



Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra, heldur blaðamannafund í gær undir berum himni fyrir utan ráðherrabústaðinn í Tjarnargötu, þar sem kynntar voru aðgerðir stjórnvalda til að minnka líkur á að til uppsagnar Lífskjarasamningsins kæmi. Í framhaldi héttu Samtök atvinnulífsins við boðaða kosningu um virkjun uppsagnarákvæðis. Sjá síðu 6. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

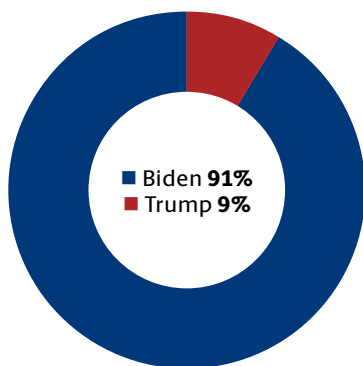
Mikill stuðningur við Biden

Átta prósent íslenskra kjósenda myndu kjósa Donald Trump í bandarísku forsetakosningunum í haust. Mestur stuðningur við Trump er meðal kjósenda Miðflokksins en, hann á engan stuðning í Framsókn.

STJÓRN MÁL Tæp átta prósent íslenskra kjósenda myndu kjósa Donald Trump, sitjandi forseta í Bandaríkjunum, gætu þeir kosið í forsetakosningum sem fara þar fram í nóvember. Tæp 82 prósent myndu kjósa Joe Biden, frambjóðanda Demókrata. Átta prósent vissu ekki hvað þau myndu kjósa og tæp þrjú prósent vildu ekki svara spurningunni. Þetta eru niðurstöður könnunar sem Zenter rannsóknir framkvæmdu fyrir Fréttablaðið 23. til 28. september.

„Íslendingar hafa alltaf fylgt Demókrötum fremur en Repúblikönnum, líkt og flestir í Evrópu,“ segir Eiríkur Bergmann, prófessor

Val þeirra sem tóku afstöðu til frambjóðenda



í stjórnmálafræði. Vantraust í garð Trumps sé þó mun meira nú en áður hefur sést í garð Repúblikana.

Samkvæmt könnuninni munar langminnstu á frambjóðendum meðal kjósenda Miðflokksins. Um 55 prósent þeirra myndu kjósa Biden en 45 prósent Trump. Kjósendur Framsóknarflokksins hafa aðra skoðun á sviði bandarískra stjórnmála. Hver einasti kjósandi flokksins sem svaraði könnuninni sagðist myndu kjósa Biden.

„Þetta segir mikla sögu og sýnir að það var raunverulegur munur á þeim sem fóru úr Framsókn og yfir í Miðflokkinn á sínum tíma,“ segir Eiríkur. Þetta bendi til þess að

klofningurinn hafi verið efnislegur, ekki aðeins persónupólítískur.

Nánar er rætt við Eirík á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is, þar sem ítarlega er greint frá niðurstöðum könnunarinnar en hún var send á könnunarhóp Zenter rannsókna í síðustu viku. Í hópnum voru 2.500 einstaklingar á Íslandi, átján ára og eldri og voru svör þeirra metin eftir kyni, aldri og búsetu. Svarendur voru 1.281, eða 51 prósent. – aá

FRÉTTABLAÐIÐ

[Meira á \[frettabladid.is\]\(http://frettabladid.is\)](http://Meira.á.frettabladid.is)

Endurgreiði milljóna bónusa til GAMMA

VÍÐSKIPTI Stjórn GAMMA, dótturfélags Kviku banka, hefur ákveðið að afturkalla kaupakgreiðslur upp á tugi milljóna til ellefu fyrrverandi starfsmanna fjármála-fyrirtækisins, sem samþykktar voru haustið 2018 og í ársbyrjun 2019, en átti eftir að greiða út að hluta.

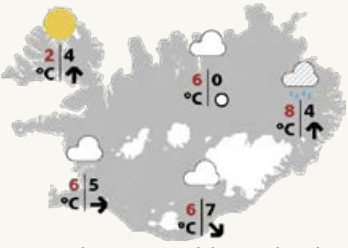
Þá hefur stjórnin farið fram á það við Valdimar Ármann, fyrrverandi forstjóra GAMMA, og Ingva Hrafn Óskarsson, sem var sjóðstjóri GAMMA:Novus, að þeir endurgreiði félaginu samtals um 12 milljónir, vegna kaupauka sem höfðu þegar verið greiddir til þeirra. Sú ákvörðun kemur til vegna slæmrar fjárhagsstöðu Upphafsfasteignafélags, sem var í eigu Novus, og upplýst var um í fyrra. – hae / sjá Markaðinn

Mmm ...
Mangó
Besta uppskeran núna!

Krónan mælir með!

KRÓNAN

Veður



Hiti 2 til 10 stig, mildast A-lands. Stíf SA-átt með rigningu á NA- og A-landi, annars hægari vindur og úrkomulítið en fer að rigna NV-lands um kvöldið. **SJÁ SÍÐU 14**



Róbert Spanó forseti MDE.

Vill endurskoða nafnbótahefðina

MANNRÉTTINDI Róbert Spanó, forseti Mannréttindadómstóls Evrópu, hefur beðið um heildar-endurskoðun á þeirri prótókól-hefð innan Mannréttindadómstóls Evrópu að forseti dómsins taki við heiðursdoktorsnafnbót við háskóla aðildarríkjanna, sé eftir því leitað. Þetta kemur fram í svari hans við fyrirspurnum Fréttablaðsins.

Hann segir sex af sjö forsetum dómstólsins hafa tekið við slíkum heiðursdoktorsnafnbótum og sumir fleirum en einni. Forveri hans í embætti, Linos-Alexandre Sicilianos, tók síðast við slíkri nafnbót frá háskóla í Rúmeníu í fyrra.

» Sex af sjö forsetum hafa tekið við heiðursdoktorsnafnbót við háskóla í aðildarríkjunum.

„Þetta var bakgrunnur þeirrar erfiðu ákvörðunar sem ég þurfti að taka,“ segir Róbert.

Hann segir nafnbætur þessar vera veittar forseta dómsins og fela þannig í sér viðurkenningu á starfi dómstólsins sem stofnunar og í þeim skilningi hafi hann veitt heiðursdoktorsnafnbótinni viðtöku, að vandlega athuguðu máli. Róbert segir að auk hefðarinnar hafi tækifærið til að heimsækja skólann og tala þar máli akademíks frelsis og tjáningarfrelsis, einnig vegið þungt.

– aá

Endalok balanna



Viðgerðir á þakgluggum á efsta hluta Breiðholtskirkju hafa staðið frá því í sumar. „Það er búinn að vera mikill leki frá gluggunum í mörg ár. Kirkju-skipið, orgelið og allt var í mikilli hættu,“ segir Vigdís V. Pálsdóttir, formaður sóknarnefndar Breiðholtskirkju. Hún fagnar því að endurbætur séu loks hafnar og hægt verði að skilja við vatnsbalana. „Við stefnum að því að fara inn í aðventuna með kirkjuna fina og flotta.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hjalti Jónsson stýrði Íslensku.

Hætta rekstri í kjölfar erfiðleika

VIÐSKIPTI Íslenska auglýsingastofan hættir rekstri um mánaðamótin eftir 32 ára starfsemi. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu.

Þar segir að undanfarnir mánuðir og misseri hafi reynst stofnunni afar erfiðir rekstrarlega. Samstarfi við Icelandair hafi lokið um síðustu áramót auk áhrifa faraldursins.

Hagrætt hafi verið í rekstri en ekki tekist að afla nægilegra nýrra verkefna til að mæta tekjufalli. – mhj

Viðavangshlaup ekki aðeins fyrir þá bestu

Á laugardögum í október fara fram viðavangshlaup Framfara sextánda árið í röð. Burkni Helgason, skipuleggjandi, hvetur sem flesta, sérstaklega krakka, til að mæta. Hann fullyrðir að engum sem hafi mætt hafi þótt það leiðinlegt.

SAMFÉLAG „Það er mjög algengur misskilningur að viðavangshlaup séu bara fyrir einhverja elítuhlaupara, svo er alls ekki. Mitt markmið er að fólk á öllum getustigum átti sig á því hvað viðavangshlaup eru ótrúlega skemmtileg,“ segir Burkni Helgason, skipuleggjandi hjá Framföllum, hollvinafélagi millivegalengda- og langhlaupara.

Nú í október verður haldin 16. viðavangshlauparöð félagsins á höfuðborgarsvæðinu.

Tvær vegalengdir eru í boði og hefst styttra hlaupið á undan. Stutta hlaupið er yfirleitt um 1 kílómetri en það lengra 6-7 kílómetrar á sama hring. „Það er algjör lágmarks-yfirbygging. Ég hef aldrei hækkað skráningargjaldið, það er ennþá 500 kall,“ segir Burkni.

Vegalengdirnar eru settar upp með það fyrir augum að höfða til sem flestra, bæði millivegalengda- og langhlaupara og hlaupara á öllum aldri á öllum getustigum. Burkni segir að krakkar séu sérstaklega boðnir velkomnir.

„Hugmyndin er að vera með stutt, rosalega skemmtilegt verkefni fyrir hlaupara á laugardagsmorgnum í október. Viðavangshlaup eru yfirleitt alltaf hringhlaup. Tilgangurinn er að vera með eitthvert verkefni á þessum tíma ársins, í ár er auðvitað aðeins öðruvísi staða, vegna samkomubannsins hafa verkefnið gjarnan hlaðið á haustið. Ég hef alveg haldið hlaup fyrir fimm manns,“ segir Burkni og hlær.

Um er að ræða þrjú hlaup, fyrsta verður í Kjarrhólma í Kópavogi 3. október, annað hlaupið verður 17. október við Gufunesbæ í Grafarvogi og það þriðja verður 31. október við Borgarspítalann í Fossvogi.



Burkni segir mun skemmtilegra að hlaupa á grasi og mól en á malbiki, eini útbúnaðurinn sem þarf séu flatbotna skór. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég hef aldrei hækkað skráningargjaldið, það er ennþá 500 kall.

Burkni Helgason, skipuleggjandi

„Þetta snýst um að hlaupa á bæði mól og grasi. Ég reyni að hafa undirlagið og landslagið fjölbreytt.“

Burkni segir að samanborið við götuhlaup eða hlaup á hlauba- brautum reyni viðavangshlaup meira á hugann, það geri þau svo skemmtileg.

„Það þarf alltaf að skipta um takt, þú ert alltaf að bregðast við einhverju nýju, þú slekkur aldrei á huganum eins og hægt er að gera þegar hlaupið er á sléttu undirlagi,“ segir Burkni. „Svo þegar þú hleypur á mjúku undirlagi þá getur

þú algjörlega gengið fram af þér án þess að vera illt í skrokknum daginn eftir. Þú finnur mikla meira fyrir löppunum þegar hlaupið er á malbiki, grasið og mölin er miklu meira fyrirgefandi.“

Burkni sjálfur var öflugur hlaupargarpur, en hans keppnis dagar eru liðnir. „Því miður, ég er búinn að fara í tvær hnéaðgerðir og hleyp ekki lengur sjálfur.“

Ekki er þörf á neinum sérstökum eða dýrum útbúnaði, bara góðum skóm.

„Í dag horfi ég öðruvísi á umheiminn, ef ég sé grasbala þá hugsa ég um að hlaupa á hann. Það er ótrúlega mikið af svæðum sem hægt er að hlaupa á í höfuðborginni,“ segir Burkni. Stóra málið sé að fá aðra til að sjá heiminn með sömu augum. „Ég get fullyrt að engum sem hefur mætt í Framfarahlaup hefur þótt það leiðinlegt.“ arib@frettabladid.is

OKTÓBERFEST
vörurnar eru byrjaðar
að streyma inn

Finndu okkur á

[f](#) [i](#)

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534



BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO

ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

LES DEUX
copenhagen

OSCAR
JACOBSON

Bruun & Stengade

Benvenuto.

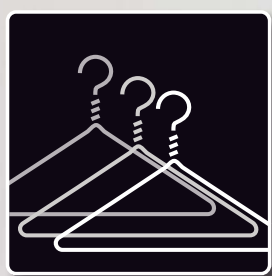
FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD



Herra
lagervinn
outlet

**Troðfull verslun af
merkjavöru!**

40-50%
afsláttur af öllum vörum

kvenvara frá:

BOSS *Mathilda*
HUGO BOSS Kringlunni 552 8600

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

50%

afsláttur af allri kvenvöru

Vestmannaeyingar hafa áhyggjur af óstöðugleika í samgöngum milli lands og eyja

SAMGÖNGUMÁL Bæjarráð Vestmannaeyja mun funda með Sigurði Inga Jóhannssyni, samgöngu- og sveitarstjórnaráðherra, á fimmtudag vegna stöðunnar í flugsamgöngum milli lands og eyja. Áætlanarflug hætti fyrir mánuði og á mánudag sagði ISAVIA upp öllu starfsfólki á flugvellinum. Við bætast vandamál með samningum siglingar Herjólf. Vegagerðin hefur farið fram á að hann verði tekinn upp vegna þess að mönn-

unarþátturinn hafi reynst dýrari en gert hafði verið ráð fyrir.

„Við Eyjamenn höfum auðvitað áhyggjur af því að það séu svona miklar hræringar í kringum samgöngurnar okkar,“ segir Íris Róbertsdóttir bæjarstjóri. „Þetta nýjasta útspil ISAVIA er vægast sagt sérstakt. Það hefur ekkert samráð eða samtal átt sér stað heldur var þetta einhliða ákvörðun um að skerða þjónustuna á velli.“

Segir hún að fundað hafi verið

Við Eyjamenn höfum auðvitað áhyggjur af því að það séu svona miklar hræringar í kringum samgöngur okkar.

Íris Róbertsdóttir bæjarstjóri í Vestmannaeyjum



með vegamálastjóra vegna málsins og að allir sýni því skilning að flugsamgöngur verði að vera í lagi. Tvær samgönguleiðir séu nauðsynlegar fyrir Vestmannaeyjar og sjúkraflyg hafi verið þriðja hvern dag.

„Þetta getur kallað á aukin útgjöld hjá ríkinu, úr öðrum vasa, því nú þarf að senda alla þá í sjúkraflyg sem áður var hægt að treysta til að fara með áætlanarflugi,“ segir Íris. „Völlurinn hefur mikilvægu öryggishlutverki að gegna og svo

auðvitað treystum við því að áætlanarflugði fari aftur í gang.“

Hvað Herjólf varðar hefur starfsþópur verið skipaður til að fara yfir samninginn, með fulltrúum Vegagerðarinnar og Vestmannaeyjabæjar. Búið er við að einhver niðurstaða liggja fyrir á næstu vikum.

Herjólfur siglir nú sex ferðir á dag. „Krafa Eyjamanna er að þjónustan verði ekki skert og Vegagerðin hefur ekki lagt það til,“ segir Íris, en vissulega sé óvissan ekki góð. – khg

Hækkað verð á húsgögnum

VIÐSKIPTI Vísitala neysluverðs hækkaði um 0,39 prósent milli mánaða og var í september 487 stig. Vísitala neysluverðs án húsnæðis hækkaði á sama tíma um 0,53 prósent. Síðastliðna tólf mánuði hefur vísitala neysluverðs hækkað um 3,5 prósent og vísitala neysluverðs án húsnæðis um 3,9 prósent. Þetta kemur fram á vef Hagstofunnar.

3,5%

hækkun vísitölu neysluverðs síðustu tólf mánuði.

Verð á húsgögnum og heimilisbúnaði hækkaði um fjögur prósent og hafði áhrif á vísitöluna um 0,22 prósent. Þá hækkaði verð á bílum um 2,3 prósent. – bdl

Gætu selt bjór í brugghúsum

STJÓRN MÁL Dómsmálaráðuneytið hefur kynnt drög að breytingum á áfengislögum sem heimila innlendrar vefverslanir með áfengi og sölu á bjór á framleiðslustað. Frumvarpið er nú til umsagnar í samráðsgátt.

Sá hluti frumvarpsins sem snýr að vefverslun er óbreyttur frá frumvarpi sem kynnt var í samráðsgátt í fyrra. Embætti landlæknis lagðist gegn frumvarpinu og sagði að allar aðgerðir sem gætu leitt til aukinnar notkunar áfengis hefðu í för með sér aukinn samfélagslegan kostnað.

Varðandi sölu í brugghúsum segir í drögunum að horft hafi verið til lagasetningar á hinum Norðurlöndunum, sérstaklega Finnlands. Markmiðið sé að styðja við smærri brugghús og jafna samkeppnisstöðu þeirra. Þeir sem fengu slíkt leyfi mættu hvorki framleiða meira en 500 þúsund lítra á ári né selja áfengi sterkara en 12 prósent. – ab

Námskeið við geðlægd hafa reynst vel meðal ungmenna

Eiríkur Örn Arnarson, prófessor og sérfræðingur í klínískri sálfræði, flytur í dag erindi um forvarnir gegn geðlægd ungmenna. Hann segir mikilvægt að grípa inn í sem fyrst, sýni ungmenni merki um geðlægd. Hann hefur þróað námskeið byggt á hugrænni atferlismeðferð sem lofar góðu meðal ungmenna.

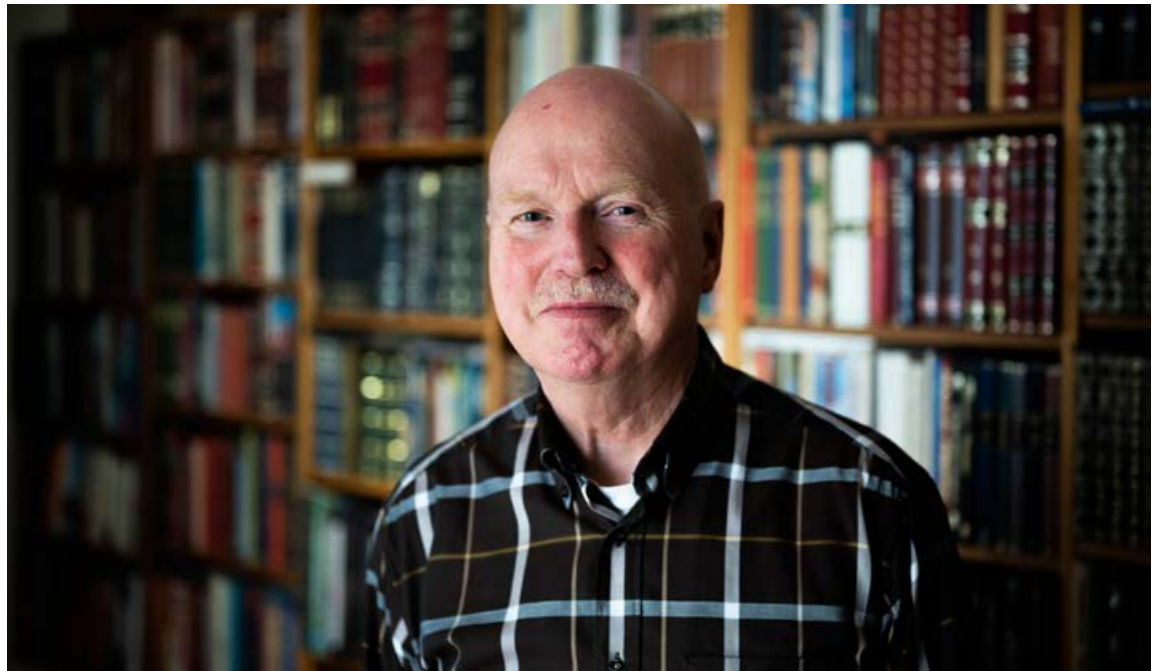
HEILBRIGÐISMÁL „Væg einkenni geðlæðar hjá ungmennum eru talin geta verið visbending um alvarlega geðlægd síðar á unglings- eða fullorðinsárunum svo það er mikilvægt að reyna að grípa inn í sem fyrst,“ segir Eiríkur Örn Arnarson, prófessor og sérfræðingur í klínískri sálfræði. Hann flytur í dag erindi í Háskóla Íslands um forvarnir gegn geðlægd ungmenna, með yfirskriftinni Geðveik nýsköpun.

Eiríkur hefur, ásamt samstarfsmanni sínum, Ed Craighead, prófessor við Emory-háskólann í Georgíu, þróað námskeið sem byggir á hugmynd hugrænnar atferlismeðferðar sem forvarnar við geðlægd ungmenna. Lagður var spurningalisti fyrir íslensk ungmenni í niunda bekk og þeim ungmennum sem sýndu mörg einkenni geðlæðar var boðið á námskeiðið.

Niðurstöður rannsókna þeirra sýna að marktækt meiri líkur voru á því að ungmenni sem ekki sátu námskeiðið hefðu þróað með sér geðlægd eða óyndi en þau sem fóru á námskeiðið. „Þetta sýnir að með því að hafa áhrif á hugsun og hegðun er hægt að hafa áhrif á og breyta líðan.“

Eiríkur segir um 17 prósent fullorðinna einstaklinga upplifa alvarlega geðlægd á lífsleiðinni en um 20-25 prósent ungmenna. Þá sé algengi geðlæðar talið vera að aukast í vestrænu samfélagi. „Því fyrr sem geðlægd gerir vart við sig því líklegra er að endurtekin geðlægd verði síðar og varli lengur,“ segir Eiríkur og leggur áherslu á hversu mikilvægt sé að grípa inn í sem fyrst.

„Jafnvel minnsti bati vegur þungt á vogarskálum bæði einstaklinga



Eiríkur Örn Arnarson hefur þróað námskeið fyrir ungmenni sem sýna merki um geðlægd. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Um 17 prósent fullorðinna upplifa alvarlega geðlægd á lífsleiðinni en um 20 til 25 prósent ungmenna.

og þjóðar, svo það er mikilvægt að koma í veg fyrir fyrstu bylgjuna. Alþjóðaheilbrigðismála stofnunin telur geðlægd vera eina helstu ástæðu fötlunar í heiminum og að

árið 2030 verði alvarleg geðlægd í þriðja sæti yfir þá sjúkdóma sem valdi mestri efnahagslegri byrði í heiminum,“ segir Eiríkur.

Þá segir hann ekki miklu fjármagni veitt í forvarnir þrátt fyrir að margsinnis hafi verið sýnt fram á jákvæð áhrif þeirra. „Mér finnst umhugsunarvert hvernig við getum notað forvarnir til að koma í veg fyrir þróun sjúkdóma í stað þess að vera alltaf að takast á við sjúkdóma. Það tekur kannski ár og daga en getur verið árangursríkt.“

Inntur eftir því hvort forvarnir séu enn mikilvægari nú vegna farald-

ursins, segist Eiríkur telja líklegt að svo sé. „Það er mjög líklegt að svona meiriháttar áföll hafi áhrif ekki bara á líkamlega heilsu, heldur líka andlega. Við höfum til að mynda heyrt að áhrif hrunsins hafi komið fram mörgum árum síðar,“ segir hann.

„Ég held að við þurfum virkilega að huga að andlega þættinum og áhrifunum sem það hefur á ungmenni að geta til að mynda ekki mætt í skóla og fá ekki þau félagslegu samskipti sem því fylgir,“ segir Eiríkur. Erindið verður flutt á hádegis og er streymt beint á vef Nýsköpunarviku. birnadrofn@frettabladid.is



Alhliða vítamínin
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður



STATTU MEÐ OKKUR TIL AÐ HJÁLPA BÖRNUM SEM BÚA VIÐ ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDA Á HEIMILINU

www.styrktarjodur.is

Sálfræðipjónusta SÁÁ fyrir börn alkóhólista á stóran þátt í að hjálpa þeim til að takast á við erfiðleika sem fylgja því að búa við áfengis- og vímuefnavanda. Þessi mikilvæga sálfræðiaðstoð byggir á þeirri einstöku velvild sem fjárhagslegir bakhjarlar okkar sýna aftur og aftur.

SÁÁ - til betra lífs

VIÐ ERUM EKKI VANDAMÁLID EN VIÐ GLÍMUM VIÐ ÞAÐ

Tilvitnaðar setningar eru úr skýrslu sérfræðihóps SÁÁ og umboðsmanns barna frá 2014 þar sem leitað var eftir sjónarmiðum barna alkóhólista.

„Ég er elstur og þarf að passa uppá litla bróður minn“

Þessi ummæli eru úr skýrslu um aðstæður barna fólks sem glímir við áfengis- og vímuefnavanda.

Börnin eru eins og hver önnur börn, nema að þau búa við álag, óöryggi og ófyrirsjáanleika.

Börn sem alast upp við slíkar aðstæður eru í áhættuhópi fyrir ýmsum tilfinningalegum, líkamlegum, félagslegum og námslegum vandamálum.

Þau eru líklegri en önnur börn til að ánetjast sjálf vímuefnum og eru í áhættuhópi fyrir misnotkun og vanrækslu.

„Stundum er ég svo hrædd um að systir mín verði alkóhólisti þótt hún sé skynsöm. Hún er bara á svoleiðis aldri.“

SÁÁ veitir börnum alkóhólista ódýra og vandaða sálfræðiaðstoð.

Sú fræðsla á stóran þátt í að hjálpa börnunum til að takast á við erfiðleika sem fylgja því að búa við áfengis- og vímuefnavanda. Þau segja fræðsluna skipta sér- staklega miklu máli og finnst erfitt að hugsa til þess hvernig líf þeirra væri ef hún hefði ekki komið til.

Eftir að þau fengu aðstoð segjast þau hafa áttað sig á því að þau væru ekki ein í þeirri stöðu að eiga aðstandanda sem glímir við fíknjúkdóm og fylgdi því viss léttir.



SÁÁ

Efstaleiti 7

103 Reykjavík

Sími: 530 7600

saa@saa.is

www.saa.is



Smit eykst í borginni. MYND/GETTY

Áhyggjur vaxa í Stokkhólmi

COVID-19 Talsverður vöxtur er í COVID-19 smiti í Stokkhólmi um þessar mundir. Milli tveggja næstliðinna vikna fjölgaði nýjum smitum úr 537 í 923 sem er tæplega 72 prósentu aukning.

Björn Eriksson, forstöðumaður heilsugæslunnar á Stokkhólms-svæðinu, hefur miklar áhyggjur af stöðunni, að því er fram kemur í frétt sænska sjónvarpsins. Aukningin bendi til þess að margir séu hættir að fylgja tilmælum um sóttvarnir. „Þessu þurfum við að snúa við, hvað sem það kostar,“ undirstrikar Eriksson.

Haft er eftir sóttvarnalækningum Maria Rotzén Östlund að vísbendingar séu um uppsveiflu í smitum. Hún skori á alla með einkenni að fara í skimun. – gar



Útbreitt samfélagssmit. MYND/EPA

Stjórnlaut smit í Madrídborg

COVID-19 Kórónaveirufaraldurinn heldur áfram á Spáni og þá sérstaklega í höfuðborginni Madríd, að sögn spænska dagblaðsins El País.

Frá föstudeginum í síðustu viku og fram á mánudag í þessari greindust alls 13.449 með COVID-19 í Madríd. Vitnar El País til Salvador Illa, heilbrigðismálaráðherra, sem kveður þetta vera mestu aukningu smita til þessa í seinni bylgju faraldursins í landinu.

Fyrir fjórum vikum var fjöldi smita yfir sömu vikudaga samtals 9.440. „Það er samfélagssmit í Madríd og við höfum ekki stjórn á faraldrinum og því er nauðsynlegt að við gripa til aðgerða,“ sagði Illa. – gar

Útspil stjórnvalda vegi upp á móti launahækkunum

KJARAMÁL Framkvæmdastjórn SA ákvað í gær að Lífskjarasamningurinn gildi áfram. Atkvæðagreiðsla félagsmanna SA um uppsögn samninga fór ekki fram.

Tilfni þessa er tillögur stjórnvalda að aðgerðum í átta liðum, sem Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra kynnti undir hádegisdag í gær. Umfang þeirra nemur um 25 milljörðum króna og sagðist Katrín

» Heildarkostnaður fyrirtækja vegna launahækkunar um áramót nemur 40 til 45 milljörðum króna á ársgrundvelli.

í samtali við Fréttablaðið bjartsýn á að þær yrðu til þess að fríða SA.

Fram kom í tilkynningu frá SA að tekin hafi verið afstaða til tveggja

kosta. Atkvæðagreiðsla félagsmanna um framhald eða uppsögn Lífskjarasamningsins og áframhald samningsins að teknu tilliti til aðgerða stjórnvalda.

Segja samtökin að heildarkostnaður fyrirtækja á almennum vinnumarkaði vegna launahækkunar 1. janúar nemi 40 til 45 milljörðum króna á ári og aðgerðir stjórnvalda muni milda þau áhrif.

Samtökin segja að launahækkunir veiki stöðu atvinnulífsins og bregðast þurfi við þeim kostnaði.

„Framkvæmdastjórn SA telur sættir á vinnumarkaði mikilvægar og vill stuðla að þeim. Þær verða þó ekki keyptar á hvaða verði sem er. Verkalýðsforystan hefur því miður ekki verið tilbúin til viðræðna um aðgerðir til að bregðast við forsendubresti í atvinnulífinu.“ – oæg

Gyðingar biðja Norðurlönd að banna nýnasistasamtök

Norræn nýnasistasamtök voru með samræmdar aðgerðir um öll Norðurlöndin á Yom Kippur, helgasta degi gyðinga. Samtökin voru bönnuð í Finnlandi í síðustu viku og Heimsþing gyðinga kallar eftir því að hin Norðurlöndin fylgi því fordæmi. Rabbíni Íslands hefur fengið eina tilkynningu um aðgerðirnar.

SAMFÉLAG Heimsþing gyðinga kallar eftir því að Íslendingar og aðrar Norðurlandþjóðir banni nýnasistasamtök Norrænu mótstöðuhreyfinguna, sem hefur gengið undir nafninu Norðurvígi hér á landi. Finnar hafa nú þegar bannað samtökin sem voru með samrýmdar aðgerðir um öll Norðurlönd á Yom Kippur, helgasta degi gyðinga.

Í ár hófst Yom Kippur síðastliðið sunnudagskvöld og lauk á mánudagskvöld. Avi Feldman, rabbíni Íslands, segist hafa fengið eina tilkynningu er varðaði veggjakrot með hatursáróðri. Hann sjálfur hafi ekki orðið mikil við samtökin hingað til, utan þess sem birst hafi í fréttum.

Á hinum Norðurlöndunum voru skemmdarverk unnin á ýmsum stofnunum gyðinga og áróðri dreift, meðal annars í sýnagögu í sænsku borginni Nörrköping, meðan á trúarathöfn stóð.

„Það er á ábyrgð ríkisstjórna og löggæslufirvalda að tryggja að trúarlegar og samfélagslegar stofnanir gyðinga hafi næga lögregluvernd til að gyðingar geti iðkað trú sína án ógnana og ótta,“ sagði Ronald S. Lauder, forseti heimsþingsins, í yfirlýsingu. Minnti hann á að á Yom Kippur í fyrra hefði hægriðfgamaður myrt tvær manneskjur í Halle í Þýskalandi, eftir að hafa reynt að komast inn í sýnagögu.

Hæstiréttur Finnlands bannaði Norrænu mótstöðuhreyfinguna síðastliðinn miðvikudag og úrskurðaði að stefna samtakanna gegn gildum lýðræðislegs samfélags, og að ekki væri hægt að aðskilja samtökin og ofbeldisverk sem meðlimir þess hefðu framið



Norræna mótstöðuhreyfingin stillti sér upp á Lækjartorgi fyrir ári. Einn var handtekinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

» Sem betur fer höfum við ekki orðið fyrir barðinu á þessu og ég vona að svo verði áfram.

Avi Feldman, rabbíni Íslands



í landinu. „Tilgangur og starfsemi samtakanna er ekki varið af félagafrelsi eða málfrelsi,“ segir í dómnum.

Fyrir rúmu ári komu meðlimir samtakanna víðs vegar af Norðurlöndum til Íslands. Stóðu þeir með fána á Lækjartorgi og dreifðu áróðursmiðum. Þurfti lögregla að hafa afskipti af samkomunni og var einn handtekinn þar sem hann neitaði að segja til nafns. Var áróðursmiðum dreift víðar, svo sem á háskólasvæðinu.

Avi segir að þau tvö ár síðan hann

og fjölskylda hans komu til landsins hafi verið afar góð og að viðhorf bæði almennings og yfirvalda hafi verið jákvæð. „Okkur hefur liðið vel og við höfum ekki upplifað hatur eða fordóma í okkar garð,“ segir hann. Hann harmi aðgerðir samtakanna á Norðurlöndum. „Það er mjög slæmt að fólk skuli sýna slíkt hatur, sérstaklega á þessum degi sem er okkur afar mikilvægur. Sem betur fer höfum við ekki orðið fyrir barðinu á þessu og ég vona að svo verði áfram.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Íslenskt – láttu það ganga

Næstu vikur og mánuði verður þema Fólks – sérblaðs Fréttablaðsins, sem kemur út á föstudögum tileinkað áttakinu Íslenskt – láttu það ganga.

Þegar þú verklar á Íslandi skilar það sér aftur til þín.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA



STILLANLEG RÚM

20-35% AFSLÁTTUR



20-35%
AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI

ERGOMOTION +40
35% AFSLÁTTUR

TILBOÐSVERÐ

296.010 KR

VERÐ 455.400 KR
STÆRÐ 90X210



Innifalið í verði lagskipt heilsudýna, stillanlegur botn og fætur.

Hrútur



Adalheiður Ámundadóttir

adalheidur@frettabladid.is

Langst af hefur íslensk verkalyðshreyfing liðið fyrir þrasetur rogginn karla á valdastóli. Formenn verkalyðsfélaga hikuðu ekki við að sitja jafnvel áratugum saman á formannsstóli félaga sinna og margir sitja enn. Þeir litu á það sem móðgun ef einhver vogaði sér að bjóða sig fram til forystu, og enn meiri móðgun ef sá aðili var verkamanneskja, kona eða hvort tveggja.

Eftir hallarbyltingu í forystu stærstu stéttarfélaganna eru konur nú fremstar meðal jafningja í framlínu hreyfingarinnar. Hin nýja forysta færir umbjóðendum sínum ekki aðeins ferskari og öflugri kjarabaráttu en áður, heldur hefur hún búið til pláss í umræðunni fyrir jaðarhópa innan hreyfingarinnar sem setið hafa á hakanum. Þegar betur er að gáð er auðvitað ekki um neina jaðarhópa að ræða, heldur fjölmennar stéttir sem forystan lét sig lítt varða þangað til konur tóku við taumunum.

Láglaunakonur hafa eignast öflugan talsmann sem lét ekki trufla sig þótt jafnvel svokallaðir jafnaðarmenn á sviði stjórn mála reyndu að kveða hana í kútinn. Hún þræmaði úr einu sveitarfélagi í annað og knúði fram betri kjör fyrir umbjóðendur sína. Útlendingar sem hingað koma til að vinna eru ekki lengur hataðir og smáðir af verkalyðshreyfingunni, heldur hafa fengið málsvara og raunhæfan vettvang að leita til.

Hin nýja forysta verkalyðshreyfingarinnar samanstendur af ungu og öflugum fólki af báðum kynjum. Hennar fyrsta verk var að gera kjarasamning við atvinnurekendur sem margir telja að marki tímamót í kjarabaráttu vinnandi stétta.

Nú þegar forystan stendur frammi fyrir því erfiða verki að verja þá áfangasigra sem unnust síðasta sumar, standa vörð um þær kjarabætur sem barist var fyrir síðasta vor og verja kjör vinnandi fólks sem horfir fram á erfiða tíma um ófyrirséða framtíð, finnst hrútuðum sæmandi að stíga fram á sviðið.

Gylfi Arnbjörnsson segir í viðtali við Morgunblaðið að honum hafi ekki líkað sú orðræða sem var að ryðja sér til rúms innan verkalyðshreyfingarinnar og þess vegna hafi hann ekki gefið aftur kost á sér til forsætis Alþýðusambands Íslands. Engu að síður telur hann rétt að stíga fram á þessum viðkvæma tímamarki, þegar hreyfingin berst fyrir tilvist Lífskjarasamningsins og launahækkunum sem vinnandi fólk er með pappír upp á, og færa atvinnurekendum gjafir. Með útspli sinu hefur hann ekki aðeins fallið í gryfju hrútsins sem telur endalæsa eftirspurn eftir sinni lafbreyttu speki, heldur einnig afhjúpað sig sem úlf í saudargæru.

Það sem einkennir oft fólk sem er raunverulega fært um að gera samfélagi sínu gagn, er skynbragð á hvenær þörf er á kröftum þess og hvenær ekki. Það ber virðingu fyrir verkum annars fólks í þágu samfélagsins og treystir þeim sem tekið hafa farsælega við keflinu. Það þekkir sinn vitjunartíma.



Það sem einkennir oft fólk sem er raunverulega fært um að gera samfélagi sínu gagn, er skynbragð á hvenær þörf er á kröftum þess og hvenær ekki.

Halldór



Frá degi til dags

Listræna

Íslenski, Pepsi Max- og Vinsældalisti Rásar 2 þurfa að stíga til hliðar. Allra eyru beinast nú að Kínverska listanum. Líkt og fram hefur komið hafa óprúttir kommúnistar í Austurlöndum fjær tekið saman leynilista yfir íslenska ráðamenn, líklegast með það að markmiði að valda óskunda. Listinn hefur ekki verið birtur í heild en hrollur fer um mann við að hugsa til þess að Kínverjar búi yfir símanúmeri fyrrverandi forstjóra Póstsins eða hafi undir höndum kennitölu þingmanns Pirata. Vekur furðu að ekki sé búið að húa saman Þjóðaröryggisráði niður í kjallara á Keflavíkurflugvelli.

Kappsmál í lífinu

Nú er svo komið að búið er að finna alls konar ný orð yfir ýmislegt. Fólki liður eins og það sé státt í tvöfaldrí hátiðarútgáfu af Kappsmáli þar sem búið er að finna alls konar önnur heiti yfir það sem það leitar að. Fetaostur heitir eitthvað allt annað af því Grikkir þykjast eiga nafnið. Salatostur heitir hann núna ... eða veisluostur – allt eftir því hvort hann er ætlaður í salat eða veislu. Sennilega er bannað að nota salatost í veislu og öflug. Gámaþjónustan heitir Terra – ómögulegt að segja hvers vegna. Og nú heitir Þjóðleikhúsið „Þjóð – leik – húsið“ á nýju merki þess.

Öll börn eiga sama rétt



Eva Bjarnadóttir sérfræðingur hjá UNICEF

Barnasáttmálinn er okkur mikilvægur í því að skapa réttlátt samfélag sem kemur fram af virðingu við börn. Meðvitund um tilvist og efni sáttmálans hefur aukist á undanförunum árum og sífellt fleiri börn fá tækifæri til þess að fræðast um eigin réttindi og njóta þeirra. Það er því fagnaðarefni að stjórnvöld hafi sett málefni barna í forgang og stefni nú að betri innleiðingu sáttmálans hér á landi. Í skýrslu okkar um stöðu réttinda barna á Íslandi til Barnaréttarnefndar Sameinuðu þjóðanna kemur fram að stjórnvöld hafi ekki sinnt skyldu sinni við innleiðingu Barnasáttmálans. Birtist það meðal annars í skorti á leiðbeiningum til þeirra sem taka ákvarðanir í málum barna um hvernig eigi að meta hvað sé barni fyrir bestu og skorti á tækifærum barna og ungmenna til þátttöku í málum sem þau varða.

Ein af grundvallarforsendum Barnasáttmálans er jafnræði og bann við mismunum. Við teljum að til þess að stjórnvöld uppfylli skyldur sínar þurfi að huga betur að fötluðum börnum. Tryggja þarf að þau njóti tækifæra og mannréttinda sem þeim ber samkvæmt samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, til jafns við önnur börn. Efla þarf tækifæri til náms, vinnu, menningar og tómstunda fyrir fötluð börn og ungmenni. Stjórnvöld eru jafnframt minnt á að öll börn eiga sama rétt, óháð uppruna þeirra eða lagalegri stöðu. Bæta þarf til muna aðstæður barna sem flytja til Íslands, hvort sem þau sækja hér um vernd eða setjast að á öðrum forsendum. Vinna þarf markvisst gegn fordómum og tryggja jafnræði í þjónustu. Þá búa á Íslandi fleiri börn en fullorðnir við fátækt, ólíkt hinum Norðurlöndunum. Mikilvægt er að jafna efnahagslega stöðu barna og uppræta þá mismunum sem börn verða fyrir vegna fátæktar.

Við skorum á stjórnvöld að bæta um betur í umönnun, vernd og þátttöku barna. Hér hefur verið fjallað um brot þeirra athugasemda sem finna má í sameiginlegri skýrslu félagsamtaka til Barnaréttarnefndarinnar. Við hvetjum almenning til þess að kynna sér efni skýrslunnar og tala fyrir réttindum barna.

Greinin er skrifuð fyrir hönd níu félagsamtaka.

3 dagar til jóla!



SVO ÞÚ FÁIR HÚSGÖGNIN ÖRUGGLEGA HEIM FYRIR JÓLIN
- ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF PÖNTUNUM

MÓDERN

- heimur fagaðra möguleika
www.modern.is

WIKI MIKOTTI KFF KRATKEMEN KRATKEMEN

FAXAFEN 10 - 108 REYKJAVÍK - 534 7777

Áætlun í þremur hlutum til að útrýma COVID-19



Bill Gates

Heimurinn er á tímamótum í vísindum: Öruggt og áhrifafríkt COVID-19 bóluefni verður líklega tilbúið snemma á næsta ári. Í rauninni verða mögulega fleiri bóluefni tiltæk. Þessi þróun mun loks gefa heimsbyggðinni tækifæri til að útrýma ögn heimsfaraldursins – og koma heiminum aftur í eðlilegt horf.

Af því að við getum bólusett gegn sjúkdómnum munu stjórnvöld vera fær um að aflætta fjarlægðarráðstöfunum. Fólk mun ekki lengur þurfa að ganga með grímur. Efnahagur heimsins mun taka við sér af fullum krafti.

Útrýming sjúkdómsins gerist þó ekki af sjálfu sér. Til að ná markmiðinu þarfnast veröldin fyrst þriggja hluta: getunnar til að framleiða milljarða skammta af bóluefni, fjármögnunar til að borga fyrir þá og kerfis til að dreifa þeim.

Framleiðslugeta á bóluefni

Eins og staðan er núna er megnið af bóluefni gegn COVID-19 ætlað fyrir auðugri þjóðir heims. Þær hafa samið við lyfjafyrirtæki og tryggja sér rétt til að kaupa milljarða skammta þegar þeir verða framleiddir.

En hvað með þjóðir heims með lágar og lægri meðaltekjur, allt frá Suður-Súdan til Nikaragva til Mjanmar? Þessar þjóðir eru heimkynni næstum helmingis heimsbyggðarinnar og þær hafa ekki kaupmátt til að gera stóra samninga við lyfjafyrirtæki. Í núverandi ástandi munu þessi lönd mest geta náð til um 14 prósentu íbúa sinna.

Ný líkön frá Northeastern-háskólanum í Boston skýra hvað mun gerast ef dreifing bóluefnis er svo ójöfn. Rannsakendur könnuðu tvenns konar atburðarás. Í fyrri



atburðarásinni eru bóluefni afhent löndum miðað við fjölda íbúa. Hin er nær því sem er nú að gerast: 50 rík lönd fá fyrstu 2 milljarða skammta bóluefnis. Í þessari atburðarás heldur veiran áfram að dreifast óhindruð í fjóra mánuði í þremur fjórðu hlutum heimsins og næstum tvöfalt fleiri látast.

Þetta væri gífurlegur síðferðisbrestur. Fyrirbyggja má COVID-19 með bóluefni og enginn ætti að þurfa að deyja úr sjúkdómi sem unnt er að fyrirbyggja aðeins vegna þess að heimaland þeirra getur ekki tryggt framleiðslusamning. Ekki þarf einu sinni að velta sanngirni fyrir sér til að sjá vandamálið við „aðeins ríkar þjóðir“-atburðarásina.

Í þessari atburðarás yrðum við öll eins og Ástralía og Nýja-Sjáland. Löng tímabil hafa liðið í báðum löndum með aðeins örfáum tilfellum innan landamæra, en efnahagur þeirra er enn lamaður vegna þess að viðskiptalönd þeirra eru lokað. Stöku sinnum leggur svo nýr smitberi leið sína yfir Suður-Kýrrahafið og veldur nýju hópsemi sem breiðist út. Skólum og skrifstofum er lokað á ný.

Jafnvel með offramboði á bólu-



Í dag undirrita 16 lyfjafyrirtæki og stofnun okkar mikilvægan samning.

efni eiga auðugar þjóðir á hættu að smit brjótist út á nýjan leik því ekki velja allir að láta bólusetja sig. Eina leiðin til að útrýma sjúkdómsögninni á einum stað er að útrýma henni alls staðar.

Að agnúst út í auðugar þjóðir er ekki besta leiðin til að gæta jafnræðis í dreifingu bóluefnis. Það er fullkomlega skiljanlegt að þær leitist við að vernda íbúa sína. Í stað þess verðum við að auka framleiðslugetu heimsins á bóluefni verulega. Þannig getum við náð til allra, sama hvar fólk býr.

Merkilegar framfarir hafa þegar náðst á þessu sviði þegar kemur að lyfjum til lækninga. Lyfjafyrirtæki hafa samþykkt að auka framleiðslugetu með því að nota verksmiðjur hvert annars. Lyfið Remdesivir var til dæmis búið til af fyrir-

tækinu Gilead en auka skammtar verða nú framleiddir í verksmiðjum Pfizer-lyfjaframleiðandans. Ekkert fyrirtæki hafði nokkurn tíma leyft samkeppnisaðila að nota verksmiðjur sínar á þennan hátt og nú sjáum við svipaða samvinnu þegar kemur að bóluefnum.

Í dag undirrita 16 lyfjafyrirtæki og stofnun okkar mikilvægan samning. Fyrirtækin samþykktu meðal annars að hafa samvinnu um framleiðslu á bóluefni og hraða henni á áður óþekktan hátt til að tryggja að samþykktum bóluefnum verði dreift víðs vegar eins fljótt og auðið er.

Fjármögnun á bóluefni

Til viðbótar við framleiðslugetu á bóluefni þurfum við einnig fjármagn til að greiða fyrir milljarða skammta fyrir fátækari þjóðir. Hér getur ACT-hraðallinn hjálpað. Það er framtak sem styrkt er af samtökum eins og Gavi og Alþjóðasjóðnum (e. The Global Fund). Þrátt fyrir að ekki hafi allir heyrt af því hefur ACT á síðustu tveimur áratugum aflað sér sérfræðipækningar á fjármögnun bóluefna, lyfja og greiningar. Lyfjafyrirtæki hafa gert fjár-

mögnunina auðveldari, með því að afsala sér gróða af mögulegu COVID-19 bóluefni og samþykkt að framleiða það á hagkvæmasta mögulega máta. Einnig er þó þörf á opinberri fjármögnun.

Bretland er góð fyrirmynd fyrir aðrar auðugar þjóðir. Það hefur lagt hraðlinum til nægt fjármagn svo útvega megi líklega hundruð milljóna bóluefnisskammta. Ég vona að aðrar þjóðir verði jafn gjafmildar.

Dreifikerfi fyrir bóluefni

Að endingu þetta: Jafnvel þegar heimurinn er kominn með getu og skipulega fjármögnun, munum við þurfa að styrkja heilbrigðiskerfin – starfsmenn og innviði – sem geta raunverulega komið bóluefni til fólks um víða veröld.

Margt má læra af viðvarandi átaki gegn lómunarveiki. Einhver frægasta ljósmyndin af aðgerðum gegn lómunarveiki á Índlandi var af heilbrigðisstarfsfólki sem stóð í röð. Það hélt bóluefniskælum hátt yfir höfði sér meðan það óð í gegnum mittisdjúpt flóðvatn á leið sinni til afskekktis þorps. Að greina COVID-19 tilfelli í fátækustu heimshlutum mun þarfnast álíka hóps heilbrigðisstarfsmanna – fólks sem getur náð til staða þangað sem engir vegir liggja. Með góðri skimun geta þessir starfsmenn einnig verið í viðbragðsstöðu ef einhver annar sjúkdómur stingur sér niður úr leðurblöku – eða fugli – yfir í manneskju.

Með öðrum orðum, með útrýmingu COVID-19 getum við líka byggt upp kerfið sem mun draga úr skaða vegna næsta heimsfaraldurs.

Með því að rannsaka sögu heimsfaraldra hef ég lært að þeir skapa óvæntan kraft þegar kemur að bæði eiginhagsmunum og förnfýsi: Heimsfaraldrar eru sjaldgæf tilfelli þar sem eðlishvöt þjóðar til að vernda sjálfa sig og hvötin til að hjálpa öðrum ber að sama brunni. Eiginhagsmunirnir og svo förnfýsin – að sjá til þess að fátækar þjóðir hafi aðgang að bóluefni – eru það sama.

Aðsend grein Bill Gates birtist í dag í dagblöðum víða um heim.

Öflug byggðastefna



Ágúst Bjarni Gardarsson
formaður byggðamálaráðs

Það er ánægjulegt að sjá og meta framgang byggðaaætlunar þad sem af er og ég tel að vel hafi tekist til bæði við framkvæmd og fyrirkomulag áætlunarinnar. Vel hefur gengið að samþætta byggðasjónarmið við aðrar stefnur og áætlanir ríkis og sveitarfélaga: byggðagleraugin er nú sett upp á fleiri stöðum en áður hefur verið. Vissulega mætti vera meira fjármagn úr að spila en það fé sem til ráðstöfunar er hefur verið vel nýtt.

Einnig hefur tekist vel til við að virkja marga aðila þvert á hreppsmörk, stjórnsýslustig og málaflökka, og sveitarstjórnarstigið er mun betur tengt við framkvæmd byggðaaætlunar en áður. Það var hárrétt ákvörðun að samþætta byggða- og sveitarstjórnarmál undir einum ráðherra. Þegar horft er yfir sviðið og farinn veg tel ég fullljóst að sveitarstjórnar- og byggðamál verði ekki aðskilin héðan í frá.

Loftbrúin (Skoska leiðin) er ein mikilvægasta byggða- og samgönguáætlun síðari ára. Loftbrúin veitir 40% afslátt af heildarfargjaldi fyrir allt að sex flugleggi á ári og er markmiðið að bæta aðgengi íbúa á

landsbyggðinni sem búa fjarri höfuðborginni að miðlægri þjónustu. Ljóst er að hér er um mikið réttlætismál að ræða fyrir þá sem búa fjarri höfuðborginni og bæði vilja og þurfa að sækja þjónustu þangað. Það er því sérstaklega ánægjulegt að Loftbrúin sé nú orðin að veruleika og komin til framkvæmda.

Í byrjun sumars hélt byggðamálaráð góðan umræðufund um endurskoðun byggðaaætlunar, hvar við stöndum og hvert beri að stefna til framtíðar. Það var mjög gott að fá yfirlit yfir byggðastefnu og aðgerðir á Norðurlöndunum. Við endurskoðun byggðaaætlunar er mikilvægt að skoða sérstaklega hvaða aðgerðir eru að skila árangri og byggja áfram á þeim verkefnum sem hafa þótt reynast vel.

Um leið er ljóst að sveitarstjórnarfólk um land allt lætur sig byggðamál varða og það þurfum við líka að gera hér á höfuðborgarsvæðinu. Byggðastefna á að ná til landsins alls, en ekki bara til veikustu byggðarlaganna eins og áður var. Það er mikilvægt fyrir okkur sem munum nú bera ábyrgð á því fyrir hönd ráðherra og ríkisstjórnar að endurskoða byggðaaætlun og tryggja að hún verði það verkfæri sem byggðir landsins hafa þörf fyrir.

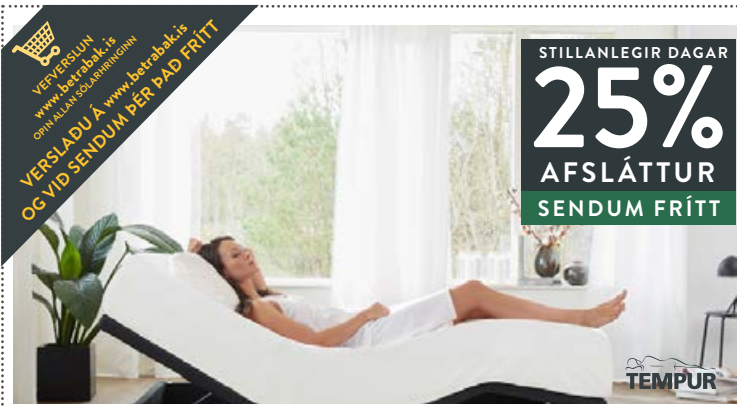
Við höfum úr miklu að móða og höldum glöð til móts við verkefnið. Að lokum vil ég hvetja alla landsmenn, nær og fjær, til að taka þátt í því opna samráðsferli sem nú stendur yfir. Mótum saman nýja og öfluga byggðastefnu fyrir landið.

HENSON LAGERSALA

Aðeins í 8 daga!

1. okt 2. okt 3. okt 4. okt 5. okt 6. okt 7. okt 8. okt.
Opið frá kl. 11-18

Staðsetning: Brautarholt 24



STILLANLEGIR DAGAR
25%
AFSLÁTTUR
SENDUM FRÍTT

AD SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT

STILLANLEGIR DAGAR

FJADRANDI, STILLANLEGUR BOTN

KOMDU OG UPPLIFÐU MÝKT OG ÞÆGINDI SEM ÞÚ HEFUR ALDREI FUNDIÐ FYRIR ÁÐUR.

- Stillanlegur botn með pokagormakerfi sem gefur einstaka aðlögun og mýkt sem þú hefur ekki upplifað áður.
- Botninn lyftist hátt sem hjálpar til við slökun og dregur þannig úr bólgum sem myndast oft í þreyttum fótum.
- Botninum fylgir þráðlaus fjarstýring. Á höfuðgaflinum (seldur sér) er USB tengi.
- Skemmtileg og falleg hönnun á rúminu sem skilar sér í engum sjáanlegum snúrum.
- Virkilega vandaður og sterkur botn sem kemur þér í þá stellingu sem þér þykir þægilegust.



VERÐDÆMI Á PERFECT FJADRANDI BOTNI, LILI HEILSUDÝNUM OG GAFLI

Með Hollandia Lili heilsudýnu,
2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 757.800 kr.

Tilboð 568.350 kr.

Perfect höfðagafl í sama áklæði og
botninn 180 cm. Fullt verð: 69.900 kr.

Tilboð 52.425 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**



Bónusgreiðslurnar hafa verið greiddar til landsliðsfólks í lok landsliðsárs og fannst flestum lítið mál að samþykking launaskerðinguna. Sara Björk, fyrirlíði kvennalandsliðsins, fer hér yfir málin í leik gegn Svíum. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Launalækkun fór vel í landsliðsleikmennina

Bæði karla- og kvennalandsliðin tóku á sig launalækkun í septemberverkefnunum. Stelpurnar unnu Letta og gerðu jafntefli við Svía, en strákarnir töpuðu báðum leikjum í Þjóðadeildinni. Formaður KSÍ fagnar samstöðunni.

FÓTBOLTI Karla- og kvennalandsliðin í fótbolta tóku á sig launalækkun í verkefnum sínum í september. Stelpurnar spiluðu léttan leik gegn Lettum og unnu skyldusigur 9-0. Fyrir sigurleik fær hver leikmaður um 300 þúsund króna sigurbónus, en að þessu sinni var hann lægri en venjulega í ljósi stöðunnar. Stelpurnar gerðu svo vel í því að ná stigi gegn Svíum, en fyrir jafntefli fær leikmaður um 100 þúsund krónur, en stigabónusinn var lægri að þessu sinni. Karlaliðið tapaði báðum leikjum sínum í Þjóðadeildinni og því þurfti ekki að greiða sigur- eða stigabónusa þar á bæ.

Rúm tvö ár eru síðan KSÍ jafnaði árangurstengdar greiðslur til karla og kvenna og kostar hver sigurleikur sambandið um sjö milljónir, ef 23 eru í hópnum. Laugardalsvöllur tekur tæplega 9.800 manns í númeruð sæti, og þegar hann fyllist eru tekjur af seldum miðum um 30 milljónir króna, samkvæmt skýrslu KPMG um Laugardalsvöll. Í COVID-storminum munar um hverja krónu. Dagpeningar landsliðsfólksins voru þó ekki skertir, en þeir hafa verið jafnir í töluverðan tíma.

„Það hafa flestir ef ekki allir reynt að láta þetta ganga upp. Þetta er erfitt ástand fyrir okkur eins og marga aðra,“ segir Guðni Bergsson, formaður KSÍ. Hann er stoltur af landsliðsfólkinu fyrir að hafa lagt sitt á vogarskálarnar. „Ég held að í þessu árferði og aðstæðum þurfi að standa saman í því að láta enda ná saman. Það kreppir að hjá okkur eins og öðrum.“

Þetta umhverfi sem við öll erum að glíma við, bæði hér heima og erlendis, er eitthvað til að takast á við saman. Fólk er að taka á sig launaskerðingu, minnka starfshlutfall, minnka bónusa og dómarnir



Guðlaugur Victor í baráttu við slæma strákinn frá Manchester, Phil Foden. Karlalandsliðið tók einnig á sig launalækkun. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Þetta umhverfi sem við öll erum að glíma við, bæði hér heima og erlendis, er eitthvað til að takast á við saman. Fólk er að taka á sig launaskerðingu, minnka starfshlutfall, minnka bónusa og dómarnir tóku einnig á sig skerðingu.

Guðni Bergsson



tóku einnig á sig skerðingu,“ segir Guðni.

Tómur Laugardalsvöllur skilar engum tekjum til KSÍ og segir Guðni að sambandið sjái fram á erfitt ár. Framlög frá FIFA komi þó að góðum notum, styrkir frá stjórnmöldum og fleira létti aðeins undir en tekjutapið sé mikið. „Það er að verða skýrara hvort áhorfendur verða leyfðir í komandi leikjum í október. Ef þeir verða leyfðir verða þeir ekki margir, þannig að við verðum áfram fyrir töluverðu tekjutapi. Eins og staðan lítur út í dag verður tapið trúlega á annað hundrað milljónir þegar allt verður talið,“ segir formaðurinn. benediktboas@frettabladid.is

BLÖÐIN

Bláðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

HEILSA

MIDVIKUDAGUR 30. SEPTEMBER 2020

Heilsa



Morgunverður, hvort sem um er að ræða hafrahringi eða hrísgrjón, er oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins, en sem sú fyrsta þá er þetta sá málsverður sem hefur hvað mest áhrif á okkur.

→6

FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

HEIÐIÐ: FRÉTTABLAÐIÐ HAFI CALLUP FOKT ÖÐS 2018. 12. 05. 0464.
ALDÍ LINDAÐ HANSTÖÐVA BRANOS, VARNARFÖLÐAÖTÖLUR, 2019



Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir nokkrum árum og hefur líf hans og líðan gjörbreyst í kjölfarið.

Líkamsrækt og hlaup

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af eymslum í liðum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf. →2

Framhald af forsiðu →

Nutrilenk liðbættiefnin eru mörgum Íslendingum góðkunn. Jóhann og Erna hafa bæði tekið Nutrilenk í nokkurn tíma og deila hér með okkur sinni reynslu.

Get hlaupið og gengið á fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir um það bil tveimur árum og hefur líf hans og liðan gjörbreytt í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir sírka sex árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og svo fór að þeir urðu óbærilegir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir um tveimur árum síðan byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Ég hef klárað bæði hálfmarabon og fjalla-hlaup án verkja og þetta þakka ég NUTRILENK.“

Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 43 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaupa, stöðvaþjálfun, tabata og fleira og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prufa Nutrilenk Gold og ég byrjaði á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prufa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsl í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu. Ég get því hiklaust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Byggingarefni brjóskvefjar

Nutrilenk Gold er mest selda lið-



Líf Jóhanns og liðan hans hefur gjörbreytt eftir að hann kynntist Nutrilenk.



Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina.



Nutrilenk virkar sem smurning á stíðla liði og getur hjálpað fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva.



Nutrilenk hjálpar við að draga úr stíðleika og eymslum í liðum.



“Ég mæli hiklaust með Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag

bættiefnið á Íslandi og hefur það gert þúsundum Íslendinga kleift að hreyfa sig eymslaust svo árum skiptir.

Nutrilenk línan inniheldur þrjár vörur, Nutrilenk Gold, Active og Gel, og allar eiga þær það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stíðleika og eymslum í liðum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórllum) sem eru rík af kondró-tíni, kollageni og kalki. Til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem eykur frásögunarhæfnina. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens, sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan.

Nutrilenk Active virkar sem smurning á stíðla liði og getur hjálpað fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva.

Nutrilenk Gel virkar kælandi á auma liði og vöðva og getur dregið úr stíðleika.

3 SPENNANDI NÝJUNGAR FRÁ BetterYou™

Munnúðar sem frásogast í gegnum slímhúð í munn og sniðganga þannig meltingarveginn.

FÓLINSÝRA styður eðlilegt ónæmiskerfi og heilbrigða meðgöngu. Getur dregið úr þreytu og lúa. Með náttúrulegu bláberjabragði.

B-complete er séralin B-vítamín blanda sem inniheldur öll átta B-vítamínin. Með náttúrulegu ferskju-, plómu- og hindberjabragði.

JÁRNÚDI sem veldur ekki magaónotum, þar sem hann sniðgengur meltingarveginn. Með náttúrulegu granateplabragði.

OCEAN PLASTIC Umbúðir endurnnar úr plasti úr sjónum.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Hin fullkomna ofurfæða

Quinola er nýtt vörumerki á Íslandi, sem hefur getið sér gott orð erlendis fyrir vörur framleiddar úr kínóa, ásamt því að stunda viðskiptahætti sem bæta umhverfið og samfélögin í kringum sig.

Hildur Rut Ingimarsdóttir, matarbloggari á Trendnet, hefur getið sér góðan orðstír með girnilegum og hollum uppskriftum og komið að útgáfu nokkurra matreiðslubóka. Kínóa er hráefni sem Hildur notar mikið, enda er hún mikill aðdáandi Quinola.

Hollari valkostur í kínóa

„Allir ættu að innleiða kínóa í sitt mataræði enda einstaklega hollt og hægt að gera mikið af bragðgóðum réttum úr því,“ segir Hildur. Kínóa er planta sem á uppruna sinn í Suður-Ameríku. Uppruninn nær allt að þrjú til fjögur þúsund ár aftur í tímann, þegar Inkarnir áttuðu sig á að fræin í plöntunni voru hæf til mannelis. Það má segja að kínóa sé hin fullkomna ofurfæða en kostir plöntunnar eru meðal annars:

- Ein próteinrikasta fæða sem hægt er neyta og inniheldur allar níu aminosýrurnar sem líkami okkar þarf.
- Inniheldur allt að tvisvar sinnum meira af trefjum en önnur grjón. Neysla á trefjum hjálpar við að draga úr blóðþrýstingi, minnka kólesteról og þar af leiðandi minnka hættu á hjartasjúkdómum.
- Inniheldur járn sem hjálpar við að halda rauðu blóðkornunum heilbrigðum.
- Inniheldur magnesíum sem meðal annars hjálpar við að draga úr þreytu.
- Létt og mettandi fæða sem eykur seddu í lengri tíma.

Einfaldleiki

„Að elda kínóa er ekki eins flókið og margir halda,“ segir Hildur. „Gullna reglan er að nota 2 desílítra af vatni á móti hverjum 1 desílítra af kínóa og tekur það um 20 mínútur að sjóða. Hægt er að stytta þann tíma niður í 10 mínútur ef kínóa er lagt í bleyti áður.“ Express-línan er foreldað kínóa og þarf því ekki að sjóða það heldur er nóg að setja það í 2 mínútur í örbylgjuofn eða léttsteikja á pönnu.

Í Express-línunni eru fjórar tegundir: Pearl&Black sem inniheldur hvítt og svart kínóa, Pearl&Red sem inniheldur hvítt og rautt kínóa og síðan tvær bragðbættar tegundir, Spicy Mexican og Indian Style Chickpeas. Allar tegundirnar koma í 250 gramma pokum og henta fullkomlega sem meðlæti í staðinn fyrir hrisgrjón, út í salatið, í vefjuna og svo framvegis.“

Hugmyndafræðin

„Fyrir utan bragðgóðu og hollu vörurnar, þá var það saga og sýn Quinola á heiminn sem heillaði mig mest,“ segir Hildur. Quinola var stofnað árið 2012 af James Livingstone Wallace, breskum fjárfesti, sem uppgötvaði dálæti fólks á kínóa og ríka arfleifð kínóaplöntunnar á ferðalagi um Perú. Eftir ferðalagið varð ekki aftur snúið og hann yfirgaf fjármálaheiminn til að stofna Quinola. „Heimurinn þarf á meira orlæti að halda, þegar þú kaupir vörur, þá kaupir þú heiminn sem fylgir þeim,“ segir James, en viðskiptamódel Quinola er byggt upp með djúpri virðingu fyrir öllum sem eiga hlut að máli og reynt að gera hlutina öðruvísi án þess að skerða gæði.

Flestar Quinola-vörurnar eru Fairtrade-vottaðar, sem staðfestir



Hildur Rut Ingimarsdóttir er himinlifandi með vörurnar frá Quinola og notar þær mikið í eldhúsinu sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Quinola hentar afar vel í tortillur en er einnig tilvalið sem meðlæti.

sanngjarna viðskiptahætti. Quinola tryggir ávallt lágmarksverð fyrir uppskeru samstarfsbænda sinna og borgar þeim verð sem tryggir að þeir geti lifað á innkomunni.

Umhverfið í fyrirrúmi

„Umhverfið og virðing fyrir því er hjartað í starfsemi Quinola,“ segir Hildur. „Bændurnir sem rækta kínóa nota ekkert skordýraeitur, tilbúinn áburð eða önnur efni, ásamt því sem þeir stunda þurrar landbúnað til að varðveita vatnslindir.“

Til að að vega upp á móti kol-efnisfótspori sjóflutninga á vörum sínum frá Perú til Evrópu, fjárfestir Quinola í skógræktarverkefni í San Martín á Amazonsvæðinu í

Perú. Þetta svæði varð fyrir mikilli eyðingu á áttunda áratugum, en síðan verkefnið hófst árið 2010 hefur um 1,6 milljónum trjáa verið plantað. Það er áætlað að fyrir hver 1.000 tré plöntuð, séu um 17,1 tonn af koltvísýringi fjarlægð úr andrúmsloftinu.

Baráttan gegn plastnotkun hefur aldrei verið meiri en í dag og fyrirtæki eru sífellt að reyna að finna leiðir til að minnka hana. Quinola hefur lagt sitt af mörkum í þessari baráttu með því að láta hlutfall af tekjum fyrir hverja selda vöru renna í þróunarverkefni á Indlandi. Sorphirdumenn þar í landi tina upp plast á víðavangi, sem annars myndi lenda í sjó eða landfyllingum. Plastið er síðan sent í sementsverksmiðjur í



Quinola er fáanlegt í fjórum bragðtegundum.

nágrenninu og nýtt sem eldsneyti í staðinn fyrir kol. Síðan átakið var sett af stað hafa safnast yfir 2,3 tonn af plasti og verið komið í veg fyrir 6 tonna losun koltvísýrings út í andrúmsloftið.

„Ég gæti ekki mælt meira með dásamlegu vörunum frá Quinola,“ segir Hildur að lokum og deilir uppskrift sem inniheldur Quinola.

Burrito með kjúklingi, kínóa og guacamole

Fyrir 4

Afar fljótlegur og gómsætur réttur sem krakkarnir elska líka!
Mæli með 1-2 burrito á mann.

600 g kjúklingalundir (má nota kjúklingabringur eða annað)

1 lítill laukur, skorinn í strimla

2 msk. ólífuolía

½ límóna

¼ tsk. cayennepipar

½ tsk. cumin

1 tsk. salt

½ tsk. pipar

Stórar tortillur

Express quinoa spicy mexican

Rjómaostur

Rifinn cheddarostur

Sýrður rjómi

Guacamole með cheddarosti

2 avókadó

1 dl rifinn cheddarostur

½ límóna

1 msk. ferskt kóriander (má sleppa)

Salt og pipar

Cayennepipar

1-2 msk. rauðlaukur

2 tómatar

Snyrtið kjúklinginn og skerið í minni bita. Blandið saman ólífuolíu, límónusafa, cayennepipar, cumin, salti og pipar og veltið kjúklingnum upp úr blöndunni. Steikið kjúklinginn og laukinn upp úr ólífuolíu þar til hann er eldaður í gegn. Smyrjið rjómaosti á tortillurnar, dreifið 2-3 matskeiðum af kínóa á þær, kjúklingi og rifnum cheddarosti. Rúllið tortillunum upp í burrito, penslið með ólífuolíu og bakið í 10 mínútur við 180°C. Berið fram með guacamole og sýrdum rjóma.

Gómsætt guacamole með cheddarosti

Blandið avókadó, cheddarosti, límónusafa, kóriander, salt og pipar með töfrasprota (það er líka gott að stappa þessu saman ef þið eigið ekki töfrasprota). Skerið rauðlauk og tómata smátt og blandið saman við með skeið.

Munnþurrk þarf að meðhöndla

Eðlileg munnvatnsframleiðsla hefur mikið að segja fyrir góða líðan og viðheldur heilbrigði munnsins. Ástæða er til að vera í eftirliti hjá tannlækni ef breyting verður á munnvatnsframleiðslu.

Munnvatn smyr og skolar munninn, stuðlar að réttu sýrustigi og inniheldur verndandi efnasambönd fyrir tennur og umhverfi þeirra. Í munnvatni eru auk þess efnahvarar sem byrja meltingu fæðunnar.

Einkenni munnþurrks eru sviði í munni og erfiðleikar við tal, tyggingu og þau geta valdið kyngingarerfiðleikum. Við langvarandi munnþurrk breytist samsetning munnflórunnar, tennur skemmast hraðar og aukin vandamál skapast í slímhúð munns og tannholdi. Þá torveldar munnþurrkur notkun gervitanna, auk þess sem eymsli undan þeim verða tíðari.

Orsakir munnþurrks geta verið margvíslegar, svo sem ójafnvægi í vatnsbúskap líkamans, aukaverkanir í kjölfar lyfjatöku eða sjúkdómar í munnvatnskirtlunum sjálfum. Vandamál tengd munnþurrki aukast þegar aldurinn færir yfir, en munnþurrkur er oft talinn einn af fylgifygiskum öldrunar.

Máltíð lokið með ostbita

Góð munnhirða er alltaf mikilvæg, en hún er enn mikilvægari ef munnþurrkur er til staðar auk þess sem huga verður vel að mataræði. Tannburstun er einfaldasta og áhrifaríkasta leiðin til að fjarlægja



sýkla og matarleifar af tönnum. Mælt er með að nota mjúkan tannbursta sem endurnýja þarf reglulega og flúortankrem. Mikilvægt er að hreinsa milli tannanna með tannþræði einu sinni á dag og nauðsynlegt er að beita lagni til að særa ekki viðkvæmt tannholdið. Til að örva munnvatnsframleiðslu er mælt með að tyggja

sykurlaust tyggjó, sem einnig fæst flúorbætt í lyfjabúðum. Einnig eru á boðstólum sykurlausar, munnvatnsörvandi bragðtöflur. Mælt er með því að borða mat sem þarf að tyggja og það er góð tannvernd að ljúka máltíð á ostbita.

Til að vökva munninn er mikilvægt að drekka mikið af vatni og skola munninn oft með volgu

vatni, ekki isvatni. Einnig er ráðlagt að nota svokallað gervi-munnvatn, sem fæst í lyfjabúðum, auk þess sem þar er að finna ýmis önnur hjálparefni við munnþurrki, svo sem úða og gel, sem mælt er með að smyrja á munnslímhúð, til dæmis fyrir svefn, til að tungan límist síður við góminn. Umrædd efni draga einnig úr

Mikilvægt er að drekka mikið af vatni og skola munninn oft með volgu vatni, en ekki isvatni. MYND/GETTY

Góð munnhirða er alltaf mikilvæg, en hún er enn mikilvægari ef munnþurrkur er til staðar.

Óþægindum í slímhúð undir gervitönnum. Gott er að hafa í huga að mýkja varir með varasalva eða vaselíni.

Aldrei ætti að nota sætindi til að lina munnþurrk. Gosdrykkir og ávaxtdrykkir, sætt tyggigúmmí, brjóstsykur og annað sælgæti veldur tannskemmdum á undrahroðum tíma. Ráðlagt er að takmarka neyslu á koffíni og alkóhóli.

Sérstök ástæða er til að vera í reglulegu eftirliti hjá tannlækni ef breyting hefur orðið á munnvatnsframleiðslu, svo viðhalda megi heilbrigðu ástandi í munnholi. Leitið ráða hjá tannlæknum og starfsfólki lyfjabúða varðandi ýmis hjálparefni sem eru í boði í lyfjabúðum til að milda einkenni munnþurrks.

Heimild: landlaeknir.is

collagen liðamót
Fyrir liðina + túrmerik, magnesíum & C-vítamín
120 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

collagen skin
Fyrir húðina með íslenskum þörungum + C-vítamín
120 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Nýtt frá ICEHERBS

Kröftug virkni

Collagen skin með íslenskum þörungum

Collagen liðamót Öflug blanda fyrir liði og betri líðan

ICEHERBS ICELANDIC SUPPLEMENTS

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

MARKAÐURINN

Miðvikudagur 30. september 2020

36. tölublað | 14. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

		<p>Verið velkomin í nýja og glæsilega verslun okkar á Hafnartorgi</p> <p>MICHELSEN 1909</p> <p>Hafnartorg · 511 1900 · michelsen.is</p>
---	--	--

Endurgreiði bónusa

Fyrirverandi starfsmenn GAMMA fá ekki tugmilljóna kaupauka. Stjórnin hefur krafist fyrirverandi forstjóra og sjóðstjóra um að endurgreiða bónusa.

2

Mikil samlegðartækifæri

Efnahagsreikningar Lykils og Kviku smellpassa. Greinandi segir að bankinn sé með allt of mikið af því sem Lykil vanti sérlega.

4

Fjárfesti án verðhækkana

Forstjóri Landsvirkjunar telur að hægt sé að ráðast í fjárfestingar á flutningskerfi Landsnets án gjaldskrárhækkana.

6

Lærdómur Hjálmars

Gagnlegt er að deila hugmynd að sprota með öðrum. Ekki óttast að hugmyndinni verði stolið, segir stofnandi og framkvæmdastjóri GRID.

10

Axlabandakenningin

„Ein smæsta mynt í heimi þarf að stökkva hærra en hinar stærri. Ísland getur ekki leyft sér sömu hluti og Japan og Bandaríkin,“ segir Agnar Tómas Möller.

14



Tífalda veltuna

Controlant safnaði rúmlega 2 milljörðum króna í hlutfjárukningu. Samningar við lyfjarisa tífalda veltuna upp í 4 milljarða króna á tveimur árum. → 8-9

 Það sem við bjuggumst við að myndi gerast á næstu tveimur árum er að fara að gerast á 6-12 mánuðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímamantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND · HAFNARTORG · KEFLAVÍK

Fella niður skaðleysissjóð gegn 400 milljóna greiðslu

Stjórn eignarhaldsfélags gamla Landsbankans (LBI) og fyrrverandi meðlimir slitastjórnar bankans hafa komist að samkomulagi um að slíta rúmlega 14 milljóna evra skaðleysissjóði, jafnvirði um 2,3 milljörðum íslenskra króna, en hann var settur á fót við nauðasamninga LBI í árslok 2015. Var sjóðnum ætlað að tryggja starfsfólki slitastjórnar, ásamt tilteknum lykilstarfsmönnum og ráðgjöfum LBI, skaðleysi til allt að tíu ára gagnvart mögulegum málsóknum vegna starfa þeirra á meðan slitameðferð bankans stóð.

Samkomulagið felur meðal annars í sér að greiðslu upp á samanlagt 2,58 milljónir evra, jafnvirði um 420 milljónir króna, til slitastjórnar og fyrrverandi starfsmanna LBI gegn því að fallast á að skaðleysissjóðurinn verði lagður niður. Greiðslurnar ná til Herdísar Hallmarsdóttur, fyrrverandi formanns slitastjórnar LBI, Kristins Bjarnasonar, sem sat einnig í slitastjórn, Péturs Arnar Sverrissonar, lögmanns og ráðgjafa LBI, og Guðmundar Óla Björgvinssonar, lögmanns og ráðgjafa LBI, og dánarbús Halldórs Backmans, en hann var um árábil í slitastjórn bankans en lést árið 2017. Engar greiðslur verða hins vegar inntar af hendi til Ársæls Hafsteinssonar, framkvæmdastjóra LBI um árábil.

Samhliða því að skaðleysissjóðnum verður slitið mun stjórn LBI kaupa nýja og mun takmarkaðri tryggingu fyrir umrædda fyrrverandi starfsmenn slitabúsins gegn mögulegum málsóknum.

Það sem út af stendur í skaðleysissjóðnum – samtals um 11,5 milljónir evra – verður greitt út til



Herdís Hallmarsdóttir, fyrrverandi formaður slitastjórnar LBI

11,5

milljónir evra verða greiddar út til skuldabréfaeigenda þegar skaðleysissjóðnum verður slitið.

skuldabréfaeigenda LBI. Í lok júní á þessu ári numu heildareignir slitabúsins um 114 milljónum evra. Stærstu skuldabréfaeigendur LBI eru erlendu vogunarsjóðirnir og fjármálaafyrirtækin Anchorage Capital, Deutsche Bank, Taconic Capital, Goldman Sachs og David-son Kempner.

Sambærilegir skaðleysissjóðir voru einnig settir upp í slitabúum hinna föllnu bankanna við gerð nauðasamnings Glitnis og Kaupþings. Stjórn eignarhaldsfélags Glitnis náði samkomulagi við Steinunni Guðbjartsdóttur og Pál Eiríksson, sem höfðu skipað slitastjórn bankans, um að slíta um átta milljarða skaðleysissjóði félagsins gegn því að inna af hendi tvær greiðslur til þeirra að andvirði samtals um 800 milljóna króna á árunum 2016 og 2017. – hae

Stjórn GAMMA krefst endurgreiðslu bónusa

Fyrrverandi starfsmenn fá ekki tugmilljóna kaupauka sem átti eftir að greiða út til þeirra. Stjórnin krefur fyrrverandi forstjóra og sjóðstjóra að endurgreiða félaginu bónusa. Ákvörðunin var tekin vegna slæmrar stöðu Novus-sjóðsins.

Stjórn GAMMA, dótturfélags Kviku banka, hefur ákveðið að afturkalla kaupauka-greiðslur upp á tugi milljóna króna til ellefu fyrrverandi starfsmanna fjármálaafyrirtækisins sem voru samþykktar haustið 2018 og í ársbyrjun 2019 en átti eftir að greiða að hluta út. Þá hefur stjórnin einnig farið fram á það við tvo af þessum sömu starfsmönnum, þá Valdimar Ármann, fyrrverandi forstjóra GAMMA, og Ingva Hrafn Óskarsson, sem var sjóðstjóri hjá félaginu, að þeir endurgreiði GAMMA samtals um 12 milljónir króna vegna kaupauka sem höfðu þegar verið greiddir til þeirra á árunum 2018 og 2019, samkvæmt heimildum Markaðarins.

Fyrrverandi starfsmönnum GAMMA var tilkynnt um þessa ákvörðun stjórnar félagsins í síðustu viku.

Kaupaukagreiðslurnar komu til vegna góðrar afkomu sem GAMMA skilaði á árunum 2017 og 2018. Í samræmi við reglur Fjármálaeftirlitsins var hins vegar greiðslu 40 prósent kaupaukans frestað um þrjú ár og nam uppsöfnuð skuldbinding GAMMA vegna þessa rúmlega 33 milljónum króna í árslok 2019.

Samkvæmt ákvörðun stjórnar GAMMA verður sú fjárhæð því ekki greidd út til starfsmannanna ellefu. Er það mat hennar, samkvæmt heimildum Markaðarins, að ekki sé rétt að standa við þær greiðslur þegar í ljós hefur komið að afkoma félagsins á undanförunum misserum hefur reynst mun lakari en áætlanir þáverandi stjórnenda GAMMA gerðu ráð fyrir. Samanlagt tap GAMMA á síðustu átján mánuðum nemur tæplega 500 milljónum króna.

Á meðal fyrrverandi starfsmanna GAMMA sem munu ekki fá kaupauka sína greidda út að fullu eru Agnar Tómas Möller og Jónmundur Guðmarsson, en þeir starfa í dag hjá Kviku eignastýringu.

Ákvörðun stjórnar GAMMA að krefjast þess að Valdimar Ármann og Ingvi Hrafn endurgreiði félaginu þá fjármuni sem þeir fengu í kaupauka á sínum tíma kemur hins vegar til vegna reksturs fagfjárfestisjóðsins Novus, sjóðs í stýringu GAMMA og eiganda Upphafs fasteignafélags. Sjóðfélagar Novus töpuðu háum fjárhæðum þegar upplýst var um það fyrir um ári að eignir Upphafs



Valdimar Ármann hætti störfum sem forstjóri GAMMA í september 2019.

12

milljónum nemur sú fjárhæð sem Valdimar og Ingva Hrafn er gert að endurgreiða GAMMA.

voru stórlega ofmetnar og var virði félagsins lækkað úr 5,2 milljörðum í 40 milljónir. Ingvi Hrafn var sjóðstjóri Novus en hann lét af störfum eftir að tilkynnt var um bága fjárhagsstöðu sjóðsins.

Í skýringum til sjóðfélaga í september 2019 á endurmetnum virði NOVUS kom fram að raunveruleg framvinda margra verkefna Upphafs, sem stóð í framkvæmdum og sölu á yfir 400 íbúðum á höfuðborgarsvæðinu, hafi reynst ofmetin. Þá hafi kostnaður við framkvæmdir verið langt yfir áætlunum auk þess sem fyrri matsaðferðir tóku ekki að fullu tillit til fjármagnskostnaðar félagsins sem hækkaði verulega við útgáfu skuldabréfs að fjárhæð 2,7 milljarðar í júní í fyrra.

Samkvæmt niðurstöðum endurskoðunarafyrirtækisins Grant

Thornton á starfsemi Novus og Upphafs á árunum 2013 til 2019 skorti verulega á formfestu við ákvörðunartöku og þá hafi sami einstaklingur oft setið við stjórnvöllinn og stýrt framkvæmd félagsins án virkrar aðkomu eða eftirlits frá stjórn eða öðrum aðilum. Þá var virði eigna sjóðsins metið með mismunandi hætti á milli ára og óljóst hvernig forsendur að baki verðmats voru fundnar í sumum tilfellum. Eftirstöðvar verka í eigu Novus hafi verið verulega vanmetnar. Gamma hefur tilkynnt um nokkur tilvik þar sem grunur er um óeðlilegar greiðslur til Péturs Hannessonar, fyrrverandi framkvæmdastjóra Upphafs.

Þegar gengið var endanlega frá kaupum Kviku á öllu hlutfélagi GAMMA í mars 2019 var kaupverðið áætlað 2,54 milljarðar. Fyrir félagið greiddi Kvika 839 milljónir í reiðufé en afgangurinn var í formi hlutdeildarskrifteina í sjóðum GAMMA og árangurstengdra þókn-anatekna þegar langtímakröfur á sjóði GAMMA innheimtast. Sökum lakari afkomu GAMMA en áætlanir gerðu ráð fyrir hefur kaupverðið tekið umtalsverðum breytingum til lækkunar. hordur@frettabladid.is

MARKAÐURINN

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

Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími 550 5051

Ritstjóri Hörður Egiðsson hordur@frettabladid.is

Netfang auglýsingadeildar auglysingar@frettabladid.is Veffang frettabladid.is

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLISKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns

Bjornsbakari
Sími: 561 1433

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

Ekki hægt að tala um of veika krónu

Krónan hefur ekki veikst óeðlilega mikið miðað við önnur lönd sem eiga jafn mikið eða meira undir ferðabjónustunni en Ísland og búa við fljótandi gjaldmiðil. Óvíst er hvenær fullri framleiðslugetu verður náð og flæðið á gjaldeyrismarkaði verður til þess að setja áframhaldandi þrýsting á að krónan veikist.

Þetta skrifar Erna Björg Sverrisdóttir, aðalhafgræðingur Arion banka, í greiningu sem var send á valda viðskiptavinum bankans á mánudag. Hún rifjar upp ummæli Ásgeirs Jónssonar seðlabankastjóra í fjölmiðlum en hann hefur kallað ástandið í dag tímabundið og sagt að gengi krónunnar sé mun lægra en fær staðist við eðlilegt framleiðslustig. Sökum þessa hefur bankinn verið virkur á gjaldeyrismarkaði undanfarnar vikur og hafið reglulega gjaldeyrissölu.



Erna Björg Sverrisdóttir

Erna spyr hvort hægt sé að tala um eðlilegt framleiðslustig og of veika krónu í ljósi þess að tímarámmi COVID-krisunnar er sífelld að lengjast. Hún segir að stutta svarið sé nei.

„Það er ekki augljóst að krónan sé orðin of veik, að minnsta kosti til skemmri tíma lítið. Landið er enn þá dýr áfangastaður, þrátt fyrir allt, þó samkeppnishæfnin hafi batnað verulega,“ útskýrir Erna. „Þegar ferðabjónustan tekur við sér á heimsvísu er hins vegar ljóst að mikil samkeppni verður um ferðamenn og þar mun veik króna

stöðja við viðspyrnuna.“ Þá bendir hún á að margir kraftar verki í áttina að frekari veikingu krónunnar. Í fyrsta lagi hafi erlendir fjárfestar leitast við að losa eignir á Íslandi. Á sama tíma hafi uppsöfnuð fjárfestingaþörf lífeyrissjóða aukist og auk þess sé halli á vöru- og þjónustuvíðskiptum. Eini krafturinn sem verki í áttina að styrkingu sé Seðlabankinn sem telur krónuna of veika og hegðar sér samkvæmt því. Hann sé einn á kaupendahlíðinni.

„Að mínu mati er ekki hægt að segja að krónan sé of veik eins og sakir standa, að minnsta kosti ekki til skemmri tíma lítið. Vissulega er hún veik miðað við fulla framleiðslugetu en það er algjörlega óvíst hvenær henni verður náð að nýju. Þar af leiðandi er ég ekki sammála seðlabankastjóra þegar hann talar um skammtímasveiflu, eðlilegt framleiðslustig og of veika krónu.“ – þff

Hlutafjárútboð Reita

Forgangsréttar- og almennt útboð 20.—21. október

Þann 28. september ákvað stjórn **Reita fasteignafélags hf.** („Reita“) að nýta heimild þá sem **hluthafafundur 22. september 2020** veitti henni til að hækka hlutafé félagsins um allt að 120.000.000 hluti. Fékk stjórn heimild til að ákvarða útboðsgengi hluta, áskriftar- og greiðslufresti og sölureglur útboðsins að öðru leyti.

Heildarfjöldi útgefinna hluta í Reitum er 658.476.201 kr. og hyggst félagið gefa út 120.000.000 nýja hluti til viðbótar. Hver hlutur er 1 króna að nafnverði. Viðskipti með hina nýju hluti verða í kerfum Nasdaq Iceland undir auðkenninu REITIR (ISIN: IS0000020352).

Hlutafjárhækkunin mun fara fram á grundvelli almenns hlutafjárútboðs til að safna áskriftum að hinum nýju hlutum þar sem hluthafar Reita njóta forgangs að hinum nýju hlutum, en að forgangsrétti frágengnum verða hinir nýju hlutir boðnir almennum fjárfestum í almennu útboði sem fram fer samhliða forgangsréttarútboðinu.

Útboð 20.—21. október 2020

Ákveðið hefur verið að útboðið fari fram dagana 20. og 21. október 2020. Stærð útboðsins nemur 120.000.000 hlutum eða sem nemur 18,22% af útistandandi hlutafé í félaginu. Heildarsöluandvirði útboðsins mun nema 5.160 milljónum króna, fáiast áskrift að öllum þeim hlutum sem boðnir eru til sölu í útboðinu. Áætlaður kostnaður félagsins vegna hækkunar hlutafjárins er um 65 milljónir króna.

Allir hlutir í útboðinu verða seldir á sama útboðsgengi sem verður 43 kr. á hlut eða sem samsvarar 4% afslætti af dagslokaverði hlutabréfa Reita á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland hf. þann 28. september 2020. Forgangsréttarhafar að hinum nýju hlutum Reita eru þeir aðilar sem skráðir eru í hlutaskrá Reita hjá Nasdaq verðbréfamiðstöð í lok dags þann 19. október 2020 og þeir aðilar sem fengið hafa forgangsrétt framseldan til sín samkvæmt reglum útboðsins.

Seljandi mun fyrst úthluta hinum nýju hlutum til þeirra aðila sem njóta forgangsréttar. Verði enn nýjum hlutum í Reitum óúthlutað eftir úthlutun til forgangsréttarhafa, verður þeim úthlutað í almenna útboðinu og mun útgefandi ákveða einhliða hvernig úthlutun þessara hluta verður háttað.

Gert er ráð fyrir að niðurstöður útboðsins verði birtar opinberlega í lok dags 21. október 2020. Eindagi kaupverðs í útboðinu er áætlaður þann 28. október 2020 og er gert ráð fyrir að hinir nýju hlutir verði teknir til viðskipta og að viðskipti með þá hefjist eigi síðar en 16. nóvember 2020.

Arctica Finance hf. hefur umsjón með útboðinu og er einnig söluaðili í útboðinu ásamt Íslandsbanka hf.

Helstu skilmálar útboðsins:

- Engin lágmarksfjárhæð er á áskriftum í forgangsréttarútboðinu
- Hver áskrift í almenna útboðinu skal vera að lágmarki 100.000 kr.
- Nálgast má áskriftarform á vef Arctica Finance hf. (www.arctica.is/reitir-utbod) og vef Íslandsbanka hf. (www.islandsbanki.is/reitir-utbod) frá 20. október 2020 kl. 10.00 (GMT) til 21. október 2020 kl. 16.00 (GMT)
- Aðstoð vegna útboðsins má nálgast hjá Arctica Finance í síma 513 3300 milli kl. 10.00 og 16.00 dagana 20. október og 21. október 2020 og á tölvupóstfanginu reitir@arctica.is.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er bindandi. Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér vel upplýsingar um Reiti og skilmála útboðsins í lýsingu Reita sem áætlað er að birta þann 9. október 2020 og er sérstaklega bent á kafla um áhættuþætti, bæði er varðar rekstur Reita og almenna áhættu sem er samfara því að fjárfesta í hlutabréfum.

Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar um Reiti, hlutabréf félagsins og skilmála útboðsins má finna í lýsingu félagsins sem áætlað er að gefin verði út 9. október 2020 og verður birt á www.reitir.is/fjarfestar. Þar má nálgast lýsinguna lögum samkvæmt frá birtingu hennar.

Stjórn Reita fasteignafélags hf.



Efnahagsreikningar sem smellpassa

Mikil samlegðartækifæri geta falist í því að sameina Kviku og Lykil. Greinandi segir bankann með allt of mikið af því sem Lykil vanti sárlega. Forstjóri Kviku væntir niðurstöðu eftir eftir fjórar til sex vikur. Forstjóri TM segir kaupin stytta félaginu leið.

Hörður Egiðsson
hordur@frettabladid.is
Þorsteinn Friðrik
Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Það liggur í augum uppi að efnahagsreikningar Lykils og Kviku smellpassa. Þetta er hið fullkomna hagsmunahjónaband,“ segir Snorri Jakobsson, greinandi hjá Jakobsson Capital.

„Annars vegar ertu með efnahagsreikning Kviku banka sem hefur of mikla skammtímafjármögnun á breytilegum vöxtum. Þeir eru í vandræðum með að koma fjármagni í arðbæran farveg. Hins vegar ertu með Lykil sem er með mikið ójafnvægi í efnahagsreikningi sínum og vantar einmitt það sem Kvika hefur, það er að segja, skammtímafjármögnun á breytilegum vöxtum.“

Á mánudagskvöldið upplýstu TM og Kvika banki að hefja ætti viðræður um sameiningu félaganna á þeim forsendum að hluthafar TM fengu 55 prósent hlut í sameinuðu félagi. Samruninn myndar sjötta stærsta félagið í Kauphöllinni með markaðsvirði upp á 48 milljarða króna miðað við gengið í gær. Sameinað félag verður því álika stórt og smásöluþyrirtækið Festi.

Kvika hafði hækkað um 6,7 prósent þegar markaðurinn lokaði í gær og TM um 4,6 prósent. Mikil viðskipti voru með bréf Kviku, alls 1.300 milljónir króna, og þar á meðal voru stök viðskipti upp á 550 milljónir króna.

Sigurður Viðarsson, forstjóri TM, segir að langstærsta tækifærið felist í hagstæðari fjármagnskostnaði. „Það er ekkert launungarmál að Lykill hefur verið með frekar óhagkvæma fjármögnun sem er í formi markaðsfjármögnunar og lánaða,“ segir Sigurður og bendir á að Kvika sé aftur á móti með innlán og mun lægri fjármagnskostnað. Með sameiningu náist veruleg samlegð.

Marinó Örn Tryggvason, forstjóri Kviku banka, nefnir einnig að samlegðaráhrifin náist fram með því að sameina Lykil og þá útlánastarfsemi sem fyrir er í Kviku banka. „Þar séu til staðar innviðir og aukin tækifæri til að vaxa enn frekar og ná fram betri fjármögnun á markaði,“ segir Marinó. Hann á ekki von á því að samruninn leiði til mikillar fækkunar á starfsfólki.

„Stóru tölurnar í samlegðaráhrifunum liggja ekki þar,“ útskýrir Marinó, enda sé í grunninn ekki mikil samlegð fölgín í því að sameina tryggingarekstur og bankastarfsemi. „Með því að bæta við tryggingastarfseminni er hins vegar ljóst að markhópur Kviku banka verður stærri og við getum farið að keppa við bankana í fleiri verkefnum en áður.“

Aðspurður segir Marinó að ekki hafi verið rætt um hvernig



Kvika banki hafði hækkað um 6,7 prósent í gær þegar hlutabréfamarkaðir lokuðu, en TM hækkaði um 4,6 prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Við erum að stytta okkur leið í átt að því að fjölga tekjulindum og skjóta fleiri stöðum undir rekstur sameinaðs félags.

Sigurður Viðarsson
forstjóri TM



yfirstjórn sameinaðs félags verði skipuð. Þá væntir hann þess að niðurstaða viðræðna liggja fyrir eftir fjórar til sex vikur en hann telur yfirgnæfandi líkur á því að samruninn nái fram að ganga. „Það kæmi mér verulega á óvart ef hluthafar myndu ekki taka vel í samruna sem felur í sér eins mikla samlegð og við væntum,“ segir Marinó.

Eins og greint var frá í Markaðinum hafnaði Kvika banki skriflegri beiðni stjórnenda TM undir lok júní um að hefja formlegar sameiningarviðræður. Þær áttu, samkvæmt tillögum TM, meðal annars að grundvallast á þeim skilmálum

Samaburður (m.kr.)

	Kvika	TM
Markaðsvirði	22.794	28.019
Eignir	113.070	41.354
Eigið fé	16.668	17.351
Hagnaður 2019	2.660	1.866

að tryggingafélagið yrði metið á nokkuð hærra verði en fjárfestingabankinn við mögulegan samruna félaganna. Stjórn Kviku taldi hins vegar engar forsendur til að hefja formlegar viðræður á þeim grunni.

Skiptihlutföllin hafa batnað litillega miðað við þær tillögur að samrunaviðræðum sem TM lagði fram í sumar. Það helgast af því að markaðsvirði Kviku hefur hækkað meira á tímabilinu en markaðsvirði TM.

Stjórn Kviku kom saman til fundar á mánudagsmorgni þar sem samþykkt var að leggja fram skriflegt til boð til TM síðar þann dag um viðræður um sameiningu. Eftir því sem Markaðurinn kemst næst var aðdragandinn frekar skammur en dagana á undan höfðu átt sér stað óformleg samtöl milli stjórnarmanna í TM og Kviku og eins stærstu hluthafa tryggingafélagsins. Stjórn TM mun hafa komið saman seinnipart mánudags og samþykkt

Með því að bæta við tryggingastarfseminni er ljóst að [...] við getum farið að keppa við bankana í fleiri verkefnum en áður.

Marinó Örn
Tryggvason,
forstjóri Kviku



tillögur Kviku um viðræður. Sigurður Hannesson er stjórnarformaður Kviku en Örvar Kjærnested stjórnarformaður TM.

Spara tíma og peninga

Kaup TM á Lykli gengu endanlega í gegn í byrjun ársins en yfirlýst áform tryggingafélagsins höfðu verið að sækjast eftir viðskiptabankaleyfi fyrir Lykil þannig að félagið, sem hefur að stærstum hluta verið að bjóða upp á fjármögnun bíla og atvinnutækja, gæti byrjað að bjóða upp á innlán.

„Við erum að stytta okkur leið í átt að því að fjölga tekjulindum og

skjóta fleiri stöðum undir rekstur sameinaðs félags og þannig draga úr hagsveifluáhrifum. Kvika er uppsettur viðskiptabanki með markaðsviðskipti, fyrirtækjaráðgjöf og stóra eignarstýringarstarfsemi sem hefur skilað góðri arðsemi,“ segir Sigurður hjá TM.

Lykill hefur hins vegar ekki enn fengið viðskiptabankaleyfi. Spurður hvort ferlið að því að gera Lykil að viðskiptabanka hafi verið flóknara en gert hafði verið ráð fyrir segir Sigurður að svarið sé bæði já og nei. „Lykill var kominn mjög langt í ferlinu en það eru alls konar hlutir sem eru bæði dýrir og tímafrekir, til dæmis tengingar við Reiknistofu bankanna. Við erum með þessu að stytta okkur leið og spara kostnað.“

Þá segir Sigurður að fyrirkomulagið sem viðræðurnar byggjast á, það er að TM verði dótturfélag Kviku banka og að Lykill renni inn í Kviku, sé betur til þess fallið að ná fram hagræðingu í fjármagnskostnaði heldur en það sem TM lagði upp með eftir kaupin á Lykli. Fyrirhugað var að TM yrði eignarhaldsfélag yfir tveimur dótturfélögum; einu utan um tryggingar og öðru utan um fjármögnun.

Icelandair Hotels töpuðu 757 milljónum króna

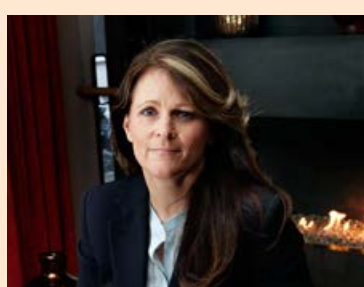
Icelandair Hotels töpuðu 757 milljónum króna fyrir skattaárið 2019. Árið áður hagnaðist samstæðan um 240 milljónir króna. Tapið í fyrra skýrist af auknum afskriftum og fjármagnskostnaði. Í fyrra voru leigugeignir afskrifaðar fyrir 1,6 milljarða króna. Auk þess jukust fjármagnsgjöld í 1,2 milljarða króna en voru 156 milljónir króna árið áður.

Samstæðan færði árið 2019 í fyrsta sinn leiguskuldir í efnahags-

reikning og á móti leigugeign í samræmi við reikningsskilastadalinn IFRS 16. Hefði samstæðan ekki gert upp eftir IFRS 16 hefði tapið fyrir skatta numið 403 milljónum króna, að því er fram kemur í ársreikningi.

Hlutfé var aukið um 3,2 milljarða króna í fyrra. Eiginfjárlutfallið var 14 prósent við árslok. Tekjurnar stóðu í stað á milli ára og námu 12,2 milljörðum króna.

Hagnaður samstæðunnar fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta



Magna P. Hjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Icelandair Hotels.

jökst á milli ára í 2,7 milljarða króna árið 2019 úr 958 milljónum króna árið áður.

Berjaya Land Berhad, sem er skráð á hlutabréfamarkað í Malasíu, keypti 75 prósent hlut í Icelandair Hotels af Icelandair Group. Lokagreiðslan var innt af hendi í apríl síðastliðnum og voru hlutabréfin afhent í kjölfarið. Kaupverðið var 45,3 milljónir Bandaríkjadala, eða 6,5 milljarðar króna. Efnahags-hremmingar vegna COVID-19 lækk-

uðu kaupverðið um 18 prósent.

Stofnandi og stjórnarformaður malasíska fyrirtækisins er Vincent Tan. Hann á velska knattspyrnu-liðið Cardiff sem leikur í ensku úrvalsdeildinni.

Tryggvi Þór Herbertsson, fyrrverandi þingmaður, tók við sem stjórnarformaður samstæðunnar eftir kaup malasíska fyrirtækisins.

Icelandair Hotels fékk nýverið 1,2 milljarða brúarlán frá Arion banka með 70 prósent ríkisábyrgð. – hvj

GEFÐU STARFSFÓLKI UPPLIFUN Í ÖSKJU



SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu, í þeim verðflokki sem þú óskar.

Telur mögulegt að Landsnet fjárfesti í flutningskerfi án gjaldskrárhækkana

Samkvæmt kerfisáætlun Landsnets eru fjárfestingar upp á 90 milljarða króna á döfinni á næstu tíu árum. Forstjóri Landsvirkjunar telur að hægt sé að ráðast í fjárfestingarnar án gjaldskrárhækkana, ef forsendum reiknireglu um fjármagnskostnað Landsnets verður breytt. Forstjóri Landsnets segir málið ekki í höndum fyrirtækisins. HS Orka hyggur á stækkun virkjunar við Svartsengi.

Þórður
Gunnarsson
thg@frettabladid.is



Hægt er að byggja upp flutningskerfi Landsnets án þess að það þurfi að leiða til mikilla gjaldskrárhækkana á næstu árum. Til að svo megi verða þarf að dreifa fjárfestingum fyrirtækisins yfir lengri tíma. Öllu mikilvægara er þó að breyta reiknireglu Orkustofnunar um veginn fjármagnskostnað Landsnets, sem myndar grundvöll verðlagningar fyrirtækisins. Þetta er mat Harðar Arnarsonar, forstjóra Landsvirkjunar.

Í síðustu viku sagði Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, að óráðlegt væri að Landsnet réðist í fjárfestingar upp á 90 milljarða króna á næstu 10 árum til uppbyggingar á flutningskerfi raforku á Íslandi. „Sumir stórnotendur rafmagns á Íslandi eru þegar við sársaukamörk þegar kemur að raforkukostnaði og það er einsýnt að hækkandi flutningskostnaður myndi þýða minni kaup á raforku. Þá þarf Landsnet að hækka verðskrána, sem myndi enn frekar draga úr eftirspurn. Þarna gæti myndast spírall sem ekki endaði vel,“ sagði Bjarni í síðustu viku.

Hörður telur að Landsnet geti byggt upp flutningskerfið án þess að hækka gjaldskrá: „Gjaldskráin er of há sem stendur. Það sýnir sig auðvitað best í því að arðsemi Landsnets er töluvert meiri en Landsvirkjunar, en það markast af því að tekjumörk Landsnets eru metin of hátt.“

Landsvirkjun sendi Orkustofnun síðast erindi vegna reiknireglu vegins fjármagnskostnaðar Landsnets fyrr á þessu ári. Í erindi Landsvirkjunar kemur fram að álag sem lagt er ofan á áhættulausa vexti í Bandaríkjadöllum miðast við tíu ára hlauðandi meðaltal skuldatriyggingaálags (CDS) Íslands með tveggja ára töl. „Hið langa meðaltal aftur í tímann gerir það að verkum að áhrifa frá árunum eftir efna-hagsáfallið 2008 gætir enn í CDS álaginu. Núverandi notendur flutningskerfisins njóta því ekki góðs af lægra CDS undanfarin ár. Í tilfalli Landsnets þá er langstærstur hluti þeirra lána tekinn á síðustu árum og ber ekki þessi sögulegu CDS meðaltöl,“ segir í erindi Landsvirkjunar til Orkustofnunar.

Landsvirkjun bendir jafnframt á að sé litið til raunverulegs vaxtakostnaðar Landsnets, hafi munurinn á honum og reiknuðum, vegnum fjármagnskostnaði samkvæmt Orkustofnun, legið á bilinu 1,9 til 3,4 prósent á árunum 2011 til 2019. „Þetta ofmat á vaxtakostnaði Landsnets má rekja til þeirrar aðferðafræði sem er skilgreind í reglugerðinni [...] Þetta svigrúm leiðir til þess að gjaldskrá Landsnets verður óþarflega há, enda er raunverulegur vaxtakostnaður fyrirtækisins mun lægri.“

Loks er bent á í erindi Landsvirkjunar að verðskrá Landsnets byggji á „á 10 ára gömlum veruleika hrunáranna, í stað þess að taka mið af markaðsaðstæðum eins og þær eru núna.“

Af þessum sökum er ávöxtunarkrafan á eigið fé Landsnets um 9,1 prósent, en til samanburðar bendir Landsvirkjun á að íslenskra ríkið



Landsvirkjun segir í erindi sínu til Orkustofnunar að raunverulegur fjármagnskostnaður Landsnets sé miklu lægri en stofnunin áætlar.

Við getum alltaf keppt á sterkum grundvelli til lengri tíma þó að markaðsaðstæður séu erfiðar núna.

Tómas Már
Sigurðsson, for-
stjóri HS Orku



geri 7 til 8 prósent ávöxtunarkröfu á Landsvirkjunar í Bandaríkjadöllum og 6,5 prósent kröfu í krónum á Íslandsbanka og Landsbanka. Síðastnefndu þrjú fyrirtækin eru þó öll í samkeppnisrekstri, ólíkt Landsneti. „Landsvirkjun telur tímabært að endurskoða forsendur tekjuramma sérleyfishafa [innsk. Landsnets] með það að markmiði að aðlagja þær að þeim veruleika sem íslenskur raforkumarkaður býr við. Að öðru óbreyttu er hætt við að samkeppnishæfni íslenskra orku-fyrirtækja verði verulega skert.“

Vilja meiri sveigjanleika

Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets, segir að ávöxtunarkrafa eiginfjár Landsnets sé ákvörðuð af öðrum en fyrirtækinu sjálfu. „Auðvitað höfum við haft okkar skoðanir á þessu, en það er Orkustofnun sem ákveður þetta,“ segir hann. Guðmundur bendir á að uppbygging flutningskerfis raforku sé langtímaværkefni, en jafnframt séu fyrir hendi skýr markmið um að halda gjaldskrá stöðugri. „Á síðustu árum hefur gjaldskrá flutnings til stórnotenda lækkað að raunvirði. Þegar það

koma sveiflur eins og við sjáum nú í tenglum við COVID-19, þá er auðvitað tilefni til að skoða hvort eigi að búa þannig um hnútana að Landsnet hafi meira svigrúm til að bregðast við aðstæðum.“ Landsnet geti flutt innheimtu tekna um allt að 10 prósent milli ára til að bregðast við breyttum aðstæðum á mörkuðum, en fram til ársins 2011 var svigrúmið töluvert meira.

Hvað varðar reiknaðan, veginn fjármagnskostnað Landsnets, þá segir Guðmundur að núverandi fyrirkomulag hafi búið til nauðsynlegan stöðugleika í rekstri Landsnets. „Það má auðvitað deila um hvort notkun meðaltals CDS-álags til 10 ára sé besta leiðin, en eftir því sem ég best veit er þessi áætlaði, vegni fjármagnskostnaður sambærilegur við það sem gerist erlendis. Núverandi reikniregla vinnur auðvitað með okkur þegar er vaxtalækkunarfasi um heim allan, en það snýst svo við þegar vextir fara að hækka á ný. En lyklatríðið fyrir okkur er að sá stöðugleiki sem við höfum haft í rekstrinum síðan núverandi reikniregla var tekin upp hefur skipt sköpum.“

Ótekin orka ekki óseld

Samorka, samtök orku- og veitufyrirtækja Íslandi, sendi frá sér greiningu á dögnum um að virkja þyrfti töluvert mikið á næstu þremur áratugum svo að orkuskipti á Íslandi geti átt sér stað og að vægi hreinnar orkugjafa yrði aukið sem skyldi, einkum í samgöngum. Í samtali við Fréttablaðið hélt Bjarni Bjarnason því fram að næg orka væri til staðar á Íslandi til að knýja allan bílafloa landsmanna með rafmagni, enda kallaði það á um það bil 3,5 prósent af því rafmagni sem framleitt er í

[Eftir því sem ég best veit er þessi áætlaði, vegni fjármagnskostnaður sambærilegur við það sem gerist erlendis.]

Guðmundur Ingi
Ásmundsson,
forstjóri Lands-
nets



dag á Íslandi. Í augnablikinu væri um það bil 7,5 prósent umframagn í kerfinu.

Hörður segir mikilvægt að gera greinarmun á óseldri og ótekinni orku úr íslenska raforkukerfinu. „Við erum skuldbundin til að afhenda þá orku sem hefur verið samið um. Þó að það sé umframorka í kerfinu núna, vegna þess að viðskiptavinir eru ekki að fullnýta samninga sína, þá getum við ekki afhent hana nýjum viðskiptavinum. Á árinu 2018 var raforkukerfið á Íslandi fullselt, það er ekki lengra síðan en þá. Síðan hefur skollid á kreppa sem kemur mjög niður á allri hrávöruframleiðslu og stóriðjan á Íslandi er ekki undanskilin þar. Þó að það sé tímabundin niðursveifla í orkunotkun nú, er ég mjög bjartsýnn á raforkueftirspurn á Íslandi til lengri tíma litið og tel að eftirspurn muni aukast á næstu árum og áratugum.“

Tómas Már Sigurðsson, forstjóri HS Orku, tekur í svipaðan streng: „Það er dýfa í eftirspurn núna, enda eru tvö kísilver úti og gagnaverin hafa dregið mjög úr orkukaupum sínum. Gagnaverin eru kvik og elta bara lægsta kostnaðinn og geta fært

sig hratt a milli landa, enda endurnýja þau allan tækjabúnað á 18 mánaða fresti að jafnaði. Ég held að til lengri tíma ættum ekki að elta við slíka viðskiptavini.“

Tómas segir að nákvæmlega núna sé orkuverð á Íslandi ekki samkeppnishæft við ákveðin önnur svæði, eins og til dæmis Noreg og Svíþjóð. „Þar hefur átt sér stað ákveðin offjárfesting í raforkuframleiðslu og þar að auki er vatnsstaðan í uppistöðulöngum hærrí en hún hefur verið í mörg ár. Það ýtir verðinu niður til skemmri tíma. En það er hættulegt að taka alltaf punktstöðu og taka langtímaákvörðun út frá skammtímaákvörðun. Rétt eins og þegar menn tóku punktstöðuna 2018, sáu verðin í Noregi og töldu sig geta rukkað herra verð hér heima, er ekki rétt að taka aftur punktstöðu núna og taka afdrifaríkar ákvarðanir út frá því. Við getum alltaf keppt á sterkum grundvelli til lengri tíma þó að markaðsaðstæður séu erfiðar núna.“

Svartsengi stækkað

HS Orka tilkynnti nýlega að fyrirætlun væri stækkun á uppsettu afli Reykjanesvirkjunar úr 100 megavöttum í 130. Stækkunin snýr að því að nýta betur affallsvarma núverandi virkjunar og því ekki þörf á nýjum borholum. Samkvæmt útboðsgögnum HS Orku eru verklok áætluð síðla árs 2022. „Eftir að vinnunni við Reykjanesvirkjun lýkur ætlum við að ráðast í stækkun á Svartsengi líka. Við teljum okkur geta bætt við 30 megavöttum af uppsettu afli þar, sem myndi auka afkastagetu um líðlega 40 prósent. Þar verður gömlum túrbínunum skipt út fyrir nýjar til að nýta borholurnar betur.“



Enginn tími fyrir bókhaldið?

Með nýjum rafrænum lausnum sjáum við um bókhald þitt á einfaldan og öruggan hátt meðan þú sinnir rekstrinum og hefur góða yfirsýn yfir stöðuna.

Taktu skrefið inn í framtíðina með okkur, útvistaðu bókhaldinu og njóttu þess að hafa meiri tíma fyrir þig.

Sjá nánar á www.pwc.is/bokhald



PwC | Bókhald & laun | Sími 550 5300 | www.pwc.is

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

Reykjavík | Akureyri | Reykjanesbær | Húsavík | Selfoss | Hvolsvöllur | Vestmannaeyjar



Gísli Herjólfsson, framkvæmdastjóri, og Guðmundur Árnason, fjármálastjóri, hafa í nógu að snúast til að ráða við stóraukin umsvif. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Controlant lykilbirgir hjá lyfjarisum

Mikil eftirspurn var eftir þátttöku í hlutafjárútgáfu Controlant. Söfnuðu rúmlega tveimur milljörðum króna í stað eins. Samningar við lyfjafyrirtæki tífalda veltuna upp í 4 milljarða króna á tveimur árum. Lykilþáttur í dreifingu bóludefnis gegn COVID-19.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Hátæknifyrirtækið Controlant hefur gengið frá hlutafjárútgáfu upp á meira en 2 milljarða króna, sem ætlað er að renna stóðum undir fáheyrðan tekjuvöxt. Samningar, sem Controlant hefur gert við alþjóðlega lyfjarisum og varða meðal annars dreifingu á bóludefni gegn COVID-19 á heimsvísu, verða til þess að fyrirtækið tífaldar veltu sína á tveimur árum.

Controlant hefur þróað hugbúnaðar- og vélbúnaðarlausnir til að fylgjast með vörum í flutningi og halda uppi rauntímaeftirliti á allri virðiskeðjunni, svo hægt sé að fylgjast með ástandi og staðsetningu vörunnar hvar sem er í heiminum. Íslenska fyrirtækið

Sjóvá og VÍS bætast í hópinn

Tryggingafélagin Sjóvá og VÍS voru á meðal þeirra stofnanafjárfastra sem komu nýir inn í hluthafahóp Controlant eftir hlutafjárútgáfunni. Samlagssjóðir Frumtaks Ventures eru stærsti hluthafi hátæknifyrirtækisins. Aðrir stórir hluthafar í Controlant eru enn fremur fjárfestingafélagið TT Investments, sem er meðal annars í eigu Baldurs Guðlaugssonar, fyrrverandi ráðuneytis-

stjóra, og Kjartans Gunnarssonar, fyrrverandi framkvæmdastjóra Sjálfstæðisflokksins, Gísli Herjólfsson, framkvæmdastjóri og einn stofnenda Controlant, eigendur Málningar, fjárfestarnir Magnús Magnússon og Magnús Pálmi Örnólfsson, Bessi Gíslason lyfjafræðingur og Ingi Guðjónsson, stjórnarformaður og einn eigenda Lyfju, svo nokkur dæmi séu nefnd.

hafði fyrr á árinu gefið út breytlegt skuldabréf að fjárhæð 1.250 milljónir króna.

„Skuldabréfinu var ætlað að fjármagna innleiðingu á lausninni hjá okkar helstu viðskiptavinum og koma okkur á góðan stað fyrir næstu hlutafjárútgáfu. Svo gerist það í sumar að áætlanir okkar snarþreyttast. Það sem við bjugg-

umst við að myndi gerast á næstu tveimur árum er að fara að gerast á 6-12 mánuðum. Þess vegna þurftum við að flýta næstu hlutafjárútgáfu og við gengum frá henni núna í september,“ segir Guðmundur Árnason, fjármálastjóri Controlant, í samtali við Markaðinn.

Stjórnendur Controlant, í samstarfi við Arion banka, lögðu upp

með að sækja 1 milljarð króna, en niðurstaðan varð sú að félaginu bárust áskriftir að fjárhæð rúmlega 2 milljarðar króna. Ákveðið var að stækka hlutafjárútbodðið í samræmi við eftirspurnina.

Hlutafjárútgáfan skiptist nokkurn veginn til helminga, að sögn Guðmundar. Núverandi hluthafar tóku helming og nýir hluthafar hinn. Þeirra á meðal eru bæði stofnanafjárfastrar og einkafjárfastrar. „Við erum að fá stofnanafjárfastra í hópinn, sem eru almennt ekki að fjárfesta í félögum eins og Controlant. Það sýnir hversu mikla trú fjárfestar hafa á félaginu,“ segir Guðmundur. Alls hafa fjárfestar lagt Controlant til rúmlega 6 milljarða króna frá stofnun þess.

„Við vorum með rétt um 400 milljóna króna veltu á síðasta ári og hún stefnir í um 1 milljarð á þessu ári. Miðað við þá samninga sem við höfum gert, erum við að horfa fram á veltu upp á 4-5 milljarða króna á árinu 2021,“ segir Guðmundur.

Hann bætir við að starfsmenn fyrirtækisins séu í dag um 100 talsins, en verði líklega hátt í 200 í lok næsta árs.

Miðpunktur í dreifingu bóludefnis

Samningar við nokkur af stærstu lyfjafyrirtækjum heims, standa undir mestum hluta af væntri tekjuútgáfu Controlant, sem verður í lykilhlutverki í dreifingu á bóludefni gegn COVID-19, sem viðskiptavinir Controlant stefna að því að hefja framleiðslu og dreifingu á, fyrir lok árs og fyrirpart næsta árs.

„Það eru heimliklar áskoranir í dreifingu bóludefna. Sum þeirra þarf að flytja og geyma í djúpfrosti, mínus 80 gráðum, og þola ekki nema nokkra daga utan þess. Þetta verður því ekki hefðbundin dreifing þar sem vörum er dreift til dreifimiðstöðva, þaðan til heilsala og síðan heilsugæsla. Sendingarnar þurfa að fara beint frá framleiðanda til endastaða, þar sem bóludefning-

Efni árin

MIÐVIKUDAGUR 30. SEPTEMBER 2020

Kynningar: Lyfsalinn, Sóltún Heima, Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Lífsgæðakjarninn Sléttan



„Lyfjafræðingar eru sérfræðingar í lyfjum, notkun þeirra og verkunum. Í klíniskri lyfjafræði bætti ég við mig þekkingu á sjúkdómum og hvernig hægt er að stuðla að því að sjúklingar fái bestu lyfjameðferð gegn þeirra sjúkdómum og þar með hámarksávinning samkvæmt gagnreyndri, klíniskri nálgun lyfjameðferðarinnar,“ segir María hjá Lyfsalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fagleg ráðgjöf og þjónusta

Lyfsalinn hefur opnað nýtt og glæsilegt apótek við Urðarhvarf 8, í sama húsi og Orkuhúsið opnaði í byrjun árs. María Jóhannsdóttir stýrir apótekinu, en hún er með meistaraþráðu í klíniskri lyfjafræði og er ein örfára sem er sérmenntuð í þessum fræðum hér á landi. ➔2

Framhald af forsiðu →

María Jóhannsdóttir stendur vaktina hjá Lyfsalanum, Urðarhvarfi, en apótekið var opnað í byrjun september í nýju og glæsilegu húsnæði. Hún er sérmenntuð sem klínískur lyfjafræðingur og hefur yfirgrípsmikla þekkingu á lyfjum. „Ég lauk námi í lyfjafræði fyrir 27 árum og hef unnið við mitt fag upp frá því. Mig langaði til að bæta við mig þekkingu og hóf því nám í klínískri lyfjafræði. Um er að ræða þriggja ára sérnám fyrir lyfjafræðinga, sem fer fram sem starfsnám á Landspítala Íslands. Námið er sett upp sem samstarfsverkefni Háskóla Íslands, Landspítalans, University College London og Royal Pharmaceutical Society í Bretlandi. Það var sett á laggirnar haustið 2016 og ég var önnur tveggja lyfjafræðinga sem hóf nám það ár. Aðeins tveir nemendur eru teknir inn á ári. Í sérnáminu fékk ég tækifæri til að vinna á flestum deildum spítalans í nánun samstarfi við lækna og hjúkrunarfræðinga. Það var farið yfir lyfjatengd mál sem snertu sjúklinga, eins og að skoða heildrænt hvaða lyf þeir voru að taka og hvers vegna, skoða milliverkanir við önnur lyf og fleira,“ segir María, sem útskrifaðist fyrir ári síðan.

„Lyfjafræðingar eru sérfræðingar í lyfjum og því sem kemur notkun þeirra og verkunum. Í klínískri lyfjafræði bætti ég við mig þekkingu á sjúkdómum og hvernig hægt er að stuðla að því að sjúklingar fái bestu lyfjameðferð gegn þeirra sjúkdómum og þar með hámarksávinning samkvæmt gagnreyndri, klínískri nálgun lyfjameðferðarinnar,“ segir hún.

Nýtir menntunina úti í samfélaginu

Þegar Maríu bauðst að koma til starfa hjá Lyfsalanum ákvað hún að láta slag standa. „Mig langaði að nýta menntun mína sem klínískur lyfjafræðingur úti í samfélaginu. Fjölmargir koma í apótekið á hverjum degi og það er gott að fólk geti leitað beint til lyfjafræðings með spurningar sem varða lyf. Sá hópur sem tekur hvað flest lyf eru eldri borgarar. Það getur verið mikilvægt að fara reglulega yfir lyfjanotkun eldra fólks og til dæmis skoða hvort hægt sé að fækka þeim lyfjum sem það tekur. Fólk í þessum aldurshópi er oft í svokallaðri fjölyfjameðferð, en það þýðir að fólk tekur fimm eða fleiri gerðir af lyfjum á degi hverjum. Mikilvægt er að fara yfir lyfin sem fólk er að taka, athuga hvort ábending sé fyrir lyfinu og hvort viðkomandi muni eftir að taka lyfin sín almennt,“ segir María, en sem klínískur lyfjafræðingur getur hún komið með tillögur að breytingum í samráði við lækna.

„Mig langar til að færa þessa þekkingu og þjónustu meira út í heilsugæslurnar og apótekin, þannig að hægt sé að vinna í þessum grunnþáttum áður en fólk fer að veikjast og koma inn á sjúkrahúsin. Það er hagur alls samfélagsins að fólk sé að nota lyfin sín rétt og ekki að óþörfu,“ segir hún.

Aðstoð og leiðbeiningar

María segir að hjá Lyfsalanum geti fólk fengið faglega aðstoð og leiðbeiningar varðandi hin ýmsu lyf. „Í þessu sambandi má sem dæmi nefna innöndunarlyf við astma og lungnasjúkdómum. Það eru ekki allir sem vita hvernig á að taka þessi lyf og þurfa kennslu í því svo lyfin geri sitt gagn. Við förum yfir það með fólki hversu djúpt og kröftugt á að anda þeim að sér. Svo eru margir sem verða að taka lyf við sykursýki og þurfa að læra að nota insúlínþenna og sprautu sig sjálfir. Það er mikilvægt að fólk fái réttar leiðbeiningar strax í upphafi



María er lyf-söluleyfishafi hjá Lyfsalanum Urðarhvarfi. Hún hefur um þrjátíu ára starfsreynslu í sínu fagi sem lyfjafræðingur.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Lyfsalinn er með þrjú apótek, við Urðarhvarf 8, í Glæsibæ og bílaapótek við Vesturlandsveg.



Apótekið Lyfsalinn Urðarhvarfi var opnað í byrjun september í nýju og glæsilegu húsnæði.

svo lyfin virki eins og þau eiga að gera,“ bendir hún á.

María leggur líka áherslu á að lyfjafræðingar Lyfsalans séu alltaf til staðar fyrir viðskiptavinina. „Við leggjum áherslu á að veita bestu mögulegu þjónustu hverju sinni, á hagkvæmu verði. Við lyfjafræðingarnir erum mikið í afgreiðslu og bjóðum fólki upp á faglega og persónulega ráðgjöf. Það skiptir miklu máli að gefa sér tíma til að tala við viðskiptavinina og svara þeim spurningum sem brenna á þeim varðandi lyf, og

ráðleggja og fræða um rétta notkun lyfja,“ segir hún.

Breið vörulína í Lyfsalanum

Auk lyfja er breið lína af vítamín-um, snyrtivörum, stuðningsvörum og barnavörum hjá Lyfsalanum. „Við erum með snyrtivörur sem innihalda ekki óæskileg efni heldur eru hreinir og náttúrulegar. Hjá okkur fást líka næringardrykkir sem fólk fær niðurgreidda hjá Sjúkratryggingum. Þá erum við með úrval af stuðningsvörum, svo sem hlífar fyrir úlniði og hné,

bakstuðning, stuðning við kálfa og læri og einnig stuðningsbuxur. Í Orkuhúsinu starfa, auk Lyfsalans, læknar og sjúkraþjálfarar, og miðast vöruúrvalið líka við þann hóp sem þangað kemur. Það fólk sem ekki á heimangengt getur fengið lyf og vörur send heim,“ segir María.

Hagnýt þekking á lyfjum

Lyf gegna lykilhlutverki í að viðhalda heilsu, koma í veg fyrir veikindi, meðhöndla og lækna langvarandi sjúkdóma, að sögn Maríu.

„Í dag er aukin krafa þjóðfélagsins um að sjúklingar séu vel upplýstir um sjúkdóm sinn, sjúkdómsþróun og meðferðarmöguleika, fái bestu gæði og verkun hvað lyfjameðferð varðar, samkvæmt gagnreyndum, klínískum rannsóknunum og leiðbeiningum. Hins vegar fjölga ört tilfellum sem sýna að brýn þörf er á að grundvallaratriði í sambandi við lyfjaval og notkun lyfja sé rétt. Rétt notkun lyfja er stórt skref í átt að aukinni hagræðingu í heilbrigðiskerfinu. Allir starfsmenn í þverfaglegum teyimum gegna mikilvægu hlutverki gagnvart sjúklingnum, til að stuðla að því að sjúklingar fái bestu lyfjameðferð gegn sjúkdómum og þar með hámarksávinning samkvæmt gagnreyndri, klínískri nálgun lyfjameðferðar,“ segir María.

Þegar hún lítur til baka segist hún hafa lært hversu mikilvægur heildarferill sjúklings er eftir innlögn á spítala.

„Flutningur á milli deilda stofnunarinnar, ásamt útskrift og eftirfylgni, eru lykilatriði varðandi velferð sjúklingsins. Eftirfylgni heilbrigðisstarfsfólks við sjúklinga eftir innlögn þarfnast betri skilgreiningar, og í því felast mörg tækifæri til bestunar lyfjameðferðar fyrir íslenskt heilbrigðiskerfi. Mín framtíðarsýn er að klínískir lyfjafræðingar komi í meira mæli inn í þverfagleg teymi við innlögn og útskrift sjúklinga á Landspítalanum, ásamt eftirfylgni í heilsugæslu og apótekum eftir að heim er komið. Það er tímabært að nýta þá hagnýtu þekkingu sem klínískir lyfjafræðingar búa yfir, til að styrkja þverfagleg teymi heilbrigðiskerfisins hér á landi og tryggja um leið aukna velferð sjúklinga á þeirra sjúkdómsvegferð. Stuðningur, eftirlit og eftirfylgni við sjúklinga og fjölskyldur þeirra eru einn mikilvægasti hekkurinn í því að ná tilskyldum árangri í meðferð sjúklinga til lengri tíma og það er mín reynsla að klínískir lyfjafræðingar spila þar lykilhlutverk gagnvart sjúklingnum. Kröfur samfélagsins um aukna þjónustu í heilbrigðiskerfinu mun skila sér til hagræðingar í lyfjakostnaði og aukinni meðvitund almennings um lyf og lyfjatengd mál í komandi framtíð,“ segir María að lokum.

Nánari upplýsingar fást á vefsíðunni www.lyfsalinn.is



Ásdís Halldórsdóttir og Þórdís Gunnarsdóttir starfa hjá Sóltúni Heima, þar sem margvísleg aðstoð er í boði fyrir eldri borgara sem búa heima. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Algengt að fá aðstoð inn á heimilið

Sóltún Heima er rekið af Sóltúni öldrunarþjónustu ehf. og býður upp á margvíslega þjónustu til að létta undir með öldruðum sem búa heima. Aðstandendur eru afar þakklátir fyrir aðstoðina.

Í dag er mun algengara að fólk fái aðstoð inn á heimilið í formi félagslegrar aðstoðar og einnig að létt sé undir með heimilisþrif til að létta undir með fjölskyldunni. Þegar heilsan brestur getur skipt sköpum að fá heimaþjónustu. Félagsleg þjónusta sveitarfélaga og heimahjúkrun geta breytt miklu fyrir þá sem ekki geta búið einir heima. Sumir velja að fá persónulega þjónustu heim á sínum eigin forsendum og styrkja sig í leiðinni með heimahreyfingu frá Sóltúni Heima.

Mikilvægt að halda virkni og styrkja sig

Mjög mikilvægt er að aldraðir haldi virkni, andlegri líðan og líkamlegri heilsu, ekki síst á þessum tímum þegar fólk heldur sig meira heima af ótta við smit af COVID-19.

Sóltún Heima býður upp á heimaþjónustu, heimahjúkrun og heilsueflingu fyrir fólk. Áhersla er lögð á persónulega þjónustu við aldrada og aðstandendur þeirra. Ásdís Halldórsdóttir, íþróttafraeðingur og forstöðumaður heilsu & vellíðunar hjá Sóltúni Heima, segir að þegar heilsunni hrakar vegna aldurs eða sjúkdóma geti orðið meiri þörf fyrir aðstoð við athafnir daglegs lífs og hreyfingu.

„Við mælum með því að leggja áherslu á hreyfingu og sérstaklega styrktarþjálfun nú sem endranær. Sérstada okkar hjá Sóltúni Heima

er að liðsinna öldruðum á sínu heimili með þær þarfir sem einstaklinginn vantar að uppfylla og um leið styrkjast með markvissum æfingum þannig að viðkomandi verði sjálfstæðari,“ segir Ásdís.

Hreyfing minnkar verki

Við vitum að hreyfing minnkar verki og þegar árin færast yfir er nauðsynlegt að stunda reglulega hreyfingu. Stór hluti fólks finnur fyrir breytingum í líffærakerfinu, liðir verða stífari, vöðvarýrnun verður, minni kraftur, hreyfingarskerðing, liðbrjósk eyðist og þessu fylgja oft verkir. „Við mælum með styrktarþjálfun að minnsta kosti tvisvar í viku. Einnig er gott að stunda göngur, sem eru hressandi fyrir alla, ekki síst andann á þessum tímum; náttúran og súrefnið nærir okkur, auk þess er mjög gott að gefa sér tíma í slökun, stunda djúþöndun og hugleiðslu í nokkrar mínútur á dag, til að draga úr spennu og auka vellíðan,“ segir Ásdís.

Heimahreyfing Sóltúns Heima er danskt æfingakerfi sem heitir DigiRehab og er hannað af dönskum sjúkraþjálfurum. Það hefur reynst mörg þúsund eldri borgurum í Danmörku mjög vel og bætt lífsgæði. Hér á landi hefur heimahreyfingin verið í boði í nokkur ár. Sérhæfur starfsmaður kemur heim tvisvar í viku, leiðbeinir og fer eftir sérsníðnu æfingakerfi þar sem áherslan

er lögð á að bæta styrk og jafnvægi. Flestir fara í þriggja mánaða prógramm en margir hafa verið í áskrift hjá okkur í marga mánuði og sumir í upp undir þrjú ár,“ bendir Ásdís á.

Gönguhraði

Gönguhraði og skreflengd minnkar með aldrinum en gönguhraði getur gefið til kynna byltuhættu hjá eldra fólki. Aðrir þættir hafa einnig áhrif eins og til dæmis slæm sjón, BMI-stuðull og stoðkerfisvandamál. Ef gönguhraði einstaklings minnkar um meira en 0,15 m/s að meðaltali á ári, þá er það vísbending um aukna byltuhættu,“ segir Ásdís. „Regluleg hreyfing með áherslu á styrktarþjálfun getur aukið gönguhraða, bætt jafnvægið og minnkað hættu á byltum. DigiRehab mælir gönguhraða á sex vikna fresti. Eitt af okkar markmiðum er að viðhalda eða auka gönguhraða til að bæta öryggi og lífsgæði,“ bætir Ásdís við.

Heimilisaðstoð sem skiptir fjölskylduna máli

Þórdís Gunnarsdóttir er teymisstjóri heimaþjónustu hjá Sóltúni Heima, en boðið er upp á margvíslega þjónustu fyrir eldri borgara sem búa heima. Fólk ætti að fjárfesta í heilsunni og eyða í sjálft sig til að njóta æviáranna.

„Við getum komið inn með félagslegt innlit, aðstoðað við lyfjagjafir, heimahjúkrun, farið í

„Við mælum með styrktarþjálfun að minnsta kosti tvisvar í viku. Einnig er gott að stunda göngur, sem eru hressandi fyrir alla.“

verslun fyrir fólk eða aðstoðað það við að kaupa inn á netinu. Einnig getum við hjálpað einstaklingnum að komast í samband við ættingja sína í snjalltæki. Það skiptir sköpum í lífsgæðum fólks.

Við aðstoðum við heimilisstörf eins og að skipta á rúnum, þvo og ganga frá þvottinum. Við erum mjög sveigjanleg með verkefni og göngum í það sem við erum beðin um. Einnig förum við í göngutúra með okkar fólk.

Svo er mikil eftirspurn eftir heimahreyfingunni okkar sem tekur aðeins 20-30 mínútur í senn. Fólk er alsælt með þessa þjónustu og finnur fljótt mun á sér. Síðan er vinsælt að tvíanna saman heimahreyfingu og aðstoð við böðun. Bónusinn er gott kaffispjall,“ segir Þórdís.

„Við leggjum mikla áherslu á söttvarnir þegar við komum inn á heimili fólks og fylgjum öllum reglum. Einnig tökum við að okkur heimilisþrif. Við fáum mikið hrós fyrir fagleg þrif og góða

nærveru okkar íslenskumælandi starfsfólks,“ segir Þórdís.

Mikilvægt að létta á fjölskyldunni

Reynslan hefur sýnt að aukin aðstoð inni á heimili aðstandenda léttir mikið á fjölskyldunni. Þórdís leggur áherslu á að fjölskyldan hittist og njóti samverustunda í kærleika og gleði. „Á tímum kórónaveirunnar halda margir aldraðir sig meira heima, þá draga þeir að sjálfsögðu úr líkum á að smitast en við megum ekki gleyma að sinna okkar líkamlegu og andlegu þörfum og athöfnum daglegs lífs. Sumir geta heldur ekki búið einir án aðstoðar, eiga kannski engan að og þar getum við komið inn,“ heldur Þórdís áfram. „Einnig getum við verið til staðar fyrir fólk þegar makinn þarf að fara að heiman. Við lesum bækur, dagblöð, spilum eða stytum stundir á annan hátt. Þessi aðstoð dregur úr einangrun fólks. Við mælum með að aðstandendur nýti sér þjónustu okkar, svo að gæðastundir fjölskyldunnar verði fleiri og betri.“

Sóltún Heima er rekið af Sóltúni öldrunarþjónustu ehf. en hún rekur einnig Sólvang hjúkrunarheimili í Hafnarfirði. Margir þekkja Sóltún hjúkrunarheimili í Sóltúni en það er tengt fyrirtæki Sóltúns. Frekari upplýsingar má fá í síma 5631400 eða á soltunheima.is.

Nærvera annarra nauðsynleg til að liða vel

Gönguferðir eldri og heldri hafa verið haldnar af Ferðafélagi Íslands af og til í tíu ár og hafa þær verið með fjölbreyttu sniði. Í haust hittist hópurinn tvisvar í viku og gengur saman, ýmist í Elliðaárdal eða Öskjuhlíð.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sdragudrun@frettabladid.is



Umsjónarmaður gönguferðanna er Kolbrún Björnsdóttir, lærður leiðsögumaður með óbilandi ást á útiveru. Hún segir stemninguna í hópnum góða og að vinaböndin styrkist með hverri gönguferð. Verkefnið var sett á ís í vetur vegna COVID eins og annað starf Ferðafélagsins, en fór svo aftur af stað nú um miðjan september.

„Þannig að segja má að við séum nýbyrjuð aftur og bjóðum öll áhugasöm með okkur,“ segir Kolbrún.

„Hugsanlega hefur þetta ástand einhver áhrif en þá er gott að hafa í huga að það er fátt betra fyrir okkur en að hreyfa okkur úti í náttúrunni. Nema þá að hreyfa okkur úti í náttúrunni í skemmtilegum félagsskap. Það styrkir svo sannarlega ónæmiskerfið.“

Kolbrún segir hópinn ótrúlega skemmtilegan. Fólkið kemur úr ólíkum áttum en á það sameiginlegt að njóta þess að vera úti.

„Allir þátttakendurnir eru í góðu gönguformi, við göngum allaveganna frekar rösklega og stundum liður mér eins og ég þurfi að hafa mig alla við,“ segir Kolbrún hlæjandi.

„En það þarf enginn að óttast að vera skilinn eftir, við erum alls ekki að flyta okkur og njótum þess líka að spjalla. Þetta eru fyrstu

göngurnar mínar með þessum hópi og ég get með sannri sagt að ég hlakka til hverrar göngu. Mér finnst eins og ég sé að eignast fullt af skemmtilegum vinum sem eru fullir af visku. Ég kem allaveganna aldrei að tómun kofanum ef það er eitthvað sem ég er að velta fyrir mér og það er eiginlega magnað hversu mikil þekking er innan hópsins, á öllu á milli himins og jarðar. Þetta eru reynsluboltar í lífinu sem eru alger forréttindi að fá að ganga með.“

Frábær hreyfing og yndislegt fólk og félagsskapur

Einn af þátttakendum í gönguhópnum er Steinunn Steinarsdóttir. Steinunn er vanur göngugarpur en hún er félagi í Ferðafélagi Íslands og hefur í gegnum árin farið í lengri og styttri gönguferðir með félaginu.

„Ég er fyrir stuttu byrjuð að taka þátt í þessum gönguferðum eldri borgara. Ég tek þátt í þeim vegna þess að þær henta eldra fólk mjög vel hvað gönguleið og hraða snertir,“ segir Steinunn og bætir við að þær séu líka á góðum tíma.

„Félagsskapurinn er frábær, þetta er yndislegt fólk og skemmtilegt. Það er mikið spjallað og hlegið og auðvitað leyst úr heimsálum hinnar líðandi stundar.“

Steinunn segir að gönguhópurinn gefi sér frábæra hreyfingu og útivist sem henti henni mjög vel.

„Og ekki síst félagsskap og nærvera annarra, sem er okkur öllum nauðsynleg til að liða vel,“ bætir hún við.



Eldri og heldri gönguhópur Ferðafélags Íslands nýtur náttúru og góðs félagsskapar tvisvar í viku.



Kolbrún er leiðsögumaður hópsins sem hún segir mjög skemmtilegan, en þátttakendur koma úr öllum áttum.

Hópurinn hittist tvisvar í viku, á mánudögum og fimmtudögum klukkan 10. Á mánudögum við Árbæjarlaug og á fimmtudögum við Perluna.

„Við förum ólíkar leiðir um svæðið og veljum þær aðeins eftir veðri,“ segir Kolbrún.

„Og svo framarlega sem enginn í hópnum er að flyta sér, þá nýtum við okkur það stundum ef veður er gott að ganga aðeins lengur en

þessar 60-90 mínútur sem gert er ráð fyrir.“

Í ferðunum fræðist hópurinn í leiðinni um svæðið sem er gengið á.

„Ég þekki nú aðeins til í Árbænum, þar sem ég ólst þar upp, en á svæðinu í kringum Perluna höfum við meðal annars nýtt þau fjölmörgu skilti sem þar er að finna og segja frá sögu svæðisins,“ útskýrir Kolbrún.

„En svo erum við að spá í að



Steinunn gengur mikið á fjöll, en hún er nýfarin að taka þátt í gönguferðum eldri borgara með Ferðafélaginu.

færa okkur örlítið á milli staða. Okkur langar allaveganna að heimsækja aðeins stígana í Heiðmörk.“

Kolbrún segir einfalt að vera með í gönguhópnum en fyrir þau sem hafa áhuga á að vera með í þessum skemmtilega félagsskap, eru allar upplýsingar um hann á heimasíðu Ferðafélags Íslands og hægt er að skrá sig þar, eða með því að hringja á skrifstofu FÍ.

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR
FÁST Í REKSTRARLANDI
samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörum heim til notenda.

OPIÐ ALLA
VIRKA DAGA
KL. 8-17.



REKSTRARLAND

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100
eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is



FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ

Beta Glucans IMMUNE SUPPORT+

Beta Glucans Immune Support+ inniheldur öfluga blöndu af vítamínum, jurtum og steinefnum sem styrkja og styðja við ónæmiskerfi líkamans eins og sjá má af neðangreindum

- Sýnt hefur verið fram á að **Beta-Glúkan** lækki kolesteról og viðhaldi eðlilegu kolesterólmagni í blóði. Einnig er það talið vera ónæmisvari sem eflir svörun ónæmiskerfisins.
- **C-vítamín** er mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi og stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmis- og taugakerfis líkamans, getur dregið úr þreytu og lúa.
- **D-vítamín** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins.
- **A-vítamín** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins, auk þess að stuðla að eðlilegri starfsemi hjartans.
- **Hvítlaukur** er talinn bakteríudrepandi ásamt því að styrkja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspæstum.
- **Sínk** stuðlar að eðlilegri DNA-nýmyndun og eðlilegum sýru- og basaefnaskiptum sem er mikilvægt jafnvægi fyrir öflugt ónæmiskerfi.
- **Selen** stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndar frumur fyrir oxunarálagi.
- **Elderberry** hefur í aldanna raðir verið notuð til að styrkja ónæmiskerfið, sérstaklega gegn vírusum og er talin góð við hósta og vandamálum í öndunarferum.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Droplaugarstaðir hljóta ISO-vottun

Frá árinu 2018 hefur starfsfólk Droplaugarstaða unnið að því að bæta gæðastaðla og gæði þjónustunnar og hefur heimilið nú hlotið ISO gæðavottun, fyrst íslenskra hjúkrunarheimila.

Á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum, sem velferðarsvið Reykjavíkurborgar rekur, er 81 íbúi. „Aldursbilið er breitt. Hér búa tveir einstaklingar undir fertugu og tveir yfir hundrað ára. Stærsti hópurinn er einstaklingar fæddir 1920-40. Íbúar Droplaugarstaða þurfa daglega hjúkrun og aðhlyningu og hafa verið tilnefndir af miðlægri matsnefnd er metur færni,“ segir Jórunn Frimannsdóttir, forstöðumaður.

Flóknir og skrítnir tímar

Húsið er á fjórum hæðum og skipt í fjórar deildir. Á fyrstu hæð eru þrjár MND-sjúklingar á sérhæfðri hjúkrunardeild. Deildunum á næstu þremur hæðum er skipt í þrjár 8-10 manna einingar. Allir íbúar á Droplaugarstöðum eru í einbýli með baði.

Tímarnir vegna COVID-19 faraldursins hafa verið skrítnir og flóknir og var einingunum breytt í sóttvarnahólf. „Það er erfitt að geta ekki haldið veislur og fengið fólk inn á heimilin eins og við vildum. En til þess að bæta ástandið bættum við tæknimálin hjá okkur í vor. Við fjárfestum í stórum sjónvörpum fyrir hverja einingu, þar sem viðburðum er streymt fyrir íbúa. Um daginn héldum við til dæmis stóljóga sem var sýnt á



Íbúar Droplaugarstaða eiga kost á því að nýta sér sjúkra- og iðjuþjálfun.

öllum deildum. Einnig héldum við okkar eigin Eurovision, eða Dropavision í vor. Þá var samkeppni á milli eininganna og starfsfólk og íbúar unnu saman að því að búa til atriði við Eurovisionlagið hans Daða. Allar einingarnar tóku þátt, enda voru allir ótrúlega til í þetta og skemmtu sér konunglega.“

Fyrsta flokks aðstaða

Droplaugarstaðir hafa góða aðstöðu bæði úti og inni við og er heimilið vel útbúið tækjakosti. Allir íbúar Droplaugarstaða eiga kost

á því að nýta sér sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun. „Fólk er misvel í stakk búið að mæta til sjúkraþjálfara, en þeir fara til íbúa ef þess er þörf og framkvæma teygjur og tog með þeim. Í garðinum er gróðurhús sem er upphitað allan veturinn og gefur kost á öðru umhverfi. Einnig eru gönguleiðir í fallega garðinum okkar upphitaðar, svo íbúar komast í göngur allan ársins hring. Hér er líka starfandi hárgreiðslustofa og snyrtistofa.

Síðan í byrjun árs höfum við verið að breyta verklagsreglum.



Jórunn, forstöðumaður Droplaugarstaða hefur náð mjög góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Matartíminn er orðinn eins konar samverustund í borðstofu eininganna, en þar kemur stór hluti íbúanna saman. Einnig hvetjum við starfsfólkið til að breyta viðhorfi frá því að vera að „leysa vandamál“ yfir í að njóta með íbúunum. Þá hefur næringarfræðingur hjálpað okkur að auka gæði matarins og gera sérfaði eins og maukfæði áhugaverðara fyrir íbúana.“

Gæðavottun fyrir framtíðina

Mikilvægur árangur náðist í ár þegar Droplaugarstaðir hlutu ISO-gæðavottun, fyrst hjúkrunarheimila á Íslandi. „Ég kom hingað í byrjun ágúst 2018 úr Blóðbankanum og sá mikilvægi þess að setja upp virkt gæðakerfi fyrir heimilið. Ég myndaði gæðaráð með starfsfólki og fékk hver og einn sitt

hlutverk. Það var gott að koma inn á vinnustað þar sem allir voru tilbúnir að taka skrefið með mér, því mér hefði aldrei tekist þetta ein á svo skömmum tíma. Eitt af því sem hjálpaði mikið var ábendingakerfi, sem við tókum upp í janúar 2019. Þar geta starfsmenn, íbúar og aðstandendur sent inn kvartanir eða hrós, óskir um umbætur og fleira. Við notum CCQ-kerfi til að halda utan um allt gæðastarfið og tryggja að allt sé unnið samkvæmt verklagsreglum. Kerfið er í skýinu og starfsmenn geta skoðað leiðbeiningar, fundið gátlista og annað í símanum. Það er mikilvægt á vinnustað eins og okkar.

Það er himinn og haf á milli þess að setja gæðareglur eða gera gæðahandbók og að fá raunverulega vottun. Vottunin heldur okkur á tånunum í gæðastarfinu. Gæðastarfi er aldrei lokið og stór hluti þess er sífelld endurskoðun og umbóta-starf. Því um leið og vottun fæst þarf að viðhalda henni og úttekt er gerð árlega. Þetta er miklu meira en bara priki í kladdann. Þó að einn yfirmaður hætti, þá deyr ekki starfið. Næsti er knúinn til að viðhalda því, ætli hann að halda vottuninni. Ég veit að þetta umbóta-starf okkar hefur nú þegar skilað miklu og við munum halda áfram að gera gott starf betra.“

Augnvítamín + fjölvítamín

OcuSci™
ULTRA MACULAR
Hagkvæmur
valkostur

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrörnun.

Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsókna á þessu sviði, ARES2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja

Ultra Macular augnvítamín og fjölvítamín · Fæst í öllum helstu apótekum



REPOSE LÉTTIR UNDIR MEÐ ÞÉR
Ný byltingarkennd vara sem aðstoðar einstaklinga sem eru í áhættuhópi fyrir þrýstingssár.

 **icepharma**

stefaniaf@icepharma.is · 520-4322

Við stjórnvölinn í eigin lífi

Hundruð eldri borgara í Reykjavík hafa endurheimt sjálfstæði sitt, færni og getu til að búa við öruggan kost og sem lengst heima, með liðsinni verkefnisins Endurhæfing í heimahúsi.

Okkur þykir öllum svo innilega gaman í vinnunni. Það eru forréttindi að kynna mannauði eldri borgara sem við hittum í hvert sinn sem ný beiðni berst um heimaþjónustu. Við fáum tækifæri til að kynna nýju fólki, hverju með sína lífssögu og styrkleika sem nýtist þeim í vegferðinni í átt að bata og betri líðan, og hjálpar þeim að vera áfram við stjórnvölinn í eigin lífi," segir Guðrún Jóhanna Hallgrímsdóttir, verkefnastjóri Endurhæfingar í heimahúsi hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

„Við hittum einstaklinga sem óska eftir endurhæfingu heima hjá sér og setja í forgang að endurheimta færni sína í að geta baðað sig, klætt sig og greitt sér; að sinna heimili sínu, ganga frá, versla og elda og að vera í tengslum við fjölskyldu, vini og samfélagið. Fólk á tíraðisaldri setur sér markmið um að komast aftur í golf eða skíðaferðalag og við faum að vera með og samleðjast þegar framförum í batunum er náð, hvort sem það er þegar þau upplifa að geta aftur þurrkað á sér fæturla, komist út í búð eða á golfvöllinn.“

Konur meirihluti notenda

Verkefnið Endurhæfing í heimahúsi má rekja til Norðurlandanna og hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar er það að miklu leyti byggt á fyrirmynd frá Fredericia í Danmörku: Længst muligt í eget liv. Fyrsta teymið hóf störf hjá Reykjavíkurborg í mars 2018 og er stærstur hluti notenda konur á aldrinum 70 til 89 ára.

„Helsta takmark Endurhæfingar í heimahúsi er að einstaklingurinn nái fyrri færni og verði aftur sjálfbjarga, svo draga megi úr þjónustubörfinni. Þjónustan styður við fólk til að geta búið sem lengst heima og með öruggum hætti. Hvort sem það er að ná aftur fyrri færni eða styrk eftir veikindi að fullu eða að hluta til og nota þá hjálparkæmi eða velferðartækni, eins og að versla á netinu eða nota ryksuguróbóta til að einfalda lífið og geta tekist betur á við það sjálf, án þess að vera háð aðkomu annarra og áreitinu sem því getur fylgt," segir Guðrún Jóhanna.



Þverfaglegt teymi velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Guðrún Jóhanna stendur fremst. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lengur sjálfbjarga heima

Guðrún Jóhanna tekur dæmi um heimaþjónustu fyrir einstakling sem á erfitt með að klæða sig.

„Þegar ég sem iðjubjálfi hitti einstaklinginn kemur oft í ljós að hann getur í raun klætt sig að öllu leyti nema að komast í stífa stuðningsokkana. Þar geta ýmis hjálparkæmi gert hann sjálfbjarga, eins og sokkaifæra eða griptöng, eða bara að sitja og framkvæma athöfnina með breyttum hætti.“

Stundum þurfi orkusparandi vinnuaðferðir, hjálparkæmi, styrkjandi og liðkandi hreyfipjálfun eða verkjastillandi meðferð, svo að viðkomandi nái bata og stundum þurfi að huga að næringarinntöku og veita ráðgjöf henni tengda svo hann nái bata.

„Því er dýrmætt að starfa í þverfaglegum hópi sem samanstendur af ólíkri sérfræðipækkingu. Þjónustuaætlun er alltaf sett upp út frá þörfum notandans, hann stýrir þjónustunni og við fagfólkið nýtum sérfræðipækkingu okkar til að styðja hann í vegferð í átt að bata. Oft tekst fólki að ná tökum á lífinu aftur með því að breyta

venjum sínum heima og stundum þarf að breyta umhverfinu svo þau geti orðið sjálfbjarga," segir Guðrún Jóhanna.

Trú á eigin getu eykst

Endurhæfingarteymin hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar eru þrjú, mynduð af fagfólki innan félags-, mennta- og heilbrigðisvísinda, til að stuðla að heildrænni þjónustu sem tekur mið af ólíkum þörfum.

„Það er eflandi fyrir fagaðila að þurfa að halda sig við efnið og kynna sér ný úrræði og tækni, því við viljum að fólk á efri árum haldi áfram að taka þátt í samfélaginu, hvort sem það er með því að vera sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum eða hlusta á skólaborðin eða heimalestur á bókasafninu. Það getur líka verið að fara í heimsókn til fjölskyldu og vina, því innan um eru einstaklingar sem hafa ekki komist til sinna nánustu í langan tíma vegna farniskerðingar og heilsubrestra.“

Allt að 80 prósent þeirra sem ljúka þjónustuferli Endurhæfingar í heimahúsi verða sjálfbjarga með

þeim hætti að þurfa enga, eða minni þjónustu en í upphafi.

„Við hlúum að líkamlegu, andlegu og félagslegu heilbrigði því heilsa okkar byggir á þeim þáttum. Framfarirnar eru eflandi og trú á eigin getu eykst samhliða. Fólk fer að hreyfa sig meira og við það losnar um velliðunarhormón sem hefur afar jákvæð áhrif.“

Mikil aðstoð til að byrja með

Endurhæfing í heimahúsi er sniðin að þörfum og vilja notandans, með aðstoð mælitækisins COPM (Canadian Occupational Performance Measure) eða mælingu á færni við iðju.

„COPM styður einstaklinginn í að greina mögulegan iðjuvanda tengdan eigin umsjá, störfum og tómstundaiðju og þörf fyrir aðstoð, og að forgangsraða iðjuvanda út frá því hversu mikilvægt það er fyrir hann að ná fyrri færni við þá iðju. Sú forgangsröðun verður markmið endurhæfingar sem getur breyst í önnur markmið eftir því sem færni viðkomandi eykst," upplýsir Guðrún Jóhanna. Til að byrja með hittast ein-

staklingurinn og teymið oft, svo hann fái tækifæri til að endurtaka athöfnina oft í viku, æfa færni sína í hvert skipti og finna lausnir við mögulegum vanda.

„Við veitum því mikla aðstoð í upphafi en drögum svo hægt og rölega úr þjónustunni eftir því sem færni einstaklingsins eykst. Við viljum gera okkur öþörf, en með styðjandi og öruggum hætti og þá snýst þetta oft um að fylgjast með í seinni hluta þjónustunnar, til að sjá hvort og þá hvað það er sem veldur að viðkomandi er ekki að ná að verða sjálfbjarga.“

Breytir lífi fólks til hins betra

Árið 2019 voru 697 einstaklingar í þjónustu hjá endurhæfingarteymunum. Alls voru 575 einstaklingar útskrifaðir á árinu og 122 einstaklingar enn í þjónustu 1. janúar 2020.

„Til að fá endurhæfingu í heimahúsi þarf fyrst að sækja um félagslega heimaþjónustu hjá þjónustumiðstöð hverfanna eða leita til eða fá þjónustu á heilbrigðisstofnun, heilsugæslu eða Landspítala, þar sem metin er þörf fyrir þjónustu heim af heilbrigðisstarfsfólki, sem sækir þá um heimahjúkrun," útskýrir Guðrún Jóhanna.

„Í framtíðinni vonumst við til að sjá fleiri beiðnir sem tengjast forvarnarstarfi, þar sem sótt er um þjónustuna þegar einstaklingurinn er að byrja að veikjast eða missa færni. Þannig getum við dregið úr þörfinni sem skapast í kjölfar veikinda, slysa og áfalla, þegar aðstæður eru orðnar slæmar og ekki reynist alltaf létt að styðja viðkomandi í að ná settum markmiðum og finna jafnvægi í daglegu lífi á ný," segir Guðrún Jóhanna.

Hún lýsir sér eins og gangandi eldfjalli gagnvart þjónustuúrræðinu Endurhæfing í heimahúsi.

„Því ég hef séð hversu miklu það breytir fyrir stóran hóp fólks sem er nú aftur við stjórnvölinn í sínu lífi og gerir það sem það vill, þegar það þarf og langar til.“

FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á frettabladid.is

Mikill munur að geta baðað sig heima

Svanhvít Ásmundsdóttir var hætt að geta farið í bað heima, þegar Endurhæfing í heimahúsi kom henni til bjargar með sérstöku baðbretti og einföldum aðferðum sem juku á sjálfstæði hennar.

Hún Erna sjúkraliði er alveg meiri háttar yndisleg og hjálpleg. Hún hefur aðstoðað mig við að verða sjálfbjarga við að komast í baðkarið heima á ný, því eftir að ég axlarbrotnaði hef ég ekki verið nógu góð í að klifra upp í karið," segir Svanhvít, sem heldur sitt fallega heimili í Breiðholtinu og er fædd árið 1938.

Svanhvít kom í þjónustu hjá Endurhæfingu í heimahúsi til að fá aðstoð við baðferðirnar heima.

„Það er heimikið vesen að geta ekki farið ein og óstudd í bað. Hvert átti ég að fara? Jú, ég fékk að fara í bað hjá vinkonu minni en leiddist að kvabba á fólki og hugn- aðist ekki að fara í sundlaugarnar vegna kórónaveirunnar. Það var þá sem tengdadóttir mín hvatti mig til að leita eftir þessari þjónustu.“

segir Svanhvít, sem í kjölfarið fékk sjúkraliðann Ernu Kristinsdóttur í heimsókn og til aðstoðar.

„Erna kom með frábærar lausnir og sérstakt sæti í baðkarið sem iðjubjálfi pantaði fyrir mig. Hún sagði að ég þyrfti hvorki að klifra framur í baðkarið né að hafa þar sérstök handföng heldur settist ég einfaldlega á sætið, tæki í handfang baðbrettisins og lyfti upp einum fæti í einu í baðið. Þetta er meiriháttar lausn og brettið haggast ekki. Það er mikilvægt því jafnvægið hjá mér er óstöðugt og nú sit ég á meðan ég þvæ mér af öryggi og hvergi bangin," segir Svanhvít, yfir sig ánægð og full öryggis.

Erna kemur til Svanhvitar tvisvar í viku og er henni til halds og trausts meðan á baðferð stendur. Svanhvít er farin að treysta sér



Svanhvít kát með Ernu Kristinsdóttur sjúkraliða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ein í baðið, en getur kallað á Ernu ef hún þarf. Auk þess hafði hún verið í sjúkrahúsi tvisvar í viku á stofu í byrjun árs en hætti vegna COVID-19 og er núna að byrja í hreyfipjálfun hjá íþróttafraeðingi endurhæfingarteymis.

„Erna er ánægð með mig og ég get þetta alveg. Það er annað sem Erna kenndi mér. Ég var vön að beygja mig fram þegar ég þurrkaði fæturla en hún benti mér á að setjast frekar á klósettíð og þurrka mér þar. Til að steypast ekki fram fyrir mig. Þetta eru einföld smáatriði sem gera mann öruggari heima. Ég er því búin að læra mikið af Ernu og mæli hiklaust með þessari þjónustu, því það sýnir sig að ekki þarf meira en einfaldar og gagnlegar lausnir til að gera mann sjálfbjarga heima á ný.“



Sigurður Garðarsson, framkvæmdastjóri Sjómannadagsráðs, og Halldór Guðmundsson, arkitekt hjá THG arkitektum, fyrir utan Sléttuna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lífsgæði, öryggi og velliðan á Sléttunni

Lífsgæðakjarninn Sléttan við Sléttuveg býður eldra fólki upp á að búa við öll þægindi eigin heimilis, en fá um leið greiðan aðgang að fjölbreyttri þjónustu og tækifæri til að blómstra í félags- og tómstundastarfi.

Sléttan er heiti á lífsgæðakjarna fyrir eldra fólk við Sléttuveg, sem inniheldur starfsemi hjúkunarheimilis Hrafnistu, leiguíbúða Naustavara og þjónustumiðstöðvar. Með skipulagðri dagskrá og fjölbreyttri þjónustu verður til lífsgæðakjarni, sem stuðlar að auknu öryggi, meiri velliðan og bættum lífsgæðum eldra fólks.

„Lífsgæðakjarni nær yfir bæði húsnæði og þjónustu, þar sem fólki gefst kostur á að auka lífsgæði sín og njóta þess að vera til,“ segir

Sigurður Garðarsson, framkvæmdastjóri Sjómannadagsráðs. „Með virku samstarfi þeirra sem þar starfa og þangað sækja verður til kjarni sem leiðir af sér góðar stundir með góðu fólki.“

Velferð eldra fólks í 80 ár

Auk þess að hafa séð um að halda sjómannadaginn hátiðlegan síðastliðna átta áratugi hefur Sjómannadagsráð helgað krafta sína uppbyggingu á húsnæði og rekstri þjónustu fyrir eldra fólk.

„Vegferðin hófst árið 1939 þegar



Á Sléttunni er starfrækt þjónustumiðstöð með opnu félags- og tómstundastarfi. Markmiðið er að lífsgæðakjarninn verði að akkeri í hverfinu og þangað geti fólk sótt sér alls kyns þjónustu, félagskap og afþreyingu.

„Með því að samnýta aðstöðu hjúkunarheimilis, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða er hægt að auka framboð af þjónustu og afþreyingu fyrir eldra fólk á svæðinu.“

stéttarfélag sjómanna ákváðu að hefja byggingu elli- og hvíldarheimilis fyrir aldraða sjómenn og í dag veitir félagið vel á annað þúsund öldruðum einstaklingum þjónustu og umönnun,“ útskýrir

Sigurður. „Þjónustan er veitt á hjúkunarheimilum og dagdvölum Hrafnistu í fimm sveitarfélögum, og í leiguíbúðum Naustavara í þremur sveitarfélögum.“

Lífsgæðakjarninn á Sléttunni er sá fjórði sem Sjómannadagsráð hefur byggt upp með Hrafnistu og Naustavör, en byggingarverkefnið var samstarfsverkefni Sjómannadagsráðs, heilbrigðisráðuneytis og Reykjavíkurborgar.

„Sjómannadagsráð felur svo dótturfélögum sínum, Hrafnistu og Naustavör, að annast rekstur og uppbygginguna,“ segir Sigurður. „Hrafnista rekur hjúkunarheimilið og þjónustumiðstöðina og Naustavör byggir og rekur leiguíbúðirnar.“

Hátt þjónustustig

„Á Sléttunni er starfrækt þjónustumiðstöð með opnu félags- og tómstundastarfi og hún er ein af hverfismistöðvum Reykjavíkurborgar. Hún er opin alla daga vikunnar og þar er í boði ýmiss konar þjónusta, þar á meðal veitingasala, snyrtiþjónusta, heilsuefning, fræðsla, skemmtanir og uppkomur af ýmsu tagi,“ segir Sigurður. „Húsið er opið öllum, leitast er eftir því að sniða starfið að áhugasviði sem flestra og sérstaklega er reynt að styðja við sjálfsprottna áhugahópa og veita þeim aðstöðu.“

Með því að samnýta aðstöðu hjúkunarheimilis, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða, er hægt að auka framboð af þjónustu



Hjónin Björg Sæby og Sveinn eru mjög ánægð með íbúðina á Sléttunni og hlakka til að nýta sér allt sem er í boði.

Alsæl á nýja staðnum

Hjónin Björg Sæby Friðriksdóttir og Sveinn Sveinsson fluttu á Sléttuna frá Siglufirði fyrir mánuði og segjast alsæl á nýja staðnum. „Við erum búin að vera að hugsa um að flytja í þrjú til fjögur ár og áttum stórt hús á Siglufirði sem við seldum,“ segir Björg. „Það var erfitt að minnka við sig heima, allir ættingjar og vinir okkar eru hérna og við erum komin á aldur, þannig að við ákváðum að það væri kominn tími til að breyta til. Sveinn er fyrrverandi sjómaður og Naustavör, dótturfélag Sjómanna-dagsráðs, rekur leiguíbúðir

hér. Við sáum fram á að þessi staður myndi henta okkur sérstaklega vel. Það er mjög vel búið að fólkinu sem flytur hérna inn og hér er mjög mikið að gera,“ segir Björg. „Við göngum mikið og það eru frábærar gönguleiðir hér í kring og við sjáum fram á að geta farið á gönguskíði á veturna. Það er líka þúttvöllur hérna fyrir framan og við erum með dásamlegt útsýni úr íbúðinni okkar á fjórðu hæð. Svalirnar eru líka yfirbyggðar með gleri, sem er dásamlegt og bæði lengir sumarið og stækkar íbúðina.

Hér verður líka ýmiss konar heilsuefning og tómsundur, eins og bridds og vist í boði, þannig að Sléttan hefur upp á mjög margt að bjóða,“ segir Björg. „Hér getur fólk bæði tekið þátt í öllu mögulegu og lifað sínu lífi. Hér erum við svolítið út úr, en samt í hringiðunni, og svo er náttúrulega frábært að geta verið svona nálægt sínu fólki, börnum, barnabörnum og barnabarna-börnum. Við erum mjög ánægð að við skyldum flytja hingað og líkar afar vel,“ segir Björg að lokum.



Opíð er í þjónustumiðstöðinni alla daga vikunnar og þar er boðið upp á ýmsa þjónustu, þar á meðal veitingasölu, snyrtiþjónustu, heilsuefningu, fræðslu, skemmtanir og uppákomur af ýmsu tagi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hugmyndafræðin á bak við byggingu Sléttunnar gengur út á að skapa umgjörð bygginga sem uppfylla allar kröfur um heimili og tryggja um leið að hægt sé að sinna umönnun og félagslegum þörfum allra íbúa.

og affreyningu fyrir eldra fólk á svæðinu,“ segir Sigurður. „Á Sléttunni er stefnt að því að gefa eldra fólk tækifæri til að blómstra með þátttöku í félagslífi, um leið og því gefst kostur á fjölbreyttri þjónustu í nánasta umhverfi sínu. Markmiðið er að lífsgæðakjarninn verði að akkeri í hverfinu og þangað geti fólk sótt sér þjónustu, félagskap og affreyningu af ýmsu tagi.“

Góður kostur fyrir eldra fólk

„Leiguíbúðir Naustavara eru afar góður kostur fyrir 60 ára og eldri. Þar býðst fólki sjálfstæð búsetu í sérhönnuðum 60 til 90 fermetra íbúðum sem eru hluti af lífsgæðakjarnanum og sambyggðar við þjónustumiðstöðina, svo það er stutt í þjónustu og skipulagt félags- og tómsundastarf,“ segir Sigurður. „Í leiguíbúðum Naustavara er líka hátt þjónustustig, en þar er boðið upp á öryggiskerfi, húsvörslu og þjónustusíma sem er opinn allan sólarhringinn. Auk þess geta íbúar keypt ýmsa viðbótarþjónustu, til dæmis hársnyrtingu, aðstoð iðnaðarmanna, matarþjónustu, aðgang að heilsurækt og fleira.“

Heimili sem mæta ýmsum ólíkum þörfum

„Hönnun þessara bygginga var skemmtileg og flókin,“ segir Halldór Guðmundsson, arkitekt hjá THG arkitektum. „Við erum hér á einum besta byggingarstað borgarinnar, í eins konar vin. Þetta er skjólgott umhverfi í halla sem snýr í suður og býður upp á ákjósanlega útivistarmöguleika. Hugmyndafræðin á bak við þetta verkefni hefur verið að þróast hjá Sjómanna-dagsráði og Hrafnistu í langan tíma. Hún gengur út á að skapa hér umgjörð bygginga sem uppfylla allar kröfur um heimili og tryggja um leið að hægt sé að sinna umönnun og félagslegum þörfum allra íbúa,“ segir Halldór. „Áskoran okkar arkitekta var að skapa byggingar sem uppfylltu þessar óskir og sam-eina þannig byggingu hjúkrunar-

“Þjónustumiðstöðin á svo að vera andlitið út á við og þó að íbúðirnar hafi sérinnganga eru þær allar í góðum tengslum við hana.

heimilis fyrir veika einstaklinga, þjónustumiðstöðvar sem á að verða miðja samfélagsins og íbúða-bygginga með sjálfstæðri búsetu, þar sem þjónustan kemur til íbúans ef þess er þörf, í stað þess að viðkomandi sé fluttur á stofnun.“

Samræmdu ólíkar kröfur

„Meginverkefnið var að skapa tengingar á milli bygginga, eða flæði innanhúss sem gerði þetta allt mögulegt, en um leið er hver bygging sjálfstæð eining þar sem þarfir íbúa eru hafðar í fyrirrúmi. Því krefjast þær allar ólíkra lausna hvað varðar aðkomu og þjónustuleiðir,“ segir Halldór. „Þjónustumiðstöðin á svo að vera andlitið út á við og þó að íbúðirnar hafi sérinnganga eru þær allar í góðum tengslum við hana. Síðast en ekki síst þurftum við auðvitað líka að taka tillit til markmiða Reykjavíkurborgar varðandi þéttingu byggðar og bilastæðakröfur, en við náðum að samræma allar þessar ólíku kröfur og þarfir til að mynda þægilegan, aðgengilegan og fall-egan lífsgæðakjarna.“

Nánari upplýsingar um Sléttuna og starfseminu þar má finna á vefsíðunni www.slettan.is.



Á Sléttunni er stefnan að gefa eldra fólk tækifæri til að blómstra í félagslífi og njóta góðrar þjónustu og öryggis í nánasta umhverfi sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Halldór segir að Sléttan sé á einum besta stað borgarinnar. Umhverfið er skjólgott og í halla sem snýr í suður og það býður upp á ákjósanlega útivistarmöguleika.



Lífsgæðakjarninn á Sléttunni er sá fjórði sem Sjómanna-dagsráð hefur byggt upp með Hrafnistu og Naustavör.



Leiguíbúðir Naustavara eru góður kostur fyrir 60 ára og eldri. Þar býðst fólki sjálfstæð búsetu í sérhönnuðum 60 til 90 fermetra íbúðum sem eru hluti af lífsgæðakjarnanum og sambyggðar við þjónustumiðstöðina.



Í leiguíbúðum Naustavara er hátt þjónustustig, en þar er boðið upp á öryggiskerfi, húsvörslu og þjónustusíma sem er opinn allan sólarhringinn. Auk þess geta íbúar keypt ýmsa viðbótarþjónustu.

Mikilvægt að huga að næringu

Melkorka Á. Kvaran og Sólveig H. Sigurðardóttir fjölluðu um vannæringu aldraðra í lokaverkefni sínu í hjúkrunarfræði. Það kom þeim á óvart hversu dulið og ókannað vandamálið er.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordsiserna@frettabladid.is



Melkorka starfar sem hjúkrunarfræðingur á Heilsugæslunni í Lágmúla, en er menntuð sem íþróttakennari og matvælafræðingur í grunninn. Sólveig er hjúkrunarfræðingur á Hrafnistu og hefur starfað með öldruðum um árabíl.

Oft vangreint vandamál

„Ritgerðin okkar fjallaði sérstaklega um komur aldraðra á bráðamóttökuna og hvaða þjónustu þeir fá þar. Niðurstaða okkar var sú að það má gera betur á þessu sviði og það þarf að rannsaka þetta betur,“ segir Sólveig.

„Það kom okkur á óvart hvað þessari grunnþörf, sem næring er, er ábótavant hjá öldruðum,“ segir Melkorka. „Það er alltaf talað um grunnþarfirnar, svefninn, næringuna, hreyfingu og andlegu heilsuna sem þurfi að huga að, og þegar þetta er ekki til staðar þá getur þetta verið undirstaða svo margra vandamála, sérstaklega hjá öldruðum.“

Sólveig segir einna mikilvægt að átta sig á alvarleikanum. „Númer eitt, tvö og þrjú er auðvitað að taka þessu alvarlega og að það sé skimað eftir þessu meðal aldraðra sem eru að koma á bráðamóttökuna vegna einhverra annarra orsaka en akkúrat vannæringar. Svo kemur oft í ljós þegar nánar er skoðað að þetta fólk er vannært.“

Melkorka segir vandamálið oft vangreint. „Þessir einstaklingar eru oft spurðir að því hvort þeir séu að drekka nægilega, því að þurrkur getur valdið svo miklum vandamálum í húðinni, hjartslætti, háþrýstingi og óráði og öðru slíku, en ef þú ert ekki nógu vel nærður þá getur það líka valdið þessum vandamálum og fylgikvillum,“ útskýrir hún.

„Ef þessi hópur er ekki að fá nægilegt magn af orku, vítamínum eða steinefnum þá er svo margt sem fylgir, munnheilsu hrakar, beinþéttning minnkar, líkurnar á fall- og byltuhættu aukast. Fólk er að detta á þessum aldri og brjóta bein og þarf að leggja inn á sjúkrahús. Og ef þú ert ekki nægi-



Melkorka Árný Kvaran.

lega vel nærður þegar þú kemur inn á sjúkrahús þá ertu náttúrulega líka lengur að ná bata.“

Sólveig tekur undir og segir áriðandi að vera vakandi og bregðast við einkennum vannæringar meðal aldraðra. „Rannsóknir hafa sýnt að vannæring eykur líkurnar á fleiri byltum, sjúkdómseinkennum versna miklu fyrr og þessi einkennamedferð þarf að vera í lagi til þess að láta fólki líða vel. Það er svo mikilvægt að halda vel að fólki sérstaklega prótínunum, því að vöðvarýrnunin er svo mikil hjá þessum hópi, þannig að við séum að búa vel í haginn fyrir ævikvöldi líka.“

Skimun og eftirfylgni

Sólveig segir brýnt að efla bæði skimun og eftirfylgni. „Það er gríðarlega mikilvægt að skima og fylgja þessu eftir. Svo er spurning hver eigi að fylgja þessu eftir, er það heilsugæslan, heimahjúkrun eða fer fólk jafnvel fyrr á hjúkrunarheimili vegna þess að það er van- nært og getur þar af leiðandi ekki hugsað um sjálft sig, veikist þá



Sólveig Hlín Sigurðardóttir.

“Við sjáum alltof oft fólk með vannæringu þó að okkur finnst það vera að borða alveg helling og því finnst það ekki vera svangt.“

fyrir og dettur tíðar? Byltur og óráð og annað getur komið í veg fyrir að fólk geti verið heima hjá sér.“

Huga þurfi sérstaklega að þeim sem enn búi heima. „Það er mikið talað um fólk sem er þegar komið inn á hjúkrunarheimili, en ekki mikið verið að spá í fólk sem býr ennþá heima. Nú er komin aukin krafa um að fólk geti verið heima sem lengst, það er mjög falleg hugsun og þörf, en hvað getum við gert til þess að stuðla að því? Það eru auðvitað ótal þættir, en það sem hefur dálítið setið á hakanum er næringin. Að þau séu

ad fá fjölbreytta næringu við hæfi og að fæðan sé nægilega orku- og prótínrik,“ segir Melkorka.

Oft sé hægara sagt en gert að koma auga á vandamálið. „Það sem mér þótti merkilegt var hvað þetta vandamál er falið og getur verið lúmskt. Þú getur verið með of þungan, aldradan einstakling, en hann getur verið vannærður. Hugsanlega býr viðkomandi einn og á erfitt með að komast í búðina, það er svo margt sem spilar inn í,“ útskýrir hún.

„Svo fara þessir einstaklingar og kaupa einfaldan og orkuríkan mat, sem er kannski ekkert mjög næringarefnaþrjú eða þéttur. Þannig að það er ekki allt sem sýnist. Fólk getur verið í ágætis holdum á þessum aldri, en getur samt verið með bullandi vannæringu og vantað helstu vítamínin og steinefnið í fæðuna.“

Ýmislegt hægt að gera

Það geta verið ýmsar ástæður að baki vannæringar aldraðra. Melkorka telur upp nokkur atriði sem gagnlegt er að hafa að leiðarljósi. „Í

fyrsta lagi þarf að halda hreyfingunni inni, til þess að viðhalda matarlystinni og orkuþörfinni. Svo þarf að passa að orkuþéttning sé til staðar í fæðunni og að þau séu að fá öll næringarefni, kolvetni, prótín og fitu. Það er talað um að þessi aldursþörf þurfi prótínrika fæðu. Ef matarlystin er ekki mikil, þá huga að því að borða oft yfir daginn, ekki bara tvær máltíðir á dag eins og algengt er.“

Sólveig tekur undir. „Við sjáum alltof oft fólk með vannæringu þó að okkur finnst það vera að borða alveg helling og því finnst það ekki vera svangt. En það er ekki aðal- málið, heldur að það borði nógu fjölbreytt og næringarríkt og að fæðan sé orku- og prótínrik.“ Þessi aldursþörf veigri sér gjarnan við því að leita sér aðstodar. „Þetta er oft fólk sem vill ekki láta hafa fyrir sér, er nægjusamt og maturinn skemmist jafnvel hjá því, af því að því finnst agalegt að leifa. Þessi hugsunarháttur getur verið dálítið ríkjandi hjá þessum elsta hópi, en svo fer þetta auðvitað að breytast með næstu kynslóðum.“

Leggja þurfi aukna áherslu á forvarnir. „Við fundum alltof lítið af efni um afleiðingar, en það kom í ljós að bylturnar eru hvað tíðastar og við teljum að þær tengist aukinni vöðvarýrnun og jafnvægisleysi. Maður vill að fólki líði vel og þar er aðallega talað um slappleika og byltur. Það þýðir að fólki líður verr, depurð og vanlíðan eykst, þannig að forvarnarsýn verður gríðarlega mikilvæg og mannlangar að það sé meira eftirlit og innlit til fólks, sem er ekki fyrr en það er orðið veikt,“ segir Sólveig.

„Okkar tilfinning var sú að það væri hægt að hlúa betur að þessum hópi, á ekkert svo rosalega flókinn hátt. Það væri alveg hægt með góðri samvinnu og teymisvinnu allra fagaðila, aðstandenda sem og skjólstæðinga, að halda betur utan um þennan hóp,“ segir Melkorka.

Sólveig segist vör við vilja til þess að gera betur. „Þetta er komið stutt á veg, en ég veit að það er vilji fyrir því að skima fyrir þessu á bráðamóttökunni um leið og fólk kemur inn, og líka að halda þessu við þegar fólk kemur heim, hvort sem það er eftirfylgni með sím- tölum, öryggisinnliti eða jafnvel heimahjúkrun og svo framvegis.“



Næring+ Millimál í fernu

Næring+ er íslenskur næringardrykkur og góður valkostur fyrir þá sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.



Næring+ er á lista Sjúkratrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gilda innkaupaheimild.



Gjörbreytti lífinu til hins betra



Hulda Stefánsdóttir er Kópavogsbúi sem elskar að ferðast og verja tíma með fjölskyldu og vinum. Hún syngur í kór og fer í fjallgöngur, rennir fyrir silung og nýtur lífsins til hins ítrasta. Hún er gift, tveggja barna móðir og starfar sem bókari og hefur síðustu ár unnið að hluta sem sminka í Borgarleikhúsinu og finnst leikhús og leiklist ótrúlega skemmtileg og áhugaverð. Hulda segir að sér hafi þótt sérstaklega gaman, að skyggjast á bak við tjöldin, ef þannig má að orði komast um starf hennar sem sminku, og upplifa leikhúslífið á örlítið annan hátt en „bara“ sem áhorfandi.

Hulda hefur notað **Probi® Mage** mjólkursýrugerla frá því að þeir komu fyrst á markað á Íslandi og sleppir ekki degi úr. Hún er alveg á því að varan hafi gjörbreytt lífi sínu, til hins „miklu betra“ eins og hún segir sjálf.

„Ég hef alveg frá barnæsku verið með hægðavandamál og einhversstaðar í minningunni sé ég fyrir mér einhverskonar sprautu sem mamma setti saltvatn eða eitthvað álíka í og sprautaði inn í mig til að reyna að losa, þetta þótti mér auðvitað ótrúlega vont sem krakki og það er í raun lítið skárra þegar ég hugsa til baka. Svo komu einhver hægðalyf til sögunnar og þau litu kannski ekki eins hræðilega út en alltaf fannst mér þetta allt saman hrikalega vont og erfitt.

Ég gat sem sagt verið stopp í marga daga og upp undir viku ef ekkert var að gert og ég man að mamma fór með mig til barnalæknis á þessum tíma til að leita ráða, en lítið hjálpaði.”

Hvímleitt vandamál frá barnsaldri

“Þetta hvímleidda vandamál hefur fylgt mér allt frá barnsaldri og upp fullorðinsárin og hin síðari ár hef prófað ýmis hægðalyf, ef ekki barasta þau öll, því það gefur auga leið að maður verður hreinlega undirlagður að eiga við svona langvarandi ástand og er tilbúin að reyna margt til að hafa magann og hægðirnar í lagi. Hægðalyfin nýttust mér að einhverju leyti en bara til að losa og aldrei leið langt þangað til allt var stíflað aftur og oft var ég með hræðilega magaverki og jafnvel krampa.

Að öðru leyti segist Hulda vera hraust en hefur þurft að huga sérstaklega að járnþúskapnum, eins og margar konur, og passa vel upp á hann auk þess sem hún er blóðgjafi og vill svo gjarna geta haldið áfram að gefa blóð. „Það að þurfa að taka inn auka járn hefur auðvitað hentað manneskju eins og mér mjög illa þar sem járníð hefur farið illa í mig og getur hreinlega valdið hægðatregðunni sem ég hef í svo langan tíma passað mig sérstaklega vel að forðast og vil í lengstu lög ekki lenda í þeim vítahring aftur.

Járngildin orðin góð á ný

Þegar ég sá að það er komin ný vara frá framleiðanda **Probi® Mage**, sem heitir **Probi® Járn**, kynnti ég mér hana vel og er nú að prófa hana og hef gert í nokkrar vikur. Meltingin hefur ekki farið úr skorðum og hægðir eru eins reglulegar og áður og ég er ekki frá því að mér finnst ég hressari og líður bara ljómandi vel. Nýjustu mælingar á járngildum hjá mér sýna að ég er komin réttu megin við strikið sem er auðvitað frábært og skiptir mig miklu máli” segir Hulda sem gleðst yfir því að geta haldið áfram að gefa blóð, og hvetur alla sem geta og eru ekki blóðgjafar nú þegar, að íhuga að gerast það.

Probi® Mage og **Probi® Járn** fæst í apótekum, Heilsuhúsunum, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni og Heimkaup. **Probi®** mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífnefni.

Probi® Mage mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



“Uppbamba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi® Mage mjólkursýrugerlum.”
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

 **abel heilsuvörur**
www.abelheilsuvorur.is

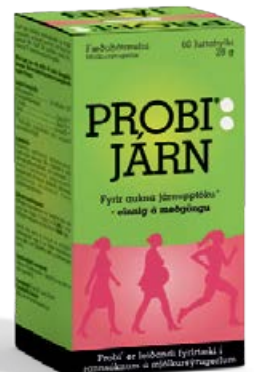
Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum



Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

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

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



 **abel heilsuvörur**



www.abelheilsuvorur.is

Snjallvæðing fyrir aldraða

Fólk sem nálgast nú efri ár er snjalltækjavanara en það eldra. Í framtíðinni mun fólk nýta tæknina í auknum mæli. Margir aldraðir eru óöruggir heima, en eru jákvæðir gagnvart nýju tækniöryggi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Aldraðir í Noregi voru spurðir út í aukna öryggistækni á heimilinu. Kaffivél sem slekkur á sér sjálf eða lætur vita þegar þarf að slökkva á henni, eða sjálfvirkur umönnunaraðili sem lætur vita ef manneskja dettur heima fyrir. Fólk var almennt jákvætt gagnvart upptökuvélum sem sýna einungis skugga með lágru upplausn. Það mun sennilega ekki líða langur tími þar til slík tækni verður fáanleg og mun veita öldruðum mikið öryggi heima. Sumir sem svöruðu í könnuninni vildu jafnvel hafa upptökubúnað á baðherberginu og sögðu að það væri hættulegasti staðurinn, að því er Anne Lund iðjuþjálf hjá OsloMet segir við forskning.no.

Margir aldraðir eru mjög hræddir við að detta. Þeir eru óöruggir á nóttunni, til dæmis ef þarf að fara á salerni. Öryggis-hnappar gera mikið gagn, en sumir eru tregir til að ýta á þá þurfi þeir á hjálp að halda. Verkefnið hjá OsloMet hefur leitt til þess að skynjarar hafa verið settir upp á raunverulegum heimilum til reynslu. Aldraðir hafa tekið virkan



þátt í rannsókninni og verið afar jákvæðir. Rætt var við fólk á aldrinum 70-90 ára. Með því að setjast niður í kaffi og ræða við fólk í lærðu vísindamennirnir margt um lífshætti og þarfir. Nú standa þeir frammi fyrir þeirri áskorun að þróa lausnir sem geta komið sér vel í daglegu lífi eldri borgara og er

markmiðið að fólk geti lifað með reisn og verið sjálfstætt. Tækjabúnaðurinn mun geta sagt starfsmönnum í umönnun hvort allt sé í góðu á heimilinu, fólk sé sofandi, að klæða sig, eða hvort það liggur á gólfinu og þarf hjálp. Tækni sendir boð um að það vanti aðstoð. Tækin gætu hugsanlega verið

forrituð þannig að rödd minni íbúa á að taka lyfin eða lyklna þegar farið er út af heimilinu. Jafnvel vara við að ísskápurinn sé ekki lokaður eða kveikt sé á bakarofni. Til að þessi tækni geti virkað þarf gott, þröðlaust net á heimilinu. Þróunin er komin nokkuð á veg, en hún er flókin og að mörgu þarf að huga.

Eftir nokkur ár verður sú kynslóð sem þá kemst á efri ár mun snjalltækjavæddari en fólk sem er núna á milli 70-90 ára.

MYND/GETTY

Þótt snjallsímar og önnur snjalltæki leiki í höndum unga fólksins sem alist hefur upp með slíkum tæknigræjum, getur verið flókið fyrir eldra fólk að læra á tækin. Margir sem eru komnir á eftirlaun eiga iPad og hann getur veitt fólk mikla ánægju. Ættingjar þurfa einungis að gefa sér tíma til að kenna þeim eldri hvernig best er að nota hann. Facebook og Instagram eru góðar leiðir til að fylgjast með afkomendum og vinum. Bankaviðskipti í heimabanka er sömuleiðis nauðsynlegt að kunna á. Svo eru auðvitað margir sem nýta sér snjalltæki til að lesa blöðin eða jafnvel horfa á sjónvarp. Í iPad er hægt að leggja kapal eða fara í einfalda leiki sem örva hugsunina. Þar fyrir utan er hægt að tala við ættingja í útlöndum í mynd.

Spjaldtölva er þess vegna mjög góður kostur fyrir gamla fólk og gæti verið sniðug jólagjöf fyrir þá sem ekki eiga slíkt tæki. Aldraðir sem eiga snjalltæki eru í raun mun betur settir en þeir sem ná ekki tókum á tækninni. Snjalltækin geta komið í veg fyrir einmana-leika þótt þau komi ekki í stað heimsóknna. Eftir fáein ár verða allir eldri borgarar sennilega vel snjallvæddir, ef fer sem horfir.

FLOREALIS

Harpatinum

veitir smáttáttir og er notað til að draga úr vægum gigtarverkjum. Þetta lyf er jurtalyf sem hefur á Íslandi til að draga úr vægum gigtarverkjum. Fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

PERITTENIN KASHYNGOSALMISTIA hefur innviðskipti í þessum heilbrigðisáhrifum. Þetta lyf er notað til að draga úr vægum gigtarverkjum. Þetta lyf er notað til að draga úr vægum gigtarverkjum.

Leikandi létt með Harpatinum

Harpatinum er eina viðurkennda jurtalyfið á Íslandi til að draga úr vægum gigtarverkjum. Fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

Jurtalyf sem hefur á Íslandi til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lysterleysi. Þetta lyf er jurtalyf sem hefur á Íslandi til að draga úr vægum gigtarverkjum. Þetta lyf er notað til að draga úr vægum gigtarverkjum.

www.florealis.is

Sinum heimþjónusta

Aðhlyning - Afþreying - Aðstoð við böðun
Aðstoð við hreyfingu - Heimilisaðstoð - Útréttingar - Þrif

Aðstandendur geta þurft aðstoð fyrir aldraða foreldra sína. Sinnum bregst hratt við þjónustubeiðnum.

Grunngildi Sinnum eru
Traust - Fagmennska - Eldmóður - Hljóleiki.

sinnum
heimþjónusta

Nánari upplýsingar: sinnum.is • [sinnum@sinnum.is](mailto:sinum@sinnum.is) • og á Facebook



Ætluð sóun lyfja vegna hitastigsfrávika nemur um þrjátíu og fimm milljörðum Bandaríkjadala á heimsvísu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svana tók við stjórnarformennsku

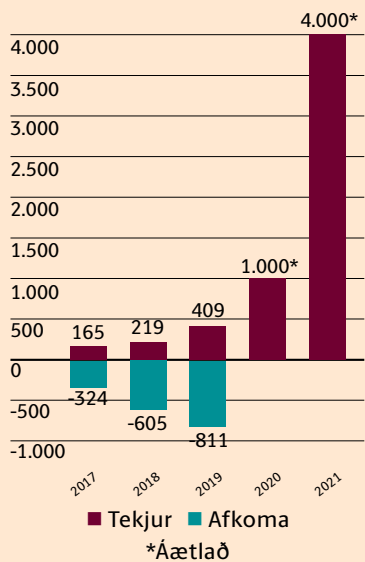
Svana Gunnarsdóttir, Kristín Friðgeirsdóttir og Frosti Ólafsson, voru kjörin ný í stjórn hjá Controlant í sumar. Þau tóku sæti Eggerts Claessen, sem er fjárfestingastjóri Frumtaks, Baldurs Guðlaugssonar og Bessa Gíslasonar.

Svana, sem verður stjórnarformaður Controlant, er framkvæmdastjóri Frumtak Ventures. Félagið rekur Frumtakssjóðina, sem eru stærstu hluthafar í Controlant. Kristín er

stjórnendaráðgjafi, prófessor við London Business School og fyrrverandi stjórnarformaður Haga. Frosti Ólafsson er fyrrverandi framkvæmdastjóri ORF liftækni og Viðskiptaráðs, en starfar í dag sem sjálfstæður ráðgjafi, auk þess að sitja í stjórn Íslandsbanka og Háskólans í Reykjavík.

Auk þeirra sitja áfram í stjórn Ingi Guðjónsson, lyfjafræðingur og fjárfestir, og Trausti Þórmundsson, einn stofnenda Controlant.

Tekjur og afkoma Controlant (millj. kr.)



in á sér stað," segir Gísli Herjólfsson, framkvæmdastjóri og einn af fimm stofnendum Controlant.

„Á þessu leyti er Controlant orðinn krítískur birgir hjá lyfjafyrirtækjum. Okkar lausn verður miðpunkturinn í því að halda utan um dreifingu þessara bóluafna um allan heim og tryggja gæði þeirra þangað til þau koma á áfangastað.“

Er ekki krefjandi að halda í við tíföldun tekna á svo skömmum tíma?

„Jú, það er heimikil vinna fölginn í því að skala starfsemina upp og ráða við þetta allt saman. Það sem við töldum að myndi gerast á tveimur til þremur árum er þjappað saman í 12 til 18 mánuði. En á móti kemur að við erum vel undirbúin. Þetta er afrakstur af sölustarfi síðustu tveggja ára, sem hefur landað okkur samningum koll af kalli," segir Guðmundur.

Þá bætir hann við að tíföldun tekna á tveimur árum krefjist þó ekki nema rúmlega þreföldunar á mannskap í tilfalli Controlant. Auk þess sé fyrirtækið í samstarfi við bandarískan framleiðanda um framleiðslu á vélbúnaðinum, sem hafi alla burði til þess að auka framleiðslu í takt við eftirspurn.

Breytt stefna gaf góða raun

Controlant, sem var stofnað árið 2007 í kringum þróun á þráðlausum skynjum, var ekki með skýra viðskiptaáætlun í upphafi. Fyrsta

loks í Bandaríkjunum.

„Það má segja að Controlant hafi farið á flug fyrir þremur árum þegar við ákváðum að breyta um stefnu. Þá breyttum við viðskiptalíkaninu þannig að við seljum áskriftir að þjónustu í stað þess að selja vélbúnað og við byrjuðum að leggja áherslu á stóru lyfjafyrirtækin, sem sjá um dýra lyfjadreifingu um allan heim. Um þetta leyti byrjar vöktun á lyfjum að fara í gegnum stafræna byltungu og við töldum að okkar lausn gæti verið leiðandi á þeim markaði," segir Gísli.

Árangurinn spyrst út

Tveir atburðir urðu til þess að ýta enn frekar undir vöxt Controlant, sem hefur landað samningum við sex af stærstu lyfjafyrirtækjum heims. Lyfjarísinn Allergan greindi frá því á ráðstefnu á síðasta ári að tæknilausn íslenska fyrirtækisins hefði bjargað 50 milljónum dala sendingum á fyrstu þremur mánuðunum eftir að lyfjaframleiðandinn hóf að prófa lausnina. Ákvörðun um innleiðingu var því auðveld.

„Árangurinn spyrst út og við erum komin á þann stað að stórfyrirtæki leita til okkar að fyrra bragði. Þeir sem eru á annað borð að skipta um birgi eru að koma yfir til okkar," segir Guðmundur.

Þá hefur kórónafaraldurinn aukið vitund um mikilvægi þess að hafa góða sýn yfir virðiskeðjunum.

„Það hefur orðið mikil röskun á flutningskeðjum heimsins. Flugfrakt hefur dregist verulega saman og fyrirtæki þurfa að hafa góða yfirsýn yfir flutningskeðjunum. Okkar lausn, sem er ekki einungis vöktun á hitastigi heldur upplýsingakerfi fyrir alla aðfangakeðjuna, skilar því verulegum ávinningi," segir Guðmundur.

Ætluð sóun lyfja vegna hitastigsfrávika nemur að hans sögn um 35 milljörðum Bandaríkjadala á heimsvísu og áætlað er að um 35

Okkar lausn verður miðpunkturinn í því að halda utan um dreifingu þessara bóluafna um allan heim.

Gísli Herjólfsson, framkvæmdastjóri Controlant

prósent af bóluafnum skemmist í flutningi eða geymslu.

Hvernig standið þið gagnvart keppinautum?

„Við teljum að við séum einu til tveimur árum á undan helstu keppinautum, hvað varðar upplýsingar um ástand, gæði og dreifingu á vöru í gegnum alla aðfangakeðjuna. Við finnum fyrir samkeppni í verði, en ef ávinningur viðskiptavina er skoðaður stöndum við öðrum langt frammar," segir Guðmundur.

Matvælin næst á dagskrá

Yfir 90 prósent af tekjum Controlant eru tengd lyfjageiranum, en fyrirtækið starfar einnig með fyrirtækjum í matvælageiranum. Griðarmikil vaxtartækifæri felast í því að nota tæknilausn Controlant til þess minnka sóun matvæla að sögn Guðmundar.

„Við höfum sett fókussinn fyrst og fremst á lyfjageirann og þar erum við að vaxa mjög hratt. En við sjáum fyrir okkur að sækja inn í matvælageirann. Samanlagður markaður fyrir tæknilausn af þessu tagi hleypur á hundruðum milljarða króna til lengri tíma litid og við ætlum okkur að ná góðri hlutdeild á þeim markaði.“

Hvernig hafið þið hagað sölu- og markaðsstarfinu?

„Við höfum verið að nálgast stóru lyfjafyrirtækin á sýningum og ráðstefnum, sem snúast um gæðaeftirlit í flutningskeðjum. Þó að þessi stórfyrirtæki séu með tugi þúsunda manna í vinnu, þá er hópurinn sem ber ábyrgð á þessum hluta starfseminnar erlendis hafi að einhverju leyti minnkað eftir COVID-19, þegar fundahöld og ráðstefnur færðust yfir á netið.“

Hvernig skiptist starfsemin?

„Rekstur og þróun er fyrst og fremst á Íslandi og þar eru flestir starfsmenn. Við erum að fjölga starfsmönnum í Bandaríkjunum og Evrópu í takt við fjölgun viðskiptavina. Þetta eru að miklu leyti viðskiptastjórar, sem eru staðsettir nálægt viðskiptavinum og sinna þeim.“

Er lyfjageirinn á Íslandi að taka við sér?

„Já, mér sýnist það. Það er frábært að sjá uppganginn hjá Alvotech og plön þeirra varðandi framleiðslu og dreifingu frá Íslandi. Ég held að þetta sé eitt af lykilyfirtækjunum í því að byggja upp hátækniönd á Íslandi á næstu árum. Og það hefur sýnt sig að svona fyrirtæki hafa afleið áhrif. Þau skapa grundvöll fyrir önnur fyrirtæki sem sinna þeim og þjónusta.“

Það er einnig ánægjulegt að sjá starfsemi Actavis fá nýtt líf hjá Coripharma. Íslenskt samfélag þarf að halda áfram að renna stóðum undir þessa atvinnugrein, sem og aðrar hátæknigreinar, með því að mennta fólk sem getur unnið við sérhæfð störf í þessum geirum. Við þurfum einnig að tryggja umhverfi sem er til þess fallið að láða til okkar sérhæft starfsfólk að utan.“

Gjá í fjármögnun

Uppbygging á rekstri Controlant hefur verið fjármagnsfrök en á síðustu þremur árum nemur uppsafnað tap félagsins 1.740 milljónum króna. Guðmundur segir áætlanir gera ráð fyrir að félagið byrji að skila hagnaði á næsta ári.

„Það er ákveðin gjá í fjárfestinga- umhverfi nýsköpunarfyrirtækja á Íslandi. Það eru engir vaxta- sjóðir sem fjárfesta í félögum sem eru orðin of stór fyrir vísisjóði (e. venture capital), en eru ekki komin með jákvætt sjóðsstreymi. Fyrstu árin sóttum við í vísisjóði, sem hafa stutt félagið vel, en fjármagnsþörfin í dag er langt umfram það sem þessir sjóðir geta fjárfest í einu fyrirtæki. Þar með þurftum við að stækka fjárfestahópinn töluvert til þess að geta sótt nægilegt fjármagn og höfum fengið inn fjársterka hluthafa síðustu ár sem hafa stutt félagið vel til að standa undir þeim vexti sem fram undan er.“

Annaðhvort verða félög því að sækja til slika aðila eða sækja fjármagn til erlendra sjóða. Það væri frábært að sjá umhverfi fyrir vaxtarfjárfestingar þróast lengra á Íslandi í framtíðinni, til að renna frekari stóðum undir uppbyggingu næstu kynslóða hátækniyfirtækja og feta þar með í fótspor fyrirtækja eins og Marels, Össurar og CCP.“

Gögn Hagstofunnar vanmeta mun á eignum kynslóða líklega verulega

Aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs telur að ef gögn Hagstofu tækju tillit til eigna heimilanna í lífeyrissjóðum og markaðsvirðis hlutabréfa, myndi mælast meiri jöfnuður en gögn stofnunarinnar benda til. Forstöðumaður hjá Samtökum atvinnulífsins segir að gögnin gefi góða mynd af því sem gerist á starfsævi fólks. Eigið fé heimilanna aukist eftir því sem liður á starfsævina.

Helgi Vífill
Júliússon
helgivi@frettabladid.is



60 ára og eldri áttu 58 prósent alls eiginfjár í landinu árið 2019, samkvæmt gögnum Hagstofunnar. Eigið fé fólks fer vaxandi eftir því sem aldurinn færast yfir. Eiginfjárstaða heimila jókst um níu prósent á milli ára.

Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður efnahagsviðs Samtaka atvinnulífsins, bendir á að gögn Hagstofunnar séu ófullkomin að því leyti að þau taka ekki tillit til eigna einstaklinga í gegnum lífeyrissjóði og þar að auki sé stuðst við nafnvirði verðbréfaeignar.

„Því er um tölvert vanmat á raun- og heildarvirði verðbréfaeigna að ræða í gögnum Hagstofunnar. Gögnin gefa engu að síður nokkuð góða mynd af þeirri þróun sem á sér jafnan stað á starfsævi fólks. Eigið fé eykst stöðugt eftir því sem tekjur eru lagðar fyrir og fasteignalán eru greidd niður. Skekkjan í gögnum Hagstofunnar vanmetur þó líklega þennan kynslóðamun allverulega þar sem verðbréfaeignir eru metnar að nafnvirði og lífeyrissjóðseignir eru ekki taldar með, en þær aukast einnig með starfsaldri,“ segir hún.

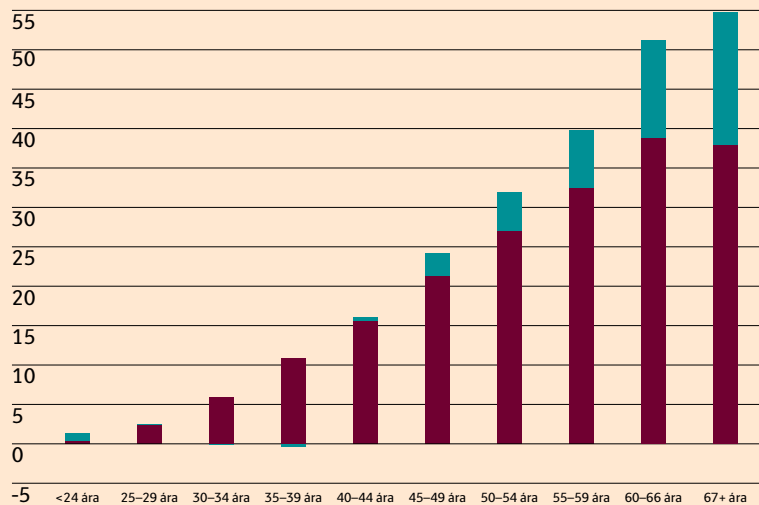
Allt að því ónothæf gögn

Konráð S. Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs, segir að gögn Hagstofunnar séu allt að því ónothæf til að skoða eignastöðu heimila enda hafi OECD-ríkin ekki viljað taka Ísland inn í sambærilega tölfræði.

Hann bendir í því sambengi á að ekki sé tekið tillit til lífeyrissjóða, sem séu um helmingur af eignum heimilanna, og að verðbréf séu skráð á nafnvirði en ekki markaðsvirði sem sé að öllum líkindum verulegt vanmat.

Finna má ýmsa fleti á gögnum Hagstofunnar. Ríkisútvarpið varp-

Eigið fé á mann í milljónum króna



■ Eigið fé í fasteign á mann ■ Eigið fé á mann

Ef heildareignum lífeyrissjóða er bætt við verðbréfaeign samkvæmt skilgreiningu Hagstofunnar er myndin önnur. Þá er vægi fasteigna og verðbréfaeignar nokkuð jafnt, eða um 45 prósent af heildareignum hvort.

Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður efnahagsviðs Samtaka atvinnulífsins



aði ljósi á að „ríkustu 10 prósentin“ eigi 44 prósent eigna á Íslandi. Til að komast í hóp þeirra tíu prósent ríkustu þarf að eiga 67 milljónir í

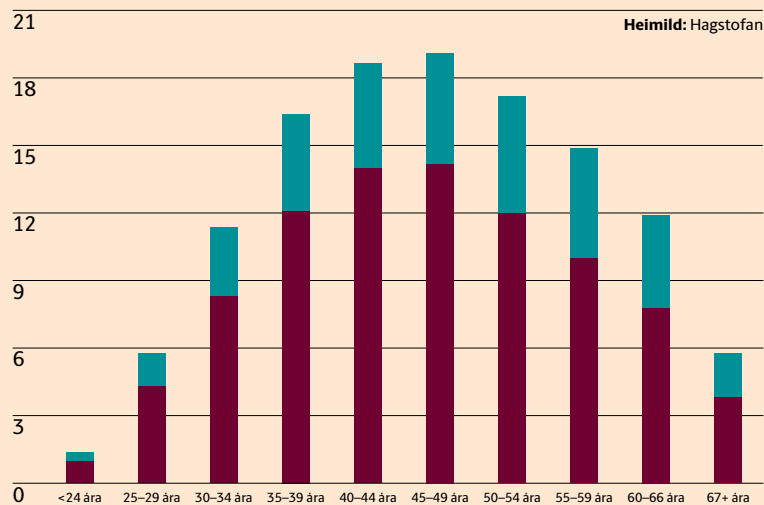
eigið fé, samkvæmt Hagstofunni. Það er ígildi ágætrar íbúðar en Hagstofan metur fasteignir samkvæmt fasteignamat.

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, fullyrkti við það tækifæri að ójöfnuður væri raunverulegt vandamál á Íslandi. Eins og fyrr segir eru það einkum hinir eldri sem eiga umrætt eigið fé og til að komast í hóp 10 prósent ríkustu landsmanna þarf að eiga ígildi skuldlausrar íbúðar, samkvæmt gögnum Hagstofunnar.

Sýni meiri ójöfnuð

Konráð segir að þegar reynt sé að áætla hvernig eignadreifingin gæti litið út ef tekið sé tillit til þess að lífeyrissjóðina vanti, sem leiði til aukins jafnaðar, og verðbréf væru metin á markaðsvirði, sem leiði til aukins ójafnaðar, „þá virðist sem tölur Hagstofunnar sýni meiri ójöfnuð en er í raun. Það er samt ekki hægt að fullyrða um það þar sem nægilega góð gögn liggja ekki fyrir.“

Skuldir á mann í milljónum króna



■ Íbúðalán á mann ■ Aðrar skuldir á mann

Þá virðist sem tölur Hagstofunnar sýni meiri ójöfnuð en er í raun.

Konráð S. Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs



Anna Hrefna segir að miðað við gögn Hagstofunnar séu fasteignir langsamlega stærsti hluti eigna almennings eða 76 prósent heildareigna. „Ef heildareignum lífeyrissjóða er bætt við verðbréfaeign samkvæmt skilgreiningu Hagstofunnar er myndin önnur. Þá er vægi fasteigna og verðbréfaeignar nokkuð jafnt, eða um 45 prósent af heildareignum hvort.“

Í ljósi þess að formaður Samfylkingarinnar vikur að ójöfnuði er vert að hafa í huga að frelsi, þar með til athafna, fæst ekki þrífist nema að gert sé ráð fyrir ójöfnuði. Hagfræðingar á borð við Ludwig von Mises hafa sagt að einungis vegna ójafnaðar sé hægt að skapa auð í lýðræðisríkjum, því hann sé hreyfiafl í átt að aukinni hagsæld.

Nassim N. Taleb, höfundur The Black Swan og fleiri bóka, sagði að margir geri þau mistök að telja að þeir sem voru efnadri árið 2015 séu hinir sömu og árið 2000. Það er breytilegt eftir tímabilum hverjir séu auðugir. Það á við um þessar mundir. Efnahagshremmingar sem rekja má til COVID-19 hafa gert það að verkum að margir sem áttu hlutabréf í verðmætum fyrirtækjum í fyrra þurfa að horfast í augu við það að hlutaféð er ýmist lítils eða einskis virði. Gjáin á milli efnadra og fátækra hefur því minnkað verulega að undanfögnu. Markmiðið um aukinn jöfnuð færast því nær í kreppunni.

Kaupfélag Skagfirðinga hagnast um 5 milljarða

Rekstrarhagnaður samstæðu Kaupfélags Skagfirðinga fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta jókst um 1,8 milljarða króna á síðasta ári og hljóðaði upp á 6,8 milljarða króna, að því er kemur fram í nýbirtum ársreikningi félagsins. Velta ársins 2019 var um 9,2 prósentum hærra en árið áður, eða um 39,7 milljarðar króna. Hagnaður eftir afskriftir, fjármagnsliði og skatta dróst saman um þrjú prósent milli ára og var 4,85 milljarðar. Við árslok 2019 var eigið fé samstæðu Kaupfélags Skagfirðinga tæpir 40 milljarðar og eiginfjárhlutfall stóð í ríflega 57 prósentum. Kaupfélagsstjóri Skagfirðinga er Þórólfur Gíslason, en hann hefur gegnt því starfi frá árinu 1988.

Undir samstæðu Kaupfélags Skagfirðinga falla eignarhlutir í alls 19 dótturfélögum. Þeirra stærst og veigamest er útgerðin FISK Seafood, sem á um 5,3 prósent hlutféð af útgefna aflamarki mælt í þorskiðgildistönnum, að því er kemur fram í gögnum Fiskistofu. Frystitogarinn Arnar er gerður út frá Skagaströnd og ferskfiskskipin Málmei og Drangey frá Sauðár-



Þórólfur Gíslason, kaupfélagsstjóri

9%

veltuaukning Kaupfélags Skagfirðinga milli ára.

króki. Loks eru tvö ísfiskveiðiskip gerð út frá Grundarfirði. Ásamt því að reka fiskvinnslu og útgerð, starfækir FISK Seafood bleikjueldi á Hólum í Hjaltadal og í Þorlákshöfn.

Meðal annarra dótturfélaga Kaupfélags Skagfirðinga er matvælafyrirtækið Esja Gæðafæði, Fóðurblandan, Sláturhús Kaupfélags Vestur-Húnavatnings og matvælaframleiðandinn Vogabær, en vörumerki Mjólklu og E. Finnssonar eru undir hatti Vogabæjar. – thg

Hálfur milljarður á grænum bófum

Um níu hundruð manns hafa stofnað grænan innlánsreikning hjá Arion banka frá því að reikningurinn, sem ber heitið Grænn vöxtur, var kynntur um miðjan júní. Samanlögð upphæð grænna innlána hjá bankanum nemur rúmlega hálfum milljarði króna. Þetta kemur fram í svari frá Arion banka við fyrirspurn Markaðarins.

„Að langmestu leyti eru þetta einstaklingar en reikningurinn hentar einnig vel fyrirtækjum, lífeyrissjóðum og félagsamtökum sem kjósa græna valkosti. Eigum við von á að þeirra hlutur muni aukast í framtíðinni,“ segir í svari bankans.

Arion varð fyrstur íslenskra banka til þess að bjóða viðskiptavinum að leggja sparnað sinn inn á græna innlánsreikninga en til að byrja með verður innlánunum miðlað í lán til kaupa á bílum sem nýta umhverfisvæna orkugjafa.

Haldið er utan um öll fjármögnunarverkefni í aðgreindu grænu eignasafni bankans. CIRCULAR Solutions hafa tekið út umgjörð bankans um græn innlán og mun fyrirtækið gera árlega úttekt á því hve vel fjármögnuð verkefni uppfylla skilyrði umgjörðarinnar og



Benedikt Gíslason

» Arion banki mun birta upplýsingar um nýtingu innlánanna og hve mikilli lækkun á kolefnislosun þau skila árlega.

meta umhverfisáhrif þeirra. Þá mun bankinn birta upplýsingar um nýtingu innlánanna og hve mikilli lækkun á kolefnislosun þau skila árlega.

Benedikt Gíslason, bankastjóri Arion banka, sagði í samtali við Markaðinn um mitt sumar að bankinn hefði það að markmið að

auka hlut grænna verkefna í lánasafni bankans.

„Markmiðið er að auka hlut grænna verkefna í lánasafni bankans, en fyrst þarf að skilgreina hvað telst grænt og hvað ekki. Það er vinna sem við höfum lokið hvað varðar lánasafn bankans til stærri fyrirtækja,“ segir Benedikt Gíslason, bankastjóri Arion banka.

Frumúttekt á lánasafni bankans til stærri fyrirtækja sýndi að minnst 20 til 30 prósent af lánasafni eru líkleg til að flokkast græn. Helsta álitafnið sneri að fasteignafjármögnun sem er mjög stór hluti lánasafns Arion banka.

Þá sagði Benedikt að bankinn myndi sækja sér græna fjármögnun þegar aðstæður væru réttar og greining á lánasafninu væru mikilvæg forsenda þess.

„Það þarf að liggja fyrir hvað skal fjármagna grænt, hvort sem það eru ný verkefni eða endurfjármögnun eldri verkefna sem eru þegar hluti af lánasafni okkar. Græn fjármögnun er ekki endilega á hagstæðari kjörum en líkleg til að opna á aðgengi að nýjum fjárfestum sem vilja fjárfesta í grænum verkefnum og það er eitt af því sem gerir hana eftirsóknarverða,“ sagði Benedikt. – þffh

FARTÖLVUR!

ÞÚ FINNUR RÉTTU TÖLVUNA HJÁ OKKUR



APPLE MACBOOK AIR 2020

- Ótrúlega léttar og þunnar tölvur sem eru aflmeiri en nokkurn tímann áður
- 20% stærri snertiflötur og nýtt Magic lyklaborð
- Skelinn er úr 100% endurunnu áli



ASUS

ASUS VIVOBOK 15

- Fæst nú með 10. kynslóð Intel i5 örgjörva
- Rammalaus NanoEdge skjár, nýtir stærðina enn betur
- Með ErgoLift lóm sem lyftir tölvunni örlítið, fyrir aukin þægindi



acer

ACER NITRO 5

- Yfirgnæfandi afkastageta með 10. kynslóð Intel örgjörva og Nvidia skjákorti
- Nú með DTX:X Ultra hljóðstýringu sem skilar skýrara og kraftmeira hljóði
- KillerConnectivity gerir þér kleift að forgangsraða forritum fyrir notkun á netinu



APPLE MACBOOK PRO 2020

- Tilvalin fyrir þau kröfuhörðustu, hönnuð til að auðvelda vinnuflæði og afköst
- Nú fáanleg með örgjörva sem eykur afköst skjástýringar um allt að 80%
- Nýtt Magic lyklaborð með meiri nákvæmni



acer

ACER PREDATOR TRITON 500

- Ótrúlega kraftmikil miðað við stærð
- Notar CoolBoost tækni sem stillir kælinguna eftir þörfum
- 300Hz endurnýjunartíðni sem er allt að 4x meira en í hefðbundnum fartölvum



ASUS

ASUS EXPERTBOOK

- Ein léttasta 14" fartölvan á markaðnum
- Handhafi RedDot 2020 verðlaunanna
- Rafhlaða endist í allt að 24 tíma

tl.is

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á TL.IS

REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

TÖLVU
LISTINN



Hjálmar Gíslason er raðfrumkvöðull sem selt hefur fyrirtæki til Bandaríkjanna. Nýjasta fyrirtækið hans er GRID. „Ég nota þessa þrjá punkta sem leiðarljós í minni vinnu.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lærdómur Hjálmars af stofnun sprota

Gagnlegt er að deila hugmynd að sprota með öðrum. Ekki óttast að hugmyndinni verði stolið. Hlúa þarf vel að teyminu. Tryggja þarf að fjármagn sé til staðar til að standa undir rekstrinum. Oft þarf að hefja vinnu við að sækja aukið fé fyrr en margir ætla.

Helgi Vífill
Júlíusson
helgivifill@frettabladid.is



Hjálmar Gíslason, stofnandi og framkvæmdastjóri GRID, segir að starf þeirra sem stýri sprotafyrirtækjum felist í þremur atriðum. Í fyrsta lagi: Leiða sýnina. Í annan stað: Hlúa að teyminu, ráða rétta fólk og tryggja gott samstarf þess á milli. Í þriðja lagi: Tryggja að peninga fyrirtækisins þrjóti ekki, því þá er reksturinn kominn á endastöð.

„Ég nota þessa þrjá punkta sem leiðarljós í minni vinnu,“ segir hann. Aðspurður segir Hjálmar að það komi í bylgjum hvar fókusinn liggja hverju sinni, til dæmis hafi mikil vinna farið í að afla GRID frekara fjármagns í sumar. Hann vitnar í þrautreyndan forstjóra nýsköpunarfyrirtækis sem sagði að starfstíllinn breyttist ekki, en engu að síður skipti forstjórinn um vinnu á sex mánaða fresti.

GRID vill hjálpa notendum töflureikna á borð við Microsoft Excel að miðla upplýsingum á hreinlegan og skilvirkan máta.

Hjálmar var á meðal ræðumanna sem fjölluðu um mistök í nýsköpum á stafrænum fundi sem Fjárfærni- og skilvirkan máta.

Ótti við hugmyndaþjöfa

Hjálmar segir að varðandi fyrsta atriðið, að leiða sýnina, vilji margir ekki ræða hugmyndir sínar að nýjum fyrirtækjum af ótta við að einhver muni stela þeim. Að hans mati séu hverfandi líkur á að sá sem hlýði á hugmyndina muni taka af skarið og stofna sambærilegt fyrirtæki. Þeir frumkvöðlar sem séu í aðstöðu til þess vilji mun frekar

Sótti tólf milljónir Bandaríkjadala í sumar

Hjálmar hefur stofnað fjögur fyrirtæki, þar á meðal Data-Market, sem selt var til hins bandaríska Qlik árið 2014. Við það tilefni kom fram í fréttum að kaupverðið væri á bilinu 12 til 14 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 1,7 til tveggja milljarða króna, það myndi ráðast af gangi mála í

rekstrinum eftir að kaupin yrðu um garð gengin.

Í sumar fékk GRID tólf milljónir Bandaríkjadala í fjármögnun, einkum frá erlendum fjárfestum. Um var að ræða þriðju fjármögnunarlotu fyrirtækisins. Fjölmíðlar hafa sagt að GRID hafi sótt yfir tvo milljarða frá fjárfestum.

Raunveruleikinn er sá að fjármögnunarferli taka aldrei minna en fjóra til sex mánuði. Sum þeirra sem ganga upp taka jafnvel miklu lengri tíma: hátt í ár.

úr því að kynnast hvert öðru vel og jafnvel þótt við séum sprotafyrirtæki, að það sé jafnvægi sem hentar öllum á milli einkalífs og vinnu,“ segir Hjálmar.

Teymisþjálfari hjálpi starfsmönnum að vinna í stórum og litlum hópum, og aðstoði við að styrkja tengslin á milli fólks. „Við höfum boðið þeim starfsmönnum upp á að hitta markþjálfara, sem eru að velta fyrir sér hvert þeir vilja fara í lífinu og hvernig það rúmast innan fyrirtækisins,“ segir hann.

Skapað traust

Hjálmar segir að tekist hafi að skapa umhverfi þar sem starfsmenn treysti sér til að spyrja spurninga, sem í fyrstu kynnu að þykja ókynsamlegar, eða vekja athygli á því þegar þeir telja að fyrirtækið sé ekki á réttri leið. Starfsmenn geti rætt vandamál, hvort sem þau snúi að teyminu eða einkalífinu. „Okkur hefur tekist að skapa umhverfi þar

sem fólk er öruggt og það býr til bestu dýnamíkuna í hópinn, sem skilar sér í betri vinnu,“ segir hann.

Síðast en ekki sist verði framkvæmdastjóri sprotafyrirtækis að tryggja að fyrirtækið hafi nægt fé til rekstrarins. Hjálmar segir að algengt sé að frumkvöðlar séu ekki nógu taktískir í öflun fjármagns og átti sig ekki á hve langan tíma ferlið taki.

Huga fyrr að fjármögnun

Að hans sögn hafi það komið mörgum á óvart þegar GRID sótti tólf milljónir Bandaríkjadala í sumar, að sprotafyrirtækið hafi verið í þeirri aðstöðu að geta verið í rekstri í 18 mánuði í sömu stærð, þegar hafist var handa við að undirbúa umrædda fjármögnun. Oft sé ekki farið að huga að næstu fjármögnun fyrr en fyrirtækið hafi yfir að ráða fé til að standa undir útgjöldum næstu þrjá til sex mánuði. „Raunveruleikinn er sá að fjármögnunarferli taka aldrei minna en fjóra til sex mánuði. Sum þeirra sem ganga upp taka jafnvel miklu lengri tíma: hátt í ár,“ segir Hjálmar.

Hann segir að hafist hafi verið handa við að undirbúa fjármögnunina í byrjun árs og henni hafi verið lokið í ágúst. Formlega hafi vinnan staðið yfir frá mars, eða í fimm mánuði. „Sú vinna gekk tiltölulega hratt fyrir sig.“

Hjálmar segir að starfsmenn GRID hafi litið á vinnuna við fjármögnunina eins og sölufarli. Það hafi komið mörgum á óvart að fyrirtækið hafi verið með lista yfir 110 vísisjóði sem mögulega samstarfsaðila. „Vinsuðum út það sem okkur fannst passa og áttum að minnsta kosti hálf tíma samtali við 70 af þeim,“ segir hann. Ef það var áhugi fyrir hendi var reynt að fá að ræða við meðeiganda í sjóðnum. Yfirleitt taki vísisjóðir ákvarðanir um fjárfestingar á fundi þar sem

allir meðeigendur sjóðsins hittast á rökstólum.

Lítill áhersla á markaðsmál

Undir liðnum að tryggja nægt fé til rekstrarins falli einnig að oft sé lögð of lítill áhersla á sölu- og markaðsmál nýsköpunarfyrirtækja. Að sögn Hjálmars sé það oft áberandi í viðskiptaáætlunum íslenskra tæknifyrirtækja hve seint sé hugað að þeim þætti. Það sé ekki vænlegt til árangurs.

„Aftur er um að ræða vegferð þar sem ég í fyrstu taldi að nóg væri búa til góða vöru og hún myndi selja sig sjálf. Jafnvel þótt ég heyrið marga segja að svo væri ekki. Við stofnun GRID var ég í raun búinn að leggja meiri vinnu í sölu- og markaðsmál en á tæknihliðinni, þegar ákveðið var að fara af stað með verkefnið,“ segir hann.

Hjálmar segir að í upphafi, þegar hann hafi haft grófa hugmynd um hvað varan ætti að gera, voru keyptar Google-auglýsingar, eins og varan væri til. Með þeim hætti var hægt að gera tilraunir með skilaboð og markhópa. Þeim sem smelltu á þær var boðið að taka þátt í könnun.

„Furðulega margir svöruðu henni og við það fékk ég mikið af upplýsingum, til dæmis um með hvaða hætti fólk sé að leysa vandann nú, af hverju núverandi lausnir séu ekki nógu góðar og hvað það væri reidu-búið til að greiða fyrir lausnina ef hún væri til. Þetta fótaði alla vörustefnuna. Þótt virkni vörunnar hafi ekki breyst, breytti þetta miklu um hvernig við töluðum um hana,“ segir hann.

Samhliða vörubrúun hefur GRID ávallt gert slíkar tilraunir í markaðsmálum. Við það hafi byggst upp búsna góður skilningur á því hvar og hvernig eigi að ná til markhópsins. „Og við höfum ekki selt vöruna og stefnum ekki á það fyrr en snemma á næsta ári,“ segir hann.

Ég er með mikið keppnisskap

Svipmynd

Hrönn Margrét Magnúsdóttir

Nám:

MSc í alþjóðaviðskiptum í HR, BSc í viðskiptafræði í HR og tók seinni hluta MBA í IE Business School.

Störf:

Framkvæmdastjóri og annar stofnenda Ankra - Feel Iceland, Global Product Manager og Medical Marketing Manager hjá Össuri, verkefnastjóri hjá Kapital auglýsingastofu, fjárfstjórn hjá Arion verðbréfavörslu.

Fjölskylduhagir:

Gift Jónasi Guðmundssyni og við eigum fjögur börn, Arnar Daða 15 ára, Snæfriði Ástu 13 ára, Ásgerði Lóu 5 ára og Jökul 3 ára, hundinn Emmu og köttinn Kaftein.

Hrönn Margrét Magnúsdóttir, annar stofnandi Feel Iceland, segist vera með mikið keppnisskap og hefur gaman af því að leika sér. „Nú erum við að hefja sölu á Feel Iceland kollagen fæðubótarefnum bæði í Kína og Bandaríkjunum,“ segir hún. *Hver eru þín helstu áhugamála?* Ég æfi blak á veturna og skelli mér á skiði þegar tími gefst. Á sumrin spila ég strandblak og fer í golf í góðu veðri. Við mæðgurnar keppum saman í strandblaki í sumar og svo næg stundum að plata frumburðinn með mér í golf. Ég er með mikið keppnisskap og finnst gaman að leika mér – þar sem þú finnur borðtennisborð, fússball, pílu kast eða eitthvað því um líkt, þar er líklegt að þú finnur mig. Ég hef líka mikinn áhuga á arkitektúr og innanhúshönnun og eyði miklum tíma í að stúdera slíkt. Ég er oft að breyta til heima, mála vegg, færa húsgögn, flísaleggja og ýmislegt



Hrönn æfir blak, spilar golf og hana má oft finna við borðtennisborð eða í pílu kast. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

annað sem mér dettur í hug.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Alkemistinn, eftir Paulo Coelho, er sú bók sem hefur haft mest áhrif á mig. Sagan er einföld og falleg með góðum boðskap, en hún fjallar um ungan fjárhirði sem ákveður að fylgja hjartanu og finna tilköllun sína í lífinu. Hann lendir í ýmsum aðstæðum sem hægt er að draga lærdóm af. Til að mynda að hafa ekki áhyggjur af hvað öðrum finnst, fylgja hjartanu og vera maður sjálfur, ekki vera hræddur við að gera mistök og að kunna að meta einföldu hlutina í lífinu. Þegar ég las þessa bók varð ég enn sannfærðari um að láta til skarar skriða og stofna

Feel Iceland með henni Kristínu Ýr Pétursdóttur.

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

Það sem hefur verið mest krefjandi undanfarið er að skala upp vöxt fyrirtækisins. Við viljum vera í stakk búin til þess að geta stækkað hratt, en við viljum þó ekki stækka það hratt að það verði óviðráðanlegt. Við viljum eiga nóg af birgðum en þó ekki of mikið og við viljum vera með nógu marga starfsmenn en þó ekki of marga og þar fram eftir götunum.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Nú erum við að hefja sölu á Feel Iceland kollagen fæðubótarefnum

Til að mynda að hafa ekki áhyggjur af hvað öðrum finnst, fylgja hjartanu og vera maður sjálfur, ekki vera hræddur við að gera mistök og að kunna að meta einföldu hlutina í lífinu.

um bæði í Kína og Bandaríkjunum og svo er stefnan að bæta við COL-LAB drykkjum í kjölfarið. Þetta er mjög spennandi verkefni en mikil áskoranir því það er í mörg horn að lita. Ég er bjartsýn á að þetta gangi vel, þar sem að við höfum fengið

frábærar viðtökur hérna heima og íslenski markaðurinn er okkur mjög mikilvægur, enda kennum við okkur við Ísland. Það er mjög ánægjulegt að sjá hvað íslenska þjóðin hefur tekið Feel Iceland-vörum fagnandi en það sem gleður mest eru þær frábæru reynslusögur sem við höfum fengið frá viðskiptavinum okkar, þær munu án efa hjálpa mikið. Við erum komin með frábæra samstarfsaðila á báðum mörkuðum og mikil undirbúningsvinna hefur verið unnin. Við hlutum svo styrk frá Tækniþróunarsjóði í haust, sem mun koma að góðum notum í þessari áskoran en við hlökkum til að sjá hvernig þetta fer af stað á næstu mánuðum.

Hvernig er rekstrarumhverfið að taka breytingum og hvaða tækifæri felast í breytingunum?

Það sem hefur mest áhrif á okkur eru þær breytingar sem eru að eiga sér stað í verslun út um allan heim. Nú er fólk farið að versla mun meira í gegnum vefverslanir, sem er klárlega tækifæri fyrir minni fyrirtæki eins og Feel Iceland. Erlendis er slegist um dýr hillupláss í verslunum og mörg fyrirtæki greiða fyrir starfsmann í verslun til þess að selja sínar vörur. Það er ansi erfitt fyrir minni fyrirtæki að taka þátt í þessu. Það er vissulega líka erfitt að koma vörum á framfæri á netinu, en ef maður er með góða vöru sem virkar og sker sig úr fjöldanum þá er allt hægt.

Hvernig sérðu Feel Iceland eftir tíu ár?

Eftir tíu ár vonast ég til að vörumerkið Feel Iceland verði þekkt fyrir að hafa bæði góð áhrif á líðan fólks og einnig á umhverfið, bæði hérlandis og erlendis. Mér finnst við vera á góðri leið með að þetta verði að veruleika. Við höfum alltaf einblínt á að nota bestu mögulegu hráefni í vörurnar okkar og hafa eins góð áhrif á umhverfið og við mögulega getum. Þegar þetta er eitthvað sem er haft að leiðarljósi frá upphafi og skín í gegnum vörumerkið, þá er leiðin greið.

Verðmyndun og dýpt gjaldeyrismarkaðar



Ragnar Björn Ragnarsson gjaldeyrismiðlari hjá Arion banka

Fyrir um tveim vikum hóf Seðlabanki Íslands reglulega sölu gjaldeyriss. Markmiðið var að sögn seðlabankastjóra að bæta verðmyndun og auka dýpt markaðarins sem hafði einnig átt að stöðugri veikingu í fremur litilli veltu á undangengnum vikum. Það var áhugavert að seðlabankastjóri skuli þarna nefna virkni markaðarins fremur en gengi krónunnar sem sérstakt vandamál sem bregðast þurfti við. Vissulega hefur veltu og dýpt verið lítil að undanförunum en það er ástand sem hefur í raun varað meira og minna frá því fjármagnshöftin voru sett á eftir hrún. Áhrifaríkasta leiðin til að bæta veltu og dýpt markaða er að fá fleiri aðila að borðinu – aðila sem nálgast markaðinn á ólíkum forsendum. Því væri rökrétt að afnema nógildandi takmarkanir á gjaldeyrissviðskipti og þar með síðustu leifar fjármagnshaftanna með því að leyfa óheft afleiðuviðskipti og þar með stöðutöku í íslensku krónunni.

Höftin gagnleg á sínum tíma

Þær sérstöku aðstæður sem voru uppi fyrir rúnum áratug kölluðu vissulega á fjármagnshöft. Höftin skilðu betri árangri fyrir þjóðarbúið en flestir þorðu að vona og léku

stórt hlutverk í endurreisn efnahagslífsins. Höftin hafa að mestu verið afnumin og er oft talað eins og þau heyrri sögunni til, en það er hins vegar ekki svo.

Samkvæmt lögum um gjaldeyrismál eru afleiðuviðskipti bönnuð nema um sé að ræða viðskipti vegna vöru- og þjónustuviðskipta eða áhættuvarnir. Því er svokölluð stöðutaka með krónuna ekki leyfð með afleiðum. Helstu rökin fyrir þessari löggjöf á sínum tíma voru að koma í veg fyrir að erlendir aðilar myndu nýta sér framvirka gjaldeyrissamninga til að gagnast á vaxtamun krónunnar gagnvart erlendum gjaldmiðlum.

Lögin endurspegluðu ótta við að innflæði sökum ásóknar erlendra fjárfesta í íslenska vexti gæti hratt snúist í útflæði með tilheyrandi áhrifum á viðkvæman greiðslujöfnuð, krónuna og miðlun peningastefnu. Það var því með ráðum gert að koma í veg fyrir stöðutöku á markaðinum. Aðstæður þess tíma kölluðu á að skilvirkum skoðanskriptum á gjaldeyrismarkaði væri fornað til þess að tryggja framgang peninga- og efnahagsstefnu. En nú hafa aðstæður gjörbreyst til batnadar.

Draga úr skilvirkri verðmyndun

Gjaldeyrissviðskipti í dag endurspeglar aðeins að litlu leyti skoðanskripti um grundvallarhagstærðir heldur fyrst og fremst nauðsynlegt eða kerfisbundin flæði. Seðlabankastjóri hefur til dæmis sagt að raungengi krónunnar sé alls ekki í samræmi við undirliggjandi hagstærðir.

Í núverandi ástandi er það nær eingöngu Seðlabankinn sem getur látið langtímasjónarmið ráða för á gjaldeyrismarkaði. Það er því augljóst að þörf er á öðrum aðilum, fjárfestum, sem geta tekið stöðu á gjaldeyrismarkaði til lengri eða skemmri tíma og þannig haft áhrif á verðmyndun telji þeir af einhverjum ástæðum gengi krónunnar ekki í takt við stöðu efnahagsmála.

Krónan er í hópi þeirra gjaldmiðla heimsins sem hafa veikt hvað mest á yfirstandandi ári og meira en allir aðrir gjaldmiðlar þróaðra ríkja. Veikingin endurspeglar tæplega ástand þjóðarbúsins, viðskiptajöfnuð eða stöðu ríkissjóðs svo dæmi sé tekið, heldur nær eingöngu tímabundna stöðu ferðaþjónustunnar og gjaldeyrissviðskipta henni tengt. Á meðan skoðanskripti um undirliggjandi stöðu krónunnar í nútíð og framtíð hafa nær engin áhrif á gengi krónunnar og svo gott sem engin stöðutaka er með eða á móti krónunni er verðmyndun af skornum skammti. Núverandi höft sem hafa þann tilgang að draga úr sveiflum á gjaldeyrissviði og vaxtamarkaði hafa í dag líklega þveröfug áhrif.

Hár viðskiptakostnaður

Velta með gjaldeyri á millibankamarkaði 2018 og 2019 var að meðaltali tæpir 190 milljarðar króna á ári eða um 800 milljónir á hverjum viðskiptadegi. Þetta er afar litill veltuþætti þegar horft er til undirliggjandi hagkerfis, til að mynda var bara vörutöku um 580 milljarðar króna árið 2018. Veltan hefur aukist á þessu ári en að stórum hluta vegna

aukinnar hlutdeildar Seðlabankans. Þessi grunnmarkaður veldur því að viðskiptakostnaður er hár, sérstaklega fyrir stærri upphæðir, og erlendir aðilar líta á grunnan gjaldeyrismarkað sem vandamál þegar Ísland er metið sem fjárfestingakostur. Í lágvaxtaumhverfi er viðskiptakostnaður stór þyrnir í augum. Hann birtist til dæmis í þóknun, breiðu tilbodsibili og miklum áhrifum stórra viðskipta á undirliggjandi verð.

Eykur veltu og verðmyndun

Staðreyndin er sú að enginn markaður þrífur vel án stöðutöku fjárfesta eða spákaupmennsku, sama hvort um er að ræða verðbréf, hrávörur eða gjaldeyri. Ekki þarf að fjölyrða um hversu mikilvæg stöðutaka er í veltu og verðmyndun á öllum heilbrigðum mörkuðum. Þeir stuðla að ódýrara aðgengi fyrir alla, þar með talið þá sem þurfa að nýta sér markaðinn með kerfisbundnum hætti eins og til dæmis lífeyrissjóði og fyrirtæki.

Þannig væri hægt að auka veltu og dýpka markaðinn til muna með því að heimila afleiðuviðskipti án þess að um gjaldeyrissvarnir sé að ræða þar sem stöðutaka fjárfesta er líkleg til að auka veltu og skilvirkni. Hún ætti að valda því að viðskiptavakarnir gætu þrengt verðbil, aukid veltu innan verðbils og þannig lækkad viðskiptakostnað fyrirtækja, lífeyrissjóða og almennings.

Heimild til undanþágu

Lög um gjaldeyrismál banna afleiðuviðskipti nema um varnir sé

að ræða. Séu lög um gjaldeyrismál hins vegar skoðuð sést í 3. lið 13. gr. í að Seðlabankanum er heimilt að setja reglur sem kveða á um undanþágur frá banni við afleiðuviðskiptum:

Seðlabanka Íslands er heimilt að setja reglur sem kveða á um undanþágur frá banni 1. mgr. sem m.a. felar í sér heimild til afleiðuviðskipta á sérstöku markaði. Seðlabankinn getur bundið undanþágur í reglunum skilyrðum sem m.a. lúta að uppruna fjármuna, eignarhaldi fjármuna, tilgangi einstakra fjármagnshreyfinga og eftirliti og upplýsingagjöf til Seðlabankans.

Þetta ákvæði virðist því hafa þann tilgang að heimila Seðlabankanum að koma á fót afleiðuviðskipti á einhverju formi, til dæmis fyrir afleiðuviðskipti án þess að um varnir sé að ræða.

Verði bann við afleiðuviðskiptum afnumið er Seðlabankanum í löfa lagið að setja stöðutöku hámark, til dæmis með því að stærð afleiðubólka bankanna yrði að hámarki ákveðið hlutfall af eigin fé þeirra, svo dæmi sé tekið.

Nú er rétti tíminn

Færa má rök fyrir að nú séu mjög hentugar aðstæður til að opna á óheft afleiðuviðskipti þar sem krónan er veik vegna heimsfaraldurs og neikvæðra áhrifa hans á ferðaþjónustuna. Verði það gert geta til dæmis fjárfestar sem hafa trú á langtíma-stöðu hagkerfisins tekið stöðu með krónunni og stuðlað að heilbrigðari verðlagningu með framtíðarvæntingum í huga.

Skotsilfur



Krefjandi gigg

Í þriðja skiptið á rúmum þremur árum leitir Landsvirkjun nú eftir framkvæmdastjóra viðskiptapróunar- og markaðssviðs.



Í febrúar 2013 var Björgvin Skúli Sigurðsson ráðinn í starfið, en hann hætti réttum fjórum árum síðar. Birna Ósk Einarsdóttir var ráðin í kjölfarið, en lét af störfum eftir nokkra mánuði í starfi.

Stefania G. Halldórsdóttir var svo ráðin í janúar 2018, en hún hefur nú einnig hætt og ráðið sig til fjárfestingafélagsins Eyris. Staðreyndin er auðvitað sú að áhersla Landsvirkjunnar á að laða til landsins gagnaver og kísilframleiðslu hefur ekki gefist vel, þó að ytri aðstæður spili vissulega stórt hlutverk í þeirri þróun. Spurningin er auðvitað sú hvort það skrifist allt á viðskiptapróunarsvið fyrir-tækisins?

Sjaldséð lokun

Nýsköpunarmiðstöð verður lögð niður ef frumvarp Þórðisar Kolbrúnar Reykjavíkur, ráðherra nýsköpunarmála, nær fram að ganga. Fyrir utan þá sem eru á launaskrá Nýsköpunarmiðstöðvar voru allir sammála um að skynsamlegt væri að finna verkefnum stofnunarinnar nýjan farveg, enda barn síns tíma á margan hátt. Stóru fréttirnar eru þær að loks hefur einhver ráðamanna þjóðarinnar kjark til að leggja niður gagnslausa ríkisstofnun og spara með því hundruð milljóna króna á hverju ári. Auðvitað er leitt þegar störf eru lögð niður, en sérfræðingar í nýsköpun eiga væntanlega ekki erfitt með að búa sér til ný verkefni.



Langt yfir strikið

Verkalýðs-hreyfingin beitir ýmsum brögðum til þess að ná sínu fram á þessum síðustu og verstu. BHM reyndi að telja fólk trú um að hér væri „eftirspurnarkreppa“ til þess að réttlæta hækkun á atvinnuleysisbótum. Alþýðusamband Íslands, undir forsæti **Drífu Snædal**, notar orðið „ferðapjónustukreppa“ til þess að koma í veg fyrir skynsamleg úrræði fyrir atvinnulífið, til dæmis lækkun tryggingagjaldsins. Vörumerkjafreðin eru notuð til þess að vekja upp villandi hughrif. ASI fór síðan svo langt yfir strikið í ýkjum og afvegaleiðingu að færstir muna eftir öðru eins. Sambandið lagðist gegn lækkun tryggingagjalds þvert á atvinnugreinar þar sem tryggingagjaldið er „nánast eini skatturinn sem fyrirtæki greiða“. Málflutningur af þessu tagi fer langleiðina með að stimpla ASI út úr vitrænni umræðu um efnahagsmál.



Færa fornminjar til að rýma til fyrir uppistöðulóni



Tyrkneskir verkamenn færa hina 600 ára Er Rizk-mosku úr stað vegna virkjanaframkvæmda. Illisu-stíflan nýtir fallvatn úr hinu sögufræga Tigris-fljóti. Alls hafa þrjár túrbínur verið gangsettar og þrjár eru eftir. Uppsett afl virkjunarinnar verður um 1200 megavött og uppistöðulónið verður um það bil 10,4 milljarðar rúmlitra, sem er um það bil fimm sinnum stærra en Háslón við Kárahnjúkavirkjun. MYND/GETTY

Axlabandakenningin

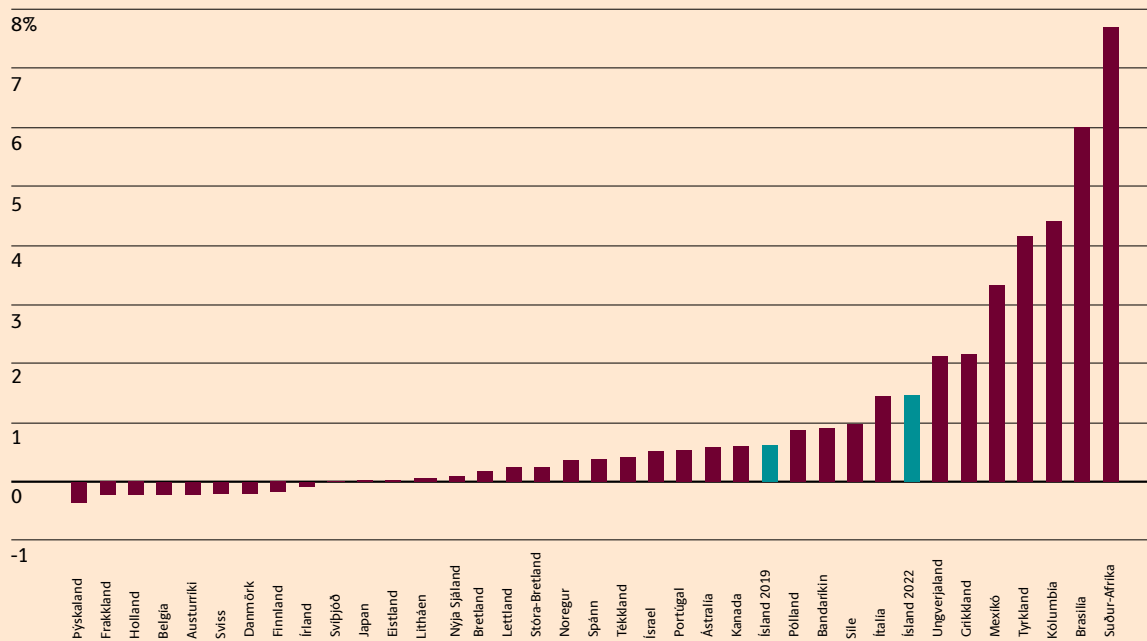


Agnar Tómas Möller
sjóðstjóri hjá Kviku eignastýringu

Það fór ekki mikið fyrir hálfis árs afmæli efnahagskreppunnar af völdum heimsfaraldursins í seinustu viku, sem formlega hófst þann 23. mars þegar markaðir féllu eins og steinn eftir að veiran hóf innreið sína í Evrópu. Það virðist ekki sérstaklega umdeilt að hin efnahagslega glíma við faraldurinn hefur gengið eins vel og óska hefði mátt hér á landi: Aðgerðir stjórnvalda gagnvart fyrirtækjum og starfsfólki þeirra voru skjótar og hnitmiðaðar, og það sem líklega hefur vegið þyngst er að Seðlabanki Íslands hefur getað beitt sér af miklu afli. Þar leikur stór gjaldveisvaraförði lykilhlutverk og treystir kjölfestu verðbólguvæntinga – þótt stærsta útflutningsgrein landsins hafi þurrkast út, krónan hafi fallið um 16% á árinu og verðbólga farið yfir markmið, vænta fjárfestar og fyrirtæki þess að verðbólga verði við eða undir markmiði horft til lengri tíma. Það er markverður árangur.

Þótt efnahagsviðbrögð víða um heim hafi miðað fyrst og fremst að því að fylla holu tapadrar eftirspurnar sem kórónaveiran hefur valdið, er brýnasta verkefnið að örva fjárfestingu í arðbærum verkefnum sem geta lyft löskuðum og skuldsettari hagkerfum upp úr kreppunni. Þessari skoðun lýsti bankastjóri seðlabankans í Minneapolis, Neel Kashkari, nýlega í viðtali við Bloomberg fréttaveituna – aukin skuldsetning í Bandaríkjunum yrði ekki vandamál ef hún færi í fjárfestingar í framtíðinni – öðru

/// Vaxtabyrði (% af GBP) OECD ríkja miðað við núverandi vaxtastig (10 ár) á öllum skuldum



máli gegndi ef skuldsetningu væri beitt til að örva neyslu til skemmrí tíma.

Uppfærð fjármálaáætlun íslenska ríkisins gerir ráð fyrir að skuldir ríkissjóðs vaxi úr 23% í um 55% árið 2022, sem hlutfall af landsframléiðslu. Visbendingar að hausti benda til að kreppan verði dýpri en spáð hefur verið og því hætt við að skuldaaukningin verði meiri. Á sama tíma er vaxandi umræða um að leiðin úr kreppunni verði studd með enn frekari hækkun launa og annarra bóta, bæði hjá hinu opinbera og einkageiranum. Hefur það meðal annars verið rökstutt með að hefðbundin efnahagslögmál falli úr gildi við núverandi aðstæður og vextir séu svo lágir að skuldsetning borgi sig, þar sem hagvöxtur framtíðar verði hærri en vaxtastigið í dag.

Í viðtalsþættinum Sprengisandi um síðastliðna helgi, líkti Þorsteinn Viglundsson, fyrrverandi þingmað-

ur og ráðherra, því að hækka laun við núverandi aðstæður þegar verðmætasköpun hagkerfisins hefur fengið þungt högg, við að „hífa sig upp á axlaböndunum“. Sumir virðast hafa fengið innblástur af svokallaðri „núttíma-peningahagfræði“ (MMT) sem telur að ríki með sjálfstæðan gjaldmiðil og ótakmarkað peningaprentunarvald, geti eytt áður en fjármunanna er aflað og svo rétt sig af með skattheimtu í þann mund þegar efnahagslakinn líður undir lok og verðbólgan lætur á sér kræla. Þótt skiptar skoðanir séu um ágæti þeirrar kenningar er það minna umdeilt að einungis stór lokud hagkerfi með litlar erlendar skuldir, svo sem Bandaríkin, Japan, Bretland og Kanada, gætu leyft sér að hugsa með þeim hætti, hvað þá opin orhagkerfi eins og hið íslenska.

Ein smæsta mynt í heimi þarf að stökkva hærra en hinar stærri. Ísland getur ekki leyft sér sömu

hluti og Japan og Bandaríkin sem dæmi. Árið 2019 skuldaði íslenska ríkið 23% af landsframléiðslu, áberandi lítið meðal vestrænna ríkja, en mun að óbreyttu skulda nálægt 60% af landsframléiðslu á árinu 2022. Efallar skuldir íslenska ríkisins yrðu endurfjármagnakjörum ríkisins á næstu árum, yrði greiðslubyrðin mjög há í alþjóðlegum samanburði og einkum ríki (meðal OECD) við eða fyrir ofan okkur sem talin eru með ósjálfbæra skuldastöðu, s.s. Ítalía, Grikkland, Tyrkland, Brasilía og Suður Afríka.

En þannig byrja flestar skulda-kreppur, lágir langtímavextir, sem eru visbending um daprar hagvaxtarhorfur, freista til lántöku til óskynsamlegra og ósjálfbærra ráðstafana, sem svo hækka vextina og dregur úr vaxtarhorfum þangað til ekki er lengur hægt að vaxa út úr skuldahitinni. Við hífum okkur ekki upp á axlaböndunum úr því.

**Trésmiðir, úrsmiðir, tónlistarfólk
kaupa tómata, gúrkur, osta og mjólk.**

Brandenburg | sía



Þegar þú verslar hér heima skilar það sér aftur til þín. Þú styður við framleiðslu, ferskleika, úrval og gæði. Þannig skapast verðmæti og ný störf, samfélaginu til góða. Kynntu þér málið á gjoridsvovel.is.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

SKOÐUN

Helgi Vífill
Júlíusson



Opnum augun

Margir gera sér ekki grein fyrir því hve staðan í efnahagslífinu er alvarleg. Það er með ólíkindum, í ljósi þess að það hefur margoft komið fram að COVID-19 geri það að verkum að heimsbyggðin glími við verstu kreppu í 100 ár.

Fréttamaður Ríkisútvarpsins spurði til dæmis framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins á mánudaginn hvort yfirlýsingar SA um að Lífskjarasamningurinn væri brostinn væri aðferð til að þvinga ríkisstjórnina til aðgerða til að aðstoða atvinnulífið?

Þykir fréttamanninum það virkilega sennilegt? Áttar hann sig ekki á að verðmætasköpun í hagkerfinu hefur hrunið í kjölfar COVID-19? Engu að síður kveða kjarasamningar á um launahækkunarir. Það er þverstæða. Horfur í efnahagslífinu voru með allt öðrum hætti þegar samið var um Lífskjarasamninginn í apríl í fyrra. Margir atvinnurekendur töldu hækkunarirnar þá samt of miklar.

Tekjur ferðaþjónustunnar hafa nánast fuðrað upp en hún skapaði á síðasta ári um þriðjung af gjaldrystekjum landsins. Það hefur víðtækar afleiðingar á allt hagkerfið enda byggir það á samspili fjölmargra starfa. Atvinnugreinar starfa ekki í tómarúmi.

Verkalýðshreyfingin hefur ekki sýnt breyttum aðstæðum skilning. Hún berst á hæl og hnakka til að umsómdum launahækkunum verði haldið til streitu. Það er djarfur leikur sem kann að leiða til aukins atvinnuleysis og hægari viðspyrnu ef of hátt launastig dregur úr samkeppnishæfni útflutningsgreina landsins.

Greining verkalýðshreyfingarinnar á efnahagslífinu hefur verið mistæk. Samt tókst henni að knýja í gegn að Lífskjarasamningurinn haldi um sinn. Fyrst héldu forsvarsmenn verkalýðshreyfingarinnar því fram að COVID-19 hefði skapað eftirspurnarkreppu og því yrði að hækka laun. Reyndin er klassískur framboðsskellur, eins og aflabrestur var fyrir faeinum áratugum, og því kemur það fyrir-tækjum að litlu gagni að hækka laun. Þá fullyrta verkalýðshreyfingin að kreppan væri bundin við ferðaþjónustuna og því yrði að hækka laun. Því miður er lífið ekki svo einfalt.

Í ljósi þess að verðmætasköpun hefur hriðfallið hefði verið eðlilegt að atvinnurekendur myndu slita kjarasamningum og semja um lægri laun í einhverjum tilfellum. En Samtök atvinnulífsins fóru einungis fram á að fresta launahækkunum og tímabundna lækkun á framlagi atvinnurekenda í lífeyrissjóði. Ekki féllst verkalýðshreyfingin á það.

Það er erfitt að takast á við vanda ef skilningur á honum er ekki fyrir hendi. Það mun leiða til þess að teknar verða rangar ákvarðanir í baráttunni við kreppuna. Það mun skaða hag heimilanna. Opnum augun.

Stoðir töpuðu nærri 500 milljónum króna

Tap af rekstri fjárfestingafélagsins Stoda var 476,7 milljónir króna á fyrstu sex mánuðum ársins. Viðsnúningur varð á verði skráðra verðbréfa í eigu félagsins, en tæplega 694 milljóna króna gengistap var bókfært á fyrstu sex mánuðum ársins, samanborið við 1,65 milljarða hagnað í fyrra.

Í apríl greindi Markaðurinn frá því að hlutabréfaeign Stoda í skráðum félögum hefði, í takt við mikið verðfall í Kauphöllinni, minnkað um nærri fimmtung á fyrstu þremur mánuðum ársins. Gengistap félagsins nam tæpum 3,5 millj-



Jón Sigurðsson

örðum króna þegar verst lét. Hlutabréfamarkaðir réttu svo úr kútnum inn í sumarið, en Stoðir eru stór hluthafi í Arion, Símanum og TM.

Stærsti hluthafi Stoda er sem fyrr félagið S121, með tæplega 65 prósentu hlut. Það er meðal annars í eigu félaga á vegum Jóns Sigurðssonar, stjórnarformanns Stoda, Einar Arnar Ólafssonar, fyrrverandi forstjóra Skeljungs, og Örvars Kjærsted, fjárfestis og stjórnarmanns í Tryggingamiðstöðinni. -thg
Heildareignir Stoda nema 24,7 milljörðum, en skuldir á bókum félagsins eru nánast engar. -thg

27.09.2020

Mér sýnist á öllu að Alþýðusamband Íslands sé á góðri leið með að stimpla sig út úr vitrænni umræðu um efnahagsmál.

Halldór Benjamin Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins



SKOÐAÐU
ÚRVALIÐ Á
BODLEID.IS

YEALINK FJARFUNDABÚNAÐUR HAFÐU FUNDINN Í FULLUM GÆÐUM

Yealink er traustur og öflugur fjarfundabúnaður fyrir Microsoft og Zoom umhverfi með miklum hljóðgæðum og mynd með frábærri skerpu svo allir fundarmenn fá að njóta sín – hvar í heiminum sem þeir eru.

Certified for
Microsoft Teams

Certified for
Skype for Business

PANTAÐU FUND OG SJÁÐU
HVAD ÞÚ GETUR SPARAÐ





www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum



KRÓKUR

á þinni leið

Vesturhraun 5 210 Garðabær

Dögurður um veröld víða

Morgunverður, hvort sem um er að ræða hafrahringi eða hrísgrjón, er oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins, en sem sú fyrsta þá er þetta sá málsverður sem hefur hvað mest áhrif á okkur.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Við erum bókstaflega að vinna úr dögurðinum og næringarefnum sem honum fylgja allan vökudaginn og fram á nótt. Á tímum heimsfaraldurs getur verið auðvelt fyrir eyþjóð að einangra sig og gleyma því að Jörðin samanstendur af óteljandi áhugaverðum stöðum sem gaman er að heimsækja og óramagni af menningarheimum sem má kynna að einhverju leyti í gegnum matarmenningu þjóðanna.

Því morgunverðurinn er síður en svo sá sami um víða veröld og er það mjög misjafnt hversu mikið er lagt í þessa mikilvægustu máltíð dagsins. Sumir gera mikið úr morgunmatnum á meðan aðrir halda málsverðinum á léttari nótunum. Hér á Íslandi er kaffi, lýsi og Cheerios eða hafragrautur staðalbúnaður meðalfjölskyldunnar. Í Frakklandi grípa menn oft í heiðarlegt smjördeigshorn með kaffinu og víða í Bandaríkjunum má finna sérstaka morgunverðarstaði þar sem reiddar eru fram pönnukökur löðrandi í hlýsyrópi, franskt eggjabrauð, kartöflukökur og ýmiss konar gúmmulaði.

Brasilískar brauðbollur

Morgunverðurinn er stór máltíð í Brasilíu en sem dæmi merkir orðið café da manhã sem er portúgalska og Brasilíumenn nota yfir morgunmat, „morgunkaffi“. Þá er sterkt kaffi meginatriðið og því fylgir ýmist smákrúderi eins og pão de queijo, eða bollur með ostabragði, skinka, ostur, pão frances, sem eru litlar brauðbollur borðaðar með osti, eða ávextir líkt og papaja.

Kinverskur kvöldmatur

Kinverskur morgunmatur minnir um margt á hádegisverð eða jafnvel kvöldmat. Þar samanstendur dögurðurinn af núðlum, hrísgrjónum, kjúklingi, steiktu grænmeti, díum sum, gufusoðnum brauðbollum og heitum súpum eins og congee. Þá er sérstaklega algengt að fylgi steiktur brauðstangir sem kallast tiao sem dýft er í heita sojamjól.



Amerískar pönnukökur, beikon og hlýsyróp er klassískur morgunverður víða í Bandaríkjunum.



Skandinavískt smurbrauð

Danskur dögurður er, eins og víða á Norðurlöndum, eins konar smurbrauð með ýmsu áleggi og stundum fylgir sætabrauð. Grunnurinn er oftast rúgbrauð, en í Svíþjóð skipta menn út rúgbrauðinu fyrir „spröd knäckebröd“

eða stökkt hrökkkex. Áleggid er ýmist ostur, köld skinka eða pylsu-sneiðar, hunang, sulta, harðsoðin egg, grænmeti og jafnvel súkkulaði.

Gríska „gúrtin“

Í Grikklandi og víðar við Miðjarðarhafið má rekast á morgun-

verð sem samanstendur af ýmsum réttum. Vinsælastar eru bökur eins og spanakopita með spinati eða kagianas með eggjum, tómötum og fetastí. Oft er borin fram með þessu grísk jógúrt með hunangi og valhnetum, sætabrauð og kjötþynnur. Kritverskur

» Grunnurinn er oftast rúgbrauð, en í Svíþjóð skipta menn út rúgbrauðinu fyrir „spröd knäckebröd“ eða stökkt hrökkkex.

morgunmatur í sinni fyllstu mynd samanstendur af olífum, osti, tómát, gúrku, jógúrt, brauði, brauðstöngum, hunangi, harðsoðnum eggjum, appelsínusafa og kaffi eða tei.

Léttleikinn í fyrirrúmi

Líkt og franski og spænski staðalmorgunverðurinn er sá ítalski nokkuð léttur. Ásamt cappuccino grípa menn oft smjördeigshorn eða ítalskar þrjúbúkur. En líkt og hjá Spánverjum og Frökkum er hádegismaturinn og kvöldverðurinn í þyngrri kantinum, oft margrétta.

Er þetta þinn tebolli?

Í Bretlandi er vinsælt að byrja daginn á svokölluðu „british fry-up“ með steiktum eggjum, pylsum, þykkskornu beikoni, bökuðum baunum, sveppum, kartöflukökum og ristugu brauði. Skotar bæta við skokum blódmör og lifrarpylsu og Írar fá sér hvítan búðing og sóðabrauð. Alla jafna er tebolli borinn fram með þessum herlegheitum.

Hollt og gott

Japanskur morgunverður, sem oft er kallaður wafuu, samanstendur af mörgum smáréttum. Þar má meðal annars nefna hrísgrjón, miso-súpu, gerjaðar sojabaunir, nori, sýrt grænmeti, fisk og eggjakökur.

Seðjandi í upphafi dags

Í Mexíkó borða menn staðbundinn og seðjandi morgunverð. Þar má telja rétti eins og chilaquiles, sem eru steiktar maíspynnur með grænu eða rauðu salsa, baunakássu, rifnum kjúklingi eða jafnvel afgöngum frá kvöldmatnum. Huevos rancheros, sem er hefðbundinn mexíkóskur eggjaréttur, er líka mjög vinsæll.



Alhliða vítamínin
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



BMW M5 árg. 2006 507 Hó. SMG sjálfskipting. Ný dekk ofl. Verð 3.690.000, skoða skipti. Uppl. í 8972323/ j280472@gmail.com

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningartjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sígurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

Til leigu 3. herb. íbúð í Grafarvogi laus 1. okt. leiga 215000 2. mánaða trygging reyklauss dýrahald ekki leyft uppl. sendist á habbyhaldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

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

Opíð mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.

Einkamál

30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.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

Sölufultrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirief.is

Raufapanill

Tilboð mánaðarins 25% afsláttur

Afsláttur af öllum upphengibúnaði



Til á lager:

Raufapanill er fánlegur í hvítum plötum í stærðinni: 120 x 240 og 240 x 120 cm. Einnig fánlegur, tilbúinn fyrir sprautun.

Smellulistar:

Snap-in smellulista er auðvelt að skipta um og fánlegir í mörgum litum.

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirief.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

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

Leitar þú að starfsmanni?

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

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

■ **Vinnusparnaður**

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

■ **Markviss leit**

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

■ **Þriggja mánaða ábyrgð**

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

■ **Ekkert staðfestingargjald**

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

■ **Fjöldi hæfra umsækjenda**

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

■ **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**

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

■ **Reynsla og þekking**

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

■ **Sanngjarnt verð**

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

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

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

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is



Erum við að leita að þér?

2

Við pössum
að þú sért
alltaf í rétta
pakkanum

15.000 heimili eru nú í betri pakka

Á síðustu 3 mánuðum höfum við talað við 15.000 viðskiptavini og fundið þjónustuleiðir sem hentar þeim betur. Við höldum áfram að hringja en ef þú vilt yfirfara þinn pakka í dag hvetjum við þig til að hafa samband.

Starfsfólk Vodafone

Jens
Vöruþróunarstjóri

vodafone.is/nyttupphaf | 1414

 **vodafone**

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1966 Útsendingar íslenska sjónvarpsins hefjast. Fyrstur á skjánn er Vilhjálmur Þ. Gíslason útvarpsstjóri. Ása Finnsdóttir er þula fyrsta kvöldið.

1994 302 metra löng brú yfir Kúðafliót er tekin í notkun. Við það styttist hringvegurinn um átta kílómetra.

1996 Eldgos hefst undir Vatnajökli, milli Bárðarbungu og Grímsvatna.

2005 Umdeildar skopteikningar af Múhameð spámanni birtast í danska dagblaðinu Jyllandsposten.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi, langalangafi og langalangalangafi,

Hörður Reynir Hjartarson

Hveragerði,

lést á heimili sínu Ási, sunnudaginn 27. september.

Helgi Harðarson

Hjörtur Lárus Harðarson

Ingibjörg Pála Harðardóttir

Lilja Hafdis Harðardóttir

G. Svava Guðmundsdóttir

Þórður Rúnar Þórmundsson

Frank Þór Franksson

og fjölskyldur.



Elsku pabbi okkar, tengdapabbi, afi og langafi,

Erling Andreassen

flugvirki,

lést á Landspítalanum á Hringbraut miðvikudaginn 23. september síðastliðinn. Útförin fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 2. október klukkan 13.00 og verður henni streymt á slóðinni www.facebook.com/groups/erlingandreassen

Ásta Andreassen

Erna Andreassen

Sverrir Andreassen

Ásgeir H. Bjarnason

Þráinn Jóhannsson

Brynja Andreassen Sigurðardóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



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

Sæberg Þórðarson

fasteignasali,

Hlaðhömrum 2,

áður Áshamri, Mosfellsbæ,

lést á Víflisstöðum þann 15. september. Útför hans fer fram frá Guðriðarkirkju þann 2. október kl. 13.

Þeim sem vilja minnst hans er bent á styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa.

Magný Kristinsdóttir

Hekla Karen Sæbergdóttir

Hulda Katla Sæbergdóttir

Friðrik Guðmundsson

barnabörn og barnabarnabörn.



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

Theodór S. Ólafsson

vélstjóri og fyrrv. útgerðarmaður, Bessahrauni 6 í Vestmannaeyjum,

lést í faðmi fjölskyldu sinnar á Heilbrigðisstofnun Suðurlands í Vestmannaeyjum þann 16. september sl.

Útförin mun fara fram frá Landakirkju föstudaginn 2. október kl. 13.00.

Margrét Sigurbjörnsdóttir

Þorbjörg Theodórsdóttir

Hafþór Theodórsson

Júlianna Theodórsdóttir

Bára Theodórsdóttir

Björk Theodórsdóttir

Harpa Theodórsdóttir

Haukur Logi Michelsen

Hanna R. Björnsdóttir

Ingólfur Ingólfsson

Tommy Westman

Örvar G. Arnarson

og fjölskyldur.

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



„Það er stormur og frelsi í faxins hvin,“ orti Einar Ben og rifjast upp þegar horft er á myndina Vár. MYND/BJÖRN ÁGÚST MAGNÚSSON

Vil að myndir segi sögur

Hestamynd Björns Ágústs Magnússonar heillaði David Y. Lee, ritstjóra National Geographic, sem setti hana í heiðursflokk. Myndin heitir Vár eftir aðalfyrirsætunni.

Björn Ágúst Magnússon sendi mynd af íslenskum hestum til National Geographic í Bandaríkjunum og fékk orðsendingu um að hún hefði hitt ritstjóran David Y. Lee í hjartastað, hann hefði sett hana í flokk uppáhaldsmynda. „Það er vissulega heiður fyrir mig að ritstjóri í þessu virta útgáfufyrirtæki kunnri svona vel að meta það sem ég er að gera,“ segir Björn Ágúst.

Að hans sögn hefur ljósmyndun verið yndi hans og ánægja síðustu 23 árin, eða allt frá því að hann fékk fyrstu myndavélina í jólagjöf árið 1997. „Þá byrjaði ballið,“ segir hann glettinn og bætir við: „Ég gæti kannski lífað á ljósmyndun en ég hef líka mjög gaman af að matreiða og ákvað samt að verða ekki matreiðslumaður því þá mundi ég líklega missa ánægjuna sem ég hef af því að elda og fengi heldur ekki að njóta matarins sjálfur.“

Hestamyndina tók Björn Ágúst uppi í Hvalfjarðarsveit. „Ég er sveitastrákur, alinn upp á Eystri-Leirargörðum og á Vestri-Leirargörðum er hrossaræktarþú. Það er stutt á milli bæjanna og þar býr gott fólk. Ég þurfti að stoppa til að opna hlið, sá hestana og skjáfarið og tók þessa mynd. Fremst er Vár og myndin heitir það.“

Björn Ágúst kveðst eiga fullt af myndum víða að. „Ég hef ferðast mikið. Var til dæmis í Afríku í nóvember í fyrra og hef farið ótal sinnum til Danmerkur.



Björn segir styttest í að myndasiðan bjornagust.is fari í loftið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það er margt sem fylgir myndatökum því með þeim skynjar maður heiminn á nýjan hátt.

Mamma býr þar og ég er mömmustrákur! Hún skellti sér í nám þegar hún var á svipuðum aldri og ég er núna og hefur starfað á bráðamóttöku í tuttugu ár. Á COVID-tímum get ég ekki heimsótt

hana en við tölum saman í oft í viku.“

Nú er Björn Ágúst að koma sér upp eigin ljósmyndasiðu. „Ég heiti Björn eftir afa og Ágúst eftir langafa og það styttest í að síðan bjornagust.is fari í loftið. Ég hef litið komið mér á framfæri en á National Geographic er netsamfélag og þar er gott að fá endurgjöf á myndirnar. Það er margt sem fylgir myndatökum því með þeim skynjar maður heiminn á nýjan hátt. Mér finnst gaman að segja sögur og það vil ég að minar myndir geri. Ég hef þroskast og þróast og myndirnar með.“ gun@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóna Ólafsdóttir

Hraunvangi 1,

áður Klukkubergi 41,

Hafnarfirði,

lést 31. ágúst.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Robert Ólafur Grétar Mckee

Magnús Ásgeirsson

Gyða Ásgeirsdóttir

Ásdís Ásgeirsdóttir

Helga Margrét Sveinsdóttir

Sigrún Ingjaldsdóttir

Guðmundur Helgason

barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, dóttir, systir og amma,

Elísabet Sigurjónsdóttir

Sléttuvegi 7,

andaðist á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 23. september.

Útför hennar verður frá Lindakirkju

fimmtudaginn 1. október kl. 15.00. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á MS félagið.

Sigurjón Agnar Danielsson

Aníta Sædis Ingimarsdóttir

Mattína Sigurðardóttir

systur og barnabarn.

Daði Elisson

Ég er kominn heim!



Sófi er ekki bara sófi

Hefurðu ekki lagst í sófa sem smell passaði fullkomlega?

Faðmaði þig og gaf þessa „ég er kominn heim“ tilfinningu?

Hefurðu ekki horft á sófa sem sagði allan tímann við þig „leggstu og slakaðu á“?

Í Vogue fyrir heimilið er mikið úrval af sófum sem smell passa, gefa þessa „ég er kominn heim tilfinningu“ og elska að slaka á með þér.

Komdu og skoðaðu úrvalið af fallegu sófunum okkar.


Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík 6 5 °C →	Ísafjörður 2 4 °C ↑	Akureyri 6 0 °C ○
Egilsstaðir 8 4 °C ↑	Kirkjubæjarkl 6 7 °C ↓	Hveravellir -2 6 °C ↑

Hiti 2 til 10 stig, mildast A-lands. Stíf suðaustanátt með rigningu á NA- og A-landi, annars hægari vindur og úrkomulitið en fer að rigna NV-lands um kvöldið.

Fimmtudagur

Reykjavík 6 4 °C ↕	Ísafjörður 2 1 °C ↓	Akureyri 5 1 °C ↓
Egilsstaðir 6 1 °C ↑	Kirkjubæjarkl 6 4 °C ↓	Hveravellir -1 3 °C ↑

Föstudagur

Reykjavík 6 4 °C ↕	Ísafjörður -2 2 °C ↑	Akureyri 1 0 °C ○
Egilsstaðir 2 1 °C ↓	Kirkjubæjarkl 6 1 °C ↓	Hveravellir -4 2 °C ↓

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 hallmæla
 5 extra
 6 tveir eins
 8 slitna
 10 átt
 11 kveinstafir
 12 snap
 13 kríki
 15 argar
 17 róta
- LÓDRÉTT**
 1 úrtölur
 2 forir
 3 sjáðu
 4 nytjar
 7 gata á prófi
 9 ráfa
 12 marr
 14 tímabils
 16 rykkorn

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

LÁRÉTT: 1 lasta, 5 auk, 6 ff, 8 trosna, 10 na, 11 vol, 12 betl, 13 hárl, 15 gramar, 17 skara. LÓDRÉTT: 1 lætning, 2 aura, 5 sko, 4 áhrót, 7 fallera, 9 sveima, 12 brak, 14 árs, 16 ar.

Skák Gunnar Björnsson

Porvarður F. Ólafsson (2.111) átti leik gegn Pétri Pálma Harðarsyni (2.111) í b-flokki Haustmóts TR.

16...Bf5! 17. Hxc3 Bxb1 18. a3 Hab8 og svartur vann. Porvarður er efstur ásamt Lenku Ptácníková með fimm vinninga að loknum sjö umferðum. Í a-flokki eru Hjörvar Steinn Grétarsson og Guðmundur Kjartansson efstir og jafnir með 6½ vinning, næstsíðasta umferð fer fram í kvöld.

www.skak.is: Haustmót TR.

Svartur á leik



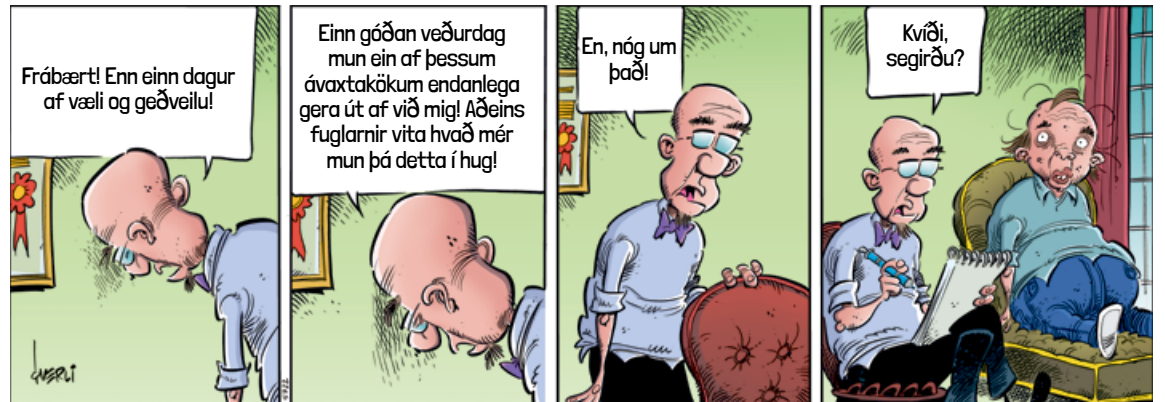
7	6	9	4	3	1	5	8	2
3	8	5	9	2	6	1	4	7
1	4	2	5	7	8	6	9	3
4	1	6	2	5	7	8	3	9
8	5	7	1	9	3	2	6	4
9	2	3	6	8	4	7	5	1
2	3	8	7	4	5	9	1	6
5	7	1	3	6	9	4	2	8
6	9	4	8	1	2	3	7	5

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

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

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

Pondus



Geljan



Barnalán



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

TVÖFÖLD VIRKNI

FYLLIR LOKAR VERNDAR

STYRKIR

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Það eina sem kom upp í huga minn var heimilið, segir Adalheiður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tilfinning fyrir því að vera heima

Adalheiður Daly Þórhallsdóttir sýnir níu olíuverk í Þulu galleríi. Málaði myndirnar í Þýskalandi á kóvidtímum og vitanlega kom heimilið, og hlutir þar, upp í hugann.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



ÉG HELD AÐ ÉG SÉ EINS OG MARGIR ÍSLENDINGAR, EIGI Í ÁSTAR-HATURS-SAMBANDI VIÐ LANDIÐ OKKAR.

Sýningin Allar leiðir liggja heim, stendur yfir í Þulu galleríi við Laugaveg. Þar er að finna verk eftir Adalheiði Daly Þórhallsdóttur. Á sýningunni eru níu olíuverk.

Eitt verkanna er sería sem samanstendur af átta myndum en á þær er letraður málshátturinn: Fjarlægðin gerir fjöllin blá og mennina mikla. „Þetta er uppáhaldsmálshátturinn minn og hann hefur oft verið mér ofarlega í huga,“ segir Adalheiður.

„Ég hef átt heima í útlöndum í nær sex ár. Fyrst í Kanada þar sem ég lærði í Ontario College of Art and Design í Toronto og svo flutti ég til Berlínar fyrir rúmu ári. Þegar ég er með heimþrá hugsa ég: Fjarlægðin gerir fjöllin blá. Ísland er ekki eins frábært og þú heldur. Ég held að ég sé eins og margir Íslendingar, eigi í

ástar-haturssambandi við landið okkar. Samt eru fjöllin stórkostleg og mennirnir eru alveg ágætir.“

Adalheiður segir að rauði þráðurinn í sýningunni sé heimilið. „Ég missti landvistarleyfi í Kanada vegna tæknilegra mistaka og þá var fótunum dálítið kippt undan mér. Það var mjög sérstök tilfinning að missa heimilið, en þarna hafði ég átt heima í fimm ár. Í Berlín vildi ég skapa nýja tilfinningu fyrir því að vera heima. Ég fór í litlar búðir og leitaði að hlutum eins og fallegum bolla sem ég gæti gert að mínum, sett í tóma íbúð og lifað þannig upp á hana.“

Þegar kórónaveiran skall á í Þýskalandi var ég í göngufæri við

stúdíóið mitt, og þar sem ég var ein mátti ég fara þangað. Það eina sem kom upp í huga minn var heimilið og þess vegna eru myndirnar af hlutum sem eru á heimilum: blómavösum, skeiðum og alls kyns smáhlutum.“

Málverk Adalheiðar hafa verið á sýningum bæði í Evrópu og Norður-Ameríku og eru verk hennar í einkaeigu víðs vegar. Árið 2018 var Adalheiður valin til að sýna verk sín í Kaupmannahöfn í tilefni af 100 ára afmæli fullveldis Íslands, ásamt fleiri íslenskum myndlistarmönnum. Hún býr, eins og áður segir, í Berlín en stefnir á að flytja heim. Sýning hennar í Þulu stendur til 11. október.



Fyrirlestur um konur í buxum.

Sjókonur í buxum

Sjókonur í buxum er yfirskrift Föstudagsfléttu Borgarsögusafns, sem fer fram í Sjóminjasafninu í Reykjavík föstudaginn 2. október klukkan 12.10–13.00. Hafðís Erla Hafsteinsdóttir sagnfræðingur fjallar um buxnanotkun íslenskra kvenna í sögulegu ljósi.

Í fyrirlesturinum verður fjallað um nokkrar konur sem klæddust buxum til sjós og létu reyna á mörk samfélagsins hvað varðar kvenlega hegðun, klæðaburð og framkomu.

Vegna sóttvarnaviðmiða er aðeins pláss fyrir 25 gesti og af þeim sökum nauðsynlegt að skrá sig með því að senda tölvupóst á sjominjasafnid@reykjavik.is.

Hafðís Erla Hafsteinsdóttir er sjálfstætt starfandi sagnfræðingur við Reykjavíkúakademiuna og einn af aðstandendum heimildarsöfnunarverkefnisins Huldakonur. Hinsegin kynverund kvenna í íslenskum heimildum 1700–1960 (huldakonur.is).

Collin mætir GDRN

Þíanistinn Romain Collin býður GDRN til leiks á þriðju tónleikum sínum í Hannesarholti laugardagskvöldið 3. október kl. 20. Guðrún Yr Eyfjörð er konan á bak við sviðsnafnið GDRN, en hún hefur skinið skært í íslensku tónlistarsenunni á undanförunum árum. GDRN hóf tónlistarferil sinn á tíu ára klassisku fiðlunámi, þar til hún hóf nám í djasssöng og djasspíanóleik, sem leiddi hana á endanum á þá braut sem hún er núna. Eftir útgáfu fyrsta lagsins hlaut hún verðlaun sem áhugaverðasti nýi tónlistarmaðurinn á Íslensku tónlistarverðlaununum 2017. Fyrsta plata hennar, Hvað ef, frá 2018, var útnefnd plata ársins á tónlistarverðlaunum Grapevine og útnefnd til Norrænu tónlistarverðlaunanna. Hún sópaði að sér fernum verðlaunum á Íslensku tónlistarverðlaununum 2019, fyrir lag, plötu og vídeó og var valin söngkona ársins.

Hringleikahús málstaðanna

LEIKHÚS

Oleanna

★★★★★

David Mamet

Borgarleikhúsið

Þýðing: Kristín Eiríksdóttir
Leikendur: Hilmir Snær Guðnason og Vala Kristín Eiríksdóttir
Leikstjórn: Hilmir Snær Guðnason / Gunnar Gunnsteinsson
Leikmynd og búningar: Sean Mackaoui
Tónlist: Garðar Borgþórsson
Lýsing: Þórður Orrí Pétursson
Leikgervi: Elin Sigríður Gísladóttir
Hljóðmynd: Garðar Borgþórsson og Þorbjörn Steingrímsson



Undir niðri kraumar valdabaráttu kynjanna, segir gagnrýnandinn.

Eftir margra mánaða bið eru leikhúsin loksins að opna sínar dyr á ný og vonandi verða þær áfram opnar. Oleanna eftir David Mamet var tveimur vikum frá frumsýningu síðastliðið vor þegar COVID-19 skall á og öllu var skellt í lás. Síðan þá voru gerð leikaraskipti í bland við leikstjóratilfæringar og opnar nú sýningin leikárið í Borgarleikhúsinu.

Á yfirborðinu snýst Oleanna um röð samtala milli karlkyns kennara og kvenkyns nemandá, sem fara

fram á nokkurra vikna tímabili á skrifstofu hans. En undir niðri kraumar valdabaráttu kynjanna þar sem aðeins ein manneskja getur staðið uppi sem sigurvegari. Tæknilegir hæfileikar Davids Mamet sem leikskálds eru óumdeilanlegir. Háfláráðar hugsanir, hikorð og truflianir spila stór hlutverk í textanum. Málgleði kennarans einkennir fyrri hluta verksins en ásakanir nemandans hinn seinni. Algjört skilningsleysi á milli persónanna

og niðurbrot hlustunar umlykur þessi samskipti. Mamet skoðar grá svæði samfélagsins af áhuga, en gengur íðulega of langt í dramatískum vendingum, sérstaklega hvað varðar ásakanir og viðbrögð nemandans, til þess að rannsóknin gangi upp.

Þessi þrætuhyggja, þar sem tveir einstaklingar stangast á í valdabaráttu, ætti að skapa dramatíska sýningu, en slíkt veltur á því hvernig verkið er framsett. Mikið

mæðir á Hilmi og Völu sem þurfa ekki einungis að takast á við brotakenndu setningarnar, heldur einnig innra ferðalag karakteranna. Hilmir Snær Guðnason tekst á við hlutverk sitt af æðruleysi og áreynsluleysi, þar sem reiði kennarans stig-magnast við hverja senu. En hann nær ekki að fanga örvæntinguna sem ýtir honum fram af brúninni. Vala Kristín Eiríksdóttir svarar honum með rísandi styrk og sýnir hvers megnug hún er sem leikkona, þegar hún fer með magnaða ræðu um eiginleika og afleiðingar óréttlætis. Gallinn er sá að neistann vantar á milli þeirra, sérstaklega í byrjun, sem er nauðsynlegur til að kynda undir textanum, eins og þau séu hvort í sínu horni frekar en að mætast í hringleikahúsinu.

Hilmir Snær og Gunnar Gunnsteinsson eru báðir skrifaðir fyrir leikstjórninni, sá síðari tók við þegar leikaraskiptin áttu sér stað. Þeir spila með fjarlægð á milli persóna, sem endurspeglun á samfélagslegri stöðu þeirra, en ná sjaldan að fanga ökyrröina í textanum. Niðurstaðan verður hálfkláraðar hugmyndir og óskipulagt tilfinningarót, fremur en afgerandi túlkun á leikritinu.

Sean Mackaoui er mikill happa-

fengur fyrir listalíf landsins. Leikmyndir hans bera ætíð sterk fingraför og hann leitar töluvert í táknyndir, sem virka reglulega vel. Þó tók umbreytingin fyrir síðu stenuuna of langan tíma. Blessunarlega var búningur kennarans endurhugsaður miðað við myndir í leikskrá. Einkennisbúningur fedravelðisins er ekki lengur þykk þrískipt jakkaföt heldur stakur jakki og dýrir skór sem henta bæði á skrifstofuna sem og í grillveisluna. Á meðan kennarinn verður meira og meira berskjaldaður, brynjar nemandinn sig með faglegru fatnaði.

Umræðan um jafnræði kynjanna, ofbeldi og forréttindi er á allt öðrum stað heldur en hún var fyrir þrjátíu árum. Jafnræði þýðir ekki að líf annarra verði lagt í rúst, en líf alltof margra hefur verið lagt í rúst vegna skorts á jafnræði. Oleanna veltir upp mörgum spurningum og tæknin sem Mamet beitir er ansi merkileg, en nú er kominn tími á ný leikrit, nýjar raddir og ný sjónarmið.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Neistann vantar í leikrit sem má muna sinn fifil fegri.



Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Sólheimar 90 ára Sólheimar í Grímsnesi fagna 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón: Linda Blöndal

20.30 Viðskipti með Jóni G.

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

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

21.30 Nýsköpun á Íslandi Ágengum spurningum um atvinnulífið svarað á lönþingi 2020.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2005 - 2006

13.25 Landakort Origami

13.35 Á tali hjá Hemma Gunn 1993-1994

14.55 Gettu betur 2014

15.55 Kastljós

16.10 Menningin

16.20 Manstu gamla daga? Lögin sem lífa

17.00 Sætt og gott

17.20 Poppkorn 1987

17.50 Tákn málsfréttir

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

18.50 Krakkafréttir Fréttabáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Umsjón: Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir og Mikael Emil Kaaber.

18.54 Vikinglotto

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

19.50 Menningin

20.00 Kiljan

20.45 Landakort Sjófuglar Rannsóknir á sjófuglum hér við land geta gefið vísendingar um það hvernig dýr bregðast við þegar hitastig jarðar hækkar. Vísindamenn á vegum breskrar rannsóknarstofnunar voru hér við land sumarið 2019 til þess að rannsaka langviur og stuttnefjur í íslenskum fuglabjörgum.

21.00 Versalir Versailles

22.00 Tiufréttir

22.15 Veður

22.20 Á nýjum stað Eisheimat

Heimildarmynd um sex konur sem fluttu frá Þýskalandi til Íslands á miðri síðustu öld. „Óskað eftir kvenkyns starfsfólki á bóndabæ“ var auglýst í þýskum blöðum árið 1949 og í kjölfarið flutti fjöldi þýskra kvenna hingað til lands. Áhugaverðar sögur þeirra snerta á sögu íslensks samfélags. Leikstjóri: Heike Fink.

23.45 Undirrot hatus Why We Hate

00.25 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

08.00 LPGA Tour 2020

11.00 US Open 2020

16.00 PGA Tour 2020

19.00 Champions Tour Highlights 2020

19.55 PGA Highlights 2020

20.50 LPGA Tour 2020 Útsending frá ANA Inspiration á LPGA Tour.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

12.30 Dr. Phil

13.15 The Late Late Show

14.00 The Unicorn

14.25 The Block

15.25 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 Katie er ósköp venjuleg, hress og ákveðin húsmóðir sem reynir að láta hlutina ganga upp í finu hverfi þar sem allar mæðurnar eru fullkomnar.

20.00 The Block

21.00 Transplant

21.50 68 Whiskey

22.35 Love Island

23.30 The Late Late Show

00.15 Hawaii Five-0

01.45 Tommy Spennandi þáttaröð með Edie Falco í aðalhlutverki. Hún er fyrsti kvenkyns lögreglustjórinn í Los Angeles en starfið er krefjandi og það eru mörg ljón í veginum.

02.30 How to Get Away with Murder

03.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Segðu mér

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.03 Veðurfregnir

10.13 Á reki með KK

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Bleikmáninn ris - Líf og list Nicks Drake Hangið í stjörnu

15.00 Fréttir

15.03 Svona er þetta

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 Endurómur úr Evrópu

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldsgagan. Sjálfstætt fólk (46 af 49)

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestin

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 Epic

12.50 Native Son

14.30 Just Married

16.00 Epic

17.45 Native Son

19.25 Just Married

21.00 Life and Death of John Gotti

22.45 Lion

00.40 Superfly

02.35 Life and Death of John Gotti

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn

08.15 The Good Doctor

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Gilmore Girls

10.05 Feðgar á ferð

10.30 Masterchef USA

11.10 Brother vs. Brother

11.50 Fósturbörn

12.35 Nágrannar

12.55 Falleg íslensk heimili

13.25 Á uppleið

13.50 Grand Designs

14.35 Gulli byggir

15.05 Lóa Pind. Bara geðveik

15.50 Sporðaköst 6

16.20 Kórar Íslands

17.35 Bold and the Beautiful

18.00 Nágrannar

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakinn

18.50 Ísland í dag

19.05 Vikinglottó

19.10 Matarbill Evu

19.40 10 Years Younger in 10 Days

20.25 The Commons

21.15 Nánar auglýst síðar...

22.10 The Deceived

23.00 Sex and the City

23.25 LA's Finest

00.20 NCIS. New Orleans

01.05 Animal Kingdom

01.45 Animal Kingdom

02.30 Counterpart

03.25 Counterpart

04.15 Counterpart

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni

20.00 Friends

20.20 Modern Family

20.45 Friends

21.05 Warrior

21.55 His Dark Materials

22.50 High Maintenance

23.20 Næturvaktin

23.50 Friends

00.10 Friends

00.35 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.10 Meistarakeppni karla.

Stjarnan - Grindavík

09.55 ÍBV - Valur Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.

11.15 Seinni bylgjan - kvenna

11.55 ÍBV - Valur Útsending frá leik í Olís-deild karla.

13.30 Seinni bylgjan - karla

14.30 Afturelding - Augnablik Útsending frá leik í Lengjudeild kv.

16.10 Keflavík - ÍBV Útsending frá leik í Lengjudeild karla.

17.55 Pepsi Max Mörkin

19.00 Valur - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.

21.15 Dominos Kjöfuboltakvöld karla

22.45 Pepsi Max Mörkin

23.50 Skallagrímur - Keflavík Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Roma - Juventus

09.20 Wycombe - Swansea

11.00 Football League Show

11.30 Osasuna - Levante

13.10 Cadiz - Sevilla

14.55 Ítölsku mörkin

15.50 Benevento - Inter Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

17.55 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar

19.50 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar

21.45 The Fifth Quarter

22.05 Barcelona - Villarreal

23.45 Real Valladolid - Celta

Hefst á ný í kvöld kl. 20

Þáttur sem er löngu orðinn ómissandi í bókmenntaumræðunni í landinu. Egill Helgason og bókelskir gestir hans fjalla sem fyrr um forvitnilegar bækur af ýmsum toga og úr öllum áttum.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu. Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5000 eða sendu póst á orn@frettabladid.is.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



*Prentmæling Gallup, 12 - 80 ára, okt. - des. 2019.
Mannfjöldatölur Hagstofu Íslands 2019

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla



ALLT
fyrir listamanninn

Verkfæralagerinn

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

K371 sófi

Fáanlegt í leðri og tauáklæði, margir litir
3ja sæta 2ja sæta og stólar



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

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

Opið virka daga
11-18
laugardaga
11-15

LÍFIÐ ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettbladid.is fjallar um
fólk, menningu, tísku, heilsu
og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu
Fréttablaðinu á Facebook



Steindi segir rauðvín með klökum vera sinn einkennisdrykk, líkt og martíní er fyrir James Bond. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Markmiðið að skemmta nördum þjóðarinnar

Þáttaröðin Rauðvín og klakar hefur göngu sína í kvöld, en í henni streymir **Steindi Jr.** frá tölvuleikjaspili með félögum sínum. Hann vonast til að góður kjarni myndist sem fylgist reglulega með þeim.

Steymisþættirnir Rauðvín og klakar með Steinþóri Hróari Steinþórssyni, einnig þekktum sem Steinda Jr., og félögum hans, þar sem þeir streyma tölvuleikjaspili sínu í beinni, hefja göngu sína í kvöld.

„Öll miðvikudagskvöld mun ég, ásamt góðum félögum, streyma okkur að spila tölvuleiki í beinni. Markmiðið er að skemmta nördum þjóðarinnar. Í stuttu máli þá höfum við allir spilað tölvuleiki frá því við vorum krakkar. Við erum allir enn þá að spila tölvuleiki. Það er smá gaman að segja frá því að ég er 35 ára og er yngstur í hópnum,“ segir Steindi og hlær.

„Það er svo sem lítið að marka þar sem Ólafur Þór Jóhannsson er elsti núlifandi Íslendingurinn. Hann er eldri en tíminn. Hann er búinn að vera í þessum geira frá því þeir yngstu voru að leira,“ bætir Steindi við.

Skemmtilegur vettvangur

Þegar fyrri bylgja COVID skall á tók Steindi sig til og fékk félag sína með í að streyma spilinu á Twitch, sem er vefsíða þar sem tölvuleikjaspilarar gera fólk kleift að fylgjast með framgöngu sinni.

„Á þessum tíma var smádrungi og almenn leiðindi í þjóðfélaginu. Ég var mikið heima að spila tölvuleiki og drekka rauðvín. Þannig að ég ákvað að spila Call of Duty og Warzone í beinni. Ég fann gamla PlayStation-myndavél og henti mér í þetta. Þetta er svo ótrúlega skemmtilegur vettvangur, allt öðruvísi en allt sem ég hef verið að gera áður,“ segir Steindi.

Hann segir það einkenna sérstaklega streymiformið að maður fái frelsi til að vera maður sjálfur.

„Það er hinn remlingur í þessu.



Þættirnir hefjast í kvöld klukkan 21.00. MYND/GABRIEL BACHMAN

ÞETTA ER SVO ÓTRÚLEGA SKEMMTILEGUR VETTANGUR, ALLT ÖÐRUVÍSI EN ALLT SEM ÉG HEF VERIÐ AÐ GERA ÁÐUR.

Við spjöllum jafnóðum við áhorfendur, þetta er eins persónulegt og þetta verður. Þá eru áhorfendur kannski að hjálpa okkur að ná sigri í leiknum og svo er baunað á okkur ef við stöndum okkur illa,“ segir hann.

Þegar hugmyndin kom fyrst, var hann einmitt að drekka það sem hann kallar sinn einkennisdrykk, rauðvín með klökum.

„Smá svona eins og James Bond er með hristan en ekki hræðan martíní, þá er ég með rauðvín með klökum.“

Hann segist ekki vera mikið snobbaður þegar kemur að því að velja vínið.

„Ég vel nú yfirleitt bara flöskur á ágætis verði. Ég drekk eiginlega bara allt rauðvín, hvort sem það er í finni kantínunni eða í belju. Ég á nokkrar uppáhaldstegundir en það er einmitt eitthvað sem ég stefni á að gera, ég ætla að smakka mismunandi tegundir og gefa þeim dóma.“

Kynnast áhorfendum

Steindi segist hafa kynnst mörgum af góðum vinum sínum í gegnum tölvuleikjaspil.

„Ég spilaði með tveimur félögum mínum, sem ég kynntist í gegnum PlayStation, í heilt ár áður en ég hitti þá. Maður kynnist svo fjölbreyttum hópi af fólki í gegnum þetta. Annar þeirra er golfkennari og hinn er bifvélavirki. Við vorum orðnir vinir á Facebook og þannig. Síðan var ég að frumsýna seríu af Draumnum og ég bauð þeim að koma. Ég var spenntari að hitta þá en að sjá þættina,“ segir hann hlæjandi.

Hann segir megintilgang þáttanna vera að hafa gaman.

„Ég geri mér grein fyrir því að fáir stíllir inn til að fylgjast með einhverjum gæðaspilurum. Þetta snýst meira um að hafa notalega kvöldstund þar sem stór hópur kemur saman, spjallar og spilar tölvuleiki. Okkur langar að hafa þetta smá persónulegt og til að kynnst áhorfendum. Það væri gaman ef það myndaðist einhver kjarni sem fylgdist með í hverri viku. Þetta þarf ekki að verða vinsælasti þáttur landsins, við viljum bara endilega fá góðan hóp. Og svo er um að gera, fyrir þá sem eru komnir með aldur til, að opna eina rauða og fá sér með okkur. Ekki spurning,“ segir Steindi.

Hægt er að fylgjast með Rauðvín og klakar á Twitch, Vísi og á Stöð tvö E-sport.

steingerdur@frettbladid.is

BETRI HLJÓMUR · FRÁBÆR HÖNNUN

CLUB



NÝTT!

NÝ HÁGÆÐA HEYRNARTÓL – JBL CLUB

GLEYMDU ÞÉR Í TÓNLISTINNI MEÐ HEYRNARTÓLUM ÚR NÝJUSTU JBL PRO LÍNUNNI. MÖGNUM HLJÓMGÆÐI EINS OG FAGAÐILAR VILJA HAFA ÞAU OG ÞÆGILEG HÖNNUN SVO ÞÚ GETUR HLUSTAÐ ENDALAUST.

CLUB 700BT 19.995 KR. CLUB 950NC 29.995 KR. CLUB ONE 39.995 KR.

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 | Laugardaga 11 – 16



RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

BAKÞANKAR

Jónu Hrannar
Bolladóttur



Kjaftasögur

Um síðustu aldamót starfaði ég sem miðborgarprestur í Reykjavík. Ég er alltaf þakklát fyrir þann trúnað sem mér var sýndur þau sjö ár sem ég gegndi þessu embætti. Eitt sinn á þeim árum hringdi ágætur maður sem tengdur er mér fjölskylduböndum heldur andstuttur í mig og tjáði mér að á vinnustað hans hefði því verið haldið fram að ég væri virkur hvítvinsalki og það væri vitað að ég notaði áfengi með skjólstæðingum mínum. Þó að fjölskylduvinnur minn legði sig allan fram um að leiðrétta þetta, gaf sögumaður ekkert eftir og fullyrta að hann hefði þetta frá fyrstu hendi. Öll höfum við orðið fyrir kjaftasögum og hver hefur ekki tekið þátt í að breiða slíkt út? Og enda þótt ég léti mér söguna sem slíka í léttu rúmi liggja og treysti því að sannleikurinn ræki sig sjálfur, þá varðaði hún vitaskuld starfsheiður minn og þann trúnað sem ég var háð í minnu hlutverki.

Raunar er það svo að hvaða hlutverkum sem við gegnum í lífinu þá erum við háð trúnaði umhverfisins. Trúnaður er margþætt fyrirbæri. Sjálfur kvartaði meistarinna frá Nasaret undan því að vera sagður mathákur og vinsvelgur og ástunda vondan félagskap. Öttinn við skandalinn situr í hverri mannsál og þörfin fyrir að yfirfæra hann á aðra býr með okkur öllum. Það er svo svalandi að finna sökudólga. Lausnin liggur þó ekki í því að við hættum að ræða hvert um annað og segja sögur af fólki. Sögur þarf að segja því þær eru mikilvægur þáttur í samfélagsvefnum. En þegar við segjum sögur skulum við spyrja af hvaða hvötum við tölum. Tala ég eins og ég geri vegna þess að ég þrái að vera hreinni en aðrir, eða tala ég til þess að koma málum á hreint? Mannorð er dýrt og brotþætt fyrirbæri.

Fyrir svanga
ferðalanga

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

SLOW COW
MIND COOLER
330 ML

299

KR/STK
906 KR/L



Kvikk

ON THE GO



ORKAN



Hverra manna erum við?

Í viðtalsþáttunum **Hver ertu?** kafar Þóra Karítas í rætur þjóðþekktra Íslendinga. Heillandi þáttaröð sem kemur á óvart. Viðmælendur eru Lilja Pálma, Ágústa Eva, Bogi Ágústsson, Unnsteinn Manuel, Hannes Þór og Hera Hilmars.

Fyrsti þáttur kemur í **Sjónvarp Símans Premium** á morgun, 1. október, og er sýndur í opinni dagskrá í Sjónvarpi Símans sama kvöld kl. 20:00.

Svona á sjónvarp að vera



HVER ERTU?