
10.15 Skoppa og Skríttla á póstkorti um Ísland
10.30 Ævintýraferðin
10.40 Billi blikk
10.55 Könnuðurinn Dóra
11.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.40 Mæja býfluga
11.55 Áfram Diego, áfram!
12.15 Svampur Sveinsson
12.40 Stóri og Litli
18.25 Deep
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.10 Warrior
22.10 Watchmen
23.15 High Maintenance
23.45 Góðir landsmenn
00.10 Friends
00.30 Friends
00.55 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

09.00 15. umferð
10.15 Valur - HK
12.05 Grótta - Fylkir
13.45 Community Shield 2020 - Highlights
14.15 KA - Stjarnan
15.55 KR - ÍA
17.40 15. umferð
19.00 Fréttapáttur Þjóðadeildar Evrópu
19.25 Uppgjörspáttur Evrópu-deildarinnar 2019/2020
20.20 Þróttur R. - Leiknir F.
22.25 NFL Hard Knocks: Los Angeles
23.20 FA Community Shield: Arsenal - Liverpool
01.05 Þróttur R. - Leiknir F.

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



LEAGUE **A** GROUP 2



ÍSLAND

VS.



ENGLAND

LAUGARDAG ♦ 15:00
LAUGARDALSVÖLLUR

Í OPINNI
DAGSKRÁ

VÍKING
BRUGGHÚS



100
NS

ALLT fyrir listamanninn



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfæralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Tilvalin fermingargjöf

DORMA
Láttu drauminn ræstast

Ótrúlegt... en satt!

Hverri Everley og Oakley heilsudýnu fylgir vandað Aspen fjallahjól að verðmæti 59.000 kr.*

SENDUM FRÍTT

OAKLEY

heilsudýnan frá Primo er með vönduðu pokagormakerfi sem veitir mikinn og góðan stuðning. Yfirdýnan er gerð úr mismunandi svamlögum sem og visco

lagi sem aðlagast að líkama þínum og heldur honum í réttari stellingu út nóttina. Oakley heilsudýnan er með kantstyrkingum sem eykur svefnsvæði hennar og endingu. Oakley er millistífl/ stíf og hentar því breiðum hópi.

EVERLEY

heilsudýnan frá Primo er gerð úr 13 gr. pokagormum sem veita hinn fullkomna stuðning. Stíflir kantar auka svefnsvæði dýnnar. Yfirdýnan er þykk og þægileg og gerð úr nokkrum

mismunandi svamlögum. Viscolag gefur líkamanum þann stuðning sem hann þarf. Dýnan er mýkri á axlar- og mjaðmasvæði til að líkami þinn fái eins náttúrulega sveigju og mögulegt er. Everley er millistífl/ mjúk og ein vinsælasta dýna Primo.

Oakley og Everley heilsudýnur (með Aspen fjallahjóli).
Fáanlegar 120, 140, 160 og 180 x 200 cm.

Verðdæmi: **OAKLEY** (30 cm þykk) 120x200 cm
Stök dýna 139.900 kr. Verð m/ Classic botni 175.900 kr.

Verðdæmi: **EVERLEY** (35 cm þykk) 120x200 cm
Stök dýna 149.900 kr. Verð m/ Classic botni 185.900 kr.



Þórgnýr með ritvélina sem dugir vel til þess að endurrita, ritskoða og stela úr ritningunni svo lengi sem sjaldgæfur blekborðinn heldur. Aðeins þrír í einu geta síðan skoðað afraksturinn á sýningunni. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Vélritar á ritninguna með þremur vottum

Þórgnýr Inguson vélritar yfir ritningartexta og lætur það ekki slá sig út af laginu að aðeins þrír í einu geti skoðað afraksturinn á annarri sýningunni sem hann heldur á „þessu andskotans ári“.

Listamaðurinn Þórgnýr Inguson fæst aðallega við síkvikan texta og opnar á morgun, óbugaður og vopnaður gamalli ritvél, sína aðra sýningu á árinu sem hann kennir við andskotann.

Sýningin er í Vonleysi við Ingólfsstræti og heitir Ritskoðun/Ritstuldur #1- Nýjasta testamentið og byggir á nýjum verkum sem, eins og nafnið gefur til kynna, eru unnin upp úr heilagri ritningu.

„Þetta er eiginlega fyrsta sýningin í sýningaröð sem heitir Ritskoðun/Ritstuldur og þetta er í raun og veru bara svona rebelismi gagnvart kirkjunni,“ segir Þórgnýr, þegar hann reynir að lýsa sýningunni án óþarfa málalenginga.

„Nýja testamentið liggur náttúrulega best við höggi ef þú ert ekki sammála því að það eigi að vera ríkistrú,“ segir listamaðurinn og bætir við að hann taki setningar og orð beint upp úr ritningartextanum, breyti og endurskrifi. „Þannig að sýningin heitir Nýjasta testamentið.“

Er þetta þá endurvinnsla eða kannski ný túlkun?

„Já, það er alveg hægt að tala um þetta sem endurvinnslu. Þetta er náttúrulega unnið úr bókunum og blaðsíðunum þannig að ég eiginlega bara krotu yfir og set inn það sem mér dettur í hug.“

Ár andskotans

Þórgnýr gaf út sína fyrstu ljóðabók, Við lifum að eilífu þar til annað kemur í ljós, fyrir síðustu jól og opnaði sýningu sem byggði á henni í febrúar, rétt áður en farsóttin skall á af fullum þunga.

Nýja sýningin er hins vegar opnuð við allt aðrar aðstæður í miðju veirufári en Þórgnýr lætur hvorki ástandið né þá staðreynd að

ÞETTA ER NÁTTÚR-LEGA UNNIÐ ÚR BÓKUNUM OG BLAÐSÍÐUNUM ÞANNIG AÐ ÉG EIGINLEGA BARA KROTA YFIR OG SET INN ÞAÐ SEM MÉR DETTUR Í HUG.

vegna fjöldatakmarkana geti aðeins þrír gestir skoðað sýninguna í einu, slá sig út af laginu á „þessu andskotans ári“ sem hann lýsti svo á Facebook um helgina:

„Sumir hugsa kannski að nú sé allt að fara til helvítis. Hinsvegar má færa rök fyrir því að við séum nú þegar í helvíti, alveg eins og að töfraveröldin himnaríki sé til. En ef svo er þá verð ég að segja að ég hef það bara helvíti fint.“

Þórgnýr segist í það minnsta ekki tilbúinn til þess að gefast upp fyrir COVID-19 alveg strax. „En hver veit? Maður klárar alla vegana þessa sýningu. Og jú, jú. Maður náttúrulega missti vinnuna, en þú veist, þá er bara tími fyrir annað, eins og þessar pælingar.“

Textinn heillar

Þórgnýr lærði kvikmyndagerð og þreytti sem fyrr segir frumraun sína sem ljóðskáld í fyrra og segist „nú bara eitthvað svona“ vera að fíkra sig áfram í listinni þar sem hann vinni aðallega með textaverk. „Sem er dálítið heillandi.“

Hann segir Nýjasta testamentið í raun og veru vera textaverk. „Þetta er skrifað á ritvél sem heitir Erica frá 1954. Hún var keypt úr einhverju dánarbúi úr Kolaportinu núna í vetur,“ segir listamaðurinn, sem hefur þurft að styðjast við nútíma-

tækni í glímunni við hinn forna texta með 20. aldar tækjakosti.

„Maður er búinn að vera að læra núna að þræða þetta blessaða band. Það slitnaði áðan og það tók svona einn og hálfan klukkutíma að fara í gegnum það á YouTube,“ segir Þórgnýr og prísar sig sælan að borðinn sem fylgdi ritvélinni hafi verið nógu langur „þarna þannig að það var hægt að þræða þetta upp á nýtt“.

Fjórði maðurinn

Þórgnýr opnar sýninguna í Vonleysi við Ingólfsstræti 6 klukkan 16 í dag og þar sem hann verður viðstaddur, og í raun hluti af sýningunni, verður hann fjórði maðurinn á meðan á henni stendur, þar sem rýmið þolir aðeins þrjá gesti í senn.

„Þetta er alveg nýtt rými þarna á Ingólfsstrætinu og er það þröngt. Ég held að þetta séu 25 fermetrar eða eitthvað álíka,“ segir hann og bendir á að undir 2 metra reglunni fyllist fljótt upp í það pláss.

„Það verða hanskar og spritt. Ég held að það verði grimur líka. Ég verð að spyrja liðið að því,“ segir Þórgnýr, sem óttast þó ekki langar biðaðir. „Sýningin verður náttúrulega í tvær vikur þannig að fólk hefur nú svo sem alveg nægan tíma og ég verð þarna allan tímann sem fjórði maðurinn. Þá sit ég þarna enn þá með ritvélina mína og verð eitthvað að ritskoða þetta Nýjasta testamenti, þannig að ég verð alveg að vinna í sýningunni á meðan hún er í gangi.“

Ég held að það sé bara partur af sýningunni að ég sé þarna og síðan á maður örugglega eftir að eiga einhverjar samræður við fólk og ég veit ekki. Kannski breytist eitthvað þá,“ segir Þórgnýr um sýninguna sem verður í stöðugri þróun á þessu andskotans ári.

toti@frettabladid.is.

ASPEN 26" FJALLAHJÓL

ASPEN
fjallahjól að verðmæti
59.000 kr.
fylgir með Oakley & Everley heilsudýnum

- 26"
- 21 gir
- demparar á framöxli
- diskabremsur að framan og aftan
- standari
- glitaugu

* á meðan birgðir endast – athugið skilaskilmála.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn ræstast

SAMSUNG

QLED TV 2020

Þegar þú kaupir ákveðin Samsung QLED sjónvörp hjá ORMSSON

getur þú valið um að fá tölvuskjá,
síma eða ryksuguróbot í kaupbæti!



Galaxy Note10
Lite Black



Ryksuguróbot
VR7000M



27" Curved Gaming
Monitor Odyssey G7

Tilboð gildir frá 28. ágúst - 1. nóvember 2020 við kaup á QLED 2020 Q80T, 65" eða stærra ásamt Q90T, Q95T, Q800T, Q900T og Q950T í öllum stærðum.



SAMSUNG Q80T - Stærðir 65" til 85"
Glæsilegt QLED sjónvarp með Direct Full Array tækni
sem gefur enn betri liti á skjá.



SAMSUNG Q800T - Stærðir 65" til 82"
8K Gervigreind tækisins sér um fullkomna uppskölun á
öllu efni.



Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUDÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

BAKÞANKAR

Bjarna Karlssonar



Af sjónarhól dánarbeðs

Ég er fjarri því stoltur af öllu sem ég hef sagt og gert. Það veit Guð, konan mín og ýmsir fleiri. Ágallarnir eru margir. Öll vita að ég er hvatvís og ómann-glöggur en færri þekkja hrokann og yfirganginn sem í mér blundar. Margt fleira mátti nefna. Þó er það svo að þegar ég horfi um öxl sé ég að mannkostir mínir hafa orðið mér verra fótakefli en gallarnir. Þótt ég hafi margvislega hrasað í ágrind og yfirgangi hafa stærstu mistök mín orðið þegar ég hef keyrt mannkosti mína úr hófi fram. Ég er nefnilega frekar rétt-sýnn, á auðvelt með að setja mig í annarra spor og vil vera góður við fólk. Almennt eru þetta taldir mannkostir. Auk þess get ég verið duglegur og drífandi. Og einmitt þá, þegar réttlætiskennd mín hefur verið vakin eða samúð með fólki og drifin virkjuð, hef ég átt það til að valta yfir aðra af því að ég taldi mig vera handhafa sann-leikans. Eða ég hef vanrækt þau sem áttu að njóta krafta minna af því mér þótti heimurinn þurfa svo mikið á mér að halda. Jesús benti á þetta þegar ungur og sjálfumglaður maður ávarpaði hann með orðunum Góði meistari! – Af hverju kallar þú mig góðan? ansaði hann. Enginn er góður nema Guð einn.

Hin síðari ár hef ég reynt að hætta að rembast og læra betur á lífið. Þá hef ég meðal annars notað það ráð að horfa á aðstæður dagsins frá sjónarhóli dánar-beðsins. Ég hef ímyndað mér að ég lægi níræður með höfuð á koddan, öllum teningum lífsins kastað og dauðinn fram undan. Síðan hef ég spurt sjálfan mig: Hvernig myndi ég þá vilja að ég hefði brugðist við núna? Persónugallarnir gera lítinn usla en mannkostina ber ég í brot-hættu kerfi því ég er ekki handhafi sannleikans.

Fyrir svanga ferðalanga

KvikkON THE GOORKAN

SLOW COW MIND COOLER330 ML299KR/STK906 KR/L



KvikkON THE GOORKAN



Nýjar hetjur í Sjónvarpi Símans Premium

Yfir þrátíu nýjar þáttaraðir af barnaefni eru að bætast við í Sjónvarp Símans Premium. Gamlir vinir verða á sínum stað ásamt nýjum hetjum og ævintýrum fyrir börn á öllum aldri. Svona á sjónvarp að vera.

Pantaðu áskrift á siminn.is.

