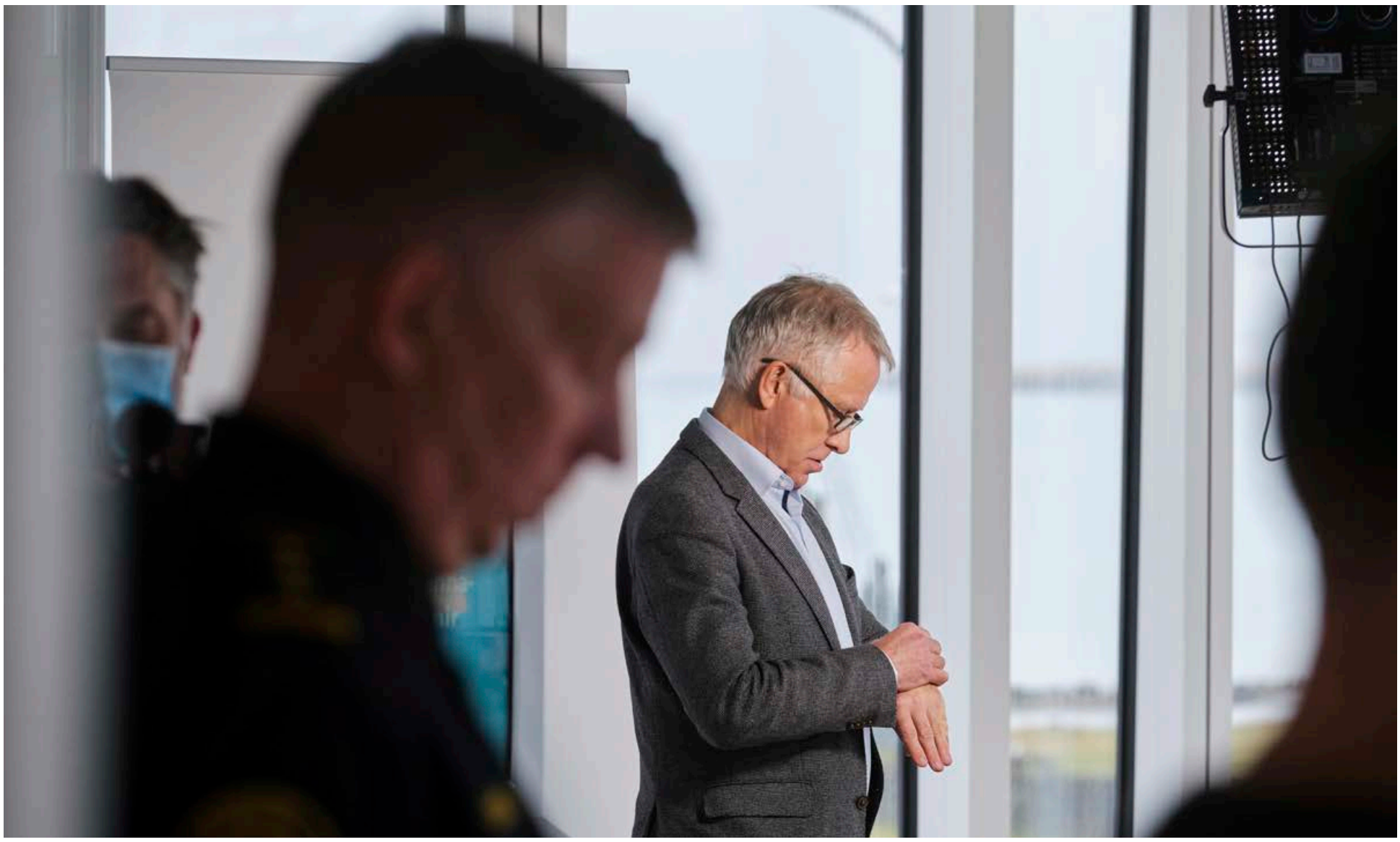
FRÉTTABLAÐIÐ

215. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 7. OKTÓBER 2020



Hert verður á sóttvarnareglum í dag vegna fjölgunar kórónaveirutilfella. Tveggja metra reglan tekur aftur gildi í stað eins metra reglunnar og hert verður á grímuskyldu. Fram kom í máli Þórólfs Guðnasonar sóttvarnalæknis á upplýsingafundi almannavarna í gær að daginn áður hefðu 99 manns greinst með kórónaveiruna hér á landi, allir nema fimm á höfuðborgarsvæðinu. Verður öllum sundlaugum í höfuðborginni lokað í dag. Þá eru tækjasalir líkamsræktarstöðvanna lokaðir og einnig Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einhugur um frjálsara kerfi

Stjórnvöld hefja stefnumörkun í lífeyrismálum. Viðmælendur úr atvinnulífinu kalla eftir því að ráðstöfun séreignar verði frjálsari. Taka þurfi á stærð sjóðanna og koma í veg fyrir afskipti hagsmunahópa.

VIÐSKIPTI Stjórnendur, sérfræðingar og einkafjárfestar úr atvinnulífinu eru nokkuð sammála um þær breytingar sem þarf að gera á lífeyriskerfinu. Viðmælendur Markaðarins nefndu að auka þyrfti frelsi við ávöxtun séreignarsparnaðar til þess að vinna gegn samþjöppun valds í fjármálakerfinu. Lífeyriskerfið væri orðið of stórt, sjóðfélagar þyrftu að geta kosið með fótunum ef þeim mislíkar stjórn sjóða og skerpa þyrfti umgjörð um stjórnarkjör til þess að koma í veg fyrir pólitísk afskipti af sjóðunum.

„Þetta er spurning um valddreifingu í íslensku fjármálakerfi," segir Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, sem vill auka frjálsræði með þeim hætti að fólk hafi ráðstöfunarrétt yfir því hvernig fjármunir þess eru ávaxtaðir.

Ríkisstjórnin mun hefja stefnumörkun í lífeyrismálum og stefnir að því að afraksturinn verði grænbók um lífeyrismál sem kynnt verði vorið 2021. Þessi áform voru kynnt sem hluti átta aðgerða pakka sem ætlað er að stuðla að félagslegum og efnahagslegum stöðugleika í tengslum við Lífskjarasamninginn.

„Aðalmarkmið Samtaka atvinnulífsins er að skapa varanlega sátt um lífeyriskerfið," segir Hannes G. Sigurðsson, ráðgjafi stjórnar samtakanna. „Það er meðal annars gert með því að einfalda og skýra lífeyrissjóðalögin, lagfæra laskað samspil réttindakerfis lífeyrissjóða og almannatrygginga og fella út alls kyns ójafnræði sem þar er að finna."

> **Þetta er spurning um valddreifingu í íslensku fjármálakerfi.**
>
> Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis



Markaðurinn spurði hóp fjárfesta, stjórnenda og sérfræðinga úr viðskipta- og atvinnulífinu hvað hann vildi fá út úr þessari stefnumörkun. Á meðal viðmælenda var samhljómur um að lífeyriskerfið tæki til sín of stóran hluta af sparnaði almennings.

„Við höfum búið til svo stórt kerfi að það hentar ekki fjármögnun hér á landi og því þarf að breyta," segir viðmælandi Markaðarins á fjármálamarkaði.

Gunnar Baldvinsson, framkvæmdastjóri Almenna lífeyrissjóðsins, segist vilja að einstaklingar hafi meira val um lífeyrissjóði og ávöxtun iðgjalda. Þá sé tímabært að endurskoða aðkomu aðila vinnumarkaðarins að stjórnun sjóðanna og uppbyggingu kerfisins. Draga þurfi úr vægi þeirra en auka ábyrgð sjóðfélaga. **– þfh / sjá Markaðinn**

Launakostnaður hækki um 8%

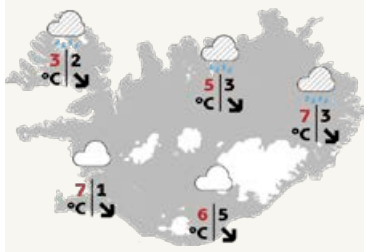
VIÐSKIPTI Eggert Þór Kristófersson, forstjóri Festar, segir að launakostnaður fyrirtækisins muni aukast um meira en átta prósent á næsta ári, eða sem samsvarar um einum milljarði króna. Það er töluvert yfir þeim fjórum prósentum sem Samtök atvinnulífsins hafa áætlað fyrir vinnumarkaðinn í heild vegna næstu taxtahækkana Lífskjarasamningsins. Fyrirtæki á Íslandi hafi nú þegar hagrætt allverulega á yfirstandandi ári. Eina leiðin til að mæta auknum launakostnaði nú í miðri efnahagskreppu sé verðhækkanir eða uppsagnir. **– thg / sjá Markaðinn**



Eggert Þór Kristófersson, forstjóri Festar



Veður



Hæg breytileg átt í dag, en norðaustan 5-10 m/s á Vestfjörðum og Ströndum og dálítið svalara veður. Yfirleitt þurrt SV-til, annars rigning á köflum, en samfelld úrkoma á SA-landi til kvölds. SJÁ SÍÐU 16



Yfirlögregluþjónn sagði að vegurinn hafi verið eins og skautasvell þegar hann lýsti slysstað í sumar.

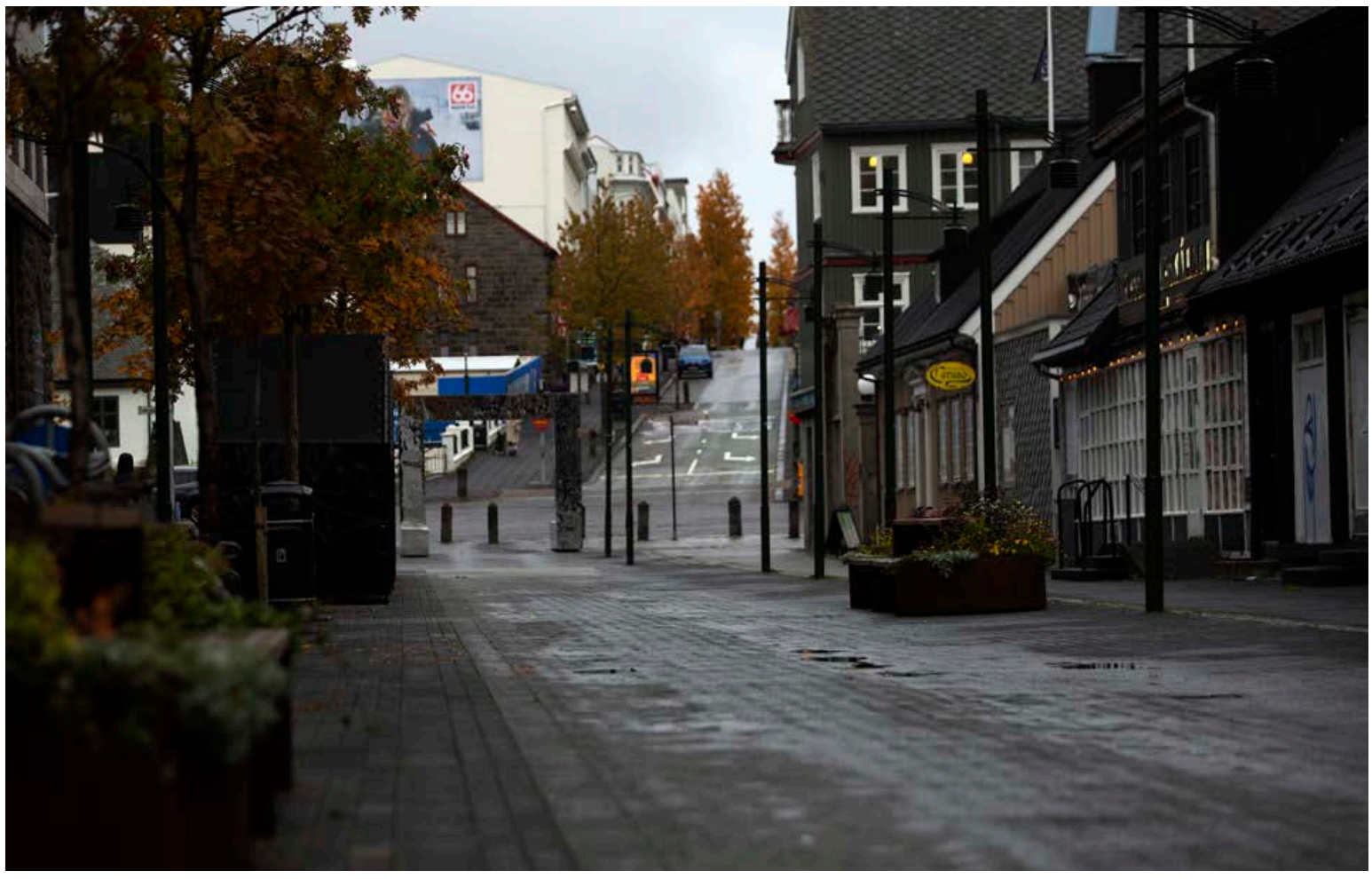
Malbikið stóðst ekki kröfur

SAMGÖNGUR Vegagerðin lagði fram fyrstu niðurstöður rannsóknar vegna fimm vegarkafla, meðal annars á Kjalarnesi þar sem tveir létust, þar sem malbik stóðst ekki kröfur. Hvergi er minnst á banaslysið í skýrslunni. Hún staðfestir þó að orð Ólafs Guðmundssonar umferðaröryggissérfræðings í Fréttablaðinu daginn eftir banaslysið voru rétt. Ólafur sagði að verktakar Vegagerðarinnar notuðu of mikið bik og nefndi þá staði sem skýrslan fjallar um. Í viðtali við blaðið þann 30. júní sagði Ólafur að vinnubrögðin væru léleg og margoft hafi verið búið að benda á þá hættu að fara ekki eftir uppskrift. „Gæðaeftirlitið er ekki í lagi og það er ekki farið eftir uppskriftinni," sagði Ólafur.

Úr kjarna sem tekinn var úr veginum á Kjalarnesi og greindur í smásjá kom í ljós að það sýni var með 0,2 prósent svokallað holrými sem einnig mætti kalla loft. Í útboðsgögnum var gert ráð fyrir holrýmd upp á 1-3 prósent. Í Bandaríkjunum er talið að malbik eigi að vera með holrýmd á bilinu 3-8 prósent. Of lág holrýmd, vegna til dæmis mistaka við framleiðslu malbiks eða of mikillar þjöppunar, getur leitt til bæði hjólfaramyndunar vegna skriðs og blæðinga segir í skýrslunni.

Þá stóðst malbikið ekki kröfur um viðnám. Sýni voru rannsökuð hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands og hjá VTI í Svíþjóð. Frekari rannsóknir fara nú fram. **– bb**

Auðar götur



COVID-stormurinn geisar nú um höfuðborgarsvæðið og borgarbúar þurfa að gera sér að góðu að sitja og bíða hann af sér. Götur miðbæjarins, sem voru við það að ná sér eftir fyrri storma veirunnar, voru tómlegar á að líta þegar vinnudagurinn kláraðist. Minntu þær helst á veröld Palla sem var einn í heiminum. Nú taka við tvær vikur hið minnsta af heimavinnu og netrápi enda enginn óhultur fyrir kórónaveirunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Há sekt fyrir að borga ekki farið

SAMGÖNGUMÁL Samkvæmt nýju frumvarpi Sigurðar Inga Jóhannssonar samgönguráðherra geta þeir sem svindla sér um borð í strætisvagna og önnur almenningsfarartæki átt von á allt að 30 þúsund króna sekt. Er um svokallað vanrækslugjald að ræða og getur upphæðin þá hækkað ef ekki er greitt innan tveggja vikna.

Strætó BS vinnur nú að innleiðingu nýs greiðslukerfis í anda þess sem gerist víða um heim. Mun það kallast Klappið og verður þá hægt að greiða með farsímum eða sérstökum kortum. Með nýja kerfinu verður ábyrgð auðkenningar færð frá vagnstjóranum til farþeganna.

Í viðtali við Fréttablaðið í maí sagði Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó, nauðsynlegt að lögfesta sektarheimildir. Sektarfjárhæðin yrði að vera margfalt hærri en fargjaldið, til að hún hefði fælingarmátt. **– khg**



Alltaf hluti fólks sem fellur fyrir netsvindli

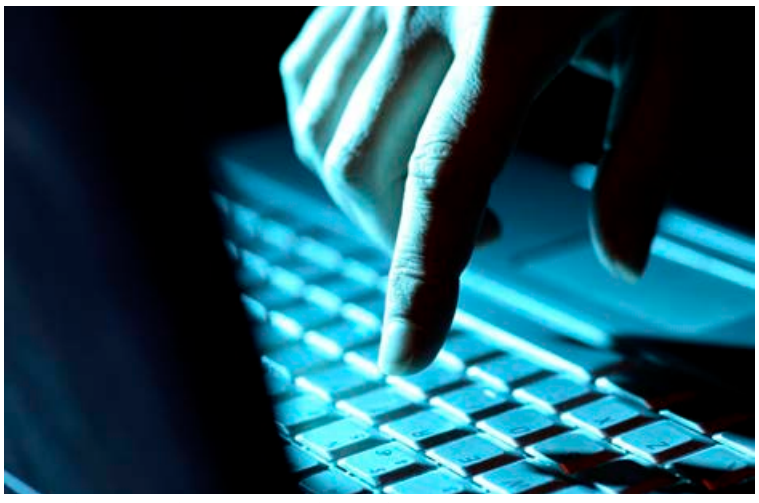
Netsvindl hefur færst í aukana. Netöryggisfyrirtækið AwareGO hefur gefið út bók um netöryggi, bókina má nálgast frítt á netinu. Framkvæmdastjóri fyrirtækisins og meðhöfundur bókarinnar segir brýnt að fólk hugi að öryggginu.

SAMFÉLAG „Það er alltaf viss hluti af fólki sem fellur fyrir netsvindli, ef svo væri ekki þá væri það ekki til," segir Ragnar Sigurðsson, sérfræðingur í netöryggismálum og einn höfunda Cybersecurity For Dummies, eða Netöryggi fyrir bjána. Ragnar er einnig framkvæmdastjóri alþjóðlega netöryggisfyrirtækisins AwareGO sem hefur gefið bókina út frítt á vefnum. Meðhöfundur bókarinnar er Maria Bada, doktor við Cambridge-háskóla, en hún tók þátt í að vinna að úttekt Oxford-háskóla á stöðu netöryggis í íslensku samfélagi fyrir íslensk stjórnvöld fyrir nokkrum árum.

Netöryggismál er svið þar sem fólk þarf ekki að skammast sín fyrir að vera bjáni. „Nei, það er einmitt málið," segir Ragnar og hlær. „Það þarf að hafa netöryggi ofarlega í huga nú þegar það er orðið nýja normið að vinna heima, þar er minni vernd en innan veggja fyrirtækisins."

Netsvindl hefur færst í aukana að undanförnu, bæði hér á landi sem og úti í heimi. Nýverið vakti Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu athygli á því að viðmót Ríkisskattstjóra hafði verið notað til að komast yfir kortaupplýsingar. Einnig eru dæmi um að viðmót Borgunar og Póstsins hafi verið misnotað í sama tilgangi.

„Ég ráðlegg öllum að vera með góða vírusvörn og að fyrirtæki séu með eldvegg. Það sem skiptir líka máli er að öryggisvitund fólks sé meiri en hún er. Það má ekki treysta að tölvudeild fyrirtækisins sjái um allt, þetta þarf að vera samstarfsverkefni. Svo þarf að passa sig á hvað er smellt á," segir Ragnar.



Nýverið misnotuðu óprúttnir aðilar viðmót Ríkisskattstjóra, Borgunar og Póstsins til að komast yfir kortaupplýsingar fólks. MYND/GETTY

> **Það gæti verið viðhengi í tölvupósti sem setur vírus í tölvuna þína, það gæti verið hlekkur á vefsíðu sem reynir að sannfæra þig um að gefa upp kreditkortanúmer.**
>
> Ragnar Sigurðsson, sérfræðingur í netöryggismálum



Leiðir tölvuþrjóta eru margs konar. „Það gæti verið viðhengi í tölvupósti sem setur vírus í tölvuna þína, það gæti verið hlekkur á vefsíðu sem reynir að sannfæra þig um að gefa upp kreditkortanúmer. Það eru líka mörg dæmi um síður sem hvetja þig til að fjárfesta en það er ekkert þar að baki."

AwareGO lenti sjálft í því í síðustu viku að reynt var að hafa fé af fyrirtækinu. „Fjármálastjórinn okkar fékk póst sem átti að vera frá mér, hann var á sæmilega góðri íslensku en það var ýmislegt sem gaf til kynna að eitthvað bogið væri þar að baki," segir Ragnar. Segir hann að þýðingarvélar séu orðnar mjög góðar í íslensku þegar um er að ræða stutt skilaboð. „Þessi stóru svik eru mest erlendis, en í sumum tilfellum grunar mann að þar sé einhver að baki sem tali íslensku."

Eins og áður segir er bókin, sem er á ensku, aðgengileg öllum á vefnum, er hægt að nálgast hana á slóðinni awarego.com/cybersecurity-for-dummies. **arib@frettabladid.is**

PRIMAVERA FURNITURE

JUNE

FRÁ PRIMAVERA





Verð frá 136.600 kr.
2gja sæta sófi

Komdu og láttu lífið leika við þig í sófa frá **Vogue fyrir heimilið**
June er fáanlegur í fjölmörgum útgáfum og mismunandi áklæðum

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Þurfi að snúa við hverjum steini á Seltjarnarnesi og finna hvar of miklu sé eytt

SELTJARNARNES Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri segir stöðu Sjálfstæðisflokksins sterka á Seltjarnarnesi. Í gær greindi Fréttablaðið frá því að flokkurinn mældist aðeins með 41 prósents fylgi. Þá mældist ánægja með stjórn bæjarins og traust til bæjarstjóra aðeins 26 prósent.

„Ég finn ekki fyrir öðru en stuðningi," segir Ásgerður aðspurð um óánægju meðal eigin flokksmanna. „Það gengur vel að takast á við fjármálin á þessum COVID-tímum og ég vil ítreka það að ársreikningur bæjarins fyrir síðastliðið ár var jákvæður," segir hún.

„Sjálfstæðisflokkurinn er búinn að sitja einn í meirihluta í 70 ár. Það virðist vera að myndast sú skoðun hjá bæjarbúum að það sé nægilega langur tími," segir Karl Pétur Jónsson oddviti Viðreisnar/Neslista. Þrátt fyrir að margir hafi yfirgefið Sjálfstæðisflokkinn sé ósamstaða innan hans, rétt eins og í landsmálunum.

„Þeir sem eru við völd höfðu tækifæri til að snúa þessu við á góðæristíma en nú siglum við inn í kreppu í verri stöðu en önnur sveitarfélög," segir Karl um fjármálin. „Engar töfralausnir eru til og það mun taka eitt eða tvö ár að snúa rekstrinum við. Það þarf að snúa við hverjum steini og finna hvar sé verið að eyða of miklu, án þess að skerða þjónustu við íbúa. Sá sáttmáli sem fólk gerir þegar það kaupir húsnæði á Seltjarnarnesi er að það borgar heldur hærra verð en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu en býst þá við því að þjónustan sé mjög góð. En vegna óstöðuleika í fjármálum hriktir í stoðum þjónustunnar og viðhaldi er illa sinnt."

> **Ég finn ekki fyrir öðru en stuðningi.**
>
> Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri Seltjarnarness

Guðmundur Ari Sigurjónsson, oddviti Samfylkingar, talar á sömu nótum. „Bærinn er rekinn á yfirdrætti í dag og ekkert plan um hvernig snúa eigi þessu við. Það er tekin milljón hér og milljón þar en það dugar ekki. Bærinn er ekki sjálfbær," segir hann. „Meira segja það sem bæjarstjórn hefur ætlað að gera hafa þau þurft að bakka með." Á hann þar við skólamáltíðir sem stóð til að hækka verð á en var hætt við. Segir hann að útsvarið þurfi að hækka til jafns við nágrannasveitarfélög. Bærinn geti ekki lengur stólað á að selja land eins og áður fyrr. **– khg**



Elliði ásamt Sigurði Inga Jónssyni, verkefnastjóra hjá Fiskeldi Ölfuss.

Ölfus framleiðir sig út úr kreppu

ÖLFUS „Aðstæður við Þorlákshöfn erum einstakar á heimsvísu," segir Sigurður Ingi Jónsson, verkefnastjóri Fiskeldis Ölfuss, en í gær var skrifað undir samkomulag sem markar upphafið að undirbúningi að rekstri landeldisstöðvar sem á að geta framleitt 20.000 tonn af fullöldum eldislaxi á ári. Árlegt útflutningsverðmæti gætu legið nærri 22 milljörðum króna og ný störf verða til, segir í tilkynningu.

„Komandi kreppa og versnandi staða hagkerfis okkar leggur ríka ábyrgð á okkur hjá hinu opinbera í því er lýtur að nýrri verðmætasköpun," segir Elliði Vignisson bæjarstjóri Ölfuss og bætir við: „Eins og bent hefur verið á þá verðum við að framleiða okkur út úr kreppunni og þetta verkefni er sannarlega skref í þá átt," segir Elliði.

Tvö önnur eldi eru í pípunum hjá Ölfusi. Fyrirtækið Landeldi ehf. er komið vel á veg með undirbúning að framleiðslu á átta þúsund tonnum og vill fara í 20 þúsund tonn. Þá hefur Náttúra fiskrækt haft til skoðunar að hefja fiskeldi á landi í svokallaðri Keflavík skammt utan þéttbýlisins.

Í tilkynningu er sagt að þegar þessi verkefni hafa raungerst gætu allt að 45 til 50 þúsund tonn af fullöldum laxi verið slátrað í Ölfusi á ári. Útflutningsverðmæti, bara þessara verkefna, eru metin á um 60 milljarða. **– bb**

Sjálfbærnivottun í hættu

Útflutningsverðmæti síldar og kolmunna geta dregist verulega saman missi íslenskar útgerðir MSC-sjálfbærnivottun sína. Verkefnisstjóri hjá ISF segir mikilvægt að strandríkin nái saman um veiðarnar.

SJÁVARÚTVEGUR Íslenskar og erlendar útgerðir sem veiða úr norsk-íslenska síldarstofninum og kolmunna eiga á hættu að missa sjálfbærnivottun sína, MSC, náist ekki að semja um veiðarnar. Árlegur fundur strandríkjanna við norðaustanvert Atlantshaf hófst á mánudag. En þeir sem veiða úr stofnunum eru Íslendingar, Norðmenn, Færeyingar, Grænlendingar, Rússar, Bretar og Evrópusambandsríkin. Íslendingar hafa þegar misst MSC-vottun fyrir makríl og grásleppu á undanförnum árum.

Ofveiði hefur verið í norsk-íslenska síldarstofninum undanfarin ár. Sem dæmi var veitt 32 prósentum meira úr honum árið 2019 en hafrannsóknastofnanir mælast til. Þetta geti ekki gengið til lengdar.

Bretland, Frakkland, Þýskaland og Skandinavía eru meðal fiskmarkaða þar sem rík áhersla er lögð á sjálfbæran uppruna sjávarafurða og eru mikilvægir fyrir íslenskar útgerðir. „Þessir markaðir taka helst ekki inn vörur sem koma ekki frá sjálfbært vottuðum veiðum," segir Kristinn Hjálmarsson, verkefnisstjóri hjá ISF sem sækir um og viðheldur MSC-skírteinum. Meðal annars hafa smásölukeðjur í Bretlandi heitið því að kaupa ekki óvottaðar sjávarafurðir.

Stór hluti uppsjávartegundanna fer til Austur-Evrópu þar sem kröfurnar séu enn ekki jafn miklar. Vottanir og aðgangur að mörkuðum skipti miklu máli þegar kemur að verði.

„Í grásleppunni eru dæmi um 10 til 15 prósenta verðmun fyrir nákvæmlega sama fisk, eftir því hvort hann hefur vottun eða ekki, en norskar og grænlenskar grásleppuveiðar héldu sínum vottunum eftir að við misstum okkar," segir Kristinn. „Því eru gríðarlega miklir hagsmunir í húfi. Hagsmunir sem eru ekki aðeins verð og markaðir til skamms tíma, heldur eigum við einfaldlega að vinna verðmæti á sjálfbæran hátt." Nefnir hann sem dæmi að ef við misstum vottunina fyrir þorskinn, sem er um 20 prósent af veiðinni og 40 prósent af útflutningsverðmæti íslenskra sjávarafurða, væri það svakalegt áfall fyrir þjóðarbúið.



Ofveiði hefur verið í norsk-íslenska síldarstofninum undanfarið. Í fyrra var veitt þriðjungi of mikið. MYND/HAFRÓ

> **Þessir markaðir taka helst ekki inn vörur sem koma ekki frá sjálfbært vottuðum veiðum.**
>
> Kristinn Hjálmarsson, verkefnisstjóri hjá ISF

Kristinn segir að í sjálfu sér ætti ekki að vera flókið að semja um veiðar á síld og kolmunna. En pólitík spili inn í og ólík sjónarmið séu uppi um hvernig eigi að semja.

„Það sem er ánægjulegt er að allar þær veiðar sem íslensk stjórnvöld bera ábyrgð á halda sínum vottunum. Í uppsjávartegundum eru það íslenska síldin og loðnan," segir Kristinn. Íslensk stjórnvöld hafi verið til fyrirmyndar hvað sjálfbærar veiðar varðar og að um 90 prósent af útflutningnum séu vottuð.

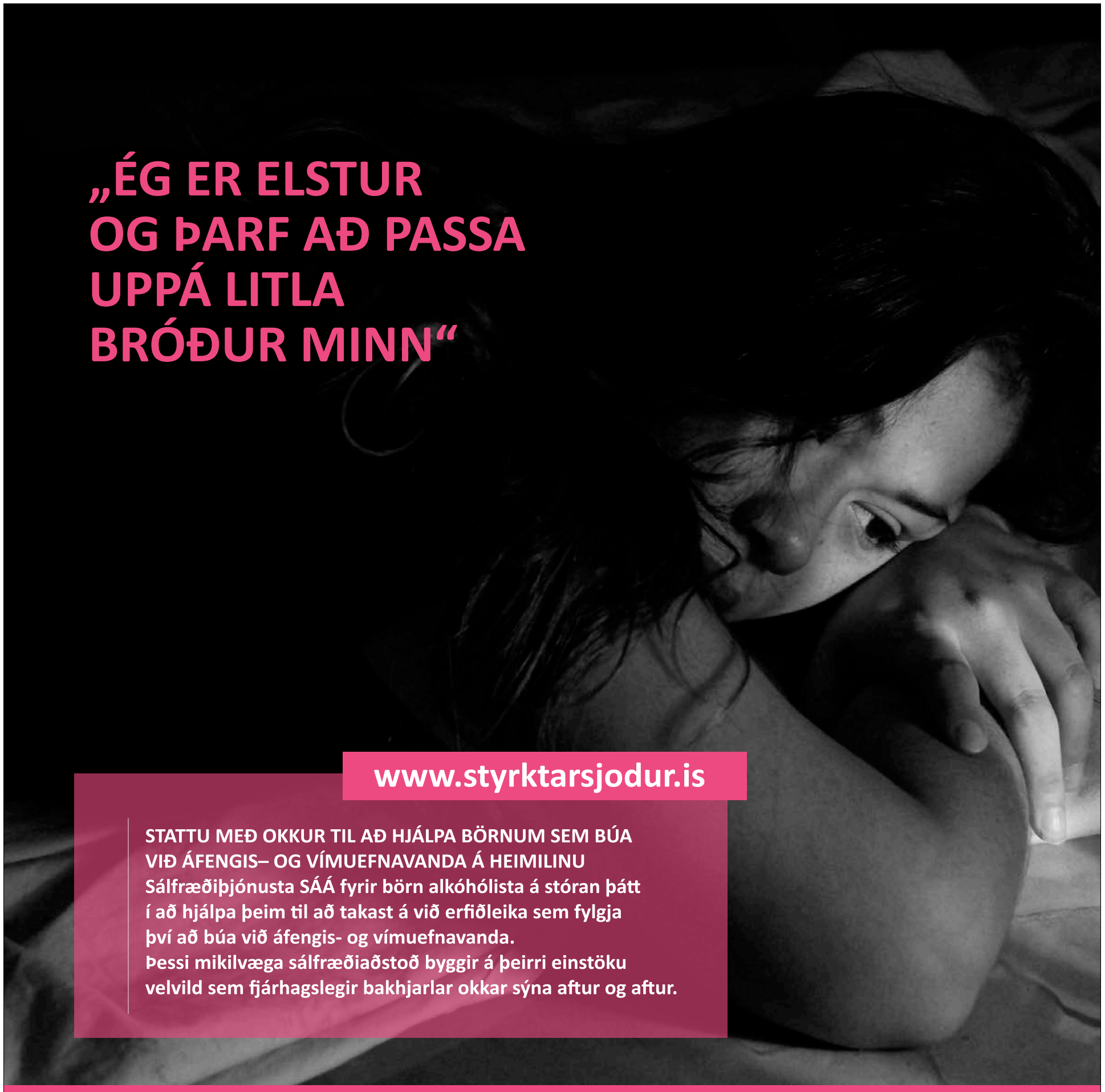
„Strandríkin verða að ná saman um þetta. Það borgar sig ekki að leita að sökudólgi heldur bera allir sem koma að veiðunum ábyrgð á að samið verði. Þetta eru ríkustu þjóðir heims og það á ekki að spyrjast út að við séum ekki að nýta auðlindirnar á sjálfbæran hátt."

MSC tekur á þrennu, stofnstærðunum, umhverfislegum áhrifum og stjórnun veiða. Ísland missti vottun á grásleppunni árið 2018 og makrílnum árið 2019.

Engar aðrar tegundir eru í hættu. Kristinn segir mikilvægt sé að semja um deilistofna sem Grænlendingar og Færeyingar veiða einnig.

kristinnhaukur@frettabladid.is





www.styrktarsjodur.is

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

EINAR PÁLMI / DESIGN

VIÐ ERUM EKKI VANDAMÁLIÐ 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 fíknsjúkdóm og fylgdi því viss léttir.

SÁÁ
Efstaleiti 7
103 Reykjavík
Sími: 530 7600
saa@saa.is
www.saa.is

Stóra stundin fyrir Pence og Harris

Varaforsetaefni Bandaríkjanna mætast í sjónvarpskappræðum í kvöld, rúmri viku eftir fyrstu forsetakappræðurnar. Þau þurfa bæði að sýna og sanna að þau ráði við valdamesta embætti heims, enda forsetaframbjóðendurnir sjálfir orðnir nokkuð við aldur.

BANDARÍKIN Varaforsetaefni Donalds Trump og Joes Biden, þau Kamala Harris og Mike Pence, mætast í kvöld í fyrstu og einu varaforsetakappræðunum fyrir forsetakosningarnar í Bandaríkjunum sem fara fram þann 3. nóvember.

Rúmlega vika er síðan Trump og Biden mættust í Ohio í fyrstu forsetakappræðunum af þrennum en aðeins tveimur dögum síðar var tilkynnt um að Trump væri smitaður af kórónaveirunni. Frá þeim tíma hafa fjölmargir í innsta hring forsetans greinst með veiruna.

Afdrif þeirra kappræðna sem eftir eru hafa því verið í uppnámi. Óljóst er hvort og þá hvernig næstu forsetakappræður fara fram þar sem Trump verður líklegast áfram í einangrun þegar þar að kemur þann 15. október. Biden hefur þó ekki greinst með veiruna.

Framkvæmd varaforsetakappræðnanna hefur einnig verið frekar óljós. Þar sem hvorki Mike Pence, varaforseti Trumps, né Kamala Harris, varaforsetaefni Bidens, hafa greinst með veiruna hefur þó verið ákveðið að þær fari fram.

Kappræðurnar hefjast klukkan eitt í nótt að íslenskum tíma en þær fara fram í Salt Lake City í Utah og verður Susan Page frá USA Today umræðustjóri. Kappræðurnar standa yfir í 90 mínútur og verður skipt í níu umræðuliði þar sem Page byrjar hvern lið á upphafsspurningu.

Gripið hefur verið til ýmissa ráðstafana til að tryggja öryggi viðstaddra. Aukin fjarlægð verður milli Harris og Pence, rúmlega þrír og hálfur metri, auk þess sem fjöldi fólks í salnum þar sem kappræðurnar fara fram verður verulega takmarkaður. Þá munu Pence og Harris ekki takast í hendur, hvorki fyrir né eftir kappræðurnar.





Kamala Harris, varaforsetaefni Joes Biden, og Mike Pence, varaforsetaefni Donalds Trump, eiga langan feril að baki.

Kamala Harris (D)
- Fædd 20. október 1964, 56 ára.
- Þingmaður í öldungadeild Bandaríkjaþings fyrir Kaliforníu (2017–)
- Ríkissaksóknari Kaliforníu (2011–2017)
- Héraðssaksóknari San Francisco (2004–2011)

Kamala Harris er Demókrati en hún tók við embætti þingmanns innan öldungadeildarinnar árið 2017 eftir að hafa starfað sem saksóknari í næstum þrjá áratugi. Hún er fyrsta svarta konan, sem og fyrsta asíska konan, til að vera í framboði fyrir annan hvorn stóra flokkinn. Hún er almennt þekkt fyrir að vera hörð í horn að taka og hefur í gegnum tíðina barist fyrir umbótum í réttarkerfinu.

Mike Pence (R)
- Fæddur 7. júní 1959. 61 árs.
- Varaforseti Bandaríkjanna (2017–)
- Ríkisstjóri Indiana (2013–2017)
- Fulltrúadeildarþingmaður fyrir Indiana (2001–2013)

Mike Pence er kristinn íhaldssamur Repúblikani að eigin sögn og á langan feril í stjórnmálum þar sem helstu baráttumál hans hafa snúið að efnahagskerfinu. Hann var lengi Demókrati en heillaðist af Repúblikanaflokknum eftir að hafa séð Ronald Reagan á níunda áratugnum. Hann hefur lagt mikla áherslu á jákvæða kosningabaráttu og er almennt þekktur fyrir að halda sínu striki undir miklu álagi.

Varaforsetakappræðurnar eru vanalegast frekar tíðindalitlar en í ljósi stöðunnar má búast við að þær hafi meira vægi en áður.

Í gegnum tíðina hafa varaforsetakappræðurnar verið heldur tíðindalitlar þar sem mesta áherslan hefur verið á að hvað frambjóðendurnir koma til með að gera til að styðja við forsetann og stefnumál hans.

Í ljósi atburða síðastliðinnar viku og þeirrar staðreyndar að Biden og Trump eru elstu forsetaframbjóðendurnir í sögu Bandaríkjanna er óhætt að segja að varaforsetakappræðurnar hafi töluvert meira vægi í ár.

Búast má við því að Pence og Harris verði spurð út í heilsu sína og ákvæði 25. greinar bandarísku stjórnarskrárinnar, sem kveður á um hver taki við embætti forseta ef sitjandi forseti fellur frá, en raunhæfur möguleiki er á því að annað hvort þeirra taki við embætti forseta Bandaríkjanna.

Bæði Pence og Harris eru þrælvanir stjórnmálamenn og hafa sannað sig sem góðir kappræðumenn í gegnum tíðina. Áskorunin sem þau standa frammi fyrir í kvöld verður þó að leggja baráttumálin að vissu leyti til hliðar og sanna að þeim væri treystandi til að gegna embætti forseta. **fanndis@frettabladid.is**

ORKUSTOFNUN

Ársfundur Orkustofnunar 2020

sendur út á www.os.is
15. október 14:00 - 16:30

DAGSKRÁ

13:45 **Mæting**
14:00 **Ávarp ferðamála- iðnaðar- og nýsköpunarráðherra**
Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir
14:15 **Ávarp orkumálastjóra**
Dr. Guðni A. Jóhannesson
14:30 **Vetnishagkerfi – möguleikar á samstarfi Íslands og Þýskalands?**
Dietrich Becker, sendiherra Þýskalands á Íslandi
15:00 **Langtíma orkustefna fyrir Ísland**
Guðrún Sævarsdóttir, dósent við HR og formaður starfshóps um mótun orkustefnu
15:20 **Kaffihlé**
15:30 **Orkuöryggi í tvær áttir**
Lennard Bernrann, meistari í rafeindaverkfræði og ráðgjafi, Sviþjóð
15:50 **Raforkuöryggi á heildsölumarkaði**
Kristín Haraldsdóttir, lektor við lagadeild HR og formaður starfshóps um raforkuöryggi á heildsölumarkaði
16:05 **Orkuskipti í samgöngum**
Jón Ásgeir H. Þorvaldsson, sérfræðingur og Anna L. Oddsdóttir, sérfræðingur, jarðhitanýting, orkuskipti, Orkustofnun
16:20 **Fundarlok**
Fundarstjóri: Baldur Pétursson, verkefnastjóri fjölþjóðleg verkefni og kynningar, Orkustofnun
Fundurinn verður einungis á www.os.is

Orkustofnun - Grensásvegi 9 - 108 Reykjavík
Sími 569-6000 - www.os.is

Markar nýtt upphaf fyrir greinina

MENNING Kvikmyndastefna til ársins 2030, fyrsta heildstæða stefna íslenskra stjórnvalda á sviði kvikmyndamála, var kynnt á Edduverðlaununum í gærkvöldi. Stefnan var unnin í nánu samstarfi atvinnulífs og stjórnvalda, undir forystu Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra. Tilgangurinn er að skjóta fjölbreyttari stoðum undir íslenskt atvinnulíf.

Markmiðið er fjórþætt, að skapa auðuga kvikmyndamenningu, bjóða öfluga menntun á sviðinu, styrkja samkeppnisstöðu greinarinnar og gera Ísland að þekktu alþjóðlegu vörumerki á sviði kvikmyndagerðar.

Til að ná markmiðunum verður ráðist í tíu aðgerðir. Þar á meðal verður framlag til Kvikmyndasjóðs hækkað, komið á fót samstilltu stuðningskerfi og stutt verður við sjálfsprottin verkefni. Þá á að efla námið, allt frá valáföngum í framhaldsskólum til framhaldsnáms á háskólastigi. Þá á að bæta starfsumhverfið og koma á fót launasjóði fyrir leikstjóra og handritshöfunda. Til að varpa ljósi á arðsemi greinarinnar verða þróaðir hagvísar.

Lilja Ósk Snorradóttir, formaður Sambands íslenskra kvikmyndaframleiðenda, segir þetta marka nýtt upphaf fyrir íslenska kvikmyndagerð. „Við fögnum þessum áfanga. Þetta er fyrsta heildstæða stefna stjórnvalda á sviði kvikmyndamála og mun hún styrkja bæði íslenska menningu og tungu á sama tíma og hún eflir atvinnulífið. Það má segja að þetta marki nýtt upphaf fyrir greinina.“ Hún segir markmiðið vel raunhæft ef aðgerðunum verður fylgt eftir. „Það liggur heilmikil vinna þarna að baki allt frá vorinu 2019. Við erum sannfærð um að þetta muni skila árangri.“



Markmið kvikmyndastefnunnar er meðal annars að gera Ísland að þekktu alþjóðlegu vörumerki á sviði kvikmyndagerðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARÍNÓ

Þetta er fyrsta heildstæða stefna stjórnvalda á sviði kvikmyndamála og mun hún styrkja bæði íslenska menningu og tungu á sama tíma og hún eflir atvinnulífið. Það má segja að þetta marki nýtt upphaf fyrir greinina.

Lilja Ósk Snorradóttir, formaður SÍK



14,99

milljarðar króna í útflutningstekjur sköpuðust af kvikmyndagerð á árunum 2014 til 2018.

Fram kemur í stefnunni að opinber framlög til greinarinnar hafi numið 9,9 milljörðum króna á árunum 2014 til 2018, á sama tíma hafi þær skapað tæpa 15 milljarða króna í útflutningstekjur. Lilja Ósk segir brýnt að hagvísar og tölfræði séu aðgengilegri. „Hluti af aðgerðum er að þróa hagvísa og upplýsingavef með það að leiðarljósi að auka skilning á hagrænu áhrifunum, því að kvikmyndagerð borgar sig og skilar margfalt til baka.“ **– ab**

ÞEGAR HRÆÐSLA OG ÞRÁHYGGJA TAKA VÖLDIN AF VITINU OG KEYRA ÞJÓÐFÉLAGIÐ OG RÍKISSJÓÐ Á HLIÐINA

HRAPALLEG MISTÖK STJÓRNVALDA

Þegar stjórnvöld ákváðu að breyta fyrirkomulagi við landamærasótt-varnir, úr því að menn væru skimaðir við komu og yrðu svo að bíða niðurstöðu í 24 klst., í það, frá 19. ágúst, að komumenn yrðu fyrst að vera skimaðir, svo að fara í sóttkví í 5-6 daga og loks aftur að vera skimaðir, þá virkaði það auðvitað eins og lokun landsins fyrir ferðamönnum. Það var ljóst að enginn ferðamaður vildi koma hingað upp á þessi býti; að hanga í óvissu, einangrun og iðjuleysi í allt að viku. Sóttvarnalæknir og ráðherrar vissu vitaskuld að þessi ákvörðun og aðgerð jafngilti lokun landsins fyrir ferðamönnum og var þá um leið endanlegt rothögg á það sem eftir lifði af ferðaþjónustu og tengdri starfsemi, en létu sig samt hafa það. Eins og ekkert annað kæmist að eða hefði þýðingu en meintar COVID-sóttvarnir. Hrapalleg mistök!

ALGJÖRLEGA MISHEPPNUÐ AÐGERÐ

Þegar landamærum var lokað voru hér 77 tilfelli virks smits í gangi. Nú, 2. október voru aðilar með virkt smit 562, eða sjö sinnum fleiri, þrátt fyrir lokun landamæranna sem átti að draga úr smiti. Og mönnum til mikillar undrunar virðast þeir sem að standa og ábyrgð bera, sóttvarna-læknir, heilbrigðisráðherra og forsætisráðherra, ekkert læra; berja bara höfðinu við steininn.

HVERNIG ER FYRIRKOMULAGIÐ Í ÞÝSKALANDI?

Eins og undirritaður hefur greint frá, var hann í Þýskalandi um skeið í síðasta mánuði. Þegar það var, var Þýskaland opið gagnvart 25 öðrum þjóðum, þar á meðal Íslandi, en þegnar allra þessara landa, sem voru vandlega valin, máttu koma þangað hindrunar- og skimunarlaust. Við val þessara landa fóru Þjóðverjar einfaldlega eftir smitstöðu og -þróun í hinum ýmsu löndum. Væri staðan svipuð eða skárri en í Þýskalandi var engin hindrun. Í millitíðinni er Ísland komið á rauðan lista í Þýskalandi, enda kvóti nýsmits hér næstum tífaldur á við það sem þar er.

ALGJÖRT „FLOPP“!

Svíar eru með opin landamæri gagnvart öllum þjóðum ESB og EES, 31 þjóð, og eru þar engar hindranir eða skimanir í gangi. Og hver er tíðni nýsmits þar, saman borið við það sem hér er? 29. september var smit-kvóti (nýsmit síðustu 14 daga á 100.000 íbúa) Svía 42,7, en hér var hann 138,7. Þetta þýðir að fjöldi nýsmits hér - með lokuðum landamærum, en hjá Svíum voru þau galopin - var meira en þrisvar sinnum meiri en hjá Svíum. Þvílíkt flopp!

HVAÐ SEGIR SÓTTVARNALÆKNIR SVÍA?

Sóttvarnalæknir Svía, Anders Tegnell, segir þetta um sóttvarnir á landa-mærum: „Þegar við höfum mikla útbreiðslu veirunnar innanlands þá breytir það litlu að fá nokkur smit frá útlöndum. Þannig að við teljum það mikilvægara að tryggja góð samskipti við það fólk sem hingað kemur og gera því ljóst hvaða reglur gilda í Svíþjóð.“ Hann heldur áfram: „Við teljum það árangursríkari leið en að loka landamærum, enda hefur það aldrei virkað til lengri tíma.“ Svo mörg voru þau orð sóttvarnalæknis Svíþjóðar, en þar eru nýsmit sem sagt aðeins þriðjungurinn af því sem hér er.

VEIRAN NÚ Í 2. BYLGJU MIKLU VEIKARI EN Í ÞEIRRI FYRSTU

Í 1. bylgju, mars-apríl, þurfti að leggja 7% þeirra sem smituðust inn á sjúkrahús. Nú í þeirri seinni, ágúst-september, hefur aðeins þurft að leggja inn 2%. Af þeim 582 sem eru smitaðir hefur um helmingur engin einkenni skv. I.E. og megnið af hinum helmingnum er léttveikur eða eins og með haustflensu. Í 1. bylgju voru mest 42 sjúklingar í einu á sjúkra-húsi og þá létust 10. Nú í seinni bylgju hafa mest verið 13 á sjúkrahúsi (af 582) og enginn hefur látist. Ef kúrfa dánartíðni vegna COVID er skoðuð er hún alls staðar í kringum okkur á hraðri niðurleið eða komin niður undir núll. 1. október var hún núll í Svíþjóð, Danmörku og hér hjá okkur. Það er augljóst að veiran er orðin miklu veikari nú í 2. bylgju en hún var í vor, enda stendur ekkert náttúrulegt fyrirbrigði kyrrt eða í stað.

ÓTTINN VIÐ MISTÖK OG ÞAÐ AÐ MISSA VÖLDIN

Af hverju viðurkenna stjórnvöld ekki að veiran sé orðin miklu mildari og hættuminni? Annars vegar hygg ég að sóttvarnir og ráðherrar óttist að gera mistök, séu þá hrædd um sitt eigið skinn, sem kannski má skilja, og hins vegar er sú hræðsla eflaust fyrir hendi að ef það er viðurkennt og staðfest að veiran sé orðin miklu mildari þá verði erfiðara að stjórna fólkinu; halda valdinu yfir því. Mikil völd hafa spillt ýmsum í gegnum tíðina.

RÉTTLÆTIR ÞESSI ÓTTI YFIRKEYRÐAR AÐGERÐIR?

Þegar ég segi „yfirkeyrðar aðgerðir“, þá á það fyrst og fremst við um „lokun“ landamæranna. Það eru 13 manns á sjúkrahúsi, þar af 2-3 á gjör-gæslu. Kannski væru þessar tölur lítillega hærri, kannski 15 og 4 eða 5, ef landamærin hefðu verið opin en hvað er það á móti því að Icelandair varð að segja upp 88 manns nú um þessi mánaðamót, akkúrat vegna lok-unar landamæranna 19. ágúst, bílaleigan Hertz varð segja 66 manns upp út af því sama, auk um 200 annarra starfsmanna, mest fyrirtækja í ferða-þjónustunni, sem endanlega misstu nú vinnuna? Sennilega standa hér nú um 1.000 manns uppi, að fjölskyldumeðlimum meðtöldum, atvinnulausir, í tilfinningalegu uppnámi, kvíðnir og óöruggir með sína afkomu, sínar fjárhagslegu skuldbindingar og alla sína framtíð vegna lokunar landa-mæranna 19. ágúst. Menn geta velt fyrir sér hvort sú staða sé ekki á við, eða jafnvel miklu verri, en meðal og mest skammvinn flensa.

HRÆÐSLUÁRÓÐUR UM HEILBRIGÐISKERFIÐ

Það líður varla sá dagur að starfsmenn heilbrigðiskerfanna mæti ekki í sjónvarpi eða öðrum fjölmiðlum til að lýsa því, oft allfjálglega, hversu allt sé þröng og erfitt í heilbrigðiskerfinu og að COVID kunni að setja það úr skorðum. En hver er raunstaðan? Bara á Landspítalanum eru 627 sjúkrarúm (nóvember 2019), en þar af eru 14 til 20 gjörgæslurúm eftir þörfum, plús 5 gjörgæslurúm á Akureyri, samtals 19 til 25. Og hver er staða COVID-sjúklinga og álagið af þeim? Alls eru, eins og fram hefur komið, 13 á sjúkrahúsi nú og þar af 2-3 í gjörgæslu. Það verður ekki séð að COVID sé að sprengja heilbrigðiskerfið.

FRÉTTAFLUTNINGUR SUMRA FJÖLMIÐLA FÁRÁNLEGUR

Í langan tíma hefur COVID-19 og allar hörmungarnar og vandræðin í kringum þann vírus tröllriðið fréttaflutningi og fjölmiðlum, eins og að ekkert annað hafi skipt neinu verulegu máli, en þetta hefur auðvitað gert fólk kvíðið, óöruggt og hrætt í stórum stíl. Hér má spyrja hvaða máli skipta tölur um sóttkví og smit, dag eftir dag, þegar alla vega helmingur smitaðra veit ekki af sínum veikindum og flestir hinna eru léttveikir eða rétt eins og með flensu? Það eru margir sjúkdómar miklu skæðari, hættu-legri og banvænni en COVID, nú í 2. bylgju. Ætti þá ekki að fara að tína til alla daglega þróun í kringum þá? Það eru yfir 600 innlagðir sjúklingar á Landspítala að staðaldri. Hvernig væri, að fréttamenn reyndu aðeins að skýra sína sýn og greiningar. Það eru „aðeins“ 13 COVID-sjúklingar á spítala! Það eina sem í raun skiptir máli er tala veikra, þeirra, sem þurfa á sjúkrahúsvist að halda. Hitt hefur litla eða enga þýðingu og er til þess eins fallið að skelfa eða jafnvel hræða líftóruna úr fólki.

ERU ALLIR SEM NÚ SMITAST UNGIR OG TÖLUR UM FÁAR INNLAGNIR ÞVÍ EKKI MARKTÆKAR?

Það er auðvitað til tölfræði um þá sem virkilega veikjast og eru lagðir inn, sem þó eru ekki „nema“ 13 í bili og mun hún sýna að sjúklingar eru mest milli þrítugs og sjötugs. Hins vegar blasir sú staðreynd við að eldri borgarar eru álíka mikið á ferðinni nú og í vor – sennilega minna verndaðir nú af stofnunum og stjórnvöldum, en e.t.v. varkárari sjálfir – án þess að fá smit eða veikjast alvarlega. Gott dæmi er um aldraða íbúa Eirar, 5 manns sem allir smituðust án þess virkilega að veikjast, að mér skilst. Annað dæmi get ég nefnt úr mínu eigin umhverfi, þar sem rúm-lega tvítug stúlka smitaðist en heimsótti frænku sína og eiginmann, fólk á áttræðisaldri, daginn áður en hún veiktist, kjassaði þau og faðmaði, án þess að þau smituðust. Móðir stúlkunnar, kona á sextugsaldri, en þær búa saman, smitaðist heldur ekki. Bráðsmitandi er veiran greinilega ekki um þessar mundir.

ER ÞAÐ HLUTVERK SÓTTVARNALÆKNIS AÐ STÝRA LANDINU?

Sóttvarnalæknir var ráðinn til að stjórna sóttvörnum landsmanna en ekki öðru. Ráðherrar og ríkisstjórn voru kjörin til að stjórna landinu. Í sambandi við COVID-19 virðist heilbrigðisráðherra nánast vera orðinn undirskriftarfulltrúi sóttvarnalæknis og forsætisráðherra tjáir sig í gátum eða út í loftið. Ekki er vitað til þess að heilbrigðisráðherra hafi gert annað en að árita minnisblöð sóttvarnalæknis og þar með breytt þeim í reglugerðir. Þetta eru auðvitað kolómöguleg vinnubrögð. Ráðherra og ríkisstjórn verða að skoða heildarmyndina áður en þeir taka afstöðu, ekki aðeins einn vinkil málsins af fjölmörgum og þá allra síst ef vægi þess vinkils hefur snarminnkað.

GRÍMUNOTKUN JAFNVEL VIRKARI EN SÓTTKVÍ

Morgunblaðið átti viðtal við aðstoðarmann forstjóra Landspítalans 29. september og var fyrirsögn fréttarinnar þessi: „Fólk með grímu komist hjá sóttkví.“ Var því þar lýst hvernig Landspítalinn beitti grímum og fjar-lægðar-reglum til að komast hjá að þurfa að beita sóttkví. „Grímunotkun getur forðað einstaklingum frá því að sæta sóttkví,“ sagði aðstoðar-maðurinn. „Núna fara miklu færri heilbrigðisstarfsmenn í sóttkví en í fyrri bylgju,“ bætti hún við. Þetta er í samræmi við það sem undirritaður upplifði í Þýskalandi. Þar virtist gríman vera helsta vörnin, fyrir mann sjálfan og gagnvart öðrum, og var maður með hana fyrir vitunum eða í höndum hvert sem maður fór. Þetta virðist hafa farið fram hjá sóttvarna-lækni, heilbrigðisráðherra og forsætis-ráðherra, eða eru þau bara að berja höfðinu við steininn? Hefði ekki verið nær að ráðherrar hefðu nú innleitt grímuskyldu á veitingastöðum og þar sem önnur hópþjónusta og -starfsemi fer fram, frekar en að reka síðasta naglann í líkkistu margs veitingastaðarins og ýmislegs annars, með yfirkeyrðum samkomutak-mörkunum og bönnum?

Heykvíslar



Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Það er ljóður á stöðu kynjajafnréttis í landinu að hér megi ekki gagnrýna konur til jafns við karlmenn. Það er miður að konur sem komist hafa til æðstu metorða í landinu þurfi að grípa til svo aumlegra varna að bera fyrir sig eigið kyn.

Innsti hringur forsætisráðherra virðist líta svo á að það auki virðingu Katrínar Jakobsdóttur að minna stöðugt á að hún sé kona og henni þurfi að sýna sérstaka virðingu fyrir þá sök. Stuðningsmenn Hönnu Birnu Kristjánsdóttur léku sama leik allt fram í hennar pólitíska andlát, rétt eins og hún hefði ekkert til brunns að bera annað en kyn sitt.

Á sama tíma og þær konur, sem uppteknastar eru af kyni sínu, krefjast þess að standa jafnfætis körlum heimta þær sérmeðferð í umræðunni. En á meðan heykvíslaárásir dynja á samfélagsmiðlum loga skilaboðaskjóður bak við luktar dyr, því fólki ofbýður heiftin. Engum dettur þó í hug að stíga fram í gættina, enda hvers manns bani að grípa til varna fyrir þann sem bannfærður er hverju sinni.

Þjóðfélagshópar sem sætt hafa kerfisbundinni undirokun hafa skorið upp herör gegn meiðandi og ósæmilegri samfélagsumræðu. Fjölmiðlar hafa þegið ábendingar um hvernig bæta megi umfjöllun, til dæmis um fólk sem ánetjast hefur fíkniefnum og um málefni fólks með geðræn vandamál. Hvert samtal sem skilar jákvæðum framförum umræðunnar er mikilvægt framlag til aukins jöfnuðar og réttlátara samfélags. Ofstopafólk bendir ekki á hvað betur megi fara eða óskar eftir samtali, heldur grípur öfuga enda-ann strax í upphafi og lætur svo hjarðefli samfélagsmiðlanna eftir að hengja gerandann í hæsta gálga.

Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingarinnar og fulltrúi flokksins í fjárlaganefnd, var í útvarpinu um helgina. Til umræðu var nýtt fjárlagafrumvarp. Ágúst kenndi ríkisstjórnina við fjármálaráðherra, en ekki forsætisráðherra venju samkvæmt. Meiningin var augljós: Ágústi finnst Bjarni Benediktsson ráða því sem honum sýnist í ríkisstjórninni og fjárlögin vera verk hans og Sjálfstæðisflokksins, fremur en Katrínar og VG.

Katrínu var undir eins komið til varnar og virðing hennar endurheimt. Var herinn svo illvígur að Ágúst sá sér ekki annað fært en biðja forsætisráðherra, pólitískan andstæðing sinn, afsökunar á dónaskapnum og nánast sverja henni opinberlega hollustu sína.

Atvinnuleysið sem Ágúst ætlaði að ræða er löngu gleymt. Heykvíslastríðið barst fljótt inn í raðir flokkssystkina hans, sem stukku á vagn pólitískra andstæðinga sinna til að ræða þá virðingu sem sýna þurfi kvenkyni forsætisráðherra. Það er áhugaverð pólitísk innkoma hjá nýkjörnum formanni Ungra jafnaðarmanna að hefja embættistíð sína á að fara fremst í flokki í árásum á fulltrúa eigin flokks í fjárlaganefnd korteri eftir framlagningu fjárlagafrumvarpsins. Afleiðingin er að fjárlög komandi árs falla í skuggann af því að þingmaður í stjórnarandstöðu sýndi forsætisráðherra ekki næga virðingu í útvarpsþætti.

Getum við ekki lyft umræðunni á plan sem hæfir þeirri alvarlegu stöðu sem við stöndum frammi fyrir?

> Á sama tíma og þær konur, sem uppteknastar eru af kyni sínu, krefjast þess að standa jafnfætis körlum heimta þær sérmeðferð í umræðunni.

Halldór



Frá degi til dags

Aftur til fortíðar

Fréttir gærdagsins minna um of á fortíðina. Bæði fjær í tíma og nær. Gefa fréttirnar svo sannarlega tilefni til að dusta rykið af gamla slagorði Íslands: „Helvítis fokking fokk!“ Bæjarstjóri Akureyrar vill ekki fá höfuðborgarbúa í heimsókn því þeir eru smitandi. Líkt og með veðrið þá munu norðanmenn vera almennt betri í að fylgja reglum en utanbæjarfólk. Fyrir sunnan hefur öllu verið skellt í lás, aftur. Má búast við örtröð í sundlauginni í Þorlákshöfn á næstunni. Núna sem aldrei fyrr þurfum við Spaugstofuna, kallinn á verkstæðinu til að „herða aðgerðir“, Karl Ágúst í slæmu skapi að föndra grímur og Kristján Ólafsson til að vera með sýnikennslu um hvernig á að nota þær.

Allt af dagskrá

Undur og stórmerki gerðust í gær. Engin rifrildi brutust út á fundi borgarstjórnar Reykjavíkur, þess í stað voru allir sammála. Gátu endurnar loks synt rólegar í stað þess að flýja undan dylgjum og gífuryrðum. Eina málið á dagskrá í gær var að taka öll önnur mál af dagskrá og halda ekki borgarstjórnarfund. Næsti fundur verður haldinn að loknum kosningum sumarið 2022. Fram að því geta embættismennirnir stýrt borginni í friði.

Hvaða íslenski sjónvarpsþáttur er bestur?



Lilja Alfreðsdóttir
mennta- og menningarmálaráðherra

Íslendingar elska íslenskt sjónvarpsefni! Allt frá því að Hrafn Gunnlaugsson, Egill Eðvarðsson og Björn G. Björnsson færðu þjóðinni fyrstu alíslensku þáttaröðina árið 1977 – Undir sama þaki – og fram á þennan dag, safnast kynslóðirnar saman við sjónvarpsskjáinn til að upplifa eitthvað alveg sérstakt. Tækniþróun og erlendar streymisveitur hafa skapað fjölmörg tækifæri fyrir íslenskt þáttagerðarfólk, bæði til fjármögnunar og dreifingar. Íslenskt efni nýtur vinsælda víða um heim, nú síðast Brot, sem framleitt var í samstarfi við Netflix og var um tíma efst á áhorfslistum streymisveitunnar. Þrátt fyrir vinsældirnar hefur fjármögnun á íslenskum sjónvarpsþáttum gjarnan verið þung. Kvikmyndasjóður hefur haft takmarkaða burði til að uppfylla þarfirnar, enda umsóknir í sjóðinn langt umfram stærð hans og kvikmyndir í fullri lengd fjárfrekar.

Til að mæta þessari brýnu þörf verður settur á laggirnar sérstakur fjárfestingarsjóður sjónvarpsefnis og er tilurð hans hluti af heildstæðri kvikmyndastefnu fyrir Ísland, sem kynnt var í gær. Sjóðurinn verður rekinn að fyrirmynd Norræna kvikmynda- og sjónvarpssjóðsins og er ætlað að ýta undir framleiðslu, sölu og dreifingu leikinna sjónvarpsþáttaraða. Gert er ráð fyrir að sjóðurinn fjárfesti í allt að þremur þáttaröðum á ári fyrst um sinn, en í náinni framtíð gæti framleiðslugeta orðið allt að tíu til tólf þáttaraðir á ári.

Sú ríka þörf Íslendinga um aldir að segja sögur hefur orðið kveikjan að hundruðum kvikmyndaverka sem mörg eiga stóran sess í hjörtum okkar. Fyrir elju, einurð og sterka sýn þeirra sem starfað hafa að kvikmyndagerð er nú í mótun burðug list- og atvinnugrein sem stenst fyllilega alþjóðlegan samanburð. Velta greinarinnar hefur þrefaldast á áratug og skapað þúsundir starfa. Þá fjölbreyttu flóru þarf að vökva, svo hún blómstri um ókomna tíð, tryggja greininni bestu mögulegu aðstæður til að vaxa og dafna. Með kvikmyndastefnu til ársins 2030 er vörðuð raunsæ en metnaðarfull braut inn í framtíðina.

> Velta greinarinnar hefur þrefaldast á áratug og skapað þúsundir starfa.



FRÉTTABLAÐIÐ

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

Komið með okkur í gönguferð



Bolli Kristinsson
kaupmaður, Reykvíkingur og íbúi við Laugaveg

Forystugrein Kolbrúnar Bergþórsdóttur í Fréttablaðinu 24. september sl. er undarleg lesning. Þar notar hún þann dálk blaðsins þar sem ritstjórnarstefnan kemur fram til að úthúða mér og kallar mig „tuðara“ vegna auglýsingar sem ég hafði meðal annars fengið birta í hennar blaði, Fréttablaðinu. Í þeirri auglýsingu fór ég meðal annars yfir 19 atriði sem sýna svo ekki verður um villst í hvers konar öngstræti stjórnun Reykjavíkurborgar er, borgar sem lýtur stjórn Dags B. Eggertssonar.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Kolbrún stingur niður penna og gerir lítið úr baráttu minni og afgerandi meirihluta rekstraraðila í miðbænum gegn lokunum gatna sem hafa valdið gríðarlegu tjóni og fyrirtækjaflótta sem sér ekki fyrir endann á.

Í umræddri forystugrein Fréttablaðsins vitnar Kolbrún í borgarstjóra sem gaf í skyn að þar sem ég byggi hluta úr ári á Spáni hefði ég ekki gengið um götur borgarinnar til að sjá þá meintu dýrð sem meirihluti borgarstjórnar undir hans forystu hefði skapað. Þeim báðum, Degi og Kolbrúnu, láðist að minna á að ég bý líka hluta úr ári á Laugavegi og við þá götu hef ég starfað stærstan hluta ævinnar og búið með hléum um áratugaskeið.

Öllum má ljóst vera að Laugavegurinn, eina skilgreinda verslunargata Reykjavíkur og aðalverslunargatan, er að breytast hratt og örugglega í draugastræti. Tómum rýmum fjölgar ört og ekki tjóir að kenna farsóttinni um eða aukinni netverslun. Við höfum séð á eftir fjölda þekktra verslana á síðustu misserum sem hafa flutt starfsemi sína í önnur verslunarhverfi og blómstra þar sem aldrei fyrr.

Nú er svo komið að 38 rými standa auð og ónotuð við Laugaveg, frá Hlemmi niður að Bankastræti. Ef við setjum þessi rými í röð niður Laugaveg er laust rými á rúmlega 27 metra millibili. Það er ógnvekjandi staðreynd sem Kolbrún kýs að horfa fram hjá, rétt eins og borgarstjórinn.

Dagur B. Eggertsson hefur ekki enn svarað boði mínu og félaga minna í Miðbæjarfélaginu í Reykjavík um að ganga með honum götuna svo hann fái að kynna sér hvernig ástandið raunverulega er. Við lifum í þeirri veiku von að hann sjái ljósið.

Okkur langar líka að bjóða Kolbrúnu með okkur í gönguferð um svæðið, hvort sem borgarstjórinn verður með í för eða ekki. Það er engin ástæða til að óttast okkur kaupmenn, því eins og ég sagði í svari mínu til Dags B. Eggertssonar, þá munu þau fá góðar móttökur hjá grandvöru sómafólki sem hefur margt hvert helgað sig rekstri á Laugavegi alla sína starfstíð og ber hag götunnar fyrir brjósti.

Mér hefur undanfarin ár þótt átakanlegt að horfa upp á hnignun Laugavegarins en nú keyrir um þverbak og götunni er að blæða út. Þetta er sérlega sárt þar sem ég lifað og starfað við götuna stærstan hluta lífs míns og ber til hennar sterkar taugar. Á sama tíma er óskiljanlegt að vel menntað og hugsandi fólk líkt og Dagur B. Eggertsson og Kolbrún Bergþórsdóttir hreinlega neiti að horfast í augu við staðreyndir og geri lítið úr baráttu fólks fyrir að viðhalda lífsviðurværi sínu. Nei, því skal bara mætt með skætingi og yfirlæti.

Það er samt aldrei of seint að sjá að sér og boðið í gönguferðina stendur enn opið.

Lýðræðislegasta stjórnarskrárstarf í Íslandssögunni



Jón Þór Ólafsson
þingmaður Pírata

Frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands, lýsir stjórnarskrárstarfinu sem hófst á Þjóðfundinum 2010 sem: „Víðfeðmasta og lýðræðislegasta starf að stjórnarskrárritun sem sagan kann frá að greina.“

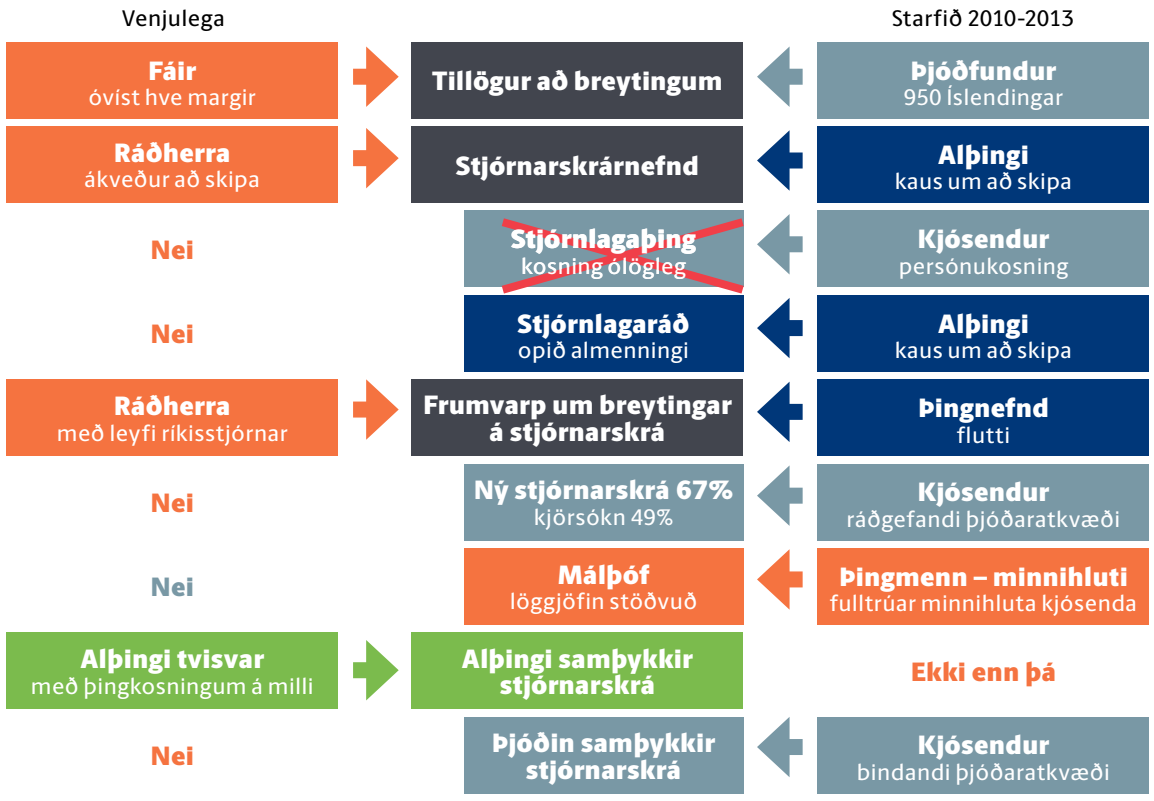
Eina leiðin til að vera fullviss um réttmæti orða Vigdísar er að bera saman hvernig stjórnarskránni hefur alla jafna verið breytt hér á landi við starfið sem var unnið frá 2010 til 2013.

Það er lýðræðislegra að halda þjóðfund um endurskoðun stjórnarskrárinnar og spyrja 950 manna hóp kjósenda, valinn af handahófi til að endurspegla þverskurð þjóðarinnar, hvaða breytingar þau vilja helst á stjórnarskránni – venjulega eru það fáir ráðamenn sem ákveða hverju skuli breyta.

Það er lýðræðislegra að þingið skipi stjórnarskrárnefnd til að taka saman niðurstöður almennings á þjóðfundi – frekar en að ráðherra skipi nefnd til að útfæra tillögur ráðamanna um breytingar á stjórnlögum um völd ráðamanna.

Það er lýðræðislegra þegar þjóðarkjör Stjórnlagaþings var ógilt í Hæstarétti að Alþingi skipaði Stjórnlagaráð sem starfaði á opnum fundum og tók við ábendingum almennings – í stað þess að gera bara eins og venjulega og

Breytingar á stjórnarskrá Íslands



láta nefnd ráðherra skrifa í leyni leikreglur fyrir stjórnmálamenn.

Það er lýðræðislegra að spyrja kjósendur í ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslu hvort þeir vilja „nýja stjórnarskrá“ „grundvallaða á frumvarpi Stjórnlagaráðs“ – en að spyrja kjósendur alls ekki, eins og venjulega.

Það er gríðarlega ólýðræðislegt að minnihluti þingmanna, fulltrúar minnihluta kjósenda, beiti málþófi til að stöðva vinnu við lýðræðislegustu endurskoðun stjórnarskrárinnar í lýðveldissögu landsins í stað þess að leyfa kjósendum í Alþingiskosningum og svo í bindandi þjóðaratkvæðagreiðslu að ráða hvort þeir vilji nýju stjórnarskrána.

Stjórnarskrárstarf getur verið lýðræðislegra en vinnan frá 2010 til 2013. En fyrir utan málþóf þingmanna minnihluta kjósenda er stjórnarskrárstarfið sem hófst á þjóðfundinum 2010 það lýðræðislegasta í Íslandssögunni.

Það er kominn tími til að Alþingi klári sinn hluta stjórnarskrárstarfsins sem þjóðin hóf á þjóðfundinum. Forseti Íslands getur svo sett nýja stjórnarskrá í bindandi þjóðaratkvæðagreiðslu, sé það krafa kjósenda. Þjóðin er, og á að fá að vera, stjórnarskrárgjafinn.

ÞEGAR KARLAR STRANDA

og leitin að jafnvægi

Hvernig tökum við umræðuna um líðan og stöðu karlmanna upp á næsta stig?

Ráðstefna VIRK og Háskólans á Bifröst um karlmennsku, líðan karla og stöðu þeirra.



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR



Streymt á vefsíðum VIRK og Háskólans á Bifröst 9. október kl. 14-16.

Dagskrá

- **Ásmundur Einar Daðason** félags- og barnamálaráðherra opnar ráðstefnuna.
- **Pétur Guðjónsson** rafmagnsverkfræðingur og fyrrum framkvæmdastjóri hjá Marel segir frá reynslu sinni af alvarlegri kulnun.
- **Númi Ólafsson** starfsmaður á leikskóla segir frá reynslu sinni af því að festast í ofsakvíða og óvirkni við tölvuna.
- **Þórarinn Þórsson** starfsendurhæfingarráðgjafi hjá VR og VIRK talar um að hafa kjark til að leita sér hjálpar.
- **Eysteinn Eyjólfsson** verkefnastjóri almannatengsla og útgáfu hjá VIRK ræðir karla og VIRK.
- **Þorsteinn V. Einarsson** meistaranemi í kynjafræði við HÍ ræðir um það hvernig við tökum umræðuna um karlmenn og líðan þeirra á næsta stig.

Sirrý Arnardóttir stýrir ráðstefnunni.

Vegna hertra sóttvarnarreglna verður ráðstefnan aðeins aðgengileg í streymi á netinu.

Streymt verður frá ráðstefnunni á vefsíðu VIRK og á vefsíðu Háskólans á Bifröst.



Havertz var dýrastur í sumar.

Ensku félögin eyddu 158 milljörðum

FÓTBOLTI Fjárfestingafyrirtækið Carteret Analytics tók saman eyðslu félaganna í stærstu deildum Evrópu í knattspyrnu karla, í félagaskiptaglugganum í sumar og haust. Þar kemur fram að félögin í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla eyddu aðeins minna í þessum glugga en í glugganum síðasta sumar, eða tæplega 158 milljörðum enskra punda. Munurinn er hins vegar talsvert meiri í hinum stórum deildunum í Evrópu, þar sem félögin héldu umtalsvert meira að sér höndum í leikmannakaupum að þessu sinni. Munurinn var um það bil 7 prósent á Englandi samanborið við 46 prósent hjá félögunum í spænsku efstu deildinni. Þá eyddu félögin í ensku úrvalsdeildinni yfir þrefalt meiru en félögin í spænsku efstu deildinni, þýsku efstu deildinni og frönsku efstu deildinni, og tvöfalt meira en félögin í ítölsku A-deildinni. Dýrasti leikmaðurinn í glugganum var Kai Havertz sem kom til Chelsea frá Leverkusen fyrir 72 milljónir. Sex önnur ensk félög bættu eigið met yfir kaupfé, í glugganum sem var verið að loka. Liðin sem um ræðir eru Manchester City sem keypti Rúben Dias, Wolves sem keypti Fabio Silva, Aston Villa sem samdi við Ollie Watkins, Leeds United sem keypti Rodrigo frá Valencia, Sheffield United sem keypti Rhian Brewster frá Liverpool og WBA sem keypti Grady Diangana frá West Ham.

Chelsea eyddi mestu eða 222 milljónum punda. Manchester City sem eyddi 141 milljón punda og Barcelona sem keypti leikmenn fyrir 112 milljónir punda, voru einu félögin í Evrópu sem keyptu fyrir meira en 100 milljónir punda. **– hó**

Ensk félög eyddu um 7% minna í kaupverð á þessu ári miðað við síðasta ár.



Stefán Teitur Þórðarson var eftirsóttur á Íslandi sem og erlendis, eftir góða frammistöðu með liði Skagamanna undanfarin ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐ

Skagamenn halda áfram að skila ungum leikmönnum út

Þrír leikmenn hafa farið frá knattspyrnufélaginu ÍA til erlendra félagsliða síðustu mánuðina en tveir leikmenn héldu utan frá Akranesi í þessari viku. Skagamenn hafa verið duglegir að ala upp atvinnumenn undanfarin misseri og stefnan er að halda því áfram enda á það stóran þátt í að rétta af fjárhag félagsins.

FÓTBOLTI Það er rík knattspyrnuhefð á Akranesi, en frá Skipaskaga hafa margir knattspyrnumenn í gegnum tíðina söðlað um, farið utan og gert það gott í atvinnumennsku. Þrír leikmenn karlaliðs ÍA hafa yfirgefið herbúðir Skagamanna á yfirstandandi keppnistímabili, en Bjarki Steinn Bjarkason gekk til liðs við ítalska B-deildarliðið Venezia um mitt sumar og í upphafi þessarar viku fór Tryggvi Hrafn Haraldsson til norska B-deildarliðsins Lillestrøm og Stefán Teitur Þórðarson var seldur til danska B-deildarliðsins Silkeborg.

Þar áður hafði ÍA selt Arnór Sigurðsson til rússneska félagsins CSKA Moskvu, Ísak Bergmann Jóhannesson og Oliver Stefánsson til sænska félagsins Norrköping og Hákon Arnar Haraldsson til danska félagsins FC Köbenhavn. Geir Þorsteinsson, framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar ÍA, segir stefnu félagsins vera að halda áfram á sömu braut. Það er, að gefa ungum og efnilegum leikmönnum tækifæri með Skagaliðinu og láta svo hagsmuni leikmanns gilda til jafns við

Við viljum aðstoða knattspyrnumenn í okkar röðum við að upplifa draum sinn um að gera knattspyrnu að lifibrauði sínu.



Geir Þorsteinsson

hagsmuni félagsins, þegar erlend félög bera víurnar í þá.

„Það hefur verið stefna Skagamanna undanfarin ár að gefa leikmönnum sem eru að koma upp úr öflugu unglingastarfi félagsins tækifæri með meistaraflokki og byggja liðið upp á uppöldum Skagamönnum. Haldið hefur verið mjög vel utan um barna- og unglingastarfið undanfarin ár og það er að skila sér í leikmönnum sem eru að spila lykilhlutverk í Skagaliðinu og svo í því að Skagamenn eru að koma sér í atvinnumennsku.

Við munum halda áfram á þessari braut og eitt dæmi þess er að Ingi Þór Sigurðsson, sem er fæddur árið 2004, hefur spilað fimm leiki fyrir liðið í sumar og var í byrjunarliðinu í fyrsta skipti í deildarleik þegar við spiluðum við FH um síðustu helgi. Þá höfum við verið að semja við unga og efnilega leikmenn liðsins," segir Geir í samtali við Fréttablaðið.

„Við erum með öfluga þjálfara í yngri flokkunum og þar nefni ég sem dæmi Sigurð Jónsson, sem hefur unnið frábært starf á Skaganum. Svo finnst mér að Jóhannes Karl Guðjónsson, þjálfari meistaraflokksins, eigi hrós skilið fyrir að hlúa mjög vel að leikmönnum liðsins. Bæði með því að búa þá vel undir baráttuna í efstu deild hér heima, sem og fyrir atvinnumennsku þegar svo ber undir. Við erum að stilla upp ungu liði á Íslandsmótinu að þessu sinni og það hefur staðið sig mjög vel.

Svo eru nokkrir stráka að uppskera laun erfiðisins með því að fara erlendis, sem er bara mjög jákvætt. Við viljum aðstoða knattspyrnumenn í okkar röðum við að upplifa draum sinn um að gera knattspyrnuna að lifibrauði sínu og hjálpa þeim við að þróa feril sinn með því að komast að í atvinnumennsku. Þar af leiðandi vega hagsmunir leikmannsins og félagsins ávallt jafnt, þegar erlend félög spyrjast fyrir um leikmenn í okkar röðum," segir framkvæmdastjórinn enn fremur.

„Það er svo ekkert launungamál að þeir peningar sem við fáum fyrir sölu á borð við félagaskiptin á Stefáni Teiti til Silkeborg, skiptir miklu máli fyrir rekstur okkar, þó svo að íslensk félög séu enn að selja leikmenn fremur ódýrt til erlendra félagsliða. Þetta ár hefur verið mjög þungt í rekstri okkar, eins og annarra íslenskra félaga vegna kórónaveirunnar og því er kærkomið að geta selt leikmenn og fengið tekjur með þeim hætti. Staðan hvað fjárhaginn varðar er góð hjá knattspyrnudeild ÍA, en við þurftum að taka aðeins til í rekstrinum þegar ég tók við. Deildin skuldar lítið sem ekkert og við eigum öfluga bakhjarla á Akranesi sem sjá til þess að félagið stendur vel," segir hann um stöðu mála hjá knattspyrnufélaginu ÍA. **hjorvaro@frettabladid.is**

Umspilsleikurinn fær líklega undantekningu hjá stjórnvöldum

FÓTBOLTI Í gær voru tilkynntar nýjar leiðbeiningar þar sem lagt var til að lið, sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu, myndu forðast eftir bestu getu öll ferðalög og að öllu keppnisstarfi yrði frestað í tvær vikur. Er það gert með það að markmiði að hindra frekari útbreiðslu kórónaveirunnar og er íþróttalíf á Íslandi því að mestu leyti komið í pásu næstu tvær vikurnar, hið minnsta. Líklegt er að ein undantekning verði gerð á keppnisbanninu, þegar karlalandslið Íslands mætir Rúmeníu annað kvöld á Laugardalsvelli, en til eru fordæmi fyrir slíkum undantekningum.

„Það hafa áður verið veittar undanþágur fyrir því að viðburðir sem eru samfélagslega mikilvægir fari fram, þrátt fyrir að samkomutakmarkanir og nándarregla sé í gildi," sagði Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn á blaðamannafundi almannavarna í gær.

Víðir, sem starfaði áður fyrir KSÍ, segir stjórnvöld hafa fundað með forráðamönnum KSÍ og viti mikilvægi þess að leikurinn geti farið fram. Með sigri er Ísland einum sigri frá því að komast í lokakeppni EM sem fer fram næsta sumar.

„Knattspyrnusamband Íslands hefur tjáð okkur að þessi leikur geti veitt sambandinu nokkra milljarða í tekjur. Það má því færa sterk rök fyrir því að að það sé samfélagslega mikilvægt að hann verði spilaður. Ákvörðunin um það er hins vegar í höndum heilbrigðisráðherra og við sjáum til hvað mun koma fram í reglugerðinni sem væntanleg er."

Óvíst er hvaða áhrif tveggja vikna frestun hefur á lokasprettinn í íslensku knattspyrnudeildunum. Flestar eiga þær sameiginlegt að nokkrar umferðir eru eftir, ásamt úrslitum bikarsins. Stefna KSÍ hefur verið að öllu mótshaldi yrði lokið fyrir 1. desember næstkomandi og eru því tveir mánuðir til stefnu. **– kpt**



Kári verður líklega á sínum stað í vörn Íslands á morgun. MYND/VALLI

Hefur gengið framar vonum

Mikil ánægja ríkir með fyrstu vikurnar í golfakademíu FSu sem stofnuð var í vor. Metnaðurinn hefur aukist í öðrum íþróttum á Selfossi með akademíum og vonast yfirþjálfarinn til að kylfingar fari í sömu átt.

GOLF Fyrr á þessu ári var ákveðið að setja á laggirnar golfakademíu í Fjölbrautaskóla Suðurlands en það er í fyrsta sinn sem slík akademía er sett á laggirnar fyrir efnilega íslenska kylfinga. Akademían er hluti af námsframboði FSu og er sú sjötta sem er í boði fyrir ungt íþróttafólk. Fyrir eru akademíur í fótbolta, handbolta, körfubolta, fimleikum og frjálsum íþróttum. Aðspurður segir Hlynur Geir Hjartarson, yfirþjálfari akademíunnar, að hugmyndin um golfakademíu hafi blundað í honum í nokkur ár.

„Þetta var búið að blunda í manni, ætli það séu ekki komin nokkur ár síðan ég ræddi þetta fyrst við FSu en þá kom aðstöðuleysi Golfklúbbs Selfoss í veg fyrir að eitthvað yrði úr þeim viðræðum. Það vantaði almennilega inniaðstöðu til að geta sinnt starfinu almennilega á veturna. Við fórum í framkvæmdir síðasta vetur, bættum við golfhermi og erum að bæta við öðrum. Í heildina stórbættum við aðstæðurnar til að æfa tæknina almennilega inni á veturnar þótt við reynum að halda áfram úti eins lengi og hægt er," segir Hlynur.

Hann segir metnaðinn fyrir íþróttum í sveitarfélaginu Árborg, sérstaklega hjá yngri Selfyssingum hafa aukist síðan fyrsta akademían var sett á laggirnar árið 2004.

„Það er mikill meðbyr í íþróttum á Selfossi þessa dagana. Metnaðurinn hjá unga fólkinu hefur stóraukist síðan fyrsta akademían var sett á laggirnar og nú eru þær orðnar sex. Metnaðurinn kom bersýnilega í ljós þegar Selfoss varð Íslandsmeistari í handbolta í fyrra."

Gerð er krafa um að kylfingarnir séu með lægri forgjöf en átján og fá þeir að kynnast öllum þáttum golfíþróttarinnar. Þar á meðal þurfa krakkarnir að sitja tíma þar sem farið er yfir hinar fjölbreytilegu golfreglur.

„Starfið er fjölbreytt. Það fara 2-3 tímar á viku í tækniæfingar en við leggjum líka mikla áherslu á liðleika og styrktaræfingar. Svo sitja þau sameiginlega fyrirlestra með öðrum akademíum í íþróttasálfræði og næringarfræði. Nú til dags skiptir þetta allt máli ef þú ætlar þér langt í golfi," segir Hlynur sem segir mikla ánægju ríkja með starfið í byrjun.

„Algjörlega. Krakkarnir eru bara eitt bros þegar þeir mæta á morgnana beint á golfæfingu og fá einingu fyrir að stunda sína íþrótt á skólatíma. Það eru eingöngu krakkar af svæðinu í náminu núna en það koma vonandi krakkar alls staðar að til okkar í golfakademíuna. Við erum enn að smíða þetta og þetta er að stórum hluta byggt á sömu hugmyndum og akademíurnar sem eru fyrir í FSu."



Golfhermar gera kylfingum kleift að æfa golf við bestu aðstæður í öllum veðuraðstæðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Í akademíunni er lögð mikil áhersla á liðleika og styrk.



Krakkarnir æfa á golfvellinum á Selfossi. MYND/AÐSEND

> Það fara 2-3 tímar á viku í tækniæfingar en við leggjum líka mikla áherslu á liðleika og styrktaræfingar.
>
> Hlynur Geir Hjartarson, yfirþjálfari Golfakademíu FSu

Flestir af bestu kylfingum Íslands hafa farið til Bandaríkjanna og leikið með háskólaliðum í golfi eftir menntaskólann á Íslandi. Aðspurður hvort FSu geti reynst sem nokkurs konar brú á milli Íslands og bandarísku háskólagolfsins útilokar Hlynur ekki að það sé hægt að róa í sömu átt þegar komi að því að koma íslenskum kylfingum til Bandaríkjanna á skólastyrk sem kylfingum.

„Vonandi verður hægt að mynda einhverja leið. Ólafur Loftsson (PGA-kennari og aðstoðarmaður afreksstjóra GSÍ) hefur verið að aðstoða íslenska kylfinga við að komast að í bandarískum háskólum og það væri kannski hægt að skoða hvað stendur til boða," segir Hlynur.

kristinnpall@frettabladid.is



Þetta verður þriðja viðureign Íslands og Rúmeníu. MYND/GETTY

Smit kom upp í teymi Rúmena

FÓTBOLTI Starfsmaður rúmenska karlalandsliðsins í knattspyrnu greindist með kórónaveirusmit þegar skimað var fyrir veirunni á mánudaginn í Búkarest. Þetta kemur fram í frétt á heimasíðu rúmenska knattspyrnusambandsins. Ekki er um að ræða leikmann rúmenska liðsins eða þjálfara þess. Starfsmaðurinn var settur í einangrun í kjölfarið. Rúmenski hópurinn ferðaðist til Íslands í gær og fór í skimun fyrir veirunni við komuna til Keflavíkur.

> Ef upp kemur hópsmit í öðrum hvorum hópnum verður leiknum frestað.

Andrei Vochin, aðstoðarmaður formanns rúmenska knattspyrnusambandsins, lét hafa eftir sér í sjónvarpsviðtali í gær að hann óttaðist að íslensk stjórnvöld myndu greina leikmenn eða forráðamenn rúmenska liðsins ranglega með kórónaveirusmit. Vochin er óánægður með að Rúmenar þurfi að fara í próf á Íslandi og segir sóttvarnareglur hér strangari en í Austurríki þar sem Rúmenar spiluðu síðast útileik. Þá taldi hann ótækt að aðilar sem væru ekki á vegum UEFA sæju um sýnatökuna og að það væri hægt að svindla.

Telur hann að slíkt hafi gerst þegar starfsmaður Slovan Bratislava var greindur með kórónaveirusmit í Færeyjum í sumar sem varð til þess að KÍ frá Klaksvík var úrskurðaður sigur í viðureign liðanna í fyrstu umferð í undankeppni Meistaradeildar Evrópu. Reglur UEFA kveða hins vegar á um að Íslandi verði ekki úrskurðaður sigur ef kórónaveirusmit hefur áhrif á leikinn. Ef liðin eru með minna en 13 leikmenn til taks, þar af einn markmann, þá verður leiknum frestað fram í nóvember eða til næsta sumars. Liðin þurfa að leika án þeirra leikmanna sem greindir eru smitaðir í komandi prófunum hér á landi. – hó

Íslenskt – láttu það ganga

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

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

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför

Kolbrúnar Sævarsdóttur

héraðsdómara,
Grænuhlíð 4,
Reykjavík.

Eva Guðrún Gunnbjörnsdóttir **Örn Elvar Arnarson**
Stefán Kristján Gunnbjörnsson
Steinunn Margrét Larsen **Páll Jóhannsson**
Jóhannes Arnar Larsen **Rannveig Skúla Guðjónsd.**
Friðrik Rafn Larsen **Íris Mjöll Gylfadóttir**
Linda Rut Larsen **Eiður Ingi Sigurðarson**
Freyja Guðrún Mikkelsdóttir, Eldgrímur Kalman og Gunnbjörn Ernir Atlas Arnarsynir.



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Árni Jónsson

bifreiðastjóri,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 30. september sl., verður jarðsunginn frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 9. október, klukkan 13.00. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á Youtube undir heitinu: Útför Árna Jónssonar.

Karl Árnason
Guðrún Árnadóttir **Víkingur Þorgilsson**
Jóhanna Árnadóttir **Benedikt Steinþórss. Kroknes**
Anna Sigríður Árnadóttir **Jón Þór Björgvinsson**
Kolbrún Árnadóttir
Árni Rúnar Árnason **Dýrleif Geirsdóttir**
og aðrir aðstandendur.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna S. Þorsteinsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Eir, föstudaginn 2. október.

Ingibjörg Ásgeirsdóttir **Vilhjálmur Ari Arason**
Guðmundur Ásgeirsson **Kristbjörg Baldursdóttir**
Þorsteinn Ásgeirsson **Oddný Hildur Sigurþórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðursystir okkar og frænka,

Margrét Stefánsdóttir

frá Skagaströnd,
Njarðarvöllum 2, Reykjanesbæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu, Nesvöllum, Reykjanesbæ, 16. sept. sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýnda samúð. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Nesvalla fyrir alúð og góða umönnun.

Sigurður Kristinsson **Hrafnhildur Bryndís Rafnsdóttir**
Guðmundur Reynir Kristinsson
Lilja Kristinsdóttir
og frændsystkinin



Ástkær eiginmaður minn og faðir okkar,

Guðmundur Hannesson

viðskfr. og endurskoðandi,
Silungakvísl 2, Reykjavík,

lést á heimili sínu fimmtudaginn 24. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ester Jóhanna Adamsdóttir
Hannes Adam Guðmundsson
Halldór Fannar Guðmundsson

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



Skagfirðingurinn Sölvi Sveinsson er uppalinn á Króknum, en kveðst eiga ættir um allan fjörð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sú fertugasta í röðinni

Útgáfuhóf var á Sauðárkróki fyrir skemmstu vegna nýrrar Skagfirðingabókar. Þar las Sölvi Sveinsson, fyrrverandi skólameistari, kafla úr höfuðgrein héraðsritsins þetta árið.

Skagfirðingabók er rit Sögufélags Skagfirðinga. Til að hafa vaðið fyrir neðan okkur köllum við hana þessu nafni en ekki árbók, þó síðustu ár hafi hún komið út árlega," segir Sölvi Sveinsson, fyrrverandi skólameistari, þegar hann er spurður út í frétt á Feyki um fertugustu Skagfirðingabókina. Þar er mynd af honum í pontu að lesa eigin texta úr aðalgrein ritsins. „Þetta er sjálfboðastarf hjá okkur sem stöndum að útgáfunni. Við höfum gaman af þessu. Teljum að þetta sé metnaðarfyllsta héraðsrit landsins, enda er Skagafjörður nafli alheimsins!"

Inntur nánar eftir upprunanum kveðst Sölvi hafa alist upp á Króknum en eiga ættir um allan fjörð. „Ég fór samt eiginlega að heiman fimmtán ára, þá að vinna í brúargerð austur á fjörðum á sumrin og í Menntaskólann á Akureyri á haustin. Svo tók Háskólinn við."

Fyrsta Skagfirðingabókin kom út 1966, að sögn Sölva. „Stofnendur hennar

> **Við teljum að þetta sé metnaðarfyllsta héraðsrit landsins, enda er Skagafjörður nafli alheimsins.**

voru Hannes Pétursson skáld, Sigurður Björnsson sálfræðingur og Kristmundur Bjarnason, fræðimaður á Sjávarborg í Skagafirði. Þeir ritstýrðu henni fyrstu árin. Síðan tókum við Hjalti Pálsson, Sigurjón Páll Ísaksson og Gísli Magnússon við henni, en sá síðastnefndi er látinn. Ég hef verið viðloðandi 33 Skagfirðingabækur."

Sölva Helgasonar er minnst í nýja ritinu, að sögn nafna hans, því 200 ár eru frá fæðingu hans. „Listamaðurinn Albert Thorvaldsen sem fæddist fyrir 250 árum komst líka á blað. Faðir hans var Skagfirðingur en barst til Kaupmannahafnar og hitti þar danska stúlku sem varð móðir Thorvaldsens."

En greinin sem Sölvi kveðst hafa lesið úr í útgáfuhófinu, fjallar um hjónin Guðjón Ingimundarson og Ingibjörgu Kristjánsdóttur, sem kölluð er Bogga. „Í Skagfirðingabók er hefð fyrir því að ævi einhverrar persónu sem hefur sett mark sitt á héraðið séu gerð skil með ýmsu móti. Í nýútkomna ritinu eru persónurnar tvær, heiðurshjónin Guðjón og Bogga. Guðjón er öflugur karl af Ströndum sem gerðist íþróttakennari á Króknum. Hann sat í bæjarstjórn í 24 ár og var allt í öllu í ungmenna-og íþróttastarfi héraðsins. Sat líka í stjórnum ÍSÍ og UMFÍ. Bogga er Skagfirðingur. Hún var að vinna í Samlaginu á Króknum og Guðjón gekk þar fram hjá á hverjum degi. Þau urðu hjón og eignuðust sjö börn." **gun@frettabladid.is**

ÞETTA GERÐIST: 7. OKTÓBER 1992

Norsku konungshjónin Haraldur og Sonja komu í heimsókn

Haraldur V. Noregskonungur og Sonja drottning, komu í þriggja daga opinbera heimsókn til Íslands þennan mánaðardag árið 1992. Meðal þess sem þau gerðu fyrsta daginn var að færa Vigdísi, forseta Íslands, málverk eftir norska málarann Kåre Tveter og Sonja opnaði sýningu með verkum hans í Hafnarborg.

Á Bessastöðum var kóngi og drottningu boðið upp á hunangsgrafinn lax, skötusel með sítrónusósu og ostaböku í hádeginu. Við það tækifæri gaf Vigdís þeim keramikskál eftir Steinunni Marteinsdóttur og Heimskringlu Snorra Sturlusonar.

Í Stofnun Árna Magnússonar sýndi Jónas Kristjánsson forstöðumaður hinum tignu gestum mestu kjörgripina og drottningin las upphátt kafla úr Íslendingabók. *Heimild: DV*



DV-MYNDIR/BRYNJAR GAUTI. EIG.MYNDAR/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

FÓLK

MIÐVIKUDAGUR 7. OKTÓBER 2020

Góður svefn



Það er ýmislegt hægt að gera til að öðlast betri svefn. Góður svefn hefur mikil áhrif á daglegt líf og getu til að takast á við daginn. Ef fólk finnur fyrir svefnvandamálum er rétt að ræða við sérfræðing og bæta um leið lífsgæðin. ↬4

AUKIN ORKA
SKARPARI HUGSUN



Sölustaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Kæfisvefn þarf líka að meðhöndla á ferðalögum

Stór hluti þeirra sem greinast með kæfisvefn er fólk á besta aldri og í fullri vinnu, fólk sem ferðast og stundar áhugamál sín af kappi. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega kæfisvefnsvél fyrir þá sem eru á ferðinni og veitir sömu meðferð og vélin á náttborðinu. ↬2

Ása Jóhannesdóttir er framkvæmdastjóri Stoðar sem nú býður upp á AirMini, létta kæfisvefnsvél sem mætir þörfum ferðalanga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Framhald af forsíðu

Þegar fólk er greint með kæfisvefn fær það kæfisvefnsvél til afnota í gegnum Landspítala og Sjúkratryggingar Íslands. Meðferð með kæfisvefnsvél eykur lífsgæði umtalsvert og nú bætist við frábær lausn fyrir þá sem eru með greindan kæfisvefn og mikið á ferðinni. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega ferðavél sem er auðvelt að taka með í bústaðinn, veiðina, golfferðirnar, fríið og vinnuferðir innan lands og utan.

Ferðavélin AirMini

Nýja ferðavélin heitir AirMini. Það magnaða við vélina er að þó að hún sé lítil er hún öflug, frá sama framleiðanda og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvél sem fólk notar heima. Munurinn felst í stærðinni og því að ekki fylgir með rakabox sem fylla þarf af vatni. Ferðavélin veitir því vatnslausa rakameðferð með sérhæfðum rakafilter.

AirMini ferðavélin er mjög einföld í notkun. Hún tengist snjallsíma á auðveldan hátt þar sem hægt er að fylgjast með framvindu meðferðar. AirMini er minnsta og hljóðlátasta kæfisvefnsvélin á markaðnum í dag, aðeins 300 grömm og 13,6 sentimetrar á lengd.

Einkenni kæfisvefns

Á Íslandi eru um 11 þúsund einstaklingar greindir með kæfisvefn.

„Kæfisvefn er samheiti yfir einkenni sem lýsa sér þannig að einstaklingar fá endurtekin öndunarstopp að næturlagi og oftast fylgikvilla að degi til, í formi syfju og þreytu," útskýrir Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar.

Ása er hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í svefnrannsóknum. Hún segir einkenni kæfisvefns koma misjafnlega fram hjá fólki.

„Sumir þola mjög illa röskun á svefni vegna öndunartruflana og lýsa fyrst og fremst svefnleysi, á meðan aðrir eru mjög syfjaðir á daginn. Þriðji hópurinn kemur oft seint í greiningu en glímir við afleiðingar kæfisvefns á hjarta- og æðakerfið, svo sem háþrýsting, hjartasjúkdóma, gáttaflökt, vélindabakflæði og fleira."

Meirihluti þeirra sem eru greindir með kæfisvefn nota svefnöndunartæki að staðaldri sem meðferð við kæfisvefninum. Að sögn Ásu er líklegt að enn fleiri þjáist af kæfisvefni en séu ekki komnir með greiningu.

„Það fyrsta sem einstaklingar þurfa að gera til að komast að því hvort þeir séu með kæfisvefn er að ræða málið við heimilislækninn sinn. Hann getur þá skimað fyrir dægursyfju með stöðluðum spurningum af Epworth-spurningalistanum," upplýsir Ása.

Eftir að hafa metið einkenni getur heimilislæknir talið ástæðu fyrir viðkomandi til að gangast undir svefnrannsókn.

„Fólk fær þá lítið tæki með sér heim sem tekur upp öndun, hrotur og súrefnismettun á meðan það sefur. Eftir greininguna liggja svo fyrir niðurstöður hvort um kæfisvefn sé að ræða," útskýrir Ása.

Meðferðin eykur lífsgæði

Þeir sem greinast með kæfisvefn fá ávísað kæfisvefnsvél hjá Landspítala.

„Þar starfar frábært, sérhæft teymi lækna, hjúkrunarfræðinga og svefnrannsóknarfólks með áralanga reynslu í að greina og meðhöndla kæfisvefn. Önnur meðferðarform eru til, eins og gómur, en langalgengast er að ávísað sé svefnöndunarvél," segir Ása sem starfaði sjálf við svefnrannsóknir í nokkur ár.

„Það er mjög gefandi að upplifa þegar fólk, sem verið hefur með skert svefngæði vegna kæfisvefns, fær meðferð við hæfi. Það hreinlega öðlast nýtt líf og lýsir því að vera loks úthvílt og orkumikið fyrir daginn, að hafa loksins kraft til að mæta í ræktina og jafnvel orku til að stunda kynlíf. Líka að það sé hætt að dotta þegar það sest niður og hvað þá að vera ekki lengur hætt við að sofna undir stýri. Þegar maður heyrir slíkar sögur áttar maður sig á að kæfisvefn getur verið lífshættulegt ástand," segir Ása.

Fyrir þá sem eru í meðferð

Björk Gunnarsdóttir er með BSc.-gráðu í heilbrigðisverkfræði og starfar hjá Stoð. Hún segir stórkostlegt að vera loksins komin með lausn fyrir þá sem þjást af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með.

„Þeir sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar hafa verið að kaupa sér vélina," upplýsir Björk. „Ég hef lært að þeir sem eru með kæfisvefn, og nota kæfisvefnsvél, taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélar. Þeir finna strax mun á sér og eru ómögulegir og úrvinda ef þeir sleppa vélinni. Því felst mikið frelsi í því að þurfa ekki að taka með stærri vélina og rakatækið sem er á náttborðinu heldur geta kippt litlu ferðavélinni með í ferðatöskuna."

Þjónustan hjá Stoð

Björk þjónustar einstaklinga sem hafa áhuga á að kaupa ferðavélina hjá Stoð. Hægt er að bóka þjónustutíma í ráðgjöf fyrir kæfisvefnsvélar á vefsíðu Stoðar, stod.is.

„Fólk þarf að muna að koma með vélina sína í tímann og grímu," segir Björk.

Vélinni fylgir app/snjallforrit sem hægt er að sækja í AppStore og Playstore áður en komið er í tíma til Bjarkar. „Ferðavélin tengist appinu sem er einfalt í notkun og sérhannað til að fylgjast með framvindu meðferðar, veita yfirsýn og breyta stillingum. Þá er hægt að nálgast upplýsingar mánuð aftur í tímann," útskýrir Björk sem kennir á vélina þegar komið er í þjónustutíma sem er innifalinn í verði vélarinnar.

Tveggja ára ábyrgð er á AirMini ferðavélinni. Hægt er að panta aukahluti fyrir vélina í vefverslun Stoðar. Ekki er hægt að skila vélinni né aukahlutum eftir að umbúðir hafa verið opnaðar.

Allar nánari upplýsingar á stod.is



Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar, með nýju AirMini ferðakæfisvefnsvélina, og Björk Gunnarsdóttir, Bsc. í heilbrigðisverkfræði, hjá Stoð. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ertu þreyttur á daginn? Próf til að skima dægursyfju

Eins og áður kom fram ávísar heimilislæknir á frekari svefnrannsókn. Algengt er að heimilislæknir leggi fyrir einstaklinginn prófið Syfjukvarða Epworths sem gengur út á að svara spurningunni: „Hversu líklegt er að þú dottir eða sofnir við eftirfarandi aðstæður, en verðir ekki einungis þreytt/þreyttur?" Þarf fólk þá að meta hvaða áhrif aðstæðurnar hefðu á sig, jafnvel þótt það hafi ekki reynt þær allar nýlega.

Notaðu kvarðann hér fyrir neðan til að velja það sem á best við þig í hverju tilfelli fyrir sig. Gefin eru 0 til 3 stig fyrir hverja spurningu. Ef einstaklingur fær 10 stig eða fleiri bendir það til óeðlilegrar dagsyfju og að ástæða sé til að senda viðkomandi í svefnrannsókn.

Hversu líklegt er að þú verðir ekki einungis þreyttur heldur dottir eða sofnir við eftirfarandi aðstæður:

	Líkur á að dotta eða sofna			
Í aðstæðum sem ég:	Engar	Litlar	Talsverðar	Miklar
Sit og les	0	1	2	3
Horfi á sjónvarp	0	1	2	3
Sit aðgerðalaus og fylgist með t.d. í leikhúsi	0	1	2	3
Er farþegi í klukkustund í bíl án þess að stöðva	0	1	2	3
Leggst fyrir síðdegis ef aðstæður leyfa	0	1	2	3
Sit og spjalla við einhvern	0	1	2	3
Sit í rólegheitum eftir máltíð (án víns)	0	1	2	3
Sit í bíl sem stöðvar í nokkrar mín. v/umferðar	0	1	2	3



Í samanburði við eplið má sjá hversu lítil og nett AirMini ferðavélin er.

AirMini ferðavélin er frábær í alla staði

„Ég var greindur með kæfisvefn þegar makinn áttaði sig á að ég bæði hraut og fékk öndunarstopp í svefni," segir Sigurður Pétursson, stofnandi og framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá fiskeldisfyrirtækinu Arctic Fish.

Sigurður var ekki alveg grunlaus um að hann þjáðist af kæfisvefni sem hann segir að hafi ágerst með fleiri árum og aukakílóum.

„Ég fór eitt sinn í svefnrannsókn þegar ég bjó í Frakklandi og kom ágætlega út úr henni en síðar var kæfisvefn staðfestur á Landspítalanum. Þar fékk ég kæfisvefnsvél og fann fljótt mun á mér í meðferðinni. Ég hef alla tíð sofið stutt í einu, verið kvöldsvæfur og farið snemma á fætur en vaknaði nú úthvíldur og orkumeiri að morgni. Að sama skapi fann ég hversu þreyttari ég var ef ég sleppti því að nota kæfisvefnsvélina."

Sigurður þarf vegna starfa sinna að vera mikið á ferð og flugi.

„Á ferðalögum vil ég ferðast létt og helst vera bara með handfarangur en kæfisvefnsvélin frá spítalanum er bæði stór og fyrirferðarmikil og oftast var ég bara með hana og tölvuna í farangrinum. Ég tók svo eftir að erlendur kollegi minn var með miklu minni kæfisvefnsvél meðferðis, fór að svipast um eftir slíkum vélum og uppgötvaði mér til ánægju að Stoð var með litlar ferðasvefnvélar til sölu," segir Sigurður sem fór rakleiðis í Stoð til að kaupa sér AirMini ferðavélina.


Sigurður er alsæll með ferðavélina.

„Allt í kringum AirMini er svo miklu þægilegra. Vélin er ekki bara léttari í meðförum, hún heldur líka utan um allar upplýsingar um meðferðina á nóttunni og það er auðvelt að fylgjast með þeim í símanum," segir Sigurður, yfir sig ánægður.

„Mér er mikilvægt að vera úthvíldur og orkumikill í vinnuferðum mínum og vélin hjálpar til með það. Þjónustan hjá Stoð er líka fyrirtak og veitt af fagmennsku þar sem ég fékk góða kennslu og kynningu á þessari frábæru vél."

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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



Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN
Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

epal

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is

Nordic Seamless*
Verð frá:
392.700.-



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
  Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
  Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
  Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
  Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

Continental*
Verð frá:
467.300.-



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.



„Á morgnana er mikilvægt að hægja á framleiðslunni þannig að á veturna, þegar dagsbirtan er seint á ferðinni, er gott að notast við dagsljósalampa," segir Ásthildur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Svefninn getur haft mikil áhrif á lífsgæði og heilsu

Það er ýmislegt hægt að gera til að öðlast betri svefn. Góður svefn hefur mikil áhrif á daglegt líf og getu til að takast á við daginn. Ef fólk finnur fyrir svefnvandamálum er rétt að ræða við sérfræðing og bæta um leið lífsgæðin.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Rannsóknir hafa sýnt að góður nætursvefn skiptir miklu máli fyrir heilsuna. Margir þjást af ýmsum svefnvandamálum sem mögulega er hægt að leysa með einföldum hætti. Ásthildur Margrét Gísladóttir sálfræðingur starfar sem sérfræðingur hjá Betri svefni. Hún tók vel í það að svara nokkrum spurningum um svefn og svefnvenjur.

Hvað er besta ráðið til að fá góðan nætursvefn?

Eitt það allra mikilvægasta er að hafa góða reglu á svefntímanum og rútínu í kringum svefninn. Þannig er mælt með því að fara að sofa á svipuðum tíma á kvöldin og á fætur á svipuðum tíma á morgnana alla daga vikunnar, en það eykur líkur á að við verðum þreytt á ákjósanlegum tíma á kvöldin. Til að ná sem mestum svefngæðum hefur lífsstíll mikið að segja. Hreyfing hefur þau áhrif að fólk sefur hlutfallslega lengur í djúpsvefni nóttina á eftir. Það er samt mikilvægt að hreyfa sig ekki of nálægt háttatíma vegna þess að á kvöldin er hitastig líkamans að lækka, sem er einn þáttur í því að við getum fest svefn svo það er gott að miða við að hreyfa sig ekki síðustu 2-4 klukkustundir fyrir svefn. Mataræði spilar líka stóran þátt, en það að hafa jafnvægi á blóðsykrinum og borða margbreytilega fæðu með lágum sykurstuðli getur aukið á svefngæði, en sykur og þungar máltíðir nálægt háttatíma seinka þreytu og létta svefninn. Svefnumhverfið skiptir líka máli, að hafa góðar gardínur sem útiloka birtu og svalt loft (16-19°C).

Hvað er eðlilegt að fullorðið fólk sofi margar klukkustundir?

Það er einstaklingsbundið en langflestir fullorðnir þurfa á milli sjö og níu tíma svefn á nóttu, til að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu. Örfáir þurfa aðeins minna eða meira, en rannsóknir benda til þess að það sé ekki nema um 5-10% fólks.

Er hættulegt að sofa of lítið eða of mikið? Hvaða afleiðingar getur svefnleysi haft á fólk?

„Þannig er mælt með því að fara að sofa á svipuðum tíma á kvöldin og á fætur á svipuðum tíma á morgnana.

Já, það getur verið hættulegt að sofa of lítið eða mikið. Of lítill svefn getur veikt ónæmiskerfið, aukið á bólgur í líkamanum, haft neikvæð áhrif á athygli og einbeitingu, það getur orðið brenglun á hormónabúskapnum okkar – sérstaklega þeim hormónum sem stýra seddu og svengd, líkur á hjarta- og æðasjúkdómum aukast og ýmislegt fleira. Lítill svefn hefur líka áhrif á andlega heilsu, en eftir svefnlitla nótt kannast margir við það að þráðurinn er styttri og það þarf minna til að koma okkur úr jafnvægi, en langvarandi svefnleysi eykur til dæmis líkur á kvíða og þunglyndi. Rannsóknir benda til þess að það að sofa of mikið sé einnig áhættuþáttur ýmissa sjúkdóma og of mikill svefn getur til dæmis sett hormónaframleiðslu úr jafnvægi og valdið orkuleysi, en það er minna rannsakað en að sofa of lítið.

Ef fólk á erfitt með að sofna á kvöldin hvað á það að gera?

Að skapa sér góða og slakandi kvöldrútínu eykur líkurnar á því að fólk finni fyrir þreytu og geti fest svefn. Það er nefnilega ekki endilega hægt að ætlast til þess að hugurinn slökkvi bara á sér um leið og við segjum honum að gera það, heldur getur það krafist smá undirbúnings. Heit sturta eða bað á kvöldin getur hjálpað til við að sofna. Þá myndi ég ráðleggja fólki að sleppa koffíni eftir klukkan 14, stilla neyslu sykurs og áfengis í hóf og hafa í huga að nikótín eykur framleiðslu streituhormóna, sem hefur neikvæð áhrif á syfju. Blá birta sem finnst til dæmis í dagsbirtu en er líka hlutfallslega há í skjátækjum, seinkar framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni en aukin framleiðsla hormónsins á kvöldin er ein af forsendum þess að við getum fest svefn. Þess vegna er ráðlegt að leggja frá sér síma og tölvur 1-2 klst. fyrir svefn. Á sumrin þegar það er bjart allan sólarhringinn mæli ég með því að vera með sólgleraugu á kvöldin, til að auka líkur á að við framleiðum melatónín þrátt fyrir birtuna. Á morgnana er svo mikilvægt að hægja aftur á framleiðslunni, þannig að á veturna, þegar dagsbirtan er seint á ferðinni, er til dæmis gott að notast við dagsljósalampa í upphafi dags. Svo er mikilvægt að hafa í huga að þó að lífsstíl hafi ýmislegt að segja varðandi það hversu vel okkur gengur að sofna á kvöldin, þá eru sumir sem þjást af langvarandi svefnleysi og oft spila fleiri þættir inn í vandann. Þeim sem glíma við það, ráðlegg ég hugræna atferlismeðferð við svefnleysi.

Hvernig lýsir kæfisvefn sér og hvað er til ráða?

Kæfisvefn einkennist af öndunartruflunum að nóttu og yfirleitt af hrotum og dagsyfju á móti. Til þess að mæla kæfisvefn þarf að fara í svefnmælingu og það þarf tilvísun frá heimilislækni til að komast í slíka rannsókn. Yfirþyngd er áhættuþáttur kæfisvefns og sé hún til staðar geta lífsstílsbreytingar haft jákvæð áhrif. Stundum er hægt að meðhöndla kæfisvefn með bitgómi eða framkvæma skurðaðgerðir eftir loftvegi, ef fyrirstaða er það sem veldur kæfisvefninum (til dæmis stór úfur, stórir kirtlar). En langalgengasta og áhrifaríkasta meðferðin við kæfisvefni felst í að sofa með svefnöndunarvél, sem er tæki sem blæs lofti ofan í öndunarveg sjúklings og heldur honum opnum og kemur þannig í veg fyrir öndunarhlé.

Skiptir svefn miklu máli fyrir heilsuna?

Já, svefn er ein af grunnstoðum heilsu og forsenda þess að við náum að sinna daglegum verkefnum og að okkur líði vel. Í svefni erum við til dæmis að losa út eiturefni, endurnýja frumur, flokka áreiti, festa hluti í minni og ýmislegt fleira og það má segja að ástandið sé í raun viðgerð á sál og líkama frá degi til dags.

Hvenær nætur sefur fólk djúpum svefni og hversu lengi?

Fyrri part nætur sefur fólk hlutfallslega mest í djúpsvefni og hjá meðalmanneskjunni er því tímabili yfirleitt að ljúka um klukkan 3-4 á nóttunni. Til þess að fá nægan djúpsvefn er því ákjósanlegast að vera að sofna í síðasta lagi um miðnættið.

Ætti fólk að hafa snjallúr á sér á nóttunni og fylgjast með svefninum?

Til þess að mæla svefnstigin þarf heilarit svo það er til dæmis ekki hægt að fá upplýsingar um hlutfall djúp- og draumsvefns með áreiðanlegum hættum úr snjallúrum. Rannsóknir sýna aftur á móti að úrin eru ágætlega til þess fallin að meta svefnlengd svo ef fólk vill nýta þau í að fylgjast með tímanum sem það sefur þá er það í góðu lagi.

© Inter IKEA Systems B.V. 2020

Draumastaður

Nýtt

KONGSFJORD/HYLLESTAD
rúmsamsetning B160×L200cm
225.400,-

+

VÅRELD rúmteppi
B230×L250cm
7.990,-

Verslun opin 11-20 alla daga - IKEA.is

IKEA®

Ekki eðlilegt að vera svefnlaus að staðaldri

Dr. Erla Björnsdóttir sérhæfir sig í greiningu, meðhöndlun og rannsóknum á svefnvanda. Hún segir svefnvanda alltof útbreiddan hér á landi, ekki síst meðal ungmenna, ásamt því að vera dýrkeyptan fyrir einstaklinga, fyrirtæki og samfélagið. Erla stýrir nú námskeiðum um svefnvanda.



Dr. Erla Björnsdóttir segir áríðandi að fyrirbyggja svefnvanda, meðal annars með aukinni fræðslu í menntakerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dr. Erla Björnsdóttir er klínískur sálfræðingur og doktor í líf- og læknavísindum. „Í doktorsnáminu mínu sérhæfði ég mig í svefnrannsóknum og var þar að leggja áherslu á kæfisvefn og svefnleysi. Þá stofnaði ég líka fyrirtækið Betri svefn árið 2013 og við sérhæfum okkur í greiningu og meðhöndlun á svefnvandamálum.“

Lyfjalausar meðferðir

Betri svefn hefur verið í samstarfi við Lyfju undanfarna mánuði. „Á fimmtudaginn erum við með opið netspjall inni á vef Lyfju á milli 13 og 16, þar sem almenningi gefst kostur á að spyrja mig spurninga sem tengjast svefni. Við erum með hópmeðferðir við svefnleysi og erum að leggja áherslu á lyfjalausar meðferðir við svefnvanda. Hjá mér starfa sálfræðingar sem eru að sinna þessu.“

Námskeiðin eru fjölbreytt og sveigjanleg. „Við erum til dæmis að bjóða upp á vef- eða fjarmeðferð við svefnleysi, þar sem fólk getur farið í gegnum tólf vikna prógrömm þar sem verið er að vinna með svefnvanda í gegnum internetið, en samt með persónulegri þjónustu og í samskiptum við sálfræðinga. Þetta var hugsað sem úrræði sem gæti hentað fólki óháð búsetu, af því að við erum með mjög fáa sérfræðinga á Íslandi sem eru að sinna svefnvandamálum, langa biðlista og oft dýrt að komast að. Vefnámskeiðin er hægt að fá í netverslun Lyfju og á betrisvefn.is. Við erum líka með einstaklingsviðtöl og hópnámskeið við svefnleysi og erum einmitt að fara af stað með næsta hópnámskeið 19. október. Svo erum við mikið í fræðslu, að fara inn í skóla og fyrirtæki að fræða um svefn og sömuleiðis í rannsóknum.“

Brýnt að bregðast við

Erla segir svefninn heillandi og yfirgripsmikið fyrirbæri. „Mér fannst þetta bara ótrúlega spennandi svið. Við verjum þriðjungi ævinnar í að sofa, þetta eru hátt í þrjátíu ár hjá meðalmanninum sem við verjum í svefn. Þetta hefur svo rosaleg áhrif á alla heilsu, bæði andlega og líkamlega, og bara afköst okkar í vinnu, lífslíkur og fleira. Svo eru svefnrannsóknir líka auðvitað bara mjög spennandi, svefninn er mystískur, það er margt sem við vitum um hann en líka margt sem er enn á huldu, þannig að það er gaman að stunda rannsóknir á þessu sviði.“

Erla telur að svefnvandi sé alltof útbreiddur og áhrifin vanmetin. „Svefnvandamál eru ofboðslega algeng og mér fannst svefninn oft verða dálítið út undan í heilsuumræðu almennt. Ef við horfum bara á þessar megingrunnstoðir heilsu sem eru hreyfing, mataræði og svefn þá til dæmis þegar við byrjum í skóla förum við strax að læra um mikilvægi hreyfingar og mataræðis, byrjum í íþróttum og förum í heimilisfræði. En við lærum sáralítið um svefn og þetta er ekki inni í námskrá. Það er mögulega að skila sér í að þriðjungur þjóðarinnar sefur of lítið, börn og unglingar sofa alltof lítið og neysla orkudrykkja er fram úr öllu hófi.“

Mikilvægt sé að sporna við þeirri þróun sem nú blasir við. „Þetta er einfaldlega ástand sem þarf að bregðast við og það er ástríða hjá mér að reyna að miðla þekkingu og stuðla að því að við fáum aukna fræðslu um svefn inn í menntakerfið og getum fyrirbyggt svefnvanda og brugðist við svefnvanda eins og mælt er með, samkvæmt klínískum leiðbeiningum, sem er þá með lyfjalausum aðferðum eins og hugrænni atferlismeðferð. Við erum að nota alltof mikið af svefnlyfjum í dag, bæði fullorðnir og börn, og það er gígantísk aukning í svefnlyfjanotkun meðal barna á Íslandi, sem er mjög mikið áhyggjuefni og það sárvantar fleiri úrræði fyrir þann hóp.“

Alvarlegar afleiðingar

Erla segir langvarandi svefnleysi hafa í för með sér margþættar afleiðingar. „Ef við erum að sofa of lítið að staðaldri þá hefur það svo margvísleg áhrif. Til dæmis fer hormónaframleiðsla okkar úr jafnvægi og hormón sem stýra hungri og seddu, þau brenglast, og þess vegna sækjum við í óöruvísi mat, við sækjum í einföld kolvetni, sykur og skyndiorku. Við innbyrðum fleiri kaloríur þegar við erum illa sofin og þess vegna sjáum við þetta sterka samband á milli þess að vera í yfirþyngd ef maður sefur of lítið.“

> **Ónæmiskerfið bælist og það skiptir auðvitað miklu máli í dag þegar við erum að glíma við þessa veiru, því við erum mun líklegri til að grípa veirur og flensur ef ónæmiskerfið er ekki virkt.**

Svefnleysi til lengri tíma veikir varnir líkamans og eykur líkur á þróun alvarlegra sjúkdóma. „Ef við erum að glíma við verki þá versna þeir líka, því að sársaukaþolið okkar minnkar og sársaukaþröskuldur lækkar þegar við erum illa sofin. Ónæmiskerfið bælist og það skiptir auðvitað miklu máli í dag þegar við erum að glíma við þessa veiru, því við erum mun líklegri til að grípa veirur og flensur ef ónæmiskerfið er ekki virkt og það er eitt af því fyrsta sem fer úr jafnvægi þegar við sofum illa. Svo verða auknar bólgur í blóðinu og við getum til dæmis mælt þær í blóði bara eftir eina svefnlausa nótt. Til lengri tíma auka þær líkur á ýmsum alvarlegum sjúkdómum.“

Þá hafi svefnleysi víðtæk áhrif á andlega líðan, ásamt því að vera kostnaðarsamt. „Ef við skoðum andlegu hliðina þá erum við í meira tilfinningalegu ójafnvægi, þráðurinn okkar styttist og við erum margfalt líklegri til að þjást af þunglyndi og kvíða ef þetta ástand varir lengi. Eins og ég nefndi áðan þá aukast fjarvistir frá vinnu og afköstin minnka, þannig að þetta er dýrt og kannski svolítið vanmetið vandamál innan fyrirtækja, hvað svefnlaus starfsmaður kostar fyrirtæki. Það skiptir mjög miklu máli fyrir fyrirtæki að huga að þessum málum og skima fyrir svefnvanda. Við erum mikið að vinna með fyrirtækjum og erum að þróa ákveðna svefnvottun, sem er svona gæðastimpill sem fyrirtæki sem eru að huga að svefnheilsu starfsmanna sinna fá.“

Hættulegur vítahringur

Stundum er talað um að vinna upp svefnskuld, sem felur í sér að sofa lengur þegar færi gefst. Erla segir þessa hugsun varhugaverða. „Það eru margir sem eru að spara við svefn á virkum dögum og ætla að vinna það upp um helgar en það gengur ekki vegna þess að ójafnvægi í svefninum skapar bara vítahring og leiðir okkur frekar út í svefnvanda. Þegar við sofum þá er svo ótrúlega margt að gerast í líkamanum, við erum að losa út eiturefni, frumurnar eru að endurnýja sig, það eru ýmis hormón að myndast. Það á sér stað gríðarleg viðgerðarstarfsemi, við erum að gera við frumur og vefi, og þetta gerist ekkert á þeföldum hraða um helgina þó við sofum þrisvar sinnum meira þá. Þetta þarf að eiga sér stað hverja nótt. Þannig að alveg eins og síminn okkar sem þarf hleðslu hverja nótt þá er það sama sem gildir um okkur sjálf, við þurfum að reyna að tryggja að við séum að fá nægan svefn heilt yfir.“

Hún segir alltof marga Íslendinga sofa of lítið. „Þriðjungur þjóðarinnar, samkvæmt nýjustu heilbrigðiskönnun Gallup, segist sofa undir sex tímum sem er náttúrulega hættulega lítill svefn. Og börn og unglingar eru líka að sofa alltof lítið, sem er mjög mikið áhyggjuefni og við þurfum að bregðast við þeim vanda.“

Þrátt fyrir að líkaminn þoli svefnlaus tímabil sé áríðandi að það vari ekki of lengi. „Að sjálfsögðu göngum við öll í gegnum tímabil þar sem svefninn verður erfiðari, eins og í kringum barneignir og svona, og við þolum alveg ágætlega að fara í gegnum þannig tímabil, ef þau eru bara tímabil en ekki viðvarandi ástand. Það er líka alveg eðlilegt að svefninn breytist með aldrinum, við vöknum aðeins oftar og hann er ekki jafn djúpur og þegar við erum börn og unglingar, en það er ekki eðlilegt að vera svefnlaus. Við eigum alveg að geta náð okkar 7-9 tímum þó við séum orðin fullorðin.“

Nánari upplýsingar eru á: lyfja.is/betri svefn eða á betrisvefn.is.


GÓÐUR SVEFN GETUR BÆTT
ANDLEGA OG LÍKAMLEGA HEILSU
VILTU
SOFA BETUR?
VIÐ GETUM AÐSTOÐAÐ
Kynntu þér góð ráð á Lyfja.is/betrisvefn
LYFJA

Lamandi draumfarir

Vænta má að slæmar draumfarir hafi fylgt mannfólkinu og jafnvel dýrunum líka síðan okkur byrjaði að dreyma. Martraðir eru því eitthvað sem við hljótum flest að kannast við á eigin skinni.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Hinir ýmsu fornu menningarheimar hafa gjarnan persónugert martraðir og kennt við ýmist manneskjur og/eða dýr, enda má víða finna hrollvekjandi þjóðsagnir um martraðarverur sem ráða illum draumförum. Þar má nefna hinar algengustu, mörur, en fyrirbærið tengist martröðum órjúfanlegum böndum.

Í fornum germönskum og slavneskum þjóðsögum eru mörur óvingjarnleg fyrirbæri eða verur, sem koma sér fyrir á bringu sofandi fólks og valda slæmum draumum eða martröðum. Í fornensku eru verurnar kallaðar mære og mara heitir þetta í fornnorrænu, fornháþýsku og fornum slavneskum málum. Flestir tungumálafræðingar hafa rakið orðið eins og það kemur fyrir í þessum fjölda tungumála til orðhlutans „mer“ sem tengist því að kremja, þvinga, þrýsta, undiroka, eða eins og í íslensku: að merja.

Í mörgum frásögnum er maran sögð ríða dreymandanum eins og hesti, sem myndi útskýra hversu algengt er að dreymandi vakni upp í svitakófi. Einnig var sagt að maran flækti hár dreymandans sem útskýrir það þegar fólk vaknar upp með flókahnút í hárinu eftir langa umbyltinganótt.

Mörur á þrettándu öld.

Í Ynglingasögu sem rituð var á þrettándu öld má finna eina frægustu frásögnina um möru, sem ásótti konung Svíþjóðar, Vanlanda Sveigðisson. Hún var send af finnsku seiðkonunni Huldu sem starfaði í umboði Drífu, konu sem konungur hafði yfirgefið. Þá bað Drífa Huldu um að lokka konunginn heim eftir tíu ára fjarveru, ellegar valda dauða hans.

Maran í Póllandi

Í pólskum sögnum tengist maran orðsifjafræðilega vetrarforynjunni Marzönnu, en um er að ræða goðmagn sem tengist árstíðaskiptum frá hausti til vetrar, dauða og endurfæðingu. Samkvæmt pólskum sögnum gat maran ýmist verið syndug kona, kona sem dó án þess að gera játningu eða kona sem einhver hafði komið illa fram við í lifanda lífi. Mörur gátu einnig verið sjöundu dætur, voru í einhverjum tilfellum með mislit augu eða voru sambrýndar. Stundum hafði nafn þeirra verið rangt borið fram við skírn.

En alla jafna trúði fólk að mörur gætu breytt sér í ýmis dýr og hluti eins og til dæmis ketti, froska, garn, strá eða epli. Mörurnar þurrjusu mannfólk og húsdýr af orku og jafnvel blóði á nóttunni. Í þjóðsögum Sama eru til frásagnir af illum álfi sem kallast Dettán. Hann breytir sér í fugl eða annað dýr, situr á brjóstum manna og kallar fram martraðir.

Algengar aðferðir til að verjast mörum í Póllandi voru:

- Drekka kaffikorg fyrir svefninn
- Taka hattinn af mörunni
- Kasta snöru að henni
- Sofa með leður, brúðkaupsbelti eða ljá
- Bjóða mörunni í morgunmat
- Skipta um svefnstellingu
- Smyrja úrgangi á útidyrahurðina
- Setja heyböggul í rúmið og sofa annars staðar
- Til þess að vernda húsdýr hengdi fólk spegil yfir jötuna eða kom dauðum ránfuglum fyrir á hlöðudyrum til að hræða möruna burt. Stundum var rauður borði settur á hesta eða þeir smurðir illa lyktandi efni.

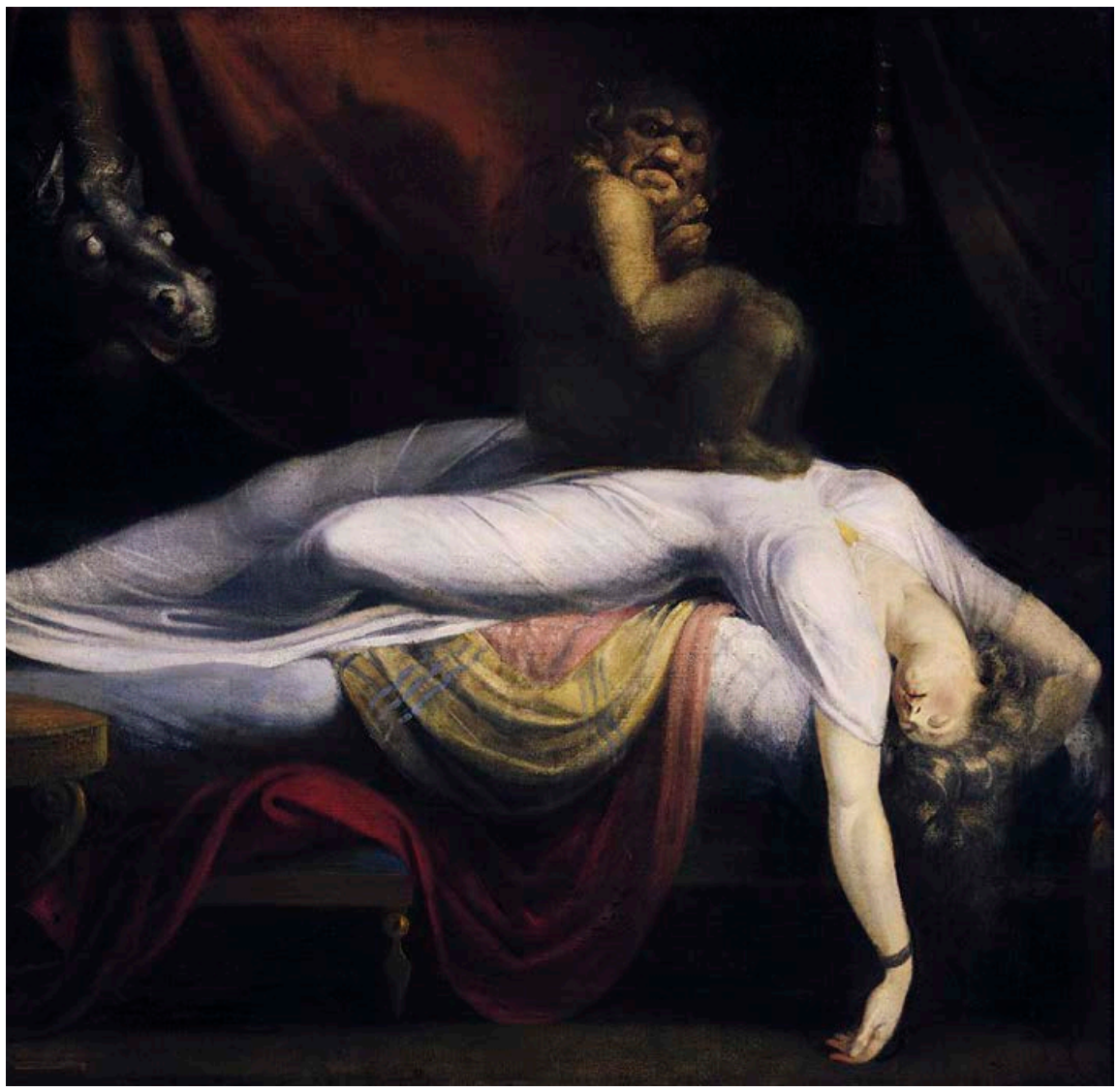
Mara eða lömun?

Það er ekki að ástæðulausu að svefnrofalömun hefur hvað oftast hefur verið tengd við þjóðsögur um mörur. Um er að ræða ástand sem felur í sér lömun á þverrákóttum vöðvum í svefnrofunum, þegar viðkomandi er um það bil að festa blund eða losa svefn. Svefnrofalömun kemur snögglega og varir oftast í nokkrar mínútur, hættir jafn snögglega og hún kom eða smá hverfur.

Á meðan á svefnrofalömun stendur finnst viðkomandi að hann sé vakandi, eða í svefnrofunum og geti hvorki hreyft legg né lið. Þá reynir hann oftast að hreyfa sig og vakna að fullu en getur það ekki. Stundum fylgja svefnrofalömunum ofsjónir eða ofheyrnir. Til er fjöldi frásagna í nútímanum af fólki sem hefur að öllum líkindum upplifað svefnrofalömun. Dæmigerð frásögn er einhvern veginn svona:

„Ég vaknaði og vanalega hefði ég einfaldlega risið upp úr rúminu. En þetta var ekki venjulegt. Ég fann strax að ég var ekki einn. Það var einhver annar í herberginu. Eða eitthvað annað. Einhver óútskýranleg nærvera sem ég gat ekki skilgreint, hreyfði sig eins og skuggi og breytti um lögun. Ég vissi að veran var komin vegna mín. Það versta var að ég gat ekkert gert. Ég reyndi að hreyfa mig en vöðvarnir hlýddu ekki. Ég gat ekki staðið upp og flúið. Né heldur gat ég snúið höfðinu til að sjá hvað væri um að vera. Ég gat ekki lyft svo mikið sem litla fingri til að verja mig. Ég gat ekki einu sinni öskrað því ég hafði enga rödd. Ég bara lá þarna hreyfingarlaus á meðan veran nálgaðist.“

Eins óhugnanleg og vísindalega útskýringin á svefnrofalömun hljómar, þá er hún líklega margfalt viðráðanlegri en óútskýranleg forynja sem liggur á brjóstkassa manna og sýgur úr þeim orku og veldur jafnvel dauða í svæsnustu tilfellum.



Martröðina málaði ensk-svissneski listamaðurinn Henry Fusili árið 1781 og vakti verkið athygli fyrir kynferðislegar vísanir. Þess má geta að rithöfundurinn Mary Shelley vísar í málverkið í skáldsögunni Frankenstein .

„Ég gat ekki lyft svo mikið sem litla fingri til að verja mig. Ég gat ekki einu sinni öskrað því ég hafði enga rödd.





MARKAÐURINN

Miðvikudagur 7. október 2020

37. tölublað | 14. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

Tangente duo. Made in Germany. There are now four straightforward and elegant two-hand models of the finest Glashütte caliber. These smaller versions of the NOMOS classics—Tangente, Orion, Ludwig, and Tetra—keep time with exceptional precision, even without a seconds hand. Available at Michelsen. More information here: michelsen.is and nomos-glashuette.com

MICHELSEN 1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

175 Years Watchmaking Glashütte



NOMOS GLASHÜTTE

Með stóran skerf í útboðinu
Um þrjátíu fjársterkir einstaklingar og eignarhaldsfélög fjárfestu fyrir samtals um 2,5 milljarða í útboði Icelandair.
2

Launahækkun í efnahagslægð
Forstjóri Festar segir að kostnaður vegna næstu taxtahækkunar Lífskjarasamningsins svari einum milljarði króna.
4

Myndaðist gat á markaðnum
Rétti tíminn til að stofna eigin ráðningarstofu. Það myndaðist gat á markaðnum þegar Capacent hætti starfsemi í vor.
6

Opnað á óhefðbundin vörumerki
Lagabreyting opnar fyrir skráningu á óhefðbundnum vörumerkjum, svo sem hljóðmerkjum og þrívíddarmerkjum.
10

Gamall hundur lærir að sitja
Seðlabankinn hefur mun meira svigrúm til að leggjast á árarnar gegn kreppunni nú með lækkun vaxta og öðrum slökunaraðgerðum, en fyrir áratug.
14



Valddreifing í fjármálakerfinu

Stjórnendur, sérfræðingar og einkafjárfestar úr atvinnulífinu vilja frjálsari ráðstöfun séreignar. Lífeyriskerfið sé of stórt og breyta þurfi umgjörð um stjórnarkjör til að hindra óeðlileg afskipti. »8

Við höfum búið til svo stórt kerfi að það hentar ekki fjármögnun hér á landi og því þarf að breyta.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓBERT

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímapantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

Skortur á lóðum hindrar hagkvæma uppbyggingu

Mikill meirihluti félagsmanna í Samtökum iðnaðarins telur að skortur á lóðaframboði komi í veg fyrir hagkvæma uppbyggingu húsnæðis, og einnig að hagkvæmt húsnæði verði ekki byggt á þéttingarreitum. Þetta eru niðurstöður úr nýrri könnun sem var gerð á meðal félagsmanna SI á mannvirkjasviði.

„Niðurstöður könnunarinnar gefa til kynna að bæta þarf verulega starfsumhverfi byggingariðnaðarins og ný talning SI á íbúðum í byggingu, sýnir að fram undan sé ófremdarástand á næstu árum, með skorti á húsnæði með tilheyrandi vandræðum," segir Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, í samtali við Markaðinn.

Um 80 prósent félagsmanna SI á mannvirkjasviði telja að skortur á lóðaframboði komi í veg fyrir hagkvæma húsnæðisuppbyggingu og 79 prósent telja að hagkvæmt húsnæði verði ekki byggt á þéttingarreitum, en í stefnu borgarinnar eru nánast eingöngu þéttingarreitir í boði.

„Það er mikið í húfi að vel takist til í uppbyggingu íbúðarhúsnæðis og þar er hlutur ríkisins og sveitarfélaganna mikill. Niðurstöðurnar benda til þess að atvinnulífið sjái fjölmörg tækifæri til að gera betur, en það er á hendi sveitarfélaganna að stýra því hvar er byggt og ríkisins að skapa viðunandi skilyrði til húsnæðisuppbyggingar," segir Sigurður.

Samtökin kalla eftir því að mikilvægar umbætur sem átakshópur í húsnæðismálum setti fram í byrjun síðasta árs verði kláraðar, en þar má meðal annars finna breytingar á mannvirkjalögum, endurskoðun á umhverfi skipulagsmála og innleiðingu á rafrænni stjórnsýslu, til að draga úr sóun og töfum og bæta aðgengi að réttum upplýsingum.

> **Ef vilji er fyrir því að byggja hagkvæmara húsnæði þarf að bjóða upp á fjölbreyttara lóðaúrval af hendi sveitarfélaganna.**



Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri SI

90%

félagsmanna segja lækkun stýrivaxta ekki skila sér í vöxtum lána til framkvæmda

Sigurður segir niðurstöðurnar gefa til kynna að ekki fari saman hljóð og mynd. Hlutdeildarlán geri kröfu um kaup á hagkvæmu húsnæði og stefna Reykjavíkurborgar hafi verið sú að bjóða nánast eingöngu þéttingarreiti undir uppbyggingu húsnæðis.

„Það blasir við að ef vilji er fyrir því að byggja hagkvæmara húsnæði þarf að bjóða upp á fjölbreyttara lóðaúrval, af hendi sveitarfélaganna," segir Sigurður.

Einnig segja 90 prósent félagsmanna SI að lækkun stýrivaxta sé ekki að skila sér í vöxtum lána sem veitt séu til framkvæmda og 59 prósent segja að aðgengi að fjármögnun sé takmarkað og hamli fjárfestingum. Sigurður segir að þetta sé „skýr krafa um að vaxtaálagið gagnvart fyrirtækjum hjá viðskiptabönkunum lækki, en það hefur hækkað verulega á undanförnum misserum." **– þfh**

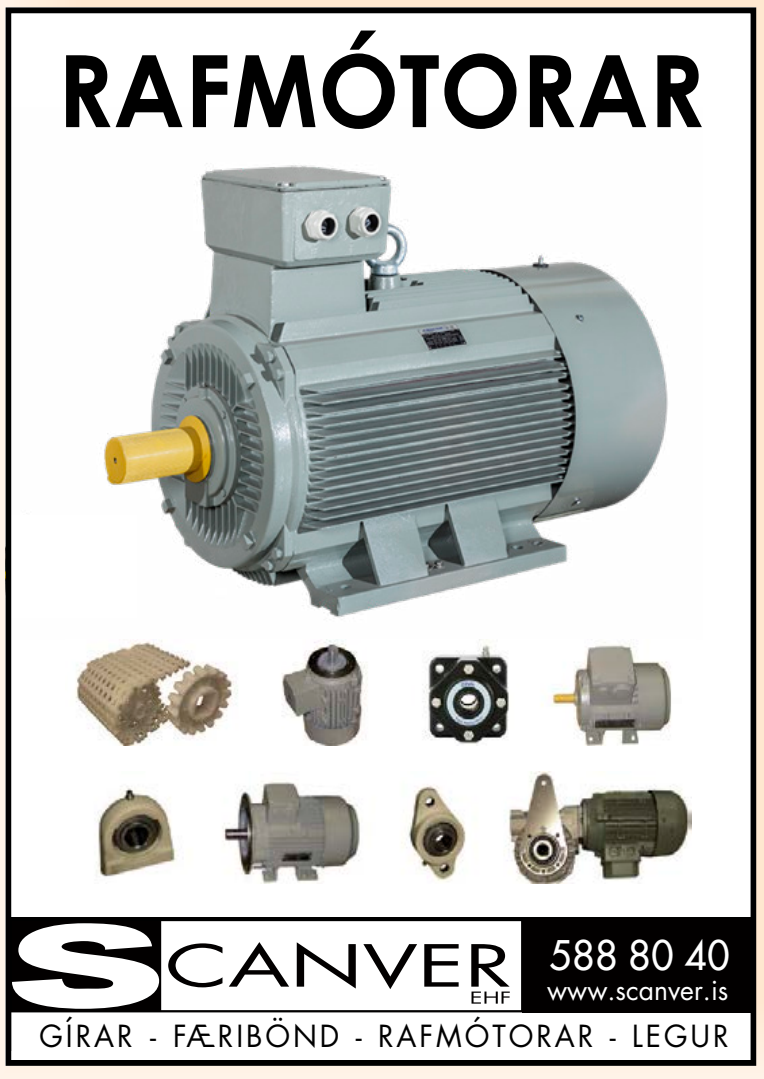
MARKAÐURINN

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

Netfang **ritstjorn@markadurinn.is** | Sími **550 5051**

Ritstjóri **Hörður Ægisson** **hordur@frettabladid.is**

Netfang auglýsingadeildar **auglysingar@frettabladid.is** Veffang frettabladid.is





Hlutabréfaverð Icelandair hefur lækkað að undanförnu og stendur nú í 0,9 krónum á hlut. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einkafjárfestar tóku stóran skerf í útboðinu

Um þrjátíu fjárfestir einstaklingar og eignarhaldsfélög fjárfestu fyrir samtals um 2,5 milljarða í útboði Icelandair. Þrír stærstu einkafjárfestarnir fara samanlagt með 4,3 prósenta hlut. Öll tryggingafélögin nema VÍS tóku þátt.

Þrjátíu stærstu einkafjárfestarnir í hluthafahópi Icelandair Group í dag fjárfestu fyrir samanlagt um 2,5 milljarða króna í nýafstöðnu útboði flugfélagsins. Umsvifamestir í þeim hópi eru Pálmi Haraldsson, fyrrverandi stjórnarmaður í Icelandair og eigandi ferðaskrifstofunnar Úrvals-Útsýnar, Högni Pétur Sigurðsson, eigandi Hard Rock Cafe á Íslandi, og hjónin Bogi Þór Siguroddsson og Linda Björk Ólafsdóttir, eigendur heildverslunarinnar Johan Rönning, en félög í eigu þessara fjárfesta keyptu fyrir meira en 900 milljónir í hlutafjárútboðinu og fara með samtals um 4,3 prósenta hlut.

Pálmi og Högni Pétur voru fyrir stórir hluthafar í Icelandair – Pálmi heldur sínum tveggja prósenta hlut á meðan hlutur Högna þynnist talsvert og er nú 1,36 prósent – en Bogi Þór og Linda koma ný inn í hluthafahópinn í gegnum hið nýstofnaða eignarhaldsfélag Bóksal sem keypti fyrir rúmlega 250 milljónir.

Þetta má lesa út úr lista yfir alla hluthafa Icelandair í lok síðustu viku og sem Markaðurinn hefur séð. Á meðal annarra fjársterkra einstaklinga sem tóku þátt í útboðinu, með því að kaupa á bilinu um 30 til 100 milljónir, má nefna Eiríks Vignisson, stóran hluthafa í Kviku og Brimi, Þorvald Gissurarson, eiganda ÞG Verktaka, hjónin Finn Rey Stefánsson og Steinunni Jónsdóttur, sem eiga fjárfestingafélagið Snæból, Hannes Hilmarsson, forstjóra Air Atlanta, Róbert Wessman, stofnanda og forstjóra Alvogen, Ólaf Torfason, eiganda Íslandshótela, og Örvar Kjærnested, stjórnarformann TM.

Þá keypti Skeljungur fyrir 126 milljónir króna, sem tryggir félaginu um 0,44 prósenta hlut í Icelandair, og dótturfélag útgerðarfyrirtækisins Skinneyjar-Þinganess fjárfesti í flugfélaginu fyrir rúmlega 30 milljónir í útboðinu.

Spurður um fjárfestingu Skeljungs segir Árni Pétur Jónsson, forstjóri félagsins, að það hafi verið mat stjórnar að eftir að hafa fengið kynningu á meðal annars framtíðarspá og áætlunum Icelandair að þær hafi verið „trúverðugar og félagið því ágætur fjárfestingakostur. Þótt ástandið sé erfitt í dag þá verðum við að trúa því, og vinna í því, að það batni. Þá eiga Skeljungur og Icelandair sér langa sögu af góðu samstarfi. Í dag erum við til dæmis að þjónusta allt innanlandsflugið," segir í svari hans til Markaðarins.

Margir einkafjárfestar, en með lítinn hlut hver

Félög og einkafjárfestar	Fjöldi hluta (milljónir)	Eignarhlutur (%)
Pálmi Haraldsson (Sólvöllur og Ferðaskrifstofa Íslands)	582	2.05%
Högni Pétur Sigurðsson (Nautica og Zukunft)	387	1.36%
Bogi Þór Siguroddsson (Bóksal)	252	0.89%
Guðmundur K. Zophoníasson (Menda)	151	0.53%
Skeljungur hf	126	0.44%
Olav Ómar Kristjánsson (ÓK Verslun)	126	0.44%
Þórður Rafn Sigurðsson (Þríhamrar og Mars)	121	0.43%
Eiríkur Vignisson (Eignarhaldsfélagið VGJ)	96	0.34%
Sjóvá hf	94	0.34%
Þorvaldur Gissurarson (Urðarbogi)	86	0.30%
Finnur Reyr/Steinunn Jónsdóttir (Snæból)	85	0.30%
Þorsteinn Kristjánsson (Fitjasmári)	76	0.27%
Vörður tryggingar hf	65	0.23%
TM hf	63	0.22%
Byggingafélag Gunnars & Gylfa	63	0.22%
Hannes Hilmarsson (Pund)	63	0.22%
Róbert Wessman (BBL 105)	31	0.11%
Grétar Hannesson (Gildi fasteignafélag)	31	0.11%
Ólafur Torfason (ÓDT Ráðgjöf)	31	0.11%
Örvar Kjærnested (Riverside Capital)	31	0.11%
Þingey ehf	31	0.11%
Andri Gunnarsson (Lexía)	31	0.11%
Stefán H. Hilmarsson (Norðurljós)	29	0.11%
Tómas Kristjánsson (Gani)	25	0.10%
Kjartan Gunnarsson (Fjórir GAP)	25	0.10%

97%

nam samdrátturinn í fjölda farþega í millilandaflugi í september.

Öll tryggingafélögin nema VÍS tóku þátt í útboði Icelandair og fjárfestu fyrir samanlagt um 220 milljónir. Sjóvá keypti fyrir 94 milljónir en tryggingafélögin Vörður og TM bæði fyrir um 63 milljónir.

Icelandair Group sótti sér sem kunnugt er samtals 23 milljarða króna í almennu hlutafjárútboði sem fór fram um miðjan síðasta mánuð en útboðsgengið var ein króna á hlut. Mikil eftirspurn reyndist vera frá almennum fjárfestum og er eignarhlutur þeirra í félaginu um 50 prósent eftir útboðið en fjöldi hluthafa er nú ellefu þúsund talsins. Hinir nýju hlutir voru fyrst teknir til viðskipta í Kauphöllinni síðastliðinn miðvikudag.

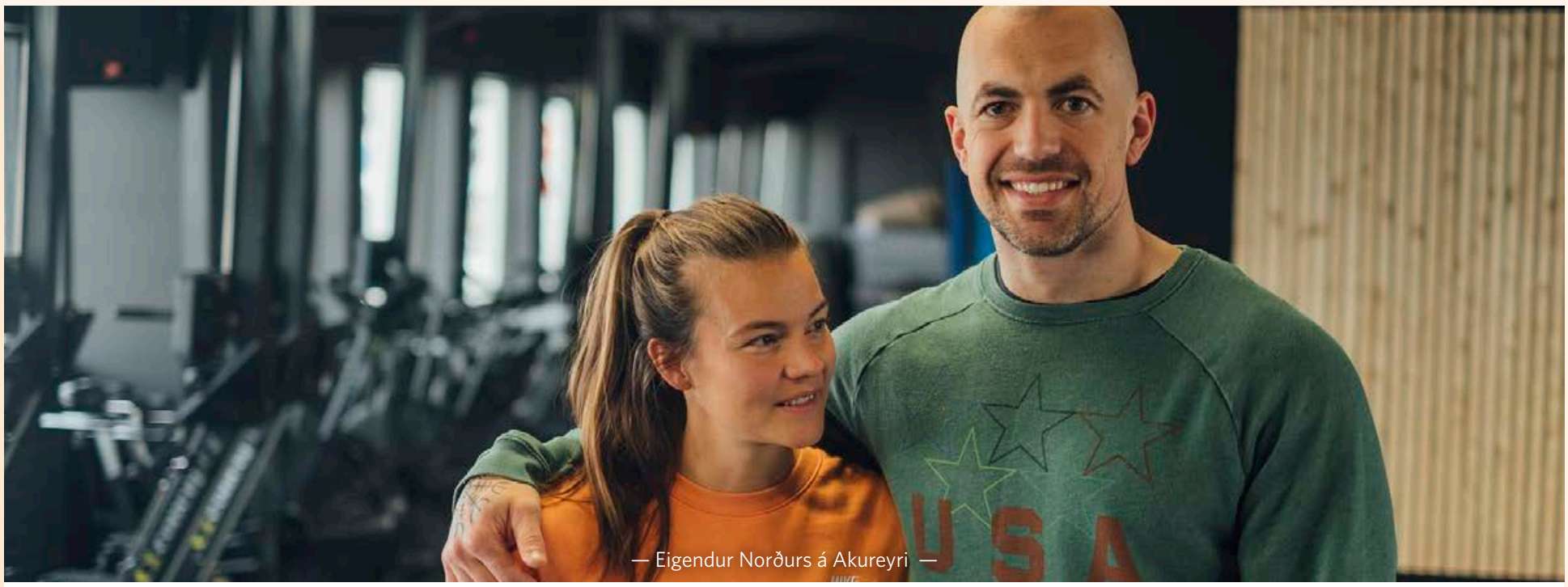
Stærstu hluthafar Icelandair í dag eru lífeyrissjóðirnir LSR og Gildi með annars vegar um 8 prósenta hlut og hins vegar um 6,6 prósenta hlut. Þrír af stærstu hluthöfum félagsins fyrir útboðið – Lífeyrissjóður verzlunarmanna, bandarískri fjárfestingasjóðurinn Par Capital og Birta lífeyrissjóður – tóku hins vegar ekki þátt og þynntist hlutur þeirra því um 80 prósent.

Þá eru bankarnir fjórir, einkum Íslandsbanki og Landsbankinn, skráðir fyrir umtalsverðum eignarhlut í flugfélaginu, eða samtals um 15 prósenta hlut. Þau bréf skiptast hins vegar að langstærstum hluta á veltubók og framvirka samninga sem bankarnir hafa gert við viðskiptavini sína. Enn á eftir að gera upp einhver viðskipti og því endurspeglar núverandi hluthafalisti ekki endanlega mynd eftir útboðið.

Hlutabréfaverð Icelandair hefur lækkað nokkuð að undanförnu og við lokun markaða í gær stóð gengi bréfa félagsins í 0,9 krónum á hlut. Í tilkynningu sem félagið sendi frá sér í gær kom fram að heildarfjöldi farþega í millilandaflugi hefði verið 12 þúsund í september og dregist saman um 97 prósent á milli ára. Á sama tíma minnkaði heildarframboð sæta um 96 prósent frá fyrra ári.

Boga Nils Bogason, forstjóri Icelandair, segir að farþegafjöldinn endurspegli þær takmarkanir sem séu í gildi á landamærum og áhrif þeirra á eftirspurn. „Við höfum undirbúið félagið undir slíkar aðstæður og unnið markvisst að því á liðnum mánuðum að viðhalda þeim sveigjanleika sem til þarf til að bregðast hratt við breytingum á okkar mörkuðum á hverjum tíma."

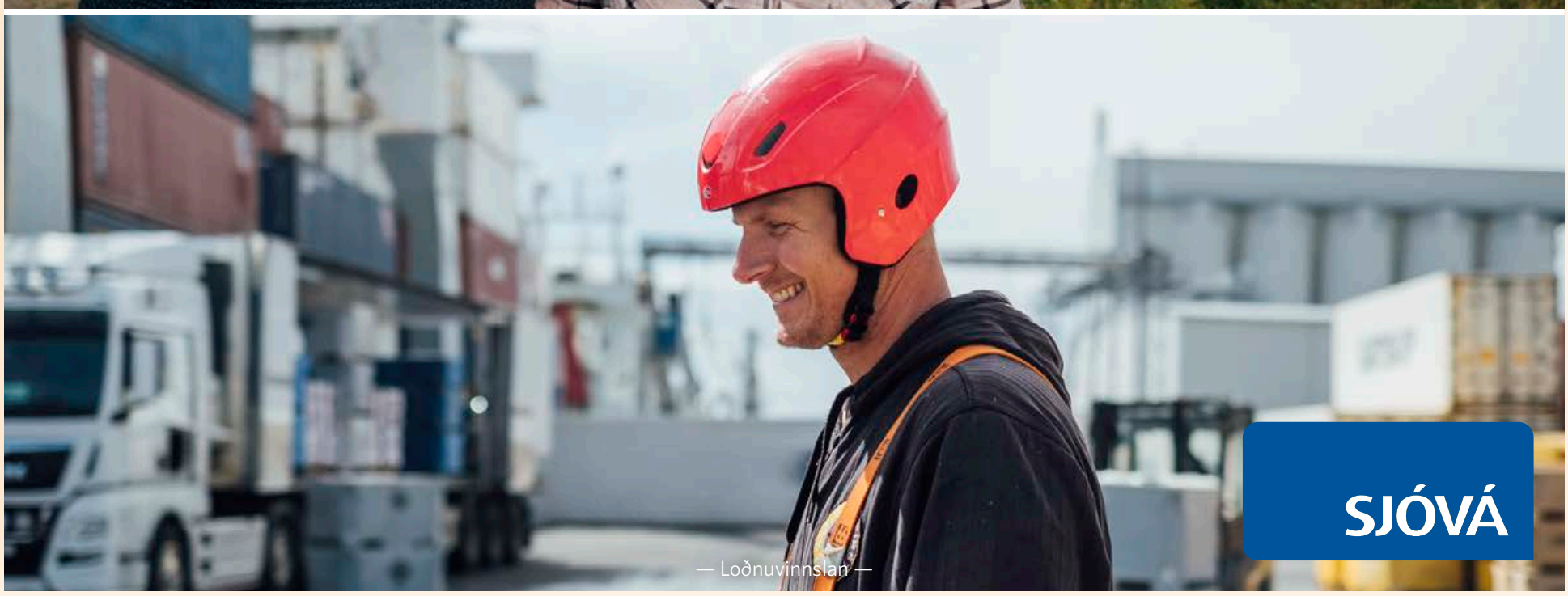
hordur@frettabladid.is



Tryggingar sem henta þínu fyrirtæki

Nánar á **sjova.is**





Sjá fram á 8 til 9 prósenta hækkun launakostnaðar ofan í efnahagslægð

Forstjóri Festar segir að þau fyrirtæki sem hafa hátt hlutfall hlutastarfsmanna sem vinna utan hefðbundins vinnutíma sjái fram á meiri aukningu launakostnaðar á næsta ári en Samtök atvinnulífsins hafa metið. Kostnaður vegna næstu taxtahækkunar Lífskjarasamningsins svarar einum milljarði. Vill að greint sé á milli fullvinnandi dagvinnufólks og hlutastarfsfólks við kjarasamningagerð.

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is

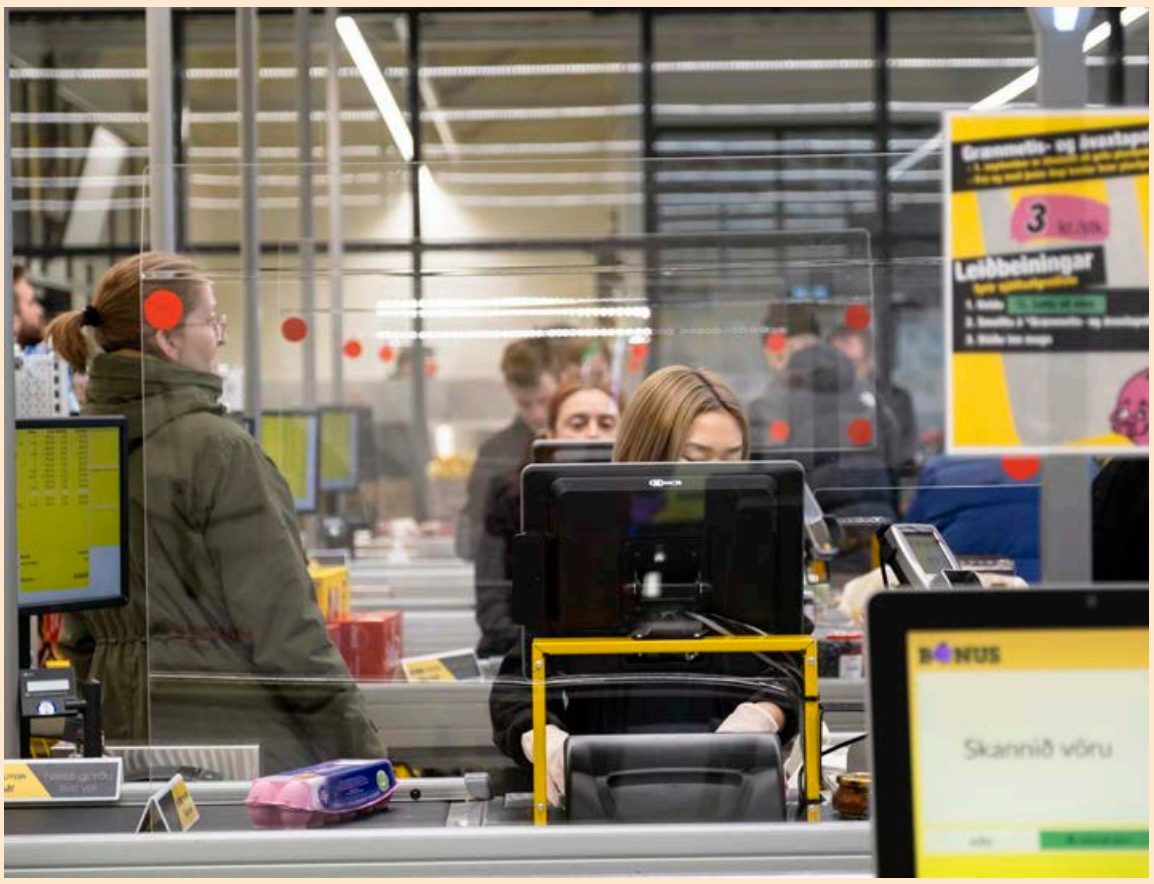


Nýlega tókst að afstýra uppnámi á vinnumarkaði þegar fallið var frá atkvæðagreiðslu innan Samtaka atvinnulífsins um hvort rifta ætti Lífskjarasamningnum. Þrátt fyrir að stundarfriður ríki á vinnumarkaði um þessar mundir er fjöldi fyrirtækja í vissum geirum sem telja sig beran skarðan hlut frá borði. Sjá þau fram á mikla kostnaðaraukningu á næstu misserum vegna samsetningar síns vinnuafls. Þau fyrirtæki sem eru með mikið af starfsmönnum í hlutastarfi, sem vinna til að mynda bara á kvöldin og um helgar, sjá mörg hver fram á hækkun á launakostnaði um 8 til 9 prósent á næstu mánuðum.

„Samkvæmt mati Samtaka atvinnulífsins hækkar launakostnaður fyrirtækja um ríflega 4 prósent yfir allan markaðinn en hlutfallslega mest hjá þeim sem greiða laun samkvæmt töxtum og eru með opnunartíma fram yfir klukkan 17.00. Hjá okkur er þessi tala vel yfir 8 prósent, eða um 1.000 milljónir að óbreyttu," segir Eggert Þór Kristófersson, forstjóri Festar, sem rekur meðal annars dagvöruverslanir Krónunnar, bensínstöðvar N1 og raftækjaverslanirnar Elko.

Eggert segir að stór hluti starfsmanna Festar sé fólk í hlutastarfi, til að mynda skólafólk. Því sé stór hluti launagreiðslna fyrirtækisins vegna yfirvinnustunda. Samkvæmt Lífskjarasamningnum er 33 prósenta álag á hefðbundinn taxta eftir klukkan 16 á daginn og helgarálag er 45 prósent. Þetta álag leggst á dagvinnutaxta, óháð því hversu marga tíma starfsmaður hefur unnið fyrr sama dag og því hvort starfsmaður er í hlutastarfi eða fullu starfi.

„Það hefur aldrei verið vilji til þess að búa til einhvers konar skiptingu í kjarasamningum milli fullvinnandi fólks sem vinnur hefðbundinn vinnutíma og þeirra sem eru í hlutastarfi og eru yfirleitt í yngri kantinum. Eins og þetta er sett upp núna borgar sig hreinlega að vinna færri tíma og vinna á kvöldin og um helgar. Þetta þýðir það að við borgum vaktstjórum sem vinna frá 9 til 18 vel yfir umsömdum launum í kjarasamningum, því annars væru



Launakostnaður fyrirtækja með hátt hlutfall kvöld- og næturstarfsmanna hækkar meira. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Við getum ekki hækkað laun meira en sem nemur hagvexti. En það er það sem er að gerast núna og á endanum mun það bara veikja efnahagslífið og þar með krónuna.**
>
> Eggert Þór Kristófersson, forstjóri Festar



Fjármálaáætlun 2021-25: Samkeppnishæfni Íslands hefur versnað

Í fjármálaáætlun ríkissjóðs fyrir árin 2021 til 2025 er vikið að samkeppnishæfni íslensks vinnumarkaðar. Þar kemur fram að kaupmáttur launa hafi hækkað um þriðjung á árunum 2013 til 2019.

„Þrátt fyrir að kjarasamningar á árinu 2019 hafi dregið verulega úr efnahagslegri óvissu fólu þeir engu að síður í sér enn frekari krefjandi launahækkanir fyrir stóran hluta atvinnulífsins. Var svo komið að hlutfall launa af verðmætasköpun varð óvíða hærra en hér á landi. Samhliða því jókst launakostnaður umfram framleiðniaukningu og er þróunin sláandi í samanburði við nágrannalönd."

Í umfjöllun fjármálaráðuneytisins um þennan alþjóðlega samanburð kemur þannig fram að launakostnaður á hverja vinnustund á Íslandi sé yfir 170 dalir.

Launakostnaður í Noregi, Sviþjóð og Þýskalandi sé um 130 dalir á hverja vinnustund. Þar á eftir koma Danmörk, Bretland og Frakkland með um 120 dali í launakostnað á hverja vinnustund.

> **Margir í okkar geira eru í vandræðum með að fylla dagvinnustörfin en það er slegist um kvöldvinnuna. Það segir manni að rangt sé gefið í þessum efnum.**
>
> Birgir Örn Birgisson, framkvæmdastjóri Domino's á Íslandi



þeir einfaldlega að fá sömu laun og háskólaneminn sem vinnur eftirmiðdaga og um helgar. Í sumum löndum byrjar yfirvinna að tikka inn eftir að ákveðinn fjöldi tíma hefur verið unninn þann daginn, til dæmis sjö eða átta tímar. Hér er bara yfirvinna eftir klukkan 16, óháð ráðningarsambandi og hversu marga tíma starfsmaðurinn hefur unnið þann daginn. Að mínu viti ættu kjarasamningar fyrst og fremst að snúast um að hækka laun fullvinnandi fólks, þeirra sem vinna hefðbundna dagvinnu," segir Eggert.

Hann segir að flest fyrirtæki hafi ráðist í mikla hagræðingu á síðustu mánuðum til að mæta áhrifum faraldursins og að ekki sé mikið svigrúm eftir til slíks. „Það eru tvær leiðir til að ná fram hagræðingu í núverandi stöðu – með verðhækkunum eða uppsögnum. Við getum ekki hækkað laun meira en sem nemur hagvexti. En það er það sem er að gerast núna og á endanum mun það bara veikja efnahagslífið og þar með krónuna. Á endanum lækka laun allra í gegnum gengislækkun og verðbólgu."

Birgir Örn Birgisson, framkvæmdastjóri Domino's á Íslandi, segir að núgildandi kjarasamningar komi sérstaklega illa við veitingageirann. Hann segir að margfalt hærra hlutfall starfsmanna í geiranum sé í hlutastörfum samanborið við vinnumarkaðinn í heild. „Miðað við núgildandi kjarasamninga verður hlutfall launa af tekjum í skyndibitageiranum orðið það einna hæsta á landinu miðað við taxtahækkanir núverandi kjarasamninga, bæði þær sem þegar eru komnar fram og þær sem eru ennþá í pípunum."

Birgir segir að meirihluti starfsmanna í veitingageiranum sé á skólaaldri og stór hluti starfsmanna með nokkurra mánaða starfsaldur: „Margir í okkar geira eru í vandræðum með að fylla dagvinnustörfin en það er slegist um kvöldvinnuna. Það segir manni að rangt sé gefið í þessum efnum. Launaumhverfi Domino's á Íslandi er að verða hið óhagfelldasta miðað við öll samanburðarlönd, sama hvort talað er um Norðurlönd, Bretland eða Bandaríkin," segir hann.

„Við erum með mikið af fastráðnu starfsfólki sem gengur vaktir og eru laun þess samsett sem grunnlaun með mismunandi vaktaálagi eftir því hve mikið af vinnunni er unnið utan hefðbundins dagvinnutíma. Svo eru aðrir starfsmenn sem taka aukavaktir hjá okkur á kvöldin og um helgar og fá þá greitt með viðeigandi álagi," segir Jón Ólafur Halldórsson, forstjóri Olís: „Þetta felur í sér að ef starfsmaður vinnur 100 prósent starf einungis í dagvinnu er hann með lægri laun en sá sem vinnur á kvöldin og um helgar. Vaktafyrirkomulagið á þjónustustöðvum okkar er þó þannig upp byggt að fastir starfsmenn vinna mislangt fram á kvöld og aðra hvora helgi og ekki er mikið um hlutastarfsmenn."

Brimgarðar högnuðust um 2,5 milljarða króna

Brimgarðar högnuðust um 2,5 milljarða króna árið 2019 samanborið við 1,6 milljarða króna tap árið áður. Bætt afkoma skýrist meðal annars af því að bókfært virði fasteigna hækkaði um þrjá milljarða króna og afkoma af eignarhlutum í öðrum félögum var jákvæð um 90 milljónir en árið áður var hún neikvæð um 1,6 milljarða króna.

Brimgarðar eru í eigu systkinanna Guðnýjar Eddu, Eggerts Árna, Halldórs Páls og Gunnars Þórs Gíslabarna. Fjölskyldan á heildverslunina Mata.

Við matsbreytingu fasteigna jókst eigið fé fjárfestingarfélagsins í 3,9 milljarða við árslok en það var 1,4 milljarðar árið 2018. Eiginfjárhlutfallið jókst í 30 prósent en var 14 prósent árið áður.

Eignir Brimgarða námu 13 milljörðum króna við árslok. Þar af lágu 5,2 milljarðar króna í fasteignum í rekstri félagsins. Brunabótamat sömu eigna nam 8,4 milljörðum króna. Brimgarðar eru stór hluthafi í fasteignafélögunum þremur sem skráð eru í kauphöll. Markaðsvirði hlutabréfanna var 4,5 milljarðar króna við árslok: hluturinn í Eik var metinn á 2,1 milljarð, hluturinn í Reitum var metinn á 1,2 milljarða og hluturinn í Regin var metinn á 1,1 milljarð króna.

Samkvæmt ársreikningi töpuðu Brimgarðar 831 milljón króna á framvirkum samningum með hlutabréf á árinu 2019. Árið áður nam það tap 838 milljónum króna. Eignir í hlutabréfaafleiðum námu 6,3 milljörðum króna og skuldir vegna þeirra námu 7,1 milljarði króna. Því nam tapið eins og fyrr segir 831 milljón króna. Skráð hlutabréf sem bókfærð voru á 4,3 milljarða króna voru veðsett til tryggingar framvirkum samningum. – hvj



Gunnar Þór Gíslason, einn af eigendum Brimgarða.

4,5

milljörðum króna nam markaðsvirði hlutabréfa Brimgarða í fasteignafélögunum þremur í árslok 2019.

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.

577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is

Óskaskrín

Loftleiðir Cabo Verde töpuðu 946 milljónum

Loftleiðir Cabo Verde töpuðu 946 milljónum króna á árinu 2019. Tapið má rekja til taps af rekstri ríkisflugfélagsins Cabo Verde Airlines á Grænhöfðaeyjum. Eigið fé eignarhaldsfélagsins var neikvætt um 927 milljónir króna.

Lánveitendur félagsins eru einkum tengdir aðilar. Eignarhaldsfélagið keypti 51 prósents hlut í Cabo Verde Airlines fyrir 1,3 milljónir evra, jafnvirði þá um 176 milljóna króna í lok árs 2018. Íslenska félagið veitti flugfélaginu víkjandi lán upp á 753 milljónir króna. Starfsemin þar liggur nú niðri vegna kórónaveirunnar. Hugmyndin með kaupnum var að tengja saman



Björgólfur Jóhannsson

annars vegar Afríku og Norður-Ameríku og hins vegar Evrópu og Suður-Ameríku.

Loftleiðir Icelandic, dótturfélag Icelandair Group, á 70 prósenta hlut í Loftleiðum Cabo Verde, Kjálkanes á 20 prósenta hlut og Björgólfur Jóhannsson, fyrrverandi forstjóri Icelandair Group, á tíu prósenta hlut. Kjálkanes er systurfélag útgerðarfyrirtækisins Gjögurs.

Erlendur Svavarsson var ráðinn forstjóri flugfélagsins Cabo Verde Airlines á Grænhöfðaeyjum í byrjun þessa árs. Tap Cabo Verde Airlines nam liðlega 21 milljón dala, jafnvirði tæplega 2,9 milljarða króna, á síðasta ári. **– hvj**



Verðmatsgengi Jakobsson fyrir Sýn er núna 31,5 krónur á hlut.

Merki um rekstrarbata hjá Sýn

Afkoma Sýnar var yfir væntingum á öðrum ársfjórðungi og má sjá merki um rekstrarbata. Þetta kemur fram í verðmati Jakobsson Capital. Ráðgjafarfyrirtækið metur nú gengi hlutabréfa í Sýn á 31,5 krónur á hlut, sem er 9 prósentum hærra en markaðsgengi, en það var áður 26,5 krónur. Verðmat Sýnar, sem var gert í kjölfar síðasta árshlutauppgjörs, hækkar um 19 prósent, eða um alls 1,5 milljarða.

Tvennt virðist útskýra rekstrarbata Sýnar að sögn greinanda Jakobsson Capital. Annars vegar mikil hagræðing í rekstri og svo innkoma Endor sem virðist hafa jákvæð áhrif á reksturinn.

„Eftirtektarverðast í uppgjörinu er þó samdráttur í rekstrarkostnaði og það þrátt fyrir að umsvif Sýnar hafi aukist við kaupin á Endor. Rekstrarkostnaður dróst saman um 9,9 prósent og var samdrátturinn hlutfallslega sá sami og í framlegð. Miklar rekstrarhagræðingaraðgerðir hafa verið hjá Sýn síðustu misserin og sést það á uppgjöri," skrifar greinandinn. Hann bendir á að skrifstofu- og stjórnunarkostnaður hafi dregist saman um 14 prósent, sölu- og markaðskostnaður um 13,5 prósent og launakostnaður um 9,9 prósent þrátt fyrir aukin umsvif.

Eftirtektarverðast í uppgjörinu er þó samdráttur í rekstrarkostnaði þrátt fyrir kaup á Endor.

Snorri Jakobsson

„Það verður þó að taka með þeim fyrirvörum að greinandi hefur talið sig sjá rekstrarbata áður í rekstri Sýnar."

Þá bendir hann á að innkoma upplýsingatæknifyrirtækisins Endor, sem varð hluti af rekstri Sýnar um áramótin, hafi orðið til þess að heildartekjur Sýnar jukust um 3,5 prósent. Án Endor hefðu tekjur dregist saman um 9,7 prósent, eða um 966 milljónir króna.

Fram kom í síðasta árshlutauppgjöri Sýnar að til athugunar væri að bjóða hluta farsímakerfisins til sölu sem myndi skila umtalsverðu fjármagni til hluthafa. Stuttu síðar sagði Heiðar Guðjónsson, forstjóri Sýnar, í viðtali við Markaðinn að innviðir væru eftirsóttir af fjárfestum úti um allan heim og þá gæfust tækifæri til þess að selja eða endurfjármagna innviði á allt öðrum kjörum en hafa hingað til verið í boði.

Í gær var greint frá því að sænski fjarskiptarisinn Telia hefði selt dótturfélagið Telia Carrier, sem heldur utan um innviði þess, til Polhem Infra, sem er fjárfestingafélag á vegum sænskra lífeyrissjóða. **– þfh**



Jensína Kristín Böðvarsdóttir, sem kjörin var í stjórn Haga í vor, starfaði áður hjá alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækinu Valcon. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Myndaðist gat á markaðnum

Reynt starfsfólk, sem áður starfaði hjá Capacent, stofnaði ráðningarstofuna Vinnvinn. Atvinnuleit er langhlaup og er erfið í dag þar sem fleiri sækja um hvert starf. Alltaf hreyfingar á atvinnumarkaði.

Helgi Vífill Júlíusson
helgivifill@frettabladid.is



Fyrir okkur er þetta rétti tíminn til að stofna eigin ráðningarstofu. Það myndaðist gat á markaðnum þegar Capacent hætti starfsemi í vor. Þetta segir Jensína Kristín Böðvarsdóttir, sem stofnaði Vinnvinn ásamt Hilmari G. Hjaltasyni og Auði Bjarnadóttur. Tvö síðarnefndu störfuðu áður hjá Capacent.

„Þeir stjórnendur fyrirtækja sem við höfum rætt við ýta sömuleiðis undir bjartsýnina, við förum af stað með nokkur laus störf sem við vinnum að því að manna. Það eru ýmis fyrirtæki að bæta við sig starfsfólki um þessar mundir þótt að sjálfsögðu glími önnur við erfiðleika sem rekja má til COVID-19.

Vissulega eru þetta erfiðir tímar, svo ég vitni í eina af mörgum könnunum Maskínu þá líður fólki verr andlega, það stundar minni líkamsrækt og hittir færra fólk. Auk þess hafa margir misst vinnuna vegna samdráttar í efnahagslífinu. En það er ekki þar með sagt að þeir sem eru í starfi vilji ekki breyta til. Það eru alltaf hreyfingar á vinnumarkaði," segir Jensína Kristín.

Stofnendur stofunnar hafa þekkst í yfir 20 ár. „Ég réð Hilmar, sem er nú einn sá umsvifamesti í stjórnendaleit hérlendis, árið 1998 til Ráðningarþjónustu Gallup sem síðar varð Capacent. Auður, sem

Þeir stjórnendur fyrirtækja sem við höfum rætt við ýta sömuleiðis undir bjartsýnina.

starfað hefur við ráðningar frá árinu 1994, gekk til liðs við okkur um svipað leyti. Ég segi óhikað að saman myndum við landsliðið í ráðningum," segir hún.

Jensína Kristín, sem kjörin var í stjórn Haga í vor, starfaði áður hjá alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækinu Valcon, sem nú á í samstarfi við Vinnvinn. Áður var hún framkvæmdastjóri stefnumótunar og mannauðsmála hjá Alvogen frá 2015 til 2018 og framkvæmdastjóri þróunar og mannauðs hjá Landsbankanum 2010 til 2015. „Ég þekki þess vegna vel hvernig er að vera hinum megin við borðið. Vel mönnuð teymi skipta sköpum í rekstri," segir hún.

Aðspurð um stöðuna á vinnumarkaðnum og fjölda atvinnulausra segir Jensína að þetta sé og verði erfiðasti hluti starfsins. „Í dag er þetta sérstaklega erfitt því við vitum af mörgum sem búa yfir mikilli reynslu og hæfileikum sem eru að leita sér að starfi. Atvinnuleit er langhlaup og er sérstaklega erfið í dag þar sem fleiri sækja um hvert starf. Vegna þess þarf fólk að undirbúa sig fyrir að fá hafnanir, eins leiðinlegt og það getur verið. Það er því mjög mikilvægt að fólk í atvinnuleit vandi sig vel meðal annars við gerð ferilskrár, umsóknar og undirbúi sig vel fyrir atvinnuviðtöl."

Jensína Kristín segir að margir sem standi á tímamótum og séu í atvinnuleit þegar hillir undir lok starfsævinnar einblíni um of á aldur sinn í stað þess að beina sjónum að reynslu sinni, þekkingu og hæfni. „Reynsla er mjög dýrmæt og fyrirtæki horfa meira í dag til fjölbreytileikans og að hafa góða samsetningu teyma."

Hún hvetur atvinnuleitendur til að sækja sér endurmenntun og til-

einka sér ný vinnubrögð. „Endurmenntun á Íslandi er góð og það er auðvelt að afla sér nýrrar þekkingar á netinu. Endurmenntun getur líka bætt andlega líðan þeirra sem eru í atvinnuleit. Svo má ekki gleyma því að atvinnuleit er vinna og nauðsynlegt að gefa sér tíma á hverjum degi í þá vinnu," segir Jensína Kristín.

Aðspurð hvernig hún velji á milli fjögurra umsækjenda sem eru líkir hvað varðar menntun og sambærilega starfsreynslu, þá sé horft til samsetningar teyma og menningar fyrirtækis. Hægt sé að greina frekar á milli umsækjanda með ýmsum matstækjum og draga fram muninn með notkun til dæmis persónuleikaprófa og raunhæfra verkefna.

Hausaveiðar á vinnumarkaði

Jensína Kristín segir að það geti verið margar ástæður fyrir því að fyrirtæki auglýsi ekki eftir stjórnanda heldur nýti frekar stjórnendaleit ráðningarstofa. Til dæmis að það þurfi að ráða fljótt stjórnanda í starfið, verið sé að breyta skipuriti, starfsmenn færist innan fyrirtækis, uppsagnir, óróleiki innan fyrirtækisins og ýmislegt annað.

„Fyrirtæki leita til okkar vegna þess að við höfum tengslanetið, þekkinguna og reynsluna. Það er okkar hlutverk að ræða við þá sem eru ekki að leita sér að nýju starfi en við teljum að henti vel. Fyrirtæki búa mögulega ekki yfir þessari þekkingu eða eru ekki í þeirri aðstöðu að geta gert þetta sjálf," segir hún.

Hefur það færst í aukana á síðustu misserum að stjórnunarstöður séu ekki auglýstar eða er þróunin á hinn veginn?

„Þetta er svipað og það hefur verið síðustu 20 árin."

Hvernig geta stjórnendur vakið athygli á sér á meðal hausaveiðara?

„Láta okkur vita af sér en svo tökum við einnig eftir þeim sem skara fram úr. Við vinnum við að fylgjast með fólki, árangri eininga og fyrirtækja, og tökum eftir því hverjir eru að standa sig vel."



SIR ARNAR GAUTI

Lífsstílsfrömuðurinn Arnar Gauti mætir aftur á skjáinn með glænýjan lífsstílsþátt. Í þáttunum heimsækir hann falleg og vel hönnuð íslensk heimili og sýnir áhorfendum fyrir og eftir breytingar. Hann kynnir sér íslenska veitingahúsamenningu, skoðar uppbyggingu nýrra hverfa þar sem nútíma arkitektúr er í fyrirrúmi og fjallar einnig um ýmis lífsstílstengd málefni.

Sir Arnar Gauti er á dagskrá Hringbrautar alla fimmtudaga kl. 21:30.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

HÚSASMIÐJAN

Öryggismiðstöðin og Húsasmiðjan
bjóða landsmönnum upp á Sir Arnar Gauta

HRINGBRAUT



Í Hvítbók um framtíðarsýn fyrir fjármálakerfið, sem var gefin út í lok 2018, var lagt til að auka frelsi einstaklinga við ávöxtun séreignarsparnaðar.

Háværta ákall um frjálsari séreign

Atvinnulífið kallar eftir frjálsari ráðstöfun séreignar. Í áformaðri grænbók um lífeyrismál þarf að taka á stærð lífeyrissjóða, stjórnarkjöri og útfæra kerfið þannig að sjóðfélagar geti kosið með fótunum. Þetta segja fjölmargir viðmælendur úr atvinnulífinu.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Stjórnendur, sérfræðingar og einkafjárfestar úr atvinnulífinu eru nokkuð sammála um þær breytingar sem þarf að gera á lífeyriskerfinu. Langflestir viðmælendur Markaðarins nefndu að auka þyrfti frelsi við ávöxtun séreignarsparnaðar til þess að vinna gegn samþjöppun valds í fjármálakerfinu. Lífeyriskerfið væri orðið of stórt, sjóðfélagar þyrftu að geta kosið með fótunum ef þeim mislíkar stjórn sjóða og skerpa þyrfti umgjörð um stjórnarkjör til þess að koma í veg fyrir pólitísk afskipti af sjóðunum.

„Þetta er spurning um valddreifingu í íslensku fjármálakerfi," segir Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, sem vill auka frjálsræði með þeim hætti að fólk hafi ráðstöfunarrétt yfir því hvernig fjármunir þess eru ávaxtaðir.

„Aðalmarkmið Samtaka atvinnulífsins er að skapa varanlega sátt um lífeyriskerfið," segir Hannes G. Sigurðsson, ráðgjafi stjórnar samtakanna, í samtali við Fréttablaðið. „Það er meðal annars gert með því að einfalda og skýra lífeyrissjóðalögin, lagfæra laskað samspil réttindakerfis lífeyrissjóða og almannatrygginga og fella út alls kyns ójafnræði sem þar er að finna."

Gunnar Baldvinsson, framkvæmdastjóri Almenna lífeyrissjóðsins, segist vilja að einstaklingar hafi meira val um lífeyrissjóði og ávöxtun iðgjalda. Þá sé tímabært að endurskoða aðkomu aðila vinnumarkaðarins að stjórnun sjóðanna og uppbyggingu kerfisins. Draga þurfi úr vægi þeirra en auka ábyrgð sjóðfélaga.

Ríkisstjórnin mun hefja stefnumörkun í lífeyrismálum og stefnir að því að afraksturinn verði grænbók um lífeyrismál sem kynnt verði vorið 2021. Þessi áform voru kynnt sem hluti átta aðgerða pakka sem ætlað er að stuðla að félagslegum og efnahagslegum stöðugleika í tengslum við Lífskjarasamninginn.

Markaðurinn spurði hóp fjárfesta, stjórnenda og sérfræðinga úr viðskipta- og atvinnulífinu hvað hann vildi fá út úr þessari stefnumörkun. Á meðal viðmælenda er samhljómur um að lífeyriskerfið taki til sín of stóran hluta af sparnaði almennings. Heildariðgjaldið, sem hefur hækkað töluvert á undanförnum árum, nemur nú 15,5 prósentum.

„Við höfum búið til svo stórt kerfi að það hentar ekki fjármögnun hér á landi og því þarf að breyta," segir viðmælandi Markaðarins á fjármálamarkaði. Hann nefnir sem dæmi að fjármögnun, sem er stór á mælikvarða íslenskra fyrirtækja, sé of lítil fyrir lífeyrissjóðina. Þetta leiðir til þess að íslensk vaxtarfyrirtæki, sem íhuga skráningu á markað, horfa frekar til Svíþjóðar heldur en Íslands.

„Ef við viljum áfram búa við góð lífskjör þarf að stuðla að nýsköpun og við munum seint keppa við önnur lönd í lágum kostnaði eða lágum sköttum," bætir hann við. „En við erum með allar forsendur fyrir góðu aðgengi að fjármagni í ljósi þess að við erum með hlutfallslega stærsta lífeyriskerfi heims."

Skapa þurfi umgjörð þannig að sparnaður þjóðarbúsins geti auðveldlega leitað í arðbærar fjárfestingar á Íslandi. Eins og staðan er í dag, bendir hann á, geta sjóðirnir vegna stærðar sinnar lítið annað gert en að fjárfesta erlendis.

Annar viðmælandi, sem stýrir stóru fjárfestingasafni, veltir þeirri spurningu upp hvers vegna lífeyrissjóðirnir fjárfesti lítið í nýsköpun, lykilatvinnugreinum, heilbrigðisþjónustu og innviðum. Of mikill fókus sé á að fjárfesta í steinsteypu, hvort sem það er í atvinnuhúsnæði eða íbúðarhúsnæði gegnum sjóðfélagalán.

„Sá hræðsluáróður sem hefur verið í gangi gegn „mistökum" mun leiða af sér neikvæð áhrif á ávöxtun til lengri tíma því að þeir forðast verkefni sem geta skilað mikilli ávöxtun, þar sem tapsáhætta er meiri en í „hefðbundnum" verkefnum," segir hann.

Draga þurfi úr miðstýringu

Í Hvítbók um framtíðarsýn fyrir fjármálakerfið, sem var gefin út í lok 2018, var lagt til að auka frelsi einstaklinga við ávöxtun séreignarsparnaðar. Ein leið til þess væri að gefa viðurkenndum fjárfestingarsjóðum færi á því að taka að sér ávöxtun sparnaðarins.

Þá sagði Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri nýlegu í viðtali við Markaðinn að hann vildi sjá meira dreifræði í því hvernig lífeyrissparnaði er ráðstafað. Hefur hann áhyggjur af samþjöppun ákvarðanatöku á fjármálamarkaði vegna stærðar lífeyrissjóðanna.

„Það fyrsta sem ég myndi vilja breyta er að gefa fólki aukið frelsi til að velja sér lífeyrissjóð og færa eignina milli sjóða. Mín skoðun er sú að það hafi verið gerð stórkostleg mistök að nýta ekki tækifærið, nú síðast þegar framlög í lífeyrissjóði voru aukin, og gefa fólki kost á að hafa meira um það að segja hvert sá viðbótarsparnaður rennur," segir viðmælandi sem hefur víðtæka reynslu af stjórnarsetu í skráðum félögum.

„Þannig hefði mátt þjálfa fólk í að hugsa meira um þessi mál, vera virkara á þessu sviði og draga úr miðstýringu í stað þess að auka hana," bætir hann við. Miðstýring sparnaðar og aukin forsjárhyggja hafi gert það að verkum að almenningur hafi þurft sérstakt samþykki til að kaupa hlutabréf fyrir 100 þúsund krónur í útboði Icelandair.

„Þegar þetta hefur gengið svona langt má segja að sparnaður venjulegs fólks sé orðinn nær fullkomlega miðstýrður og því förum við í auknum mæli á mis við það vit sem felst í vali fjöldans."

Umsvifamikill einkafjárfestir segir núverandi kerfi leiða til einsleitra fjárfestingaákvarðana og samþjöppun fjárhagslegs valds. Ekki dugi að gefa fólki atkvæðisrétt í sjóðunum heldur þurfi að færa því fjárhagslegt vald yfir sparnaði sínum.

„Það er miklu heilbrigðara fyrirkomulag að gefa lífeyrisþegum kost á því að stjórna stærstum hluta lífeyrissparnaðar síns á læstum fjárvörslureikningum eða hjá sérhæfðum fjárfestingarfyrirtækjum," segir hann.

„Með því að gera launþegum betur ljóst hver raunveruleg lífeyriseign þeirra er munu allir þeir, sem eru búnir að vera á vinnumarkaði í meira en áratug, átta sig á því að þeir eru í raun bullandi kapítalistar."

Viðmælandi sem starfar í eignastýringu fjármálafyrirtækis bendir á að víða erlendis ákveði fólk sjálft hvernig það ráðstafar séreignarsparnaði sínum og nefnir sem dæmi 401K-reikningana í Bandaríkjunum. „Við þekkjum það vel úr eignastýringu að mismunandi leiðir henta mismunandi aldurshópum og einstaklingum og aukinn sveigjanleiki gæti til dæmis hentað þeim sem líta heildstætt á eignir sínar."

Óraunhæft viðmið

Lífeyrissjóðir núvirða skuldbindingar sínar miðað við 3,5 prósenta vexti umfram verðbólgu en sú ákvörðun tók mið af útlánavöxtum Íbúðalánasjóðs á tíunda áratugnum. Síðan þá hafa vextir lækkað töluvert.

Eignir lífeyrissjóða hafa ekki jafn langan líftíma og skuldbindingarnar, sem gerir sjóðina næma fyrir vaxtabreytingum. Í dæmigerðum opnum lífeyrissjóðum þar sem dreifing sjóðfélaga er í takt við aldursdreifingu þjóðarinnar má ætla að meðallíftími skuldbindinga liggi á bilinu 20 til 25 ár en að líftími eigna sé styttri.

Vill meira valfrelsi í kerfinu

Gunnar Baldvinsson, framkvæmdastjóri Almenna lífeyrissjóðsins, telur að nokkrar veigamiklar breytingar á kerfinu séu tímabærar.

„Ég myndi gjarnan vilja að stefnumörkun í lífeyrismálum byggði á vandaðri greiningu á raunverulegri sparnaðarþörf einstaklinga og að iðgjald og samsetning lífeyrisréttinda taki mið af því," skrifar Gunnar í svari við fyrirspurn Markaðarins.

„Ég myndi jafnframt vilja að einstaklingar hefðu meira val, meðal annars um lífeyrissjóð til að greiða í, um samsetningu lífeyrisréttinda og ávöxtun iðgjalda. Þá er tímabært að endurskoða aðkomu aðila vinnumarkaðarins að stjórnun sjóðanna og uppbyggingu kerfisins – draga úr vægi þeirra en auka ábyrgð sjóðfélaga."

Fleiri stjórnendur innan lífeyriskerfisins hafa sagt breytingar tímabærar. Gerður Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Brúar lífeyrissjóðs, sagði í viðtali við Markaðinn í lok sumars að lækkun vaxta kallaði á endurskoðun viðmiða sem notuð eru til að meta skuldbindingar lífeyrissjóðanna.



„Við verðum að vera vakandi yfir þeim þáttum sem hafa áhrif á skuldbindingar sjóðanna því það er ekki gott að lofa einhverju sem ekki er hægt að standa við. Mikilvægt er að vinna hefjist sem fyrst um hvernig við eigum að takast á við á hækkandi lífaldur og lægri ávöxtun," sagði Gerður.

Þetta er dálítið eins og að fara ekki á eftir innbrotsþjófum heldur ræða almennt um hvernig bæta má innbrotavarnir.

Hvorki atvinnurekendur né verkalýðsfélög ættu að tilnefna stjórnir heldur væri heppilegra ef það væri kosið í stjórnir og sjóðfélagar hefðu atkvæðisrétt.

Þó að sjóðirnir hafi fjárfest í eignum sem skaffa nægilega ávöxtun í dag gæti ávöxtunin sem þeir fá við að endurfjárfesta verið lægri en vextirnir sem skuldbindingarnar miða við.

„Allir vita að 3,5 prósenta raunávöxtun er óraunhæft viðmið þegar núvirða á lífeyrissjóðsskuldbindingar," segir einn viðmælandi en bendir jafnframt á að breyting á viðmiðinu þýði í raun að réttindi fólks sem fær greitt í dag og á næstu árum séu ofmetin. Þannig verði gengið á sparnað yngra fólks.

„Í raun er galið fyrir ungt fólk að greiða í þá lífeyrissjóði sem eru til staðar. Ungt fólk ætti að stofna eigin lífeyrissjóð svo eitthvað verði eftir þegar það kemst á eftirlaunaaldur," bætir hann við.

Lausnin að hans mati er sú að núvirða skuldbindinguna miðað við markaðskröfu en það myndi kalla á skerðingu réttinda. „Meðalvegur væri að breyta kröfunni í 3,5 prósenta nafnkröfu sem myndi mýkja áhrifin á núverandi réttindi. Það væri ekki fullkomlega réttlátt, en samt í rétta átt."

Hætta á misbeitingu

Fjármálaeftirlit Seðlabanka Íslands hefur ákvarðanatöku lífeyrissjóða vegna útboðs Icelandair til skoðunar. Seðlabankastjóri greindi frá þessu á opnum fundi fjármálastöðugleikanefndar í kjölfar útboðsins.

Tillaga um að lífeyrissjóður verzlunarmanna myndi skrá sig fyrir 2,5 milljarða króna hlut í hlutafjárútboði Icelandair Group féll á jöfnum atkvæðum þar sem fjórir stjórnarmenn greiddu atkvæði með og fjórir greiddu atkvæði gegn. Stjórnarmennirnir sem kusu gegn tillögunni voru allir tilnefndir í stjórn af VR.

Í sumar beindi stjórn VR þeim tilmælum til stjórnarmanna sem VR skipar í stjórn lífeyrissjóðsins að sniðganga eða greiða atkvæði gegn þátttöku í væntanlegu hlutafjárútboði Icelandair. Var það gert vegna óánægju stjórnar VR með það hvernig Icelandair hefði staðið að kjaraviðræðum við Flugfreyjufélag Íslands. Þá sagði Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, í viðtali við Fréttablaðið sama dag að stjórnarmönnum VR í sjóðnum, sem ekki færu eftir tilmælunum, yrði skipt út. Tilmælin voru dregin til baka af stjórn VR eftir harða gagnrýni.

„Eins og núverandi forysta verkalýðsfélaganna hefur ítrekað sýnt, er raunveruleg hætta á því að lífeyrissjóðunum verði beitt í pólitískum tilgangi. Það þarf að skilgreina miklu betur hvaða hagsmuni stjórnir sjóðanna eru að verja og koma í veg fyrir að öfl fyrir utan þær geti beitt þær þrýstingi til að fá sínum sjónarmiðum framgengt. Áhrif lífeyrissjóðanna eru mikil og eiga eftir að aukast á næstu árum og því þarf að vanda þessa vinnu," segir einn viðmælandi Markaðarins.

„Í raun hníga sterk rök að því að óeðlilegt sé yfirhöfuð að hagsmunaaðilar sitji í stjórnum lífeyrissjóðanna. Hvorki atvinnurekendur né verkalýðsfélög ættu að tilnefna stjórnir heldur væri heppilegra ef það væri kosið í stjórnir og sjóðfélagar hefðu atkvæðisrétt," bætir hann við.

Annar ítrekar að lífeyriskerfið sé ágætlega heppnað og því sé mikilvægt að breyta kerfinu hægt.

„Það er tiltölulega nýtilkomið að lífeyrissjóðirnir séu að kæfa sitt eigið umhverfi vegna stærðar og eins er það alveg nýtt að ófyrirleitið fólk vilji nýta þá í persónulegum krossferðum og hafi hingað til komist upp með það eins og í tilfelli VR," segir hann. Taka þurfi hart á þessu máli.

„Það á að endurbæta kerfið en það á ekki að vera afsökun fyrir því að taka ekki fast á klárum lögbrotum í þessu mikilvæga kerfi. Þetta er dálítið eins og að fara ekki á eftir innbrotsþjófum heldur ræða almennt um hvernig bæta má innbrotavarnir. Auðvitað þarf að gera hvort tveggja."

Geti kosið með fótunum

Margir viðmælendur Markaðarins leggja áherslu á að efla þurfi sjóðfélagalýðræði og breyta ýmsu í kringum fyrirkomulag stjórnarkjörs hjá lífeyrissjóðunum.

„Allir sjóðir ættu að venjast því að hafa opna sjóðfélagafundi einu sinni til tvisvar á ári þar sem gerð er grein fyrir starfseminni. Stjórnarkjöri mætti breyta yfir tímabil þannig að til að byrja með yrðu einn til tveir stjórnarmenn kjörnir beint af sjóðfélögum og þeim síðan smám saman fjölgað þar til á endanum sjóðfélagar kjósa stjórnina beint í rafrænum kosningum," segir einn stjórnarformaður í skráðu félagi.

„Mín skoðun er sú að stjórnir stórra lífeyrissjóða eigi að vera frekar fjölmennar, sjö til níu manns, og að kjörtímabilið ætti að vera þrjú ár og hámarksseta níu ár. Aðeins ætti að kjósa um tvo eða þrjá stjórnarmenn í senn á þriggja ára fresti. Setja þarf ramma um fundina, til dæmis um lengd þeirra og fyrirkomulag. Þetta þróunarferli þarf að taka nokkur ár til að ekki sé tekin óásættanleg áhætta."

Forstjóri á fjármálamarkaði nefnir einnig að koma þurfi í veg fyrir reglulegar byltingar í lífeyrissjóðum með því að lengja kjörtímabil. Að hans mati eiga að vera fimm stjórnarmenn sem allir eru kosnir af sjóðfélögum og einungis er kosið um eitt stjórnarsæti á hverju ári. Þannig tekur tíma að endurnýja stjórn.

Annar viðmælandi segist ekki sjá mikinn mun á því hvernig stjórnir séu skipaðar enda sé hætta á misbeitingu valds í öllum kerfum. Lykilatriðið sé að sjóðfélagar geti kosið með fótunum, það er að hafa völ á því að færa sig milli lífeyrissjóða ef þeim mislíkar það hvernig einum sjóði er stýrt.

„Jafnframt þarf að breyta því að einstaklingar séu skyldaðir með beinum eða óbeinum hætti til að greiða í ákveðinn lífeyrissjóð, VR greiðir til dæmis í LIVE, Efling í Gildi og svo framvegis. Hver og einn verður að geta valið, og með því er hægt að bjóða upp á mismunandi valkosti. Sums staðar eru atvinnurekendur og launþegahreyfingar sem velja stjórn, sums staðar sjóðfélagar og annars staðar rekstraraðilar. Mér finnst ekki þurfa eina heildarlausn."

Lögmaður með víðtæka þekkingu á löggjöf á fjármálamarkaði segir fulla ástæða til að gera kröfur til hagsmunasamtaka sem skipa stjórnarmenn lífeyrissjóða enda sé ábyrgð þeirra ekki síðri en til dæmis virkra eigenda fjármálafyrirtækja.

„Þannig mætti gera kröfur til þess að háttsemi skipunaraðila gagnvart lífeyrissjóði einkennist af þekkingu, reynslu og ráðvendni. Þá þyrfti að vera til staðar úrræði ef skipunaraðilinn misbeitir áhrifum sínum, til dæmis svipting á skipunarvaldi, að minnsta kosti í einhvern tíma, og stjórnvaldsektir," segir hann.

„Til að auka sjálfstæði og óhæði stjórnarmanna í lífeyrissjóðum mættu lög kveða á um að skipunaraðili geti ekki skipað eigin starfsmenn eða stjórnarmenn í stjórn lífeyrissjóða."

Einnig þurfi skýrari lagaumgjörð um sjóðfélagalýðræði, meðal annars framkvæmd ársfundar og framkvæmd kosningar. Setja þurfi ákveði um rafrænt stjórnarkjör þannig að sjóðfélagar geti haft raunveruleg áhrif.

Viðmælandi í eignastýringu segir ekki hægt að fela hverjum sem er að stjórna lífeyrissjóði og því sé nauðsynlegt að bæta við hæfnisskilyrðum, svo sem um menntun og reynslu af því að undirbúa og taka fjárfestingarákvarðanir auk löggildingar í verðbréfaviðskiptum.

Byggja upp dýr teymi

Þá nefnir hann einnig að lífeyrissjóðirnir hafi í auknum mæli tekið að sér hlutverk banka og eignastýringarfyrirtækja.

„Margir lífeyrissjóðir hafa til að mynda byggt upp dýr eignastýringarteymi og útlánateymi. Þetta er ekki skynsamleg þróun vegna þess að mikil hætta er á að starfsemi lífeyrissjóðanna verði of flókin, ekki hagkvæm eða skilvirk og einkamarkaðurinn er ekki nýttur til að hámarka gæði þjónustu," segir hann. Frekar eigi að nýta fyrirtæki sem sérhæfa sig í þessari þjónustu, leita til þeirra sem bjóða best og tryggja sérhæfingu á fjármálamarkaði lífeyrisþegum til hagsbóta.

Í Hvítbókinni fyrrnefndu var einmitt mælt með því að fjárfestingum lífeyrissjóðanna yrði komið inn í fjárfestingarsjóði. Það væri heppilegt frá frá sjónarhóli samkeppni, mögulegra hagsmunaárekstra og virkra skoðanaskipta á markaði að lífeyrissjóðir settu fjárfestingarverkefni sín í fjárfestingarsjóði með skýrt stjórnunarlegt sjálfstæði og „faðmlengdarfjarlægð" frá bæði stjórn og framkvæmdastjórn viðkomandi lífeyrissjóðs.

Sá hræðsluáróður sem hefur verið í gangi gegn „mistökum" mun leiða af sér neikvæð áhrif á ávöxtun til lengri tíma.

Öfugsnúnir hvatar

Á meðal sumra einkafjárfesta gætir óánægju með það hvernig lífeyrissjóðir beita sér í félögunum sem þeir fjárfesta í. Einn bendir á að hvatarnir sem eru innbyggðir í kerfið séu til vandræða. Starfsmenn sjóðanna fái litla umbun ef vel gengur en oft miklar ákúrur ef miður fer.

„Oftast er þá niðurstaðan að láta hlutina malla í stað þess að breyta. Þannig er ekkert frumkvæði hjá lífeyrissjóðum til að skipta um stjórnarmenn ef ávöxtun hefur verið léleg í samanburði við önnur félög," segir hann.

„Nú er það svo að í sumum skráðum félögum er stjórn samansett af óháðum stjórnarmönnum sem eiga ekkert í félögunum. Þar virðist arðsemi virðist víkja fyrir öðrum þáttum svo sem að forðast fjölmiðlaumfjöllun og óþægilegar aðgerðir, og hafa fjármagnsskipan þannig að hún sé sem þægilegust fyrir stjórnendur þrátt fyrir að það komi niður á ávöxtun hluthafa."

Tvær lausnir eru við þessum vanda að hans mati. Ein sé sú að lífeyrissjóðir hafi takmarkaðan atkvæðisrétt í félögum og kjósi fremur með fótunum ef þeim mislíkar eitthvað, það er selji hluti sína. Hin lausnin er að færa meira af fjármagni í stýringu sjóðastýringarfyrirtækja. „Í öllu falli er núverandi kerfi, sem er með of háu hlutfalli af óháðum stjórnarmönnum, ávísun á það að ábyrgð á ákvörðunum sé óskýr og jafnvel ekki til staðar."

Annar einkafjárfestir tekur í sama streng. „Ekkert aðhald virðist vera með þeim stjórnarmönnum, þeir eru kosnir ár eftir ár án tillits til framlags til vaxtar eða viðgangs fyrirtækjanna," segir hann.

Lögmaður segir að huga þurfi að hagsmunaárekstrum og samkeppnisáhrifum vegna eignarhalds lífeyrissjóða í skráðum fyrirtækjum, til að mynda tryggingafyrirtækjum og smásölufyrirtækjum, sem eru keppinautar á markaði.

„Bæði þarf að horfa til stöðu einstakra sjóða og sjóðanna í heild. Hætt er við því að hvati til samkeppni minnki í slíku umhverfi, að minnsta kosti ef ekki er gripið til skýrra gagnaðgerða. Samkeppniseftirlitið hefur sagt að þetta sé áhyggjuefni, en hefur, svo best er vitað, ekki gripið til aðgerða til að hafa áhrif á stöðuna."

Innleiða þarf samkeppni milli sjóða



Óli Björn Kárason, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, segir æskilegt að auka frjálsræði með þeim hætti að fólk hafi ráðstöfunarrétt yfir því hvernig fjármunir þess eru ávaxtaðir.

„Þetta er spurning um valddreifingu í íslensku fjármálakerfi. Vægi lífeyrissjóðanna, og þar með líka hvað ætlast er til af þeim, er orðið fullmikið og þess vegna er kannski ekki ráðlegt að aukin iðgjöld fari inn í lífeyriskerfið með sama hætti og áður. Það hvernig auknum iðgjöldum er ráðstafað ætti frekar að vera í höndum launafólks," segir Óli Björn. Hér vísar hann til tilgreindrar séreignar, það er 3,5 prósenta hækkunar framlags atvinnurekenda í lífeyrissjóði á almennum markaði sem fólst í kjarasamningum ASÍ og SA árið 2016.

„Fólk getur þannig tekið ákvörðun um að láta lífeyrissjóðina ávaxta iðgjöldin sín áfram, ráðstafað því sjálft í kaup á íbúðarhúsnæði eða fjárfest beint í atvinnulífinu."

Þá telur hann einnig mikilvægt að gera fólki kleift að flytja áunnin lífeyrisréttindi milli sjóða.

„Alla tíð hef ég verið sannfærður um að aukið lýðræði í sjóðunum sé útgangspunkturinn. En það verður hins vegar að viðurkennast að þróun mála á síðustu vikum hefur vakið spurningar. Ég hef staldrað við það að lífeyrismálin verði skoðuð í samhengi við skipulag á vinnumarkaði og vinnulöggjöfina, og það verði tryggt að launafólk hafi val um í hvaða lífeyrissjóð það greiðir. Hugsanlega er það mikilvægara en að sjóðfélagar hafi beint áhrif á stjórnir lífeyrissjóða."

Óli Björn tekur þó fram að útfærsla á kerfi þar sem fólk getur flutt réttindi sín milli sjóða geti verið flókin í ljósi þess að samsetning sjóðfélaga, og þar með örorkubyrði, er mismunandi eftir sjóðum. „En ég er í grunninn kominn á þá skoðun að innleiða skuli samkeppni milli lífeyrissjóða."

Varanleg sátt er markmið SA

„Aðalmarkmið Samtaka atvinnulífsins er að skapa varanlega sátt um lífeyriskerfið," segir Hannes G. Sigurðsson, ráðgjafi stjórnar samtakanna, í samtali við Markaðinn. „Það er meðal annars gert með því að einfalda og skýra lífeyrissjóðalögin, lagfæra laskað samspil réttindakerfis lífeyrissjóða og almannatrygginga og fella út alls kyns ójafnræði sem þar er að finna."

Þessar áherslur hafa, að sögn Hannesar, komið fram í samskiptum Samtaka atvinnulífsins við stjórnvöld og Alþýðusamband Íslands um lífeyriskerfið og formlegu nefndarstarfi þessara aðila á undanförnum árum. Hannes nefnir sérstaklega tilgreinda séreign, sem var hluti kjarasamnings SA og ASÍ árið 2016. Tilgangur hennar er aukinn sveigjanleiki í lífeyristöku sem felst í því að sjóðfélögum gefist kostur á því að hætta fyrr störfum eða fá hærri greiðslur á fyrri hluta lífeyristökutímabils en því síðara.

„Lögin endurspegla ekki þann kjarasamning en lagastoð fyrir tilgreinda séreign var forsenda samningsaðila fyrir gerð hans og fyrir lágu skýr fyrirheit um slíka lagabreytingu af þáverandi stjórnvöldum. Lífeyrissjóðir innleiddu þessa nýju tegund séreignarlífeyrissparnaðar en í kjölfarið gerði Fjármálaeftirlitið athugasemd og túlkaði hana eins og hverja aðra séreign samkvæmt lífeyrissjóðalögunum. Þar af leiðandi væri til að mynda hægt að taka hana út í einu lagi áður en lífeyristaka hefst, sem er á skjön við yfirlýsta markmiðið," segir Hannes. Lögin þurfi að endurspegla þann sveigjanleika sem lagt er upp með í kjarasamningnum.

Markmið SA og ASÍ var að verja þessa tegund lífeyrissparnaðar gegn ásókn í að veita lagaheimildir til þess að taka hann út og ráðstafa til annars en greiðslu lífeyris. Niðurstaða Lífskjarasamningsins var hins vegar sú að heimila takmarkaða ráðstöfun til öflunar húsnæðis.

„Það er mikilvægt að koma þessu í fastar skorður þannig að þeim hluta lögbundinnar skyldutryggingar sem við nefndum tilgreinda séreign, og á að stuðla að sveigjanlegri lífeyristöku, sé varið til greiðslu mánaðarlegs lífeyris eftir að taka lífeyris hefst, en sé ekki umbreytt í almennan sparnað sem unnt sé að ráðstafa til einhvers annars með lögum frá Alþingi eftir því sem vindar blása á hverjum tíma."

Þá munu SA leggja áherslu á samræmingu skilgreininga í almannatryggingalögum og lífeyrissjóðalögum. Í þeim er til dæmis fjallað um skerta starfsgetu með mjög mismunandi hætti og óleyst eru vandamál í samspili örorku- lífeyrisgreiðslna þeirra.





María Kristjánsdóttir og Hulda Árnadóttir stýra GHIP sem sérhæfir sig í hagsmunagæslu fyrir erlenda rétthafa hugverkaréttinda. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Opnað fyrir óhefðbundin vörumerki

Lagabreyting opnar fyrir skráningu á óhefðbundnum vörumerkjum, svo sem hljóðmerkjum og þrívíddarmerkjum. Umsóknir um vörumerkin sem tengjast COVID-19 bera lítinn árangur. Eigendur þekktra vörumerkja taka afstöðu í pólitískum málum.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Lögmennirnir Hulda Árnadóttir og María Kristjánsdóttir, sem stýra starfsemi GH Sigurgeirsson Intellectual Property (GHIP) á Íslandi, segja að vafalaust muni skráning á óhefðbundnum vörumerkjum, svo sem hringitóni Nokia eða ljónsöskri MGM, líta dagsins ljós á Íslandi.

Þann 1. september 2020 tóku gildi töluverðar breytingar á vörumerkjalögum á Íslandi. Með breytingunum var vörumerkjatilskipun Evrópusambandsins frá 2015 innleidd, en á meðal markmiða vörumerkjatilskipunarinnar var að nútímavæða reglur um vörumerki í samræmi við nýjustu tækni.

GHIP hefur sérhæft sig í hagsmunagæslu fyrir erlenda rétthafa hugverkaréttinda, aðallega eigendur vörumerkja, einkaleyfa og hönnunar sem skráð eru hér á landi. Haustið 2018 keypti LEX lögmannsstofa rekstur fyrirtækisins, en fram að þeim tíma hafði stofnandi fyrirtækisins, Gunnar H. Sigurgeirsson, rekið það um áratuga skeið.

„Ein helsta breytingin er sú að opnað er fyrir skráningu á svokölluðum óhefðbundnum vörumerkjum. Talað hefur verið um óhefðbundin vörumerki þegar merkin samanstanda ekki einungis af orðum eða myndum," segir Hulda. Dæmi um slík merki eru hljóðmerki, hreyfimerki, litamerki, þrívíddarmerki og margmiðlunarmerki. Fyrir breytingar á lögunum var ekki útilokað að skrá slík vörumerki hér á landi, en eftir breytinguna er með skýrum hætti horfið frá þeirri kröfu að vörumerki þurfi að vera sýnileg tákn.

Hulda segir að áfram sé gerð sú krafa að merkið þurfi að vera sett fram með skýrum og aðgengilegum hætti þannig að almenningur og skráningaryfirvöld geti áttað sig á því hvert inntak merkisins er. Nú þegar er fjöldi óhefðbundinna merkja skráður erlendis.

„Í því sambandi má nefna Nokia-hringitóninn og ljónsöskur MGM-kvikmyndafyrirtækisins sem dæmi um skráð hljóðmerki innan Evrópusambandsins. Í Bandaríkjunum er hið þekkta „Doh!" hljóð Hómers Simpson enn fremur skráð sem hljóðmerki," segir Hulda.

Þá eru skráð ýmis litamerki, til dæmis á fyrirtækið Kraft Foods sem framleiðir meðal annars Cadbury's súkkulaði skráðan ákveðinn litatón af fjólublárum sem vörumerki fyrir súkkulaði af ýmsu tagi. Skóhönnuðurinn Christian Louboutin á skráðan ákveðinn tón af rauðum lit sem svokallað staðsetningarmerki. „Þar er auðvitað um að ræða hina víðfrægu rauðu sóla á skóm hönnuðarins," bætir hún við. „Það verður mjög áhugavert að fylgjast með skráningu slíkra óhefðbundinna merkja hér á landi sem vafalaust munu líta dagsins ljós á næstu mánuðum."

Bein áhrif á bjórtegund

Heimsfaraldurinn virðist þó einnig hafa haft bein áhrif á umsóknir um skráningu vörumerkja víða um heim að sögn Maríu.

„Skráningaryfirvöldum um allan heim hafa borist umsóknir um skráningu vörumerkja á borð við Corona-virus, Covid-19 og FXCK Covid-19. Ólíklegt verður að telja að slík merki fáist skráð á þeim grundvelli að þau uppfylli í fæstum tilvikum þau skilyrði sem vörumerki þurfa að hafa til að fást skráð," segir María. Ekki verður séð að sambærilegar umsóknir um vörumerki hafi verið lagðar fram hér á landi, að minnsta kosti enn sem komið er.

María nefnir að eitt vörumerki hafi orðið fyrir beinum áhrifum af heimsfaraldrinum en það er bjórtegundin Corona.

„Jákvæðu fréttirnar fyrir Corona eru þær að sala á bjórnum á heimsvísu hefur aukist verulega á þessu ári eftir að kórónavírusinn kom til sögunnar, meðal annars á Íslandi, en strax í febrúar 2020 bárust af því fréttir að meira en 20 prósenta aukning hefði orðið á sölu á bjórnum í Vínbúðunum frá áramótum miðað við sama tímabil á árinu 2019," segir María. Áhrif faraldursins á Corona-vörumerkið hafi þó ekki bara verið á jákvæðu nótunum þar sem einhverjir virðist telja vera tengsl á milli veirunnar og bjórsins ef tekið er mið af þeim fjölda sem slegið hefur inn leitarorðin „corona beer virus" og „beer virus". Talsmenn Corona-bjórframleiðandans hafa þó lýst því yfir að fyrirtækið hafi ekki þungar áhyggjur af því að viðskiptavinir þess tengi vöruna við veiruna.

Þurfa að hafa sérkenni

Hulda bendir á að til þess að vörumerki fáist skráð þurfi þau að hafa nægilegt sérkenni fyrir þá vöru eða þjónustu sem þau óskast skráð fyrir, það er þau mega með öðrum orðum ekki vera of lýsandi. Hún nefnir dæmi um að orðið „kaffi" fengist seint skráð fyrir kaffi og tengdar vörur, bæði þar sem orðið er ekki nægjanlega sérkennandi fyrir vöruna sem því er ætlað að auðkenna og svo vegna þess að orðið „kaffi" þarf auðvitað að vera „laust" fyrir aðra sem selja kaffi og tengdar vörur.

„Það virðist hins vegar vera algengt að fyrirtæki leiði ekki hugann að því þegar þau velja sér vörumerki fyrir vöru sína eða þjónustu hvaða skilyrði þau þurfa að uppfylla til þess að hægt sé að skrá þau og vernda," segir Hulda.

„Þetta getur eðli máls samkvæmt verið afar óheppilegt þar sem keppinautar geta þá hugsanlega notað sama merki í sinni atvinnustarfsemi og þeim fjármunum sem varið hefur verið til markaðssetningar þar með sóað og sú viðskiptavild sem búið er að byggja upp löskuð. Þá er það einnig svo að þau vörumerki sem uppfylla skilyrði verndar eru almennt bestu vörumerkin og þau sem ávinna sér mesta markaðsfestu þó svo að það sé auðvitað ekki algilt."

Krafa um samfélagsstefnu

Vörumerki eru oft á meðal verðmætustu eigna fyrirtækja og um leið tengiliður við viðskiptavini þeirra. María segir að á undanförnum árum hafi orðið mikil aukning á því að fyrirtæki og eigendur þekktra vörumerkja taki afstöðu í pólitískum málum og málum sem hátt fara í samfélagslegri umræðu.

„Hugsanlega helst þetta í hendur við þá vitundarvakningu sem hefur orðið á meðal bæði fyrirtækja og stofnana um allan heim um samfélagslega ábyrgð fyrirtækja. Viðskiptavinir fyrirtækja og almenningur krefjast þess að fyrirtæki hafi yfirlýsta stefnu í tengslum við samfélagsleg mál, til dæmis umhverfismál, jafnrétti og sjálfbærni," segir María.

Aukið framboð og notkun á samfélagsmiðlum af ýmsu tagi, bæði af hálfu neytenda og almennings og af hálfu fyrirtækjanna sjálfra, býður enn fremur upp á aukna möguleika í markaðssetningu og veitir beint aðgengi að neytendum. „Á sama tíma er ljóst að notkun samfélagsmiðla af hálfu fyrirtækja og vörumerkjaeigenda kallar á varkárni þar sem dæmin sýna að ein færsla getur verið afar dýrkeypt og hugsanlega grafið undan áratuga uppbyggingu á ímynd og vörumerki."

Geta þurft að breyta vörumerki vegna umræðu

María segir fjölmörg dæmi um að almenningur geri kröfur um að fyrirtæki taki pólitíska eða samfélagslega afstöðu. Hún nefnir Black Lives Matter hreyfinguna og þau mótmæli og ólgu sem hafa átt sér stað í kjölfar lögregluofbeldis gegn svörtu fólki í Bandaríkjunum.

„Fjöldi vörumerkjaeigenda tók skýra afstöðu með réttindum þeirra sem hreyfingin berst fyrir og gegn því misrétti sem svartir eru beittir. Ísframleiðandinn Ben & Jerry's birti til dæmis yfirlýsingu á vefsíðu sinni þar sem sagði meðal annars að morðið á George Floyd hefði verið afleiðing af ómannúðlegri grimmd lögreglu sem væri viðhaldið af menningu um yfirburði hvítra (e. culture of white supremacy). Nike tók einnig harða afstöðu gegn kynþáttamisrétti með birtingu auglýsinga á samfélagsmiðlum sínum," segir María.

Þá hefur borið á því að vörumerkjaeigendur geri breytingar á vörumerkjum sínum í kjölfar umræðunnar. Nýlega bárust af því fréttir að bandaríska fyrirtækið Mars, Inc., hygðist breyta um nafn á einu þekktasta vörumerki fyrirtækisins, Uncle Ben's.

Vörumerkið, sem sýnir mynd af svörtum manni, hefur verið notað í yfir sjötíu ár og þykir ýta undir staðalímyndir svartra. Nýja merkið verður Ben's Original og kemur fram í yfirlýsingu frá forsvarsmönnum fyrirtækisins að þeir skilji misréttið sem fólk tengi við gamla nafnið og vörumerkið.

> **Það virðist vera algengt að fyrirtæki leiði ekki hugann að því þegar þau velja sér vörumerki hvaða skilyrði þau þurfa að uppfylla til þess að hægt sé að skrá þau og vernda.**
>
> Hulda Árnadóttir, lögmaður

wagner

ÞÝSK HÖNNUN · EINSTÖK GÆÐI

EINU STÓLARNIR MEÐ

Dondola®

360°

VELTITÆKNI

FRÁBÆRT TILBOÐSVERÐ Í SAMVINNU VIÐ WAGNER

138.900 kr.

LISTAVERÐ: 229.900 kr.



MYNDFORM GRAFÍK

FAGAÐILAR MÆLA MEÐ WAGNER

Sjúkraþjálfun Íslands

Elís Þór Rafnsson
sjúkraþjálfari

KIROPRAKTOR STOFA ÍSLANDS

Að sitja á hreyfingu getur komið í veg fyrir ýmis bakvandamál og hjálpað þeim sem nú þegar stríða við eymsli og þreytu í baki. Hreyfingin miðar að því að létta álag á bakið og styrkja það í hrífandi samspili hvíldar og hreyfingar.

SITJUM Á HREYFINGU!

2020 Framúrskarandi fyrirtæki

2018 2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

RAMMASAMNINGUR VIÐ RÍKISKAUP

www.hirzlan.is

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

Verslun opin mán-fim 09:00-18:00, föst. 09:00-17:00, laugard. 12:00-16:00. **Lager opinn** mán-fim 13:00-17:00 og föst. 13:00-16:00.

Svín svínið
GASTROPUB

SÚPER
TAKE AWAY
HÁDEGISTILBOÐ
11.30–15.00



Dós af Coke, Coke Zero, Sprite eða Topp
fylgir með hverjum rétti!

1.500 kr.

ÞESSIR RÉTTIR AÐEINS

SÆTA SVÍNS BORGARINN hinn eini sanni, 175 g úr sérvaldri rumpsteik og „short ribs",bjór-brioche brauð, rauðlaukssulta, Búri, trufflu-mayo, vöfflufranskar

BBQ VEGAN BORGARI, buff úr linsubaunum og sólblómafræjum

ANDARSALAT, confit eldað andalæri, grasker, chili, spírur, kóríander, furuhnetur

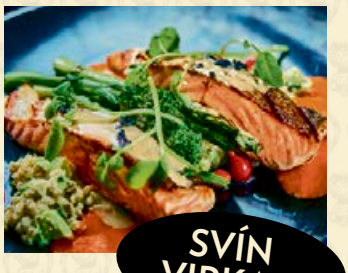
LAMBASAMLOKA, hægelduð lambaöxl, romaine salat, vöfflufranskar, bernaise

VEGAN BBQ JACKFRUIT BURRITO, avókadó, kryddhrísgrjón, pico de gallo, ferskt salat

GRILLAÐUR LAX, perlubygg, svart hvítlauks-sesam froða, paprikusósa

LANGA, kartöflumús, kapersblóm, hollandaise-sósa





SVÍN VIRKAR

FLEIRI FRÁBÆRIR RÉTTIR

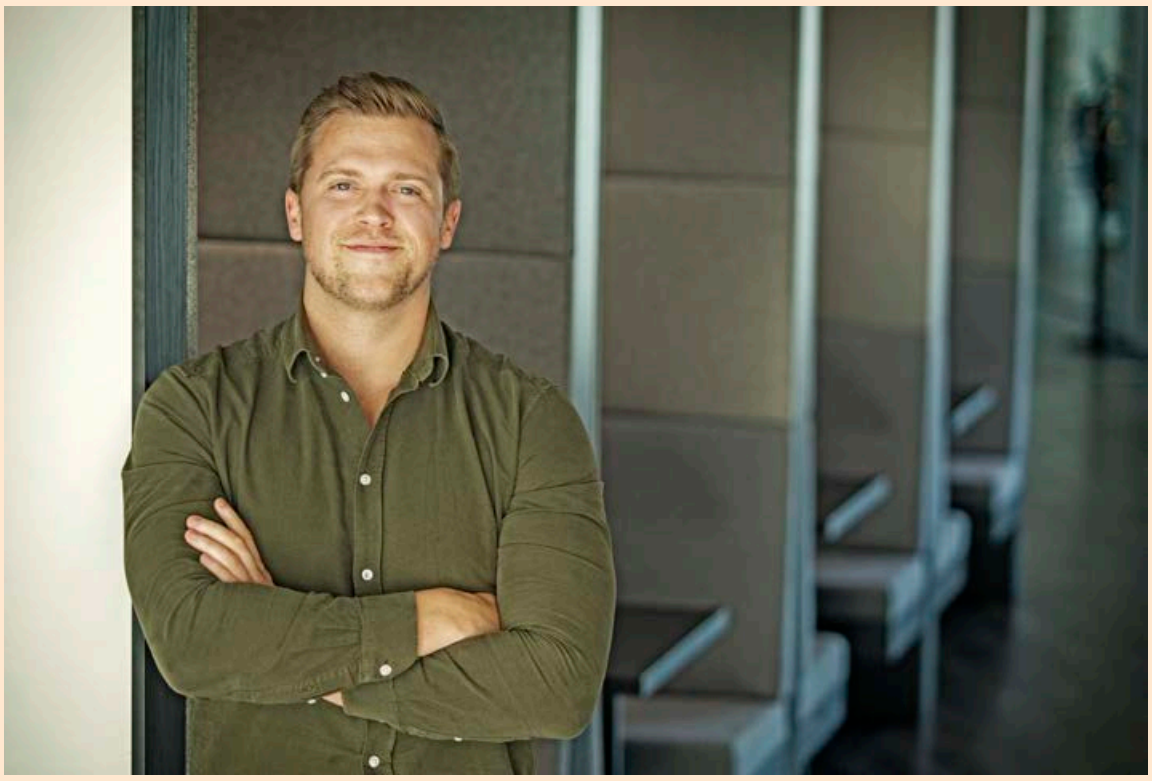
SÚPA DAGSINS með nýbökuðu brauði 690 kr.

LAMBASKANKI, hægeldaður í 12 klst. chorizo og beikon ragú, smjörbaunir, grænar ertur 2.000 kr.

NAUTALUND 200g, sveppir í plómusósu, smælki, gulrætur, nautadjús 2.500 kr.

EKKI KLIKKA Á ÞESSU!

Pantaðu í síma **555 2900** | Nánar á **saetasvinid.is**



Bókin Factfullness eftir dr. Hans Rossling hefur haft mikil áhrif á Einar Ben. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aukið atvinnuleysi mun fjölga sprotum

Svipmynd
Einar Ben

Nám:
MA-gráða í almannatengslum og ímyndarstjórnun frá University Of The Arts, London.
BS-gráða í sálfræði frá Háskóla Íslands.

Störf:
Stjórnarmaður hjá Norsk-íslenska viðskiptaráðinu 2019–.
Stjórnarmaður hjá Ímark, samtökum markaðsfólks á Íslandi 2016–2019.
Framkvæmdastjóri Tjarnargötunnar 2011–.
Markaðsstjóri Ring hjá Símanum 2009–2011.
Framkvæmdastjóri Netmiðla 2005–2008.

Fjölskylduhagir:
Í sambúð með Guðrúnu Ansnes, sem er annar eigandi Ampere, fyrirtækis sem sérhæfir sig í hönnun og almannatengslum. Saman eigum við soninn Benedikt Breka Ansnes Einarsson sem varð sjö ára fyrir nokkrum dögum.

Einar Ben, framkvæmdastjóri framleiðslustofunnar Tjarnargötunnar, segir að það geti verið erfitt fyrir „skapandi kolla" að slökkva á því að hugmyndir streymi fram þegar vinnudegi lýkur. Hann segir að útivera sé nauðsynleg til að endurnæra líkama og sál.

Nærðu að halda jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs?

Ég held að enginn sé búinn að fullkomna þetta jafnvægi algjörlega. Ég tel þetta vera ferli sem þú bestar allt þitt líf. En það er oft þannig með sprota sem og skapandi kolla að erfitt getur reynst að slökkva á hugmyndum og pælingum sem einhvern veginn alltaf krauma. Þannig fæðast oft góðar hugmyndir á furðulegustu tímapunktum. Ef það er mikið álag eða stress er rakið að hreyfa sig mikið sem og að henda sér í sjósund og gufu – þá kemurðu stóískur og góður heim.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Áhugamálin mín eru jafn misjöfn og þau eru mörg. Sum hver eru nær því að vera „lífsnauðsynleg" fremur en áhugamál per se. Ég myndi þannig segja að ferðalög, tónlist og útivera séu sú heilaga þrenning sem ég held mest upp á og séu næst því að vera hluti af mínum eigin Maslow-píramída.

Ég er með mjög fjölbreyttan tónlistarsmekk. Allt frá þungum metal sem getur reist við hina dauðu yfir í rapp þar sem orðaforðinn gæti sært blygðunarkennd örgustu sjóara. Fyrir mér er mjög mikilvægt að nálgast tónlist, eins og annað í lífinu, með opnum huga og festa sig ekki einungis við ákveðin tímabil, stefnu eða flokk – lífið er of stutt fyrir sömu síbyljuna.

Svo hef ég verið svo heppinn að hafa tækifæri til að ferðast talsvert, bæði vegna vinnu og svo með fjölskyldunni, og þannig fengið að upplifa ólíka menningarheima, víkkað þannig sjóndeildarhringinn og ýtt mér aðeins lengra út fyrir þægindarammann.

Svo er útiveran ómissandi og spannar allt frá útihlaupum, sjósundi, snjóbretti, að ganga á fjöll, yfir í einfaldlega að skella hljóðbók í eyrun og labba um hverfið. Fyrir mér er bara nauðsynlegt að vera úti ef maður ætlar að hlaða líkama og sál.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Heilt yfir er það Factfullness eftir dr. Hans Rossling. Hún undirstrikar að þrátt fyrir að heimurinn sé allt nema fullkominn er hann sannarlega betri í dag en hann var í gær. Við erum nefnilega „víruð" til að taka eftir því sem miður fer en gleymum gjarnan, nú eða fréttum ekki af, þeim gígantísku framförum sem eru að eiga sér stað í heiminum nær og fjær. Ef horft er á tölur og staðreyndir fremur en „tilfinningar" kemur nefnilega í ljós að heimurinn hefur aldrei verið betri en akkúrat í dag. Fyrir utan að vera gott „pepp" þá undirstrikar bókin jafnframt hversu mikilvægt það er að hafa réttar upplýsingar fyrir framan sig í leik og starfi og láta ekki skoðanir annarra, fyrirsagnir fréttа eða eigin „gut feeling" stýra ferðinni alfarið.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefnin á undanförnum misserum?

Heilt yfir hefur það verið að vinna með þessu furðulega ástandi sem COVID-19 hefur skapað. Tölurvert af okkar plönum fór lóðbeint í vaskinn í byrjun árs. En það er eins

> **Þegar einar dyr lokast opnast aðrar. Þannig hefur skapast meira andrými fyrir eigin hugmyndir og til vöruþróunar og nýsköpunar.**

með það og allt annað. Þegar einar dyr lokast opnast aðrar. Þannig hefur skapast meira andrými fyrir eigin hugmynda og til vöruþróunar og nýsköpunar.

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

Þrátt fyrir að vera heilt yfir frekar mikil Pollýanna, þá tel ég líklegra en hitt að hart verði í ári hjá mörgum fyrirtækjum í vetur. Þannig eru þau fyrirtæki líkleg til að endurhugsa ráðstöfun á sínum framleiðslu- og markaðsaurum. Sem er klárlega sóknartækifæri fyrir marga.

Jafnframt er það skrifað í skýin að þegar atvinnuleysi eykst er víst að ný og flott sprotafyrirtæki munu í auknum mæli líta dagsins ljós. Þannig að ef við horfum fram hjá skammtímaerfiðleikunum þá held ég að eljan, sköpunargáfan og krafturinn í landsmönnum muni ala af sér eitthvað magnað í mjög svo náinni framtíð.

Hvers konar stjórnunarstíl hefurðu tileinkað þér og hvers vegna?

Heilt yfir er það að nálgast alla sem jafningja. Því að enginn er betri, merkilegri, eða æðri en sá næsti. Óháð titlum, menntun eða verkefnastöðu og svo framvegis. Þó að það sé nauðsynlegt að hafa á hreinu hver stjórnar eða ber ábyrgð hverju sinni tel ég það vera algjört lykilatriði að allir geti vaxið og dafnað vitandi að þeirra skoðanir og hugmyndir vegi jafnt þungt og annarra.

Þá held ég að það sé því miður alltof algengt að keimlíkir persónuleikar pari sig saman og missi þannig af mikilvægum tækifærum til að vaxa. Þannig getur útkoman verið heldur bagaleg ef hópur „nei"-fólks nú eða „já"-manna parar sig saman. Annaðhvort er allt frábær hugmynd eða alls ekkert. Hvorugt er vænlegt til vinnings. Að mínu mati er þetta alltaf spurning um að umvefja sig fólki sem hefur styrkleika og veikleika á mismunandi sviðum. Ekki að setja öll „eggin" í eina körfu og vonast svo til að hitt allt reddist.

LG SJÓNVARPSTILBOÐ

NÝ OG VÖNDUÐ SJÓNVÖRP Á TILBOÐI



26% AFSLÁTTUR

LG-75UN71006

UHD SNJALLSJÓNVARP MEÐ AIRPLAY 2 OG ACTIVE HDR

TILBOÐ 249.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 339.995 KR.



19% AFSLÁTTUR

LG-OLED65B9S

OLED SJÓNVARP MEÐ FULLKOMNUM SVÖRTUM

TILBOÐ 349.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 429.995 KR.



13% AFSLÁTTUR

LG-49UN71006

49" UHD SNJALLSJÓNVARP

TILBOÐ 99.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 114.995 KR.



12% AFSLÁTTUR

LG-65UM7050

65" UHD SNJALLSJÓNVARP

TILBOÐ 149.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 169.995 KR.

SKAPAÐU MAGNAÐA BÍÓUPPLIFUN MEÐ LG SOUNDBAR



33% AFSLÁTTUR

LG-SL6Y

LG SOUNDBAR 3.1

TILBOÐ 39.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 59.995 KR.



25% AFSLÁTTUR

LG-SL9YG

DOLBY ATMOS 4.1.2 SOUNDBAR

TILBOÐ 89.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 119.995 KR.



29% AFSLÁTTUR

LG-SL10YG

DOLBY ATMOS 5.1.2 SOUNDBAR

TILBOÐ 119.995 KR.

VERÐ ÁÐUR 169.995 KR.

GILDIR 5. – 15. OKTÓBER

KYNNTU ÞÉR TILBOÐIN Á RAFLAND.IS

BETRA BORGAR SIG

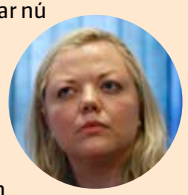
Opið virka daga 10 – 18 · Laugardaga 11 – 16

RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

Skotsilfur

Á heimleið?



Seðlabankinn leitar nú að framkvæmdastjóra á skrifstofu bankastjóra, sem er ný og valdamikil staða innan bankans, og var starfið auglýst um liðna helgi. Ítarlegar og nákvæmar hæfniskröfur, sem kveða meðal annars á um háskólapróf í lögfræði og viðkomandi hafi góða þekkingu og reynslu af opinberri stjórnsýslu og meðferð stjórnsýslumála, þar á meðal viðurlagamála, vekja athygli og þykja til marks um auglýsingin sé skrifuð með ákveðinn umsækjanda í huga. Innan Seðlabankans heyrist að staðan sé annaðhvort hugsuð fyrir Rannveigu Júníusdóttur, sem starfar á skrifstofu bankastjóra og áður framkvæmdastjóri gjaldeyriseftirlitsins, eða **Ingibjörgu Guðbjartsdóttur,** en hún stýrði gjaldeyriseftirliti bankans 2009 til 2016 þegar hún hélt í nám við Harvardháskóla. Að undanförnu hefur hún hins vegar starfað hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum í Washington. Ingibjörg er sögð hafa verið með í ráðum á skrifstofu seðlabankastjóra í aðdraganda sameiningar Seðlabankans og Fjármálaeftirlitsins og átt ríka aðkomu að þeim skipulagsbreytingum sem þá voru gerðar við sameiningu stofnananna í ársbyrjun þessa árs.

Kjaftshögg



Forvarsmenn viðburðafyrirtækja hafa tekið sig saman og stofnað Samtök viðburðafyrirtækja þar sem **Dagmar Haraldsdóttir** verður formaður. Stofnun samtakanna var tilkynnt í gær og það hlýtur því að hafa valdið stofnendum nokkrum vonbrigðum að á sama degi hafi stjórnvöld ákveðið að gefa greininni kjaftshögg. Allir eru hvattir til að vera eins mikið heima og mögulegt er, og þeir sem standa fyrir viðburðum eru beðnir að fresta þeim næstu vikur. Viðburðafyrirtækin hafa nægt tóm til að ráða ráðum sínum.

Ekki á tánum



Fjármálaeftirlit Seðlabankans, sem **Unnur Gunnarsdóttir** fer fyrir, hefur tekið hart á því hvenær skráð félög miðla upplýsingum, sem gætu talist verðmyndandi. Félög sem ekki eru á tánum eiga á hættu að fá háa sekt. Nýlega birtist tilkynning á vef eftirlitsins um að TM hefði verið tilgreint sem fjármálasamsteypa. Það felur í sér að eftirlitið geri ýmsar viðbótarkröfur á samstæðuna. Athygli vakti að í tilkynningunni, sem var birt 2. október, kom fram að ákvörðunin hefði verið tekin 23. september. Þannig liðu sjö virkir dagar frá því að ákvörðunin var tekin og þangað til almennir fjárfestar fengu að vita af því. Nú er ekki víst hvort þessi nýja flokkun á TM hafi áhrif á fjárhag samstæðunnar svo einhverju muni og sé verðmyndandi í þeim skilningi. Þó má velta fyrir sér hvað hafi þvælst fyrir eftirlitinu.

Stjórnarandstæðingar segjast hafa hrifsað til sín völdin í Kirgistan

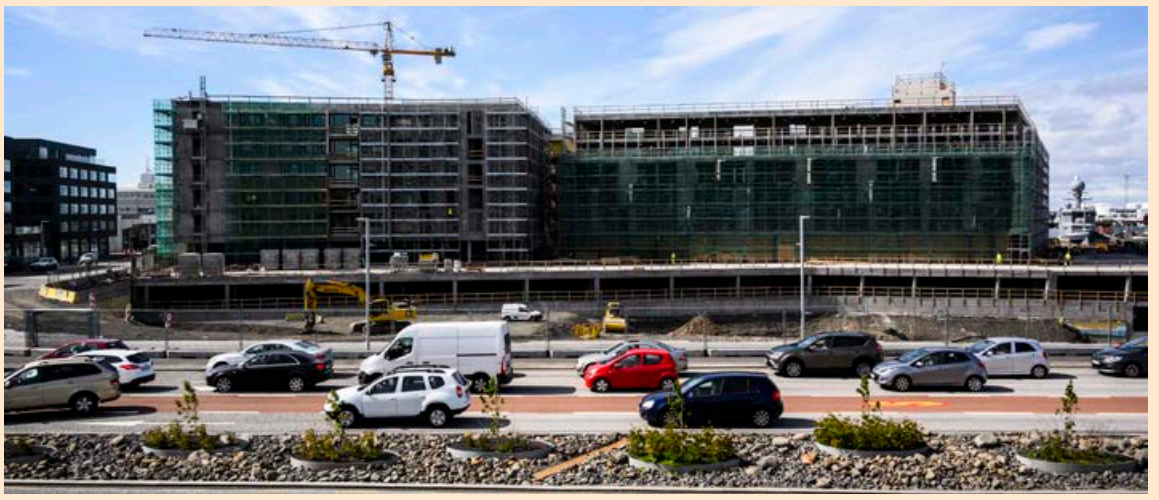


Stjórnarandstæðingar segjast hafa hrifsað til sín völdin í Kirgistan og krefjast þess að forseti landsins segi af sér. Þeir segja að alþingiskosningar á sunnudag hafi verið sviksamlegar. Þeir sem eru hliðhollir fyrrverandi forseta landsins, Almazbek Atambayev, ráða nú yfir innanríkisráðuneytinu, þjóðaröryggisnefnd og borginni Bishkek og hafa sameinast um að koma forsetanum frá. Mótmælendur frelsuðu Atambayev úr haldi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Gamall hundur lærir að sitja



Jón Bjarki Bentsson, aðalhagfræðingur Íslandsbanka



Oft heyrist því fleygt að „við höfum ekkert lært“ af efnahagshruninu fyrir áratug síðan. Staðreyndin er hins vegar sú að sá harði skellur var um margt dýrmætur, en vissulega um leið afar dýrkeyptur, skóli. Líklega var ein mikilvægasta lexían sem margir lærðu af Hruninu hversu skaðlegt það getur reynst að hlaða upp skuldum þegar vel árar. Góðu heilli bendir flest til þess að jafnt hið opinbera sem og heimili og fyrirtæki hafi byggt á þessari reynslu undanfarinn áratug. Traust eignastaða að jafnaði í helstu geirum hagkerfisins í aðdraganda COVID-19 faraldursins, á eftir að reynast okkur mikilvæg stoð í því að komast í gegn um kreppuna nú og ná viðspyrnu í kjölfarið.

Veruleg niðurgeiðsla skulda heimila, fyrirtækja og hins opinbera á undanförnum áratug hefur aukið mikið fjárhagslegan viðnámsþrótt þessara aðila. Hófleg skuldsetning þorra heimila auðveldar þeim að takast á við tímabundið tekjufall auk þess sem lágir vextir létta greiðslubyrði og auka svigrúm í heimilisbókhaldinu. Niðurgreiðsla skulda fyrirtækja framan af áratugnum og skuldsetning í takti við hagvöxt eftir það, dregur úr hættu á að erfiðleikar í einstökum geirum og á afmörkuðum svæðum valdi dóminóáhrifum sem enda með verulegum vanskilum og gjaldþrotum um allt hagkerfið.

Þá gefur niðurgreiðsla á skuldum hins opinbera undanfarinn áratug færi á myndarlegri sveiflujöfnun í formi opinberra framkvæmda og annarra mótvægisaðgerða, auk þess að leyfa sjálfvirkum sveifljöfnurum að virka án þess að skuldsetning aukist óhóflega. Stendur Ísland þar mun betur en mörg önnur þróuð ríki. Sem dæmi um þetta má nefna að í nýlegri fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar fyrir árin 2021-2025 er gert ráð fyrir að skuldir hins opinbera nái jafnvægi í tæplega 60% af VLF. Þótt bætt sé við öðrum skuldbindingum á borð við ófjármagnaðar lífeyrisskuldbindingar verður opinbera skuldastaðan líklega betri hérlendis um miðjan áratuginn en ýmis nágrannaríki bjuggu við, jafnvel áður en ráðist var í umfangsmiklar mótvægisaðgerðir gegn faraldrinum.

> **Seðlabankinn hefur fyrir vikið mun meira svigrúm til að leggjast á árarnar gegn kreppunni nú með lækkun vaxta og öðrum slökunaraðgerðum, en verið hefur undanfarna áratugi.**

Úr skuldunaut í lánardottinn

Hugsanlega er þó mikilvægasta stoðin sem styrkt hefur verið, bætt eignastaða þjóðarbúsins gagnvart útlöndum. Farsæl lending í uppgjöri við erlenda kröfuhafa gömlu bankanna, tilkoma ferðaþjónustu sem lykilatvinnuvegar með tilheyrandi gjaldeyrisinnflæði, tiltölulega hagfelld þróun í sjávarútvegi á heildina litið og hátt sparnaðarstig í hagkerfinu á sama tíma og fjárfesting færðist í aukana, eru meðal lykilþátta í stórbættri erlendri stöðu íslenska þjóðarbúsins undanfarinn áratug. Um mitt ár 2020 var svo komið, samkvæmt gögnum Seðlabankans, að eignir landsmanna í útlöndum umfram skuldir námu 838 milljörðum, sem samsvarar tæpum 29% af vergri landsframleiðslu. Til samanburðar voru erlendar skuldir umfram eignir jafngildi ríflega 70% af landsframleiðslu í ársbyrjun 2010, og í upphafi aldarinnar voru erlendar skuldir ríflega hálfri landsframleiðslu meiri en eignirnar.

Svo traust, hrein eignastaða Íslands gagnvart umheiminum og hófleg erlend skuldsetning, ásamt myndarlegum gjaldeyrisforða Seðlabankans er geysilega mikilvæg fyrir lítið, opið hagkerfi með smæsta fljótandi gjaldmiðil jarðar. Hún felur til að mynda í sér að hætta á fjármagnsflótta með tilheyrandi neikvæðum áhrifum á gengi krónu, verðbólgu og kaupmátt almennings er miklu minni en verið hefur síðustu áratugina. Þessi aukni trúverðugleiki gjaldmiðilsins endurspeglast svo í aukinni trú á að verðbólga til lengri tíma litið verði hófleg hér á landi. Til að mynda sýna niðurstöður úr nýlegri könnun Gallup á vegum SA og Seðlabankans, að stjórnendur stærstu fyrirtækja landsins telja að þrátt fyrir tímabundinn verðbólgukúf í vetur, muni verðbólga verða við markmið Seðlabankans að jafnaði næstu fimm árin. Aðrar nýlegar viðhorfskannanir ásamt verðbólguálagi á skuldabréfamarkaði, segja svipaða sögu. Seðlabankinn hefur fyrir vikið mun meira svigrúm til að leggjast á árarnar gegn kreppunni nú með lækkun vaxta og öðrum slökunaraðgerðum, en verið hefur undanfarna áratugi.

Líklega hefðu fáir trúað því í upphafi áratugarins, þegar víðtæk gjaldeyrishöft höfðu verið sett til þess að afstýra gjaldeyrisþurrð og gengishruni, að 10 árum síðar yrði Ísland í raun lánardrottinn gagnvart umheiminum. Sú staða er þó staðreynd í dag. Hún á eftir að létta okkur verulega róðurinn fram undan og auðvelda bataferlið í hagkerfinu á komandi misserum. Íslenski sparnaðarhundurinn er ef til vill gamall en það var þó á endanum hægt að kenna honum að sitja.

STARFSMANNAGLAÐNINGUR EÐA JÓLAGJÖF?



Gefðu skemmtilega matarupplifun

Gjafabréf sem gildir á
fimm af vinsælustu veitingastöðum Reykjavíkur



Gjafabréfin gilda á: Fjallkonan Krá & Kræsingar, Tapasbarinn, Sæta Svínið Gastropub, Sushi Social og Apotek Kitchen+Bar.

Þú velur upphæð, 5.000, 10.000, 15.000, 20.000 eða 25.000 kr. og viðtakandi velur hvar og hvenær hann vill nýta gjafabréfið. Gjafabréfin fást á stöðunum fimm.

Nánari upplýsingar og pantanir á bergdis@tapas.is

FJALLKONAN KRÁ & KRÆSINGAR
fjallkona.is

Tapas barinn

Sæta svínið GASTROPUB
saetasvinid.is

sushi social
saetasvinid.is

APOTEK KITCHEN+BAR
apotek.is

MARKAÐURINN

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL | Miðvikudagur 7. október 2020

FRÉTTABLAÐIÐ.IS frettabladid.is | Instagram fréttablaðsins @frettabladid

SKOÐUN



Þórður Gunnarsson

Fjórða bylgjan

Bæði COVID-19 og aðgerðir til að hamla útbreiðslu sjúkdómsins hafa skaða í för með sér. Það er mikilvægt og vandasamt að ná sem bestu jafnvægi þarna á milli. Hversu mikilli atvinnustarfsemi og hversu mörgum störfum er fórnandi til að verja fólk gegn sýkingu? Upp að hvaða marki er forsvaranlegt að hafa afkomuna af fólki til að fresta útbreiðslu veirunnar, sem mun ekki hverfa af yfirborði jarðar þó að allir séu læstir heima hjá sér dögum eða vikum saman? Sennilega er ekkert eitt rétt svar við þessum spurningum, enda er það auðvitað kaldranaleg æfing að reyna að ákveða hversu mörgum mannslífum sé fórnandi þannig að heildarskaðinn sé lágmarkaður.

Hins vegar hefur ekki átt sér stað raunverulega umræða hver mannskaðinn verður af hinu stóraukna atvinnuleysi sem er þó aðeins komið fram að hluta. Fjölmargar rannsóknir liggja fyrir um hvernig langvarandi atvinnuleysi dregur mjög úr lífslíkum fólks. Samkvæmt tölum frá Vinnumálastofnun höfðu þúsundir manna þegar misst vinnuna á tímabilinu frá janúar og fram í ágúst. Er það eðlileg eða passleg fórn að færa til að halda aftur af faraldrinum? Hversu illa má hagkerfið fara áður en snúið verður af núverandi braut?

Vísindamenn, hvort sem það eru smitsjúkdómalæknar, líftölfræðingar eða faraldursfræðingar, geta veitt yfirvöldum bestar mögulegar upplýsingar sem til eru hverju sinni til að styðja við hverjar þær ákvarðanir sem teknar eru til að takast á við faraldurinn. Ég er hins vegar ekki viss um að vísindamennirnir vilji sjálfir halda um stjórnartaumana í núverandi ástandi, þó að málin hafi æxlast með þeim hætti víðast hvar. COVID-19 faraldurinn er ekki einungis vísindalegt úrlausnarefni, heldur líka félagslegt, efnahagslegt og jafnvel siðfræðilegt.

Við vitum það að sýkingar verða fleiri en ella ef samfélagslegar takmarkanir eru minni. Við vitum það líka að störfum mun halda áfram að fækka ef atvinnustarfsemi verða áfram settar þær skorður sem nú eru í gildi. Ef þær aðgerðir sem gripið var til í þessari viku hafa tilætluð áhrif þá má gera ráð fyrir að takmörkunum verði aflétt síðar. En hvað verður svo gert í fjórðu og fimmtu bylgjunni? Eðli málsins samkvæmt fylgir heimsfaröldrum mikil óvissa, en það minnsta sem stjórnvöld geta gert er að búa til fyrirsjáanlegt umhverfi til lengri tíma, þar sem ekki er sífellt verið að losa um eða skella í lás á víxl.

Algildi skortselur Reiti

Fagfjárfestasjóðurinn Algildi hefur skortselt bréf fasteignafélagsins Reita. Þetta kemur fram hjá Fjármálaeftirliti Seðlabankans. Fari skortstaðan yfir 0,5 prósent af hlutafé félags verður að upplýsa um það opinberlega og er þetta fyrsta opinbera skortsalan frá 2017.

Miðað við upplýsingar frá því í gær er Algildi með hreina skortstöðu í Reitum sem nemur 0,58 prósentum af útgefnu hlutafé fasteignafélagsins. Stærst var staðan um miðjan september þegar hún nam 0,81 prósenti.



Jóhann Gísli Jóhannesson, sjóðstjóri Algildis

Jóhann Gísli Jóhannesson, áður sjóðsstjóri hjá GAMMA Capital, kom Algildi á fót sumarið 2019. Þá sagði hann sjóðurinn gæti að hámarki orðið um 1.500 milljónir að stærð.

Reitir hafa boðað hlutafjáraukningu að fjárhæð rúmlega 5 milljarða en ekki er einhugur innan hluthafahópsins um að áformin séu ráðleg. Frá því að tilkynnt var um áformin 25. ágúst hafa bréf Reita lækkað um 6 prósent. – þfh

01.10.2020

Við megum ekki stýra íslensku efnahagslífi inn í slíkar þrengingar að skásta „pickup“-lína fólks í makaleit verði: Ég er opinber starfsmaður.



Bergþór Ólason, þingmaður Miðflokksins



ÁSTRÍÐA UMHVERFIÐ ÞJÓNUSTA HREINT
GuðjónÓ VISTVÆNA PRENTSMIÐJAN
Sími 511 1234 • www.gudjono.is



Það getur verið hvimleitt þegar makinn hrýtur mikið og heldur vöku fyrir öðrum. Það eru þó ýmis konar ráð í boði til að minnka hroturnar, til dæmis Snoreeze sem fæst í apótekum.

Hvað orsakar hrotur og hvernig má losna við þær?

Á síðustu árum hefur mikilvægi svefns sífellt komið betur í ljós. Svefninn er ein af grunnstoðum góðrar heilsu, bæði andlegrar og líkamlegrar. Hrotur eru algengur og hvimleiður kvilli sem getur haft áhrif á lengd og gæði svefns. Vörurnar frá Snoreeze hafa reynst vel í baráttunni við hrotur.

Hrotuvandamál eru algengari meðal karla og þeirra sem eru of þungir og versna oftast með hækkandi aldri þegar slaknar á vöðvum. Hrotur hafa ekki einungis áhrif á þann sem hrýtur, heldur einnig á svefn maka eða annarra sem sofa í heyrnarfæri.

Um 45% heilbrigðra, fullorðinna einstaklinga hrjóta að minnsta kosti af og til, og um 25% hrjóta því sem næst alltaf.

Orsakir

En hvað orsakar hrotur? Hrotur stafa af því að í svefni slaknar á vöðvum í munni og koki og þeir síga inn á við. Ef þessir vöðvar verða of slakir og hindra eðlilegt loftstreymi í gegnum kokið heyrast hrotur, en hrotuhljóðin verða til við það að úfurinn og gómfillan titra þegar loftið þrengir sér niður öndunarveginn á leið sinni til lungna.

Hrotuhljóðin geta verið með ýmsu móti og fara eftir því hversu mikið loftvegurinn þrengist. Ef hindrun er í nefgöngum andar viðkomandi í gegnum munninn og getur það leitt til hrota. Þegar munnurinn er opinn leitar tungan aftur á bak sem veldur því að úfurinn þrýstist aftur í kok. Því meiri sem hindrunin er því meiri kraftur verður á loftinu, titringurinn eykst og hroturnar verða hærri.

Lofthindrun vegna of slakra kokvöðva eða þrota í þeim getur stafað af áfengisneyslu, reykingum, svefntöflum, stífluðu nefi, skútabólgu, stækkuðum hálseitlum, ofþyngd og ofnæmi. Aðrar orsakir geta verið stór úfur og aflöguð nefgöng. Kæfisvefn er einnig algeng orsök þess að hrjóta. Við kæfisvefn lokast öndunarvegurinn alveg í nokkrar sekúndur, og líkaminn fær ekkert súrefni, koldíoxíð hleðst upp, sem vekur sjúklinginn og hann tekur andköf og hrýtur mikið.

Vörurnar frá Snoreeze hafa reynst vel í baráttunni við hrotur. Virknin felst í því að smyrja vefi koksins vel og minnka þann titring sem getur valdið hrotum. Snoreeze er blanda af örhylkjum úr náttúrulegri olíu og virkar í allt að 8 tíma.

Ráð við hrotum

Nokkur ráð eru til við hrotum:

- Ef þú ert yfir kjörþyngd er mikilvægt að þú reynir að léttast og komast aftur í rétta kjörþyngd.
- Reyndu að sofa frekar á hliðinni, vegna þess að þegar við liggjum á bakinu rennur tungan aftur í kokið og lokar öndunarveginum.
- Hafðu hærra undir höfðinu.
- Ef þú ert stífluð/stíflaður í nefinu prófaðu að nota nefúða í nokkra daga og reyndu að létta á nefstíflunni.
- Forðastu róandi lyf, svefnlyf og áfengi, þau auka á slökun og auka á vandann.

Snoreeze

Vörurnar frá Snoreeze hafa einnig reynst vel í baráttunni við hrotur. Virkni Snoreeze felst í því að smyrja vefi koksins vel og minnka þann titring sem getur valdið hrotum. Snoreeze er blanda af örhylkjum úr náttúrulegri olíu og virkar í allt að 8 tíma. Vörurnar draga úr eða stöðva hrotur, sem geta gefið þér og maka þínum friðsælan nætursvefn – sem við þráum öll. Snoreeze vörulínan inniheldur þrjár mismunandi útgáfur: nefúða, hálsúða og svo munnstrimla, sem settir eru upp í góm og látnir bráðna.

SNOREEZE er fáanlegt í öllum helstu apótekum.







Verkjastilling án aukaverkana

FIT verkjaplástrarnir henta öllum aldurshópum og bjóða upp á verkjastillingu sem er laus við allar aukaverkanir. Plástrarnir virka í allt að fimm daga, eru vatnsheldir og fást í flestum apótekum.

FIT verkjaplástrarnir eru nýsköpun í verkjastillingu, segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, sem flytur inn FIT plástrana.

„Varan hefur virkilega sannað sig á þeim tveimur árum sem hún hefur verið á markaði hér. Hún hentar öllum aldurshópum og er fyrir fólk sem hefur verið að kljást við verki, þannig að það getur ekki stundað þá hreyfingu sem það vill," segir Anton. „Ég veit um golfara sem voru að gefast upp á að fara í golf vegna eymsla í baki, en náðu aftur kröftum þegar þeir fóru að nota FIT plásturinn og fara nú ekki í golf nema setja á sig plástur. Ég veit líka um göngu- og hlaupafólk sem var farið að draga úr þjálfun vegna eymsla en er nú farið að nota plástrana áður en lagt er af stað.

Sumir eru slæmir í ökkla og nota þá litlu universal plástrana, aðrir finna til í hnjám og nota þá hnéplástra sem límdir eru undir hnéskelina," segir Anton. „Ég þekki líka dæmi af því að fólk sem glímir við venjulega vöðvabólgu í herðum og hálsi líði betur með plásturinn.

Plástrarnir örva háræðakerfið þannig það verður meira blóðflæði til vöðvanna og þá um leið til þeirra staða þar sem eymslin eru," segir Anton, sem auk þess að vera sölustjóri er einnig alþjóðlegur handboltadómari og hefur í því starfi sínu mikil samskipti við afreksfólk í íþróttum. „Ég þekki mikið af keppnisfólki sem er undir miklu álagi og nær ekki að hvíla nógu lengi og keyrir sig því áfram á verkjalyfjum, með tilheyrandi aukaverkunum í maga og fleira. En FIT plástrarnir eru góð viðbót í verkjastillingarflóruna, því þeir innihalda ekki nein lyf og hafa því engar aukaverkanir. Þeir eru líka frábærir til að að viðhalda góðu blóðflæði samhliða sjúkraþjálfara- og nuddmeðferðum.

Það er einfalt að setja FIT plástrana á sig og þeir duga í allt að fimm daga. Það er líka mikill kostur að það er hægt að stunda æfingar með þá og fara með þá í sturtu og sund," segir Anton.

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskepnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu, með nuddi, nálastungum og lyfjum, svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og tíðum með slæmum áhrifum á önnur líffæri, til dæmis maga.

Þetta er ný tækni og margar klíníska rannsóknir hafa verið gerðar á notkun plástursins. FIT plástrar koma frá Ítalíu og eru upprunnir frá sjúkraþjálfurum sem leituðu eftir lyfjalausri verkjastillingu. Plástrarnir byggja á innrauðum geislum líkamans, sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig háræðakerfið þannig að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Þetta virkar því nokkuð svipað og nudd og hjálpar líkamanum að hjálpa sér sjálfum.

Plástrarnir eru unnir úr viðurkenndu ofnæmisfríu plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis títan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann.

Innrauðir geislar hafa margvísleg áhrif á líkama okkar:

- Auka virkni háræðakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
- Bæta súrefnisþéttni í líkamanum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
- Plástrarnir eru alveg náttúrulegir og hafa engar aukaverkanir, þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er ekki þar nú þegar. Þeir henta því öllum, líka óléttum konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og bíðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið svo að plásturinn nái öruggri festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina; þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugar í allt að fimm daga og má fara í sturtu.
- Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir.

FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins. Nánar má lesa um þá á síðunni www.isam.is/fit-therapy.



Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, segir að FIT plástrarnir hafi sannað sig og hann viti um golfara, göngu- og hlaupafólk sem æfir ekki án þeirra. Hann segir plástrana vera góða viðbót í verkjastillingarflóruna, því þeir innihaldi ekki nein lyf og hafi því engar aukaverkanir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



FIT plástrarnir geta meðal annars komið að gagni við að lina þjáningar vegna eymsla í baki. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



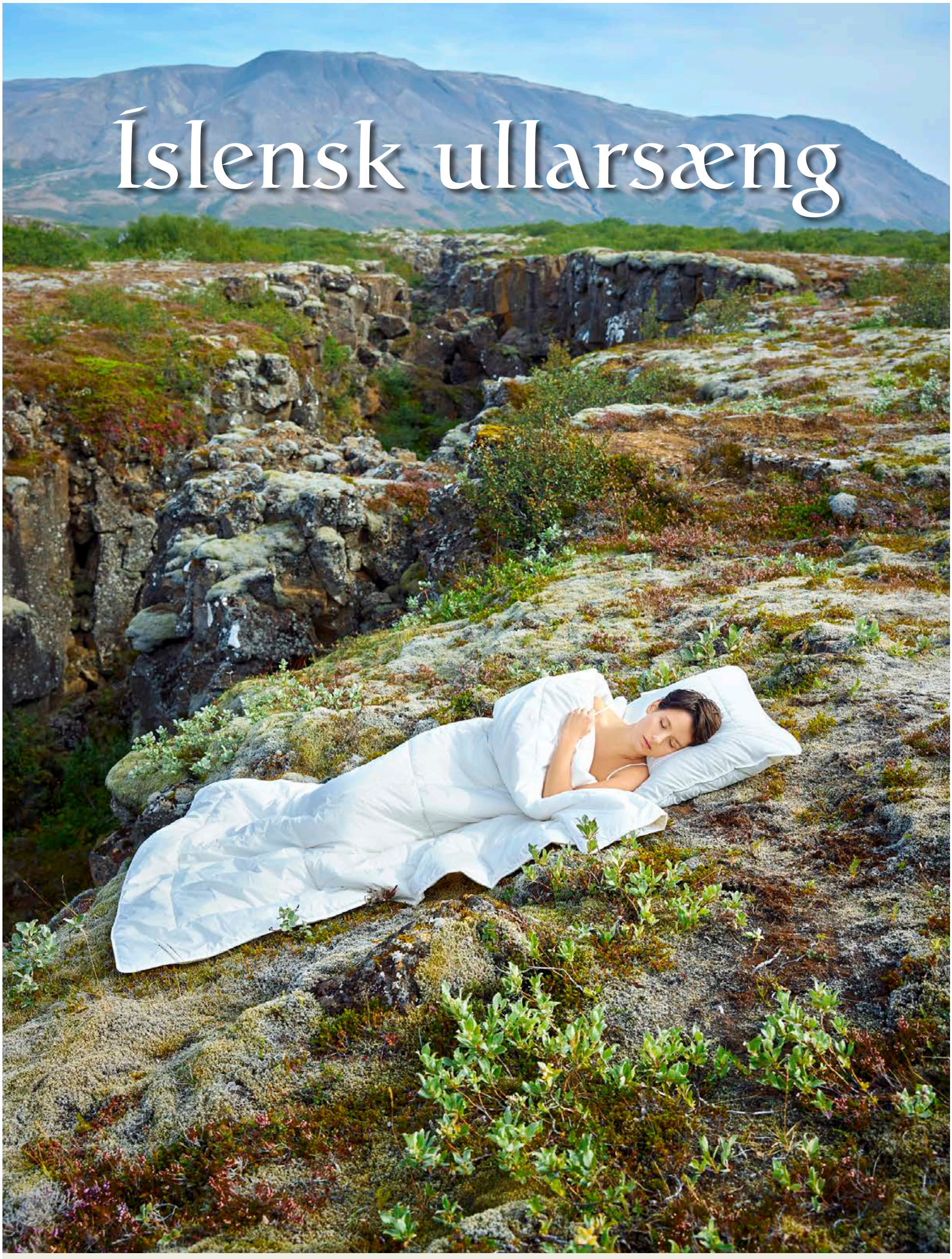
Anton segir að plástrarnir henti fyrir alls kyns ólíka verki á mismunandi stöðum á líkamanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI





FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins.

Íslensk ullarsæng



LOPI

Gæða ull af íslensku sauðfé
létt · hlý · góð öndun · vistvæn

www.lopidraumur.is

Íslensk ull
Gæðamerki

Betri svefn með silki í rúminu

Vefverslunin Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á dýrindis silkirúmfötum, náttfötum og augnhlífum. Silki andar betur en önnur efni og stuðlar að eðlilegu rakajafnvægi líkamans.



Einar Ágúst hefur sett upp vefverslun ásamt kærustu sinni, Lindu Björt, þar sem þau leggja alla áherslu á glæsilegar vörur úr mórberjasilki. Þau hanna allar vörurnar sem eru síðan saumaðar í Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Einar Ágúst Einarsson og Linda Björt Hjaltadóttir eru eigendur Silkisvefns og hanna allar vörurnar. Einar hefur alltaf dáðst að silki. „Ég fékk mikinn áhuga á að eignast silkirúmföt en það var ekki auðvelt að finna þau hér á landi. Ég setti mig því í samband við eina stærstu og virtustu silkiframleiðslu í Kína en Kínverjar eru brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum. Ég fékk mín fyrstu silkirúmföt í fyrrasumar og varð strax ástfanginn af þeim. Við Linda, kærastan mín, byrjuðum því að hanna vörur úr silki og fengum silkiverksmiðju í Kína til að sauma þær," útskýrir Einar.

Silkisvefn er enn sem komið er einungis netverslun, silkisvefn.is. „Við vorum með augun opin fyrir góðri staðsetningu fyrir verslun. Hins vegar hentar vefverslun okkur vel. Við náum meiri hagræðingu með því að binda ekki fé í húsnæði og eftir að COVID kom upp höfum við ákveðið að láta allar hugleiðingar um húsnæði bíða um sinn," segir hann.

> **Við bjóðum glæsileg rúmföt í nokkrum litum, svörtu, hvítu, konunglega fjólubláu og glæsilegum silfurlit sem við hönnuðum.**

„Við bjóðum glæsileg rúmföt í nokkrum litum, svörtu, hvítu, konunglega fjólubláu og glæsilegum silfurlit sem við hönnuðum. Einnig bjóðum við náttföt sem eru eiginlega frekar kósýföt til að klæðast heima því þau eru svo undursamlega mjúk og þægileg. Fatnaðurinn er til í öllum stærðum fyrir konur og karla. Við sérhæfum okkur í silki og bjóðum eingöngu 100% mórberjasilki sem hefur einstök gæði og lúxus. Það hefur verið mikil eftirspurn eftir þessum vörum og við höfum afgreitt um þúsund pantanir frá því í janúar þegar við opnuðum. Auk þess höfum við fengið mjög mikið þakklæti og góða umsögn. Þeir sem hafa keypt rúmföt hafa komið aftur og keypt til gjafa. Sumir byrja á því að kaupa koddaver og færa sig svo yfir í allt settið. Við erum með rúmföt og lök í algengustu stærðum á Íslandi. Sængurverin eru fáanleg í 140x200, 240x220 og 220x200. Við munum auka úrvalið enn frekar fyrir jólin.



Það er dásamlegt að umvefja sig glæsilegum silkirúmfötum uppi í rúmi.

Meðal nýjunga verður undirfatnaður og náttsloppar, en einnig munu fleiri spennandi litir bætast við rúmfatalínuna," segir hann.

„Silki er afar mjúkt og auðvelt að hreyfa sig á slíku laki. Silki andar betur en önnur efni og verður því hitastig líkamans jafnara þegar sofið er með silkisængurver. Mýktin hefur yngjandi áhrif og kemur í veg fyrir úfið hár og flóka. Eins og flestir vita er silki allra fínasta efni sem völ er á og er sérstaklega notalegt þegar kemur að rúmfötum og klæðnaði. Silki endist líka lengi ef vel er hugsað um það," segir Einar. Á heimasíðu Silkisvefns er hægt að lesa um þvottaleiðbeiningar.

Fyrir þá sem vilja nálgast vörurnar er hægt að fara inn á heimasíðuna silkisvefn.is eða senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silkisvefn.is. Einnig er hægt að hringja í síma 618 0707. Allar pantanir eru snertilausar og boðið er upp á heimsendingar samdægurs.

Tækni sem mótar drauma

Nýtt tæki sem heitir Dormio gæti hjálpað fólki að stjórna því hvað það dreymir. Þetta gæti þýtt að hægt sé að nota draumana til að finna skapandi lausnir á vandamálum og auka ýmsa hæfni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Hópur vísindamanna við tækniháskólann í Michigan hefur þróað tæki sem gæti hjálpað fólki að móta drauma sína. Tækið heitir Dormio og samanstendur af armbandi sem kortleggur svefnmynstur og snjallforriti, sem notar upptökur til að stinga upp á viðfangsefni drauma. Í nýlegri könnun sögðust 67% þeirra sem Dormio sagði að „hugsa um tré" hafa dreymt tré. Business Insider fjallaði nýverið um tækið.

Tæknifræðingurinn Tomás Vega hefur verið að þróa Dormio ásamt öðrum vísindamönnum og þeir prófuðu tækið á 50 manns í sumar. Niðurstöður þeirra voru birtar í vísindatímaritinu Consciousness and Cognition, sem fjallar um málefni tengd meðvitund og hugsun. Þær gefa til kynna að Dormio geti í raun og veru fengið fólk til að dreyma um það sem það vill.

Trélaga bílar og töfralæknar

Dormio samanstendur af tveimur hlutum. Annars vegar snjallforriti sem getur spilað og tekið upp hljóð og hins vegar armbandi sem festist utan um úlnlið, vísifingur og löngutöng. Tækið fylgist með hjartslætti notandans, stöðu fingra hans og öðrum merkjum til að kortleggja svefnmynstrið.

Tækið fer í gang þegar notandinn er á fyrsta stigi svefnsins. Á því stigi getur fólk dreymt, en það getur líka heyrt í umhverfi sínu og er ekki djúpt sokkið í drauma. Dr. Adam Haar Horowitz, aðalrannsakandinn á bak við þessa nýlegu könnun, segir að þetta hugarástand sé sveigjanlegt og margbreytilegt.

Fyrir rannsóknina voru þátttakendur fyrst látnir taka upp sína eigin rödd og segja „mundu að hugsa um tré". Þegar þátttakendur voru að búa sig undir svefn spilaði Dormio upptökuna og svo aftur þegar tækið greindi að þátttakendurnir væru komnir inn á fyrsta stig svefns. Eftir skamma stund vakti tækið svo þátttakendur með skilaboðunum „segðu mér hvað þú varst að hugsa um" og þá lýsti viðkomandi draumnum sínum.

Dormio fór svo í aftur gegnum þessi skilaboð nokkrum sinnum, en hver þátttakandi stjórnaði hve oft var farið í gegnum þessa hringrás.

Í lokin sögðust 67% þátttakenda hafa dreymt tré, en smáatriðin voru mjög ólík, til dæmis dreymdi einn bíl sem var eins og tré í laginu.



Dormio samanstendur af tveimur hlutum. Annars vegar snjallforriti og hins vegar armbandi sem festist utan um úlnlið, vísifingur og löngutöng.

Rannsakendur tóku líka eftir því að draumar þátttakenda virtust verða furðulegri í hvert skipti sem forritið vakti þá. Einn þátttakandi sagði til dæmis frá því að hafa fyrst einfaldlega dreymt alls kyns tré en í fimmta skiptið sem viðkomandi var vakinn sagðist hann hafa dreymt töfralækni sem sat með honum undir tré og sagði honum að fara til Suður-Ameríku.

Gæti aukið ýmsa hæfni

Það eru til rannsóknir sem gefa til kynna að fólk sem æfir eitthvað í draumum sínum geti bætt hæfni sína í því í vöku. Í rannsókn frá 2015 var til dæmis komist að þeirri niðurstöðu að fólk sem gerði ákveðna æfingu í skírdreymi – draumi þar sem það var sjálfsmeðvitað og við stjórnvölinn – bætti sig töluvert meira í þessari æfingu en fólk sem gerði hana ekki í svefni. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það að dreyma á öðru tungumáli geti hjálpað fólki að bæta sig í því tungumáli.

Margir vilja líka halda því fram að það að dreyma hluti geti hjálpað til við að finna skapandi lausnir. Menn eins og Albert Einstein, Thomas Edison og Salvador Dalí notuðu drauma til að mynda óspart til að hjálpa sér við viðfangsefni sín. Horowitz segir að þó að Dormio geti ekki framkallað skírdreymi hjá öllum geti það ýtt draumum í gagnlega átt og þannig hjálpað fólki að nýta svefn til að finna lausnir við vandamálum.

> **Í lokin sögðust 67% þátttakenda hafa dreymt tré, en smáatriðin voru mjög ólík.**

Dormio tækið er ekki enn komið á markað, en vonir standa til að þessar rannsóknir leiði til nýrrar tækni sem verði seld á almennum markaði. Aðrir áhrifamiklir háskólar eru líka að rannsaka hvaða möguleika Dormio býður upp á, eins og Harvard, Duke og Chicagoháskólinn. Bráðlega gæti fólk því farið að nýta tímann sem það er meðvitundarlaust á mjög meðvitaðan hátt. Það eru allir í sífelldri tímaþröng, þannig að hver myndi segja nei við að geta nýtt svefnstundirnar í meira en bara hvíld?

Melissa Dream

– töflur sem fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (Lemon balm) jurtin, Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna.

Þetta vísindalega samsetta náttúrulyf er hannað til að stuðla að góðum nætursvefni og vakna endurnærð(ur) án þess að innihalda efni sem hafa sljóvgandi áhrif.

Sítrónumelis (Lemon balm) taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B vítamín, sem stuðlar að eðlilegri taugastarfsemi.

Auk þess inniheldur taflan mikið magn agnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.



Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Áhugi á draumum í þjóðarsálinni

Þjóðfræðingurinn Símon Jón Jóhannsson hefur gefið út þrjár bækur um draumaráðningar. Hann segir sína tilfinningu vera að Íslendingar velti draumum meira fyrir sér en margar aðrar þjóðir.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Símon Jón Jóhannsson fær oft símtöl frá ókunnugu fólki sem vill ræða drauma sína við hann. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Símon segir að á Íslandi sem og annars staðar hafi verið gefinn út mýgrútur af draumaráðningabókum. Þegar hann var að skrifa sínar draumaráðningabækur sankaði hann að sér hinum ýmsu draumaráðningabókum, bæði gömlum og nýjum, frá ýmsum löndum.

„Ég lærði þjóðfræðina úti í Noregi og skoðaði til dæmis mikið af norsku efni. Það virðist vera eins með draumaráðningar hér og hjátrúna. Okkur dreymir meira fyrir veðurfari og ýmsu slíku, af því að við búum við svo óblíða náttúru og mikil óveður. Sjómenn dreymir líka oft fyrir fiskiríi, sjóróðrum eða einhverju slíku. Það er meira um þetta hér en virðist vera annars staðar," segir Símon.

„Við tölum meira um drauma en ýmsar aðrar þjóðir og erum gjarnari á að segja frá draumum okkar og spá í þá. Það er mín tilfinning. Ég held að þetta liggi svolítið í okkar þjóðarsál."

Símon segir að fólk hafi mikla trú á draumum sínum og að það sé ríkt í Íslendingum að trúa því að draumar séu skilaboð að handan.

„Fólk dreymir látna ættingja sem eru að koma með skilaboð. Fólk tekur meira mark á slíkum draumum en algildum draumtáknum. Það er þessi trú að draumarnir séu einhvers konar tenging við handanheima eða hina látnu, eða jafnvel einhverjar verur sem vilja okkur vel.

> **Alvöru draumspekingar spá meira í heildarmyndina. Margir trúa því að hún hafi meira að segja en einstök tákn.**

Draumaráðningar eru ævagamlar

Símon segir að klassísk draumtákn séu ævagömul, en það eru til draumaráðningabækur frá því um 1.300 árum fyrir Krist. Til að mynda hafa fundist egypsk handrit þar sem öfugdreymi er mjög áberandi. Það er að segja að það að dreyma eitthvað slæmt sé fyrir góðu og öfugt.

„Þar á meðal er það að dreyma skít sé fyrir peningum og að dreyma dauða sé fyrir heilbrigði og góðu lífi og svo framvegis. Þetta er ákveðinn kjarni sem er búinn að vera í draumatúlkunum frá örófi alda. Þessar heimildir sýna það að við fórum mjög snemma að velta draumum fyrir okkur. Draumar koma til dæmis mikið fyrir í Biblíunni og hafa mikil áhrif þar eins og við þekkjum," segir hann.

Í mörgum draumaráðningabókum stendur að ekki sé nóg að lesa í einstök tákn, heldur þurfi alltaf að ráða í draumana út frá samhenginu, segir Símon.

„Það er talað um að það þurfi að spá í hvernig tilfinning er í draumnum, hvernig birtan er, umhverfið og svo framvegis. Alvöru draumspekingar spá meira í heildarmyndina. Margir trúa því að hún hafi meira að segja en einstök tákn."

Símon nefnir einnig að það sé gömul trú að dreyma fyrir atburðum sem gerast svo kannski daginn eftir. Eins og að dreyma manneskju sem viðkomandi hefur ekki hitt lengi, en rekst svo á hana úti á götu daginn eftir. Símon segist finna sterkt fyrir því að draumatrú sé algeng hér á landi þó hann hafi ekki gert neina formlega rannsókn á því.

Ókunnugt fólk hringir og segir frá draumum sínum

„Bæði fyrir og eftir þessar bækur mínar hefur fullt af fólki haft samband við mig og sagt mér drauma sína. Það hefur hringt í mig blá-ókunnugt fólk til að bera drauma sína undir mig," segir Símon.

„Það hringdi í mig íslenskur strákur frá Noregi fyrir nokkrum árum síðan, hann var að velta fyrir sér að skipta um vinnu. Hann talaði við mig í upp undir klukkutíma og sagði mér langan og merkilegan draum. Hann vildi láta mig ráða í drauminn og segja sér hvort hann ætti að skipta um vinnu eða ekki. Ég kom honum smátt og smátt inn á það að taka þá ákvörðun sjálfur, en ég veit ekki hvort hann skipti um vinnu, það stefndi allavega allt í það."

Símon segir að þrátt fyrir að hann hafi skrifað bækur um draumaráðningar sé hann enginn draumaráðningamaður. Hann hafi þó gaman af því að fólk vilji segja honum drauma sína.

„Ég hef fengið fleiri svona skemmtileg símtöl. Svo er ég menntaskólakennari og nemendur mínir eru líka stundum að spyrja mig út í drauma sína. Þeir verða þá stundum eftir þegar tíminn er búinn og segja mér drauminn og vilja vita hvað hann táknar," segir Símon og bætir við að það væri áhugavert að kanna draumatrú Íslendinga með alvöru rannsókn.



Þyngdin eykur vellíðan og bætir slökun hjá okkur öllum

Þyngingarsængur eða -teppi ættu að vera skyldueign á hverju heimili enda hafa rannsóknir sýnt fram á að langflestir njóti góðs af notkun þeirra. Netverslunin sofdurott.is býður upp á vinsælustu þyngingarsængur og teppi í Norður-Evrópu, frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden.

Um árabil hefur fyrirtækið lagt áherslu á Viscospring heilsukoddann og Climabalance hitajöfnunarsængina, sem eru hágæðavörur hvor á sínu sviði. Upp úr áramótum bættist þriðja áhersluvaran í hópinn, en um er að ræða svokölluð CURA Minky þyngingarteppi og CURA Pearl þyngingarsængur. „Eins og nafnið gefur til kynna er um að ræða sæng eða teppi sem hafa verið þyngd sérstaklega til þess að bæta slökun og ró, hjálpa fólki að sofa betur og stuðla þannig að meiri vellíðan," segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.



Rannsóknir sýna að þyngingarsængur bæti slökun og hjálpi fólki að sofa betur. Þyngingarsængur og teppi örva skynnema undir húðinni sem senda boð til heilans um að auka framleiðslu á gleðihormónum og taugaboðefnum sem hafa aftur áhrif á framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Raunveruleg áhrif

Rannsóknir og reynsla notenda sýna fram á að þyngingarsængur hafi raunveruleg áhrif, en komið hefur í ljós að þyngingarsængur og teppi örva skynnema undir húðinni, líkt og það sem gerist þegar þú færð gott faðmlag, ferð í nudd eða við kynlíf. Skynnemarnir senda boð til heilans að auka framleiðslu á gleðihormónunum/taugaboðefnunum dópamíni, oxýtósini og serótóníni, en talið er að það síðastnefnda hafi áhrif á framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni. Aukin framleiðsla á gleðihormónunum hefur góð áhrif á áhyggjur, kvíða, stress og þunglyndi. Þá er talið að magn stresshormónsins kortisóls minnki.

„Þyngingarsængur komu fyrst fram fyrir um tuttugu árum síðan og var fyrst mælt með þeim fyrir fólk með raskanir, svo sem ADHD, einhverfu, kvíða, eða þá sem glímdu við svefnleysi. Flestallir iðjuþjálfar, geðlæknar og sálfræðingar sem vinna með einhvers konar raskanir þekkja áhrifin og mæla hiklaust með þeim.

Það hefur síðan gerst að þyngingarteppi/sængur eru orðnar algengari hjá almenningi á nokkrum markaðssvæðum, eins og í Bandaríkjunum og Norður-Evrópu. Við erum farin að átta okkur á því að langflestir, eða vel yfir 90% fólks, geta notið góðra áhrifa þyngingarsænga óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki." Þess má geta að Sofðu rótt styrkir ADHD samtökin, Einhverfusamtökin og SPOEX um 10% af sölu hverrar CURA Pearl sængur og CURA Minky teppisins.

Vinsælt og hagstætt merki

CURA Minky þyngingarteppi og CURA Pearl sængurnar frá Sofðu rótt, eru framleidd í Svíþjóð af merkinu CURA of Sweden. „Ég fór á sýningu í ársbyrjun til að kynna mér betur aðila sem voru að framleiða þyngingarsængur.

Það var ekki mikið um evrópska framleiðendur og af þeim fimm aðilum sem ég kynnti mér leist mér allra best á CURA of Sweden. Ástæðan var sú að mér fannst gæðin hjá þeim meiri en hjá öðrum. Þá má þvo sængina á allt að 60°C, hún er skrásett lækningavara í Svíþjóð, er vinsælasta þyngingarsængin í Norður-Evrópu og verðið er líka hagstætt."

> **Ég vinn oft á kvöldin og stundum er hausinn á mér á fullu þegar ég leggst upp í rúm. Þá er virkilega gott að leggjast undir þyngingarsængina til að „slökkva" á mér.**

Reynslan sýnir það

Aðspurður hvort hann eigi sjálfur þyngingarsæng þá segist Arnar eiga slíka. „Ég nota hana þónokkuð en sef þó ekki með hana á hverri nóttu. Ég vinn oft á kvöldin og stundum er hausinn á mér á fullu þegar ég leggst upp í rúm. Þá er virkilega gott að leggjast undir þyngingarsængina til að „slökkva" á mér."

Það er ekki spurning að það hafa allir gott af því að fá sér þyngingarsæng. „Eftir að hafa kynnst því hversu góð áhrif þyngingarsængin hefur á fólk, þá liggur við að ég segi að um sé að ræða mannréttindi og ætti að minnsta kosti ein slík að vera skyldueign á hverju heimili. Það eru fjölmargar jákvæðar umsagnir á síðunni okkar sofdurott.is frá fólki sem hefur fengið sér þyngingarsæng eða teppi. Einnig má lesa helling af jákvæðum umsögnum á síðu framleiðandans."

Margir sofa með þyngingarsængina allar nætur, á meðan aðrir nota sængurnar eða teppin endrum og eins til að hjálpa til við slökun. „Þarna skiptir þyngdin miklu máli." Sængurnar koma í mismunandi þyngdum frá 3-13 kg og eru valdar eftir líkamsþyngd notandans. Samkvæmt tölum frá framleiðanda eiga þær að vera passlega hlýjar fyrir 97% notenda. Teppin koma í þremur litum og eru 6 kg.

Vinsælar sængur og heilsukoddar

Sofðu rótt hefur einnig um árabil selt Climabalance hitajöfnunarsængur og Viscospring heilsukoddann og hafa vörurnar fengið góða dóma hjá íslenskum neytendum. „Climabalance er hitajöfnunarsæng og hefur reynst gríðarlega vel og þá sérstaklega þeim sem svitna mikið á næturnar. Svefninn verður jafnari og fólk hvílist betur. Það er meðal annars staðfest með rannsókn við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans. Heilsukoddinn Viscospring Wonderpillow er sá eini sinnar tegundar sem sameinar tvö viðurkennd kerfi, það er pokagorma og memory foam, sem styðja sérstaklega vel við höfuð, hnakka og hryggjarsúluna. Nýleg rannsókn sýndi fram á jákvæð áhrif hjá þeim sem áttu við stoðkerfisvandamál að stríða."

Nánari upplýsingar má nálgast á vefversluninni sofdurott.is



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, þekkir heilsufarslegan ávinning af því að nota þyngingarsæng af eigin raun og telur að þyngingarsæng eða teppi ætti að vera skyldueign á hverju heimili. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

Rétta rúmið bætir svefninn

Hjá Betra baki er svefninn alltaf í fyrsta sæti. Þar fæst gott úrval af viðurkenndum heilsudýnum og rúmum við allra hæfi frá heimsþekktum vörumerkjum eins og Hästens, Tempur og Serta.

Betra bak er fjölskyldufyrirtæki sem hefur verið starfrækt frá árinu 1994. Í fyrstu var það staðsett í bílskúr á Egilsstöðum en er nú í glæsilegu húsnæði í Reykjavík, með útibú á Ísafirði og Akureyri. Betra bak hefur fyrir löngu getið sér gott orð fyrir hágæðarúm og -dýnur og framúrskarandi þjónustu.

Elvar Freyr Aðalsteinsson verslunarstjóri og starfsfólk Betra baks hefur áralanga reynslu af því að leiðbeina fólki um val á rétta rúminu. „Við erum oft spurð að því hvaða rúm sé best, en það er afar mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Við erum með stærstu vörumerkin á þessu sviði í veröldinni, svo sem Hästens, Tempur og Serta, þannig að allir ættu að finna rúm við sitt hæfi hjá okkur," segir hann.

Heilsudýnur og náttúrulegar dýnur

Tempur er framleiðandi á tempur-heilsudýnum, sem eru hannaðar af NASA, Geimvísindastofnun Bandaríkjanna. „Tempur-heilsudýnur lagast fullkomlega að líkamanum og styðja við hann alla nóttina með því að dreifa líkamsþyngd og jafna út álag," segir Elvar.

Serta er stærsti framleiðandi í heimi á gormadýnum. „Við bjóðum upp á margar gerðir af gormadýnum frá Serta. Núna bjóðum við upp á sérstaka hótellínu frá Serta sem hefur gjörsamlega slegið í gegn. Hægt er velja um stífleika og útlit. Að auki er hægt að hafa mismunandi stífleika í tvíbreiðum dýnum, svo hver og einn er með þá dýnu sem hentar best. Frá Serta er komin splunkuný lína, Serta NATUR, sem við erum að fá í hús. Um er að ræða dýnur sem eru 100 prósent náttúrulegar, þær eru úr bómull og hrosshári," segir Elvar.

Handgerðar hágæðadýnur

Hjá Betra bak fást líka rúmin frá Hästens, sem eru heimsþekkt fyrir gæði og góða endingu. „Hästens rúmin eru handgerð en þau hafa verið framleidd í Svíþjóð síðan 1852. Rúmbotninn er smíðaður úr hægvaxta furu, sem er geirnegld. Dýnurnar eru eingöngu úr 100 prósent náttúrulegum efnum. Í þær er notuð ull sem hitar manni þegar það er kalt, og heldur frá hita þegar það er heitt. Bómullin er til að mýkja rúmið og loks er hrosshár til að losa um raka í dýnunni. Þá er hör notaður við gormakerfið, svo það myndast ekki stöðurafmagn, sem þýðir að loftið í svefnherberginu verður betra. Hvert rúm er sérsmíðað svo hægt er að velja um stærð, stífleika og áklæði. Sem dæmi eru til Hästens rúm sem eru þrisvar sinnum þrír metrar og kallast víkingastærð,"segir Elvar. Þá er kanturinn á Hästens rúmum sérstaklega styrktur. „Hästens er sænskt fyrirtæki sem hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar alla tíð. Allir sem selja Hästens rúm hafa verið þjálfaðir af sérfræðingum frá höfuðstöðvunum í Svíþjóð. Þannig fá allir sömu þjónustu, sama hvar í heiminum það er," segir Elvar.

Hann bendir á að Hästens rúmin séu fjárfesting til framtíðar. „Þú ert líka að fjárfesta í heilsunni með því að kaupa Hästens rúm. Þeim fylgir 25 ára ábyrgð. Vitað er að meira en eitt þúsund Svíar hafa átt sín Hästens rúm í fimmtíu ár eða lengur, sem segir til um hvað þetta eru góð rúm," segir Elvar.



„Við erum með stærstu vörumerkin á þessu sviði í veröldinni, svo sem Hästens, Tempur og Serta," segir Elvar Freyr Aðalsteinsson, verslunarstjóri hjá Betra baki, sem er hér með starfsmönnum verslunarinnar, Dröfn Nikulásdóttur, Guðna Albert Kristjánssyni og Lóu Aðalsteinsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/DIDDI



Hjá Betra baki fást inniskór sem kallast Undri. Þeir eru með fimm svæða nuddinnleggi sem veita slökun og vellíðan svo það dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Undri hefur verið ein vinsælasta jólagjöfin síðustu ár.



Serta er stærsti framleiðandi á gormadýnum í heimi. Nýja Serta hótellínan hefur slegið í gegn. Hægt er að velja um mismunandi höfðagafla og áklæði. Einnig er hægt að fá dýnurnar með mismunandi stífleika.

> **Þú ert að fjárfesta í heilsunni með því að kaupa Hästens rúm. Þeim fylgir 25 ára ábyrgð.**

Rétti koddinn bætir svefninn

Hjá Betra baki er líka frábært úrval af sængum og heilsukoddum. „Sjúkraþjálfarar og kírópraktorar hafa sent til okkar fólk til að ná sér í góðan kodda. Við erum með kodda sem eru sérhannaðir til að vinna gegn eymslum í hálsi og herðum. Hjá okkur fást einnig sængurföt frá þýskum framleiðanda, Elegante, en þau eru saumuð úr egypskri bómull. Einnig erum við með sængurfatnað frá Hugo Boss. Loks má nefna að við erum með hágæðavefnaðarvöru, svo sem sloppa frá Boss og Calvin Klein," segir Elvar og bætir að lokum við að tekið sé hlýlega á móti öllum viðskiptavinum, og fyllstu sóttvarna sé gætt.



Hästens rúmin eru handgerð en þau hafa verið framleidd í Svíþjóð síðan 1852. Rúmbotninn er smíðaður úr hægvaxta furu, sem er geirnegld. Dýnurnar eru eingöngu úr 100 prósent náttúrulegum efnum.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Garðyrkja

PROSTONE

» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Pökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

PROSTONE

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN IN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Buggy- og fjórhjóladekk
15% AFSLÁTTUR
ef keypt eru 4 dekk saman
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Einkamál

DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA
Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar







Erum með til sölu geymsluskúra að Álhellu 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is





Tilkynningar

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppur, Flóahreppur og Skeiða-og Gnúpverjahreppur

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 30. gr. Skipulagslaga nr.123/2010 eru kynntar skipulagslýsingar eftirfarandi skipulagsáætlana.

1. Torfastaðir 1 L170828 - Breytt landnotkun - Aðalskipulagsbreyting
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 16. september að kynna lýsingu fyrirhugaðrar breytingar á aðalskipulagi sveitarfélagsins. Í breytingunni felst skilgreining á 25 ha. svæði fyrir frístundabyggð innan jarðarinnar Torfastaðir 1 vestan Álftavatns.

2. Borg í Grímsnesi - Land sveitarfélags norðan Biskupstungnabrautar – Þéttbýli - Aðalskipulagsbreyting
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 16. september að kynna lýsingu aðalskipulagsbreytingar vegna fyrirhugaðrar breytinga á þéttbýlisuppdrætti sem tekur til þéttbýlisins að Borg í Grímsnesi. Í breytingunni felst m.a. skilgreining iðnaðarsvæðis vegna fyrirhugaðs hreinsivirkis fyrir fráveitu með minnkun íbúðasvæðis Íb4, skilgreining útvistarsvæðis norðan þéttbýlisins og minnkun íbúðasvæðis Íb2 á sama svæði, skilgreining á íþróttasvæði Í1 og minnkun íbúðasvæðis Íb4, skilgreining tjaldsvæðis T6 og niðurfelling A2 sem verður skilgreint sem útivistarsvæði Ú8 auk skilgreiningar á íbúðasvæðis sem var áður blandað svæði íbúðar- og athafnasvæði AT1.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 41. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

3. Kjarnholt 2 L205291; Sameining lóða; Deiliskipulag – 2008099
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 17.9.2020 deiliskipulag að Kjarnholti 2. Deiliskipulagið tekur til tveggja lóða L192978 og L205291. Innan deiliskipulags er gert ráð fyrir byggingarheimildum fyrir íbúðarhúsi, bílskúr, gróðurhúsi og hesthúsi.

4. Laugarvatn - þéttbýli L224243 – Deiliskipulag, heildar endurskoðun
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 2.9.2020 heildar endurskoðun deiliskipulags að Laugarvatni. Deiliskipulagið tekur til þéttbýlisins í heild ef frá eru talin tjaldsvæði, hjólhýsasvæði og svæði merkt ÍB19 á þéttbýlisuppdrætti aðalskipulags. Frá gildistöku núgildandi deiliskipulags hafa verið gerðar 12 breytingar og eru þær teknar inn í heildar endurskoðun skipulagsins.

5. Stöng og Gjáin í Þjórsárdal – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 16.9.2020 deiliskipulag fyrir Stöng og Gjána í Þjórsárdal. Deiliskipulagssvæðið er í tvennu lagi og er um 11 ha. að stærð, annarsvegar er um að ræða Stöng og nágrenni og hins vegar Gjána. Innan skipulagsins er m.a. gert grein fyrir stígum, heimildum fyrir stækkun núverandi húss sem byggt var yfir rústir Stangarbæjarins, aðgengi fyrir hreyfihamlaða innan svæðisins og skilgreiningu bílastæða. Gert er ráð fyrir uppbyggingu á salernisaðstöðu og geymslu auk göngubrúar yfir Rauðá. Gert er ráð fyrir hringleið um Gjána með brúm yfir ár og læki auk útsýnispalla og áningarstaða. Skilgreindur er tröppustígur niður í Gjána að austanverður.

6. Sæluvellir (áður Réttarholt land) L189447 - Sælugrund, Leiti - Verslunar- og þjónustulóðir og landbúnaðarland – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 16.9.2020 deiliskipulag fyrir Sæluvelli, Sælugrund og Leiti. Í Skipulaginu felst skilgreining lóða og byggingarheimilda innan svæðisins sem tekur til 9 byggingarreita þar sem m.a. er gert ráð fyrir gistiþjónustu í landi Réttarholts, á verslunar- og þjónustusvæði og íbúðarhúsum á landbúnaðarlandi í landi Leitis og Réttarholts.

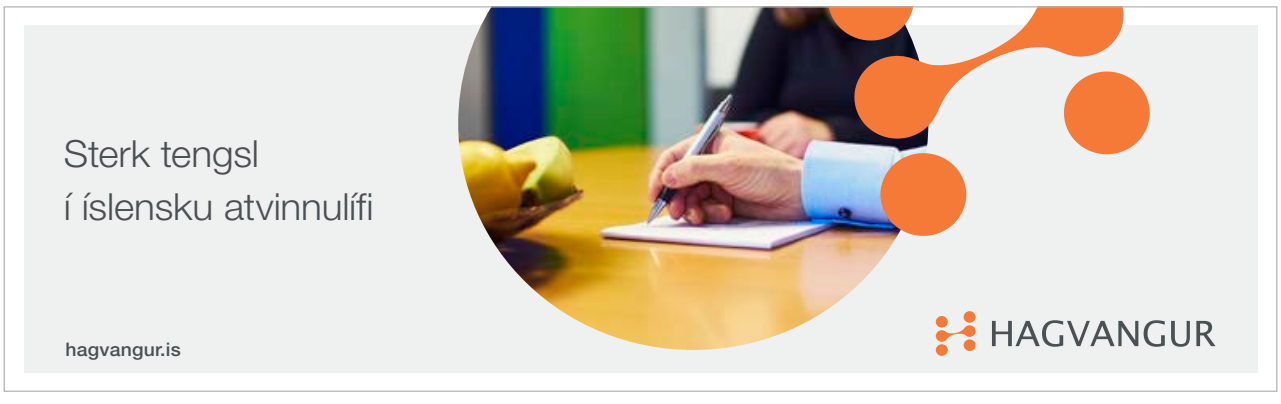
7. Syðra-Langholt 6 – Deiliskipulag
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 30.9.2020 deiliskipulag að Syðra-Langholti 6, L223470. Í skipulaginu felst skilgreining byggingarheimilda innan lóðar þar sem m.a. er gert ráð fyrir sambyggðri reiðskemmu og hesthúsi, heimild fyrir bílskúr við núverandi íbúðarhús auk heimilda fyrir allt að 5 litlum gistihýsum auk þjónustuhúss og skemmu.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni http://www.utu.is . Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: https://www.blaskogabyggd.is/, https://www.gogg.is, https://www.fludir.is/ og https://www.skeidgnup.is/
Skipulagslýsingar eru í kynningu frá 7.10.2020 til og með 28.10.2020 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 28.10.2020

Deiliskipulagstillögur eru auglýstar með athugasemdafresti frá 7.10.2020 til og með 20.11.2020. Athugasemdir og ábendingar skulu berast eigi síðar en 20.11.2020.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt skipulagslýsing fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

1. Miklihóll land 2, L221574. Skagafirði. (Laufsalir). Deiliskipulag frístundasvæðis.
Kynnt er skipulagslýsing vegna deiliskipulags fyrir spilduna Laufsali, sem tekur til um 21ha svæðis og afmarkast að vestan af landamerkjum Laufhóls, að norðan af landamerkjum Ásgarðs, að austan með Siglufjarðarvegi (76) og að sunnan af Laufhólsvegi (7762). Fyrir er á svæðinu eitt heilsárshús og er áætlað að byggja annað heilsárshús, auk aðstöðuhúss og einbýlishúss. Aðkoma að svæðinu er um aðkomuveg af Siglufjarðarvegi.

Samkvæmt 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er kynnt deiliskipulagstillaga fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

2. Ármúli L145983 – Deiliskipulag fyrir gestahús. Skagafirði.
Kynnt er tillaga að deiliskipulagi sem tekur til um 2.500m2 svæðis í landi Ármúla L145983.
Fyrir er á svæðinu Íbúðarhús og bílskúr og tvö gestahús. Til stendur að bæta við 2 gestahúsum. Svæðið er skilgreint í gildandi aðalskipulagi sveitarfélagsins Skagafjarðar 2009-2021, sem landbúnaðarland. Aðkoma að svæðinu er um aðkomuveg af Sauðárkróksbraut.

3. Staðarhof deiliskipulag nýbýlis. Skagafirði.
Kynnt er tillaga að deiliskipulagi sem tekur til um 24.ha nýbýlis úr landi Hafsteinsstaða. Svæðið sem um ræðir liggur ofan Sauðárkróksbrautar í landi Hafsteinsstaða og mun fá heitið Staðarhof. Deiliskipulagið tekur til byggingar íbúðarhúss, frístundahúss/gestahúss, reiðskemmu og vélageymslu.
Svæðið er skilgreint í gildandi aðalskipulagi sveitarfélagsins Skagafjarðar 2009-2021, sem landbúnaðarland. Aðkoma að svæðinu er um aðkomuveg af Sauðárkróksbraut.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

4. Neðri-Ás 2, land 3 og 4, í Hjaltadal. Skagafirði.
Sveitarstjórn Sveitarfélagsins Skagafjarðar samþykkti á fundi 23.9.2020 tillögu að deiliskipulagi fyrir Neðri-Ás 2, land 3 og land 4 í Hjaltadal, sem er um 8,5 ha spilda sem staðsett er á ási, sem skilur að Hjaltadal í vestri og Kolbeinsdal í austri. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir 9 lóðum undir frístundahús og 9 lóðum fyrir orlofshúsabyggð. Fyrir eru á svæðinu nokkur frístundahús. Aðkoma að svæðinu er um Siglufjarðarveg og um aðkomuveg af Ásavegi. Deiliskipulagið er í samræmi við gildandi aðalskipulag Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2009-2021og endurskoðað Aðalskipulag Sveitarfélagsins Skagafjarðar 2020-2035 sem er í vinnslu.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Skagfirðingabraut 21, Sauðárkróki, á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast gögn á vefslóðinni http://www.skagafjordur.is

Deiliskipulagslýsing nr. 1 er í kynningu frá 7. október til 30. október 2020.
Deiliskipulagstillögur nr. 2 og nr. 3, eru í kynningu frá 7. október til 30. október 2020.
Deiliskipulagstillaga nr. 4 er í auglýsingu frá 7. október til 18. nóvember 2020.

Þeir aðilar sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir og eða ábendingar við tillögur. Við tilögur nr. 1-3 er frestur til að skila inn ábendingum/athugasemdum til
30. október 2020, og við tillögu nr. 4, er frestur til að skila ábendingum/athugasemdum til
18. nóvember 2020.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar og má afhenda á skrifstofu skipulagsfulltrúa að Skagfirðingabraut 21 Sauðárkróki, eða senda á netfangið runargu@skagafjordur.is

Rúnar Guðmundsson
skipulagsfulltrúi
Sveitarfélagsins Skagafjarðar

tl.is

ERTU KLÁRÍ SLAGINN?



ÞÚ FÆRÐ ALVÖRU LEIKJABÚNAÐ HJÁ OKKUR

steelseries CORSAIR elgato RAZER PlayStation ASUS

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFOSS AKRANES

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7 °C | 1 ↘	3 °C | 2 ↘	5 °C | 3 ↘
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
7 °C | 3 ↘	6 °C | 5 ↘	0 °C | 4 ↓

Hæg breytileg átt í dag, en norðaustan 5-10 m/s á Vestfjörðum og Ströndum og dálítið svalara veður. Yfirleitt þurrt SV-til, annars rigning á köflum, en samfelld úrkoma á SA-landi til kvölds. Hiti 1 til 8 stig.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6 °C | 3 ↘	1 °C | 5 ↙	4 °C | 2 ↙
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
5 °C | 4 ↑	7 °C | 5 ↘	0 °C | 2 ↘

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5 °C | 5 ↓	2 °C | 2 ↘	2 °C | 2 ↘
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
3 °C | 4 ↘	9 °C | 1 ↘	-1 °C | 7 ↓

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 fótmál
5 segja
6 í röð
8 hálfbirta
10 íþróttafélag
11 þráður
12 jurtatrefjar
13 urgur
15 ávöxtur
17 verður

LÓÐRÉTT
1 spenna
2 kosning
3 skora
4 flónskur
7 sást
9 mylja
12 hrikt
14 þangað til
16 verkfæri

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

LÁRÉTT: 1 skref, 5 tía, 6 ab, 8 rokkvi, 10 ir, 11 vir, 12 bast, 13 kurr, 15 ananas, 17 skalt.
LÓÐRÉTT: 1 strikka, 2 kjór, 3 rak, 4 favis, 7 birtist, 9 kvarna, 12 brak, 14 uns, 16 al.

Skák Gunnar Björnsson

Alireza Firouzja (2.728) átti leik gegn Jan-Krzystof Duda (2.727) á Altibox Norway Chess-mótinu í Stafangri.

46...h3! 47. gxh3 e4! 48. fxe4 g2 49. Hg1 Hxh3+ 50. Kd4 f3 51. c5 Kf7 52. Rf4 f2 0-1. Mótið er fyrsta stórmótið í raunheimum síðan áskorenda-mótið hófst. Lenka Ptácníková vann sigur b-flokki Haustmóts TR og Alexander Oliver Mai og Þorvarður Fannar Ólafsson urðu í 2.-3. sæti.

www.skak.is: Norway Chess.

Svartur á leik



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

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

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

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



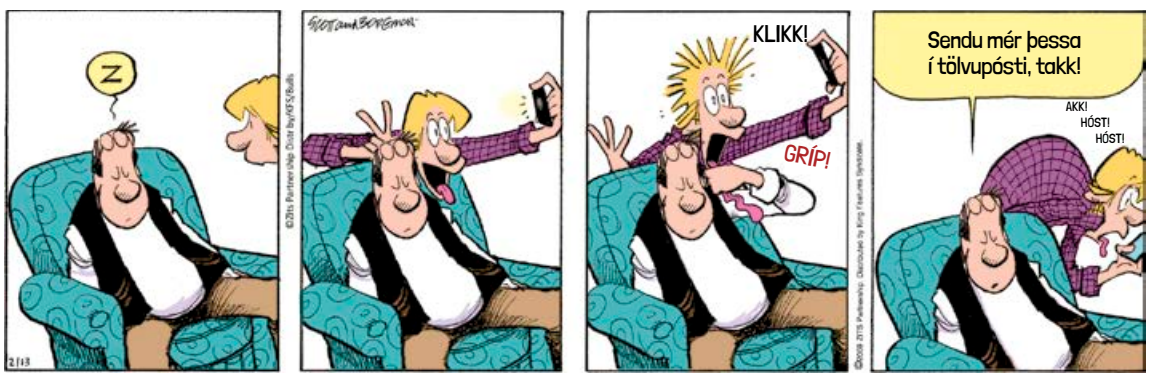
Pondus

Eftir Frode Øverli



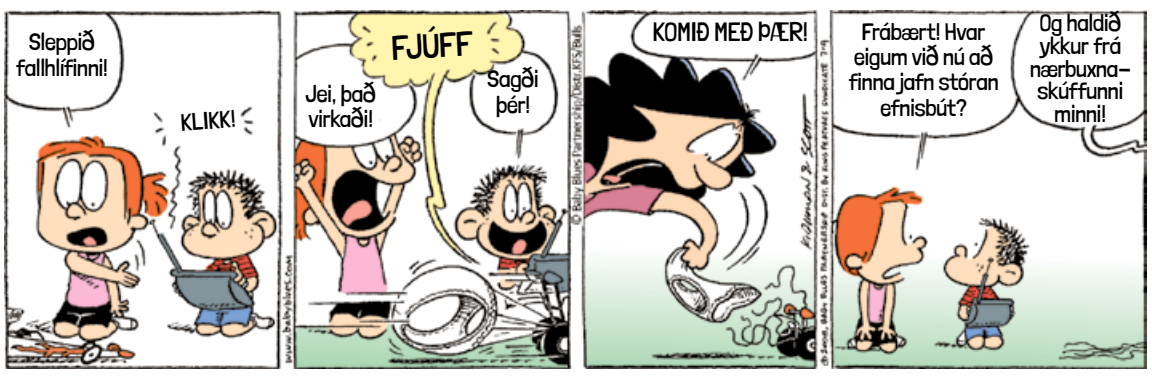
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman





Bára Gísladóttir hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir tónlist sína. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tvinnar kontrabassann saman við tónsmíðar

Bára Gísladóttir sendir frá sér plötuna HĪBER. Segist vera að reyna að fara nýjar leiðir og skoða ólíka list. Var að ljúka við verk fyrir danska útvarpskórinn sem flutt verður á jólatónleikum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Bára Gísladóttir, tónskáld og kontrabassaleikari, hefur sent frá sér plötuna HĪBER, en þar flytur hún einleiksverk á kontrabassa. Þetta er fjórða plata Báru þar sem hún flytur frumsamið efni sitt.

„Á disknum eru nokkur verk sem eru mjög tengd og ég myndi alltaf kjósa að flytja þau saman," segir Bára. Beðin um að lýsa tónlistinni segir hún: „Það er erfitt að flokka þessa tónlist því hún er mjög opin en það má segja að þetta sé tilraunakennd samtímatónlist. Tónlistin er að ýmsu leyti lík því sem ég hef verið að gera, þar sem ég tvinna kontrabassann saman við tónsmíðar, en það er meiri raftónlist á þessari plötu. Núna er ég að reyna að fara nýjar leiðir og skoða ólíka möguleika."

Bára segir tónlistina gera kröfur til hlustandans. „Það þarf að einbeita sér við að hlusta á þessa tónlist, en sumt á þessari plötu er þó meira léttmeti en ég hef áður gert."

„ÞAÐ ER ERFITT AÐ FLOKKA ÞESSA TÓNLIST ÞVÍ HÚN ER MJÖG OPIN EN ÞAÐ MÁ SEGJA AÐ ÞETTA SÉ TILRAUNAKENND SAMTÍMA-TÓNLIST.

Verk fyrir danskan kór

Tónlist Báru hefur verið flutt af hljómsveitum hér heima og erlendis og hún hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir tónlist sína. Um verðlaun og viðurkenningar segir hún: „Ég held að það skipti miklu máli að hafa ánægju af því sem maður fæst við, viðurkenningar eru bónus."

Bára hefur búið í Danmörku í fimm ár. Hún segir ýmislegt á döfinni en óvissuástand vegna COVID gæti vitanlega sett strik í reikninginn. „Ég var að ljúka við verk fyrir danska útvarpskórinn sem flutt verður á jólatónleikum. Þetta er verk fyrir blandaðan kór og kontrabassa. Það heitir NÄT, sem getur þýtt ýmislegt eins og nótt, en orðstofninn sjálfur er tekinn úr latínu og getur til að mynda verið vísun í náttúru og það að fæðast. Ég velti svona hlutum fyrir mér þegar ég er að semja. Það er á dagskrá að flytja verkið á þrennum tónleikum í desember."

Ýmislegt á eftir að bæta

Spurð hvað henni finnist gera kontrabassann að skemmtilegu hljóðfæri segir hún: „Það er aðallega tónsviðið, strengirnir eru svo langir að hljóðfærið býr yfir aragrúa yfirtóna og fleiri en einn tónn geta hljómað saman í einu. Það heillar mig mjög."

Spurð hvernig sé að vera kventónskáld segir hún: „Ég þekki svo sem ekkert annað en að vera kventónskáld. Ég finn þó mun á samfélaginu núna og fyrir fimm árum, og þá til hins betra. En á sama tíma er sinfóníuhljómsveitin í Kaupmannahöfn að kynna dagskrá sína fimmta árið í röð án verka eftir konur, sem er eiginlega afrek út af fyrir sig. Þannig að ýmislegt á enn eftir að bæta. En ég á góða kollega og maður lærir með tímanum að láta ekki allt á sig fá."

Katrín hlaut Svartfuglinn

Spennusagnaverðlaunin Svartfuglinn voru veitt í Gröndalshúsi í gær og reyndist verðlaunahafinn vera Katrín Júlíusdóttir, fyrrverandi þingmaður og ráðherra. Eliza Reid, forsetafrú og bókmenntafrömuður, afhenti verðlaunin og fyrsta eintak bókarinnar, Sykur. Í áliti dómnefndar um bókina segir m.a.: „Í sögunni tekst höfundi í liprum texta að draga upp mynd af sérlega trúverðugum persónum sem standa andspænis skelfilegum glæpum. Fléttan er ákaflega vel unnin og samhliða henni er sögð átakanleg fjölskyldusaga. Persóna ódæðismannsins er afar haganlega saman sett og sums staðar má sjá að höfundurinn hefur góða innsýn í baksvið íslenskrar stjórnsýslu. Bókin er grípandi strax frá fyrstu síðu og allt til óvæntra endalokanna, sem setja söguna í nýtt samhengi."



Katrín er orðin glæpasagnahöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

BÓKIN ER GRÍPANDI STRAX FRÁ FYRSTU SÍÐU OG ALLT TIL ÓVÆNTRA ENDALOKANNA

Samkeppnin um Svartfuglinn er ætluð höfundum sem hafa ekki áður sent frá sér glæpasögu. Höfundarnir Yrsa Sigurðardóttir og Ragnar Jónasson stofnuðu til verðlaunanna í samvinnu við útgefanda sinn, Veröld, og eru þau veitt í þriðja sinn í ár.

SÓFAR TAXFREE
Allir sófar á taxfree tilboði*



PETRI
Fallegur 2,5 og 3ja sæta sófi í sinnepsgulu sléttflaueli. Kaldpressaður svampur og mini-gormar í góðu sæti. Í baki og hliðum eru þægilegar púðapullur. Sófinn er með sterka, svarta viðarfætur. Retró útlit og nútímaþægindi.
43 cm setthæð

2,5 sæta, stærð: 210 x 100 x 78 cm
173.378 kr. ~~214.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 242 x 100 x 78 cm
185.476 kr. ~~229.990 kr.~~

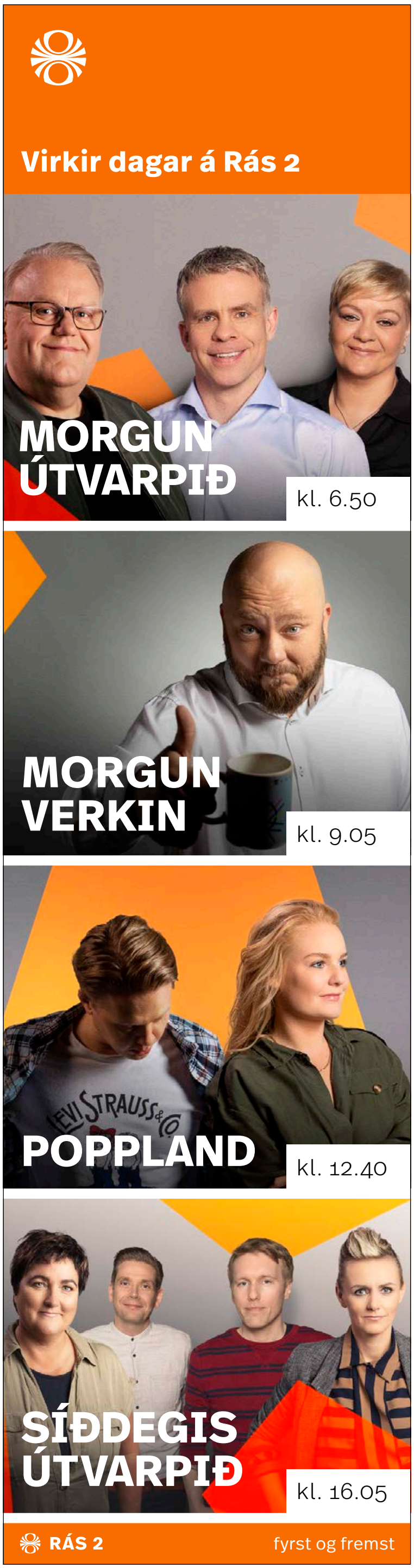
Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is



* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN
www.husgagnahollin.is
Sími: 558 1100

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut



DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Sólheimar 90 ára Sólheimar í Grímsnesi fagnar 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón. Linda Blöndal
20.30 Viðskipti með Jóni G. Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.
21.00 21 - Fréttaþáttur á miðvikudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Saga og samfélag Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2005 - 2006
10.00 Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum
10.25 Leyndarmál Mánaekru
12.15 Okkar á milli
12.50 Heimaleikfimi
13.25 Á tali hjá Hemma Gunn 1993-1994
14.35 Viktoría
15.25 Gettu betur 2015 MH - MA
16.25 Akstur í óbyggðum
17.10 Bækur sem skóku samfélagið
17.20 Poppkorn 1987
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hrúturinn Hreinn
18.08 Kúlugúbbarnir
18.30 Hæ Sámur
18.37 Rán og Sævar
18.48 Minnsti maður í heimi
18.50 Krakkafréttir
18.54 Vikinglotto
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kiljan Þáttur sem er löngu orðinn ómissandi í bókmenntaumræðunni í landinu.
20.40 Mamma mínMorra mi
21.00 Versalir Versailles 2
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Louis Theroux. Morðborgin Milwaukee Louis Theroux. Dark States - Murder in Milwaukee
23.20 Dagny - Ef ég slaka á núna þá dey ég Dagny - om jag sätter mig ner nu dör jag
00.20 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA Tour.
10.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA Tour.
13.00 PGA Highlights 2020
13.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA Tour.
16.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship á PGA Tour.
19.55 PGA Highlights 2020
20.50 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic á LPGA Tour.
23.50 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic á LPGA Tour.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
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
20.00 The Block
21.00 Transplant
21.50 68 Whiskey Dramatísk þáttaröð með gamansömu ívafi. Þættirnir fjalla um lækna og sjúkraliða í bandaríska hernum sem standa í ströngu í fremsu víglínu. Framleiðendur þáttanna eru Ron Howard og Brian Grazer.
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit Mögnuð sakamálasería um sérsveit innan lögreglunnar í New York.
01.45 Tommy
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 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Listahátíð í Reykjavík 70 ára (1 af 3)
15.00 Fréttir
15.03 Svona er þetta
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
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 Kvöldsagan. Sólon Íslandus (1 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.55 Ice On Fire
12.30 The Other Woman
14.15 Almost Friends
15.55 Ice On Fire
17.30 The Other Woman
19.20 Almost Friends
21.00 Blindspotting
22.30 The Duel
00.20 The Kid Who Would Be King
02.15 Blindspotting

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
12.05 Stelpurnar
12.35 Nágrannar
12.55 Falleg íslensk heimili
13.25 Á uppleið
13.50 Grand Designs
14.35 Gulli byggir
15.00 Hvar er best að búa?
15.40 Kórar Íslands
16.45 Sporðaköst 6
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Víkinglottó
19.10 Pær tvær
19.50 10 Years Younger in 10 Days
20.35 The Commons
21.25 The Deceived
22.15 Sex and the City
22.50 Barry
23.20 LA's Finest
00.10 NCIS. New Orleans
00.50 Shrill
01.45 Shrill
02.10 The Bold Type
03.35 The Bold Type

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.10 Warrior
21.50 His Dark Materials
22.50 High Maintenance
23.20 Ríkið
23.45 Friends
00.05 Friends
00.35 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Genoa - Torino
09.10 Norwich - Derby
10.50 Pepsi Max Mörkin
11.55 Þróttur R. - KR Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
12.05 Víkingur R. - KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
13.50 HK - KR
15.30 Breiðablik - Fylkir
17.10 Pepsi Max Tilþrifin - 11. umferð
18.00 Pepsi Max Mörkin Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max deild kvenna auk þess sem rætt er vítt og breitt um knattspyrnu kvenna.
19.05 Valur - Skallagrímur Bein útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Sassuolo - Crotone
09.40 Udinese - Roma
11.20 Atletico Madrid - Villarreal
13.00 Elche - Huesca
14.45 Valencia - Real Betis
16.25 Real Valladolid - Eibar
18.05 Spænsku mörkin
19.00 Morabanc Andorra - Joventut Badalona Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
20.40 The Fifth Quarter
20.55 Fiorentina - Sampdoria
22.40 Ítölsku mörkin

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
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

STILLANLEG RÚM

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.

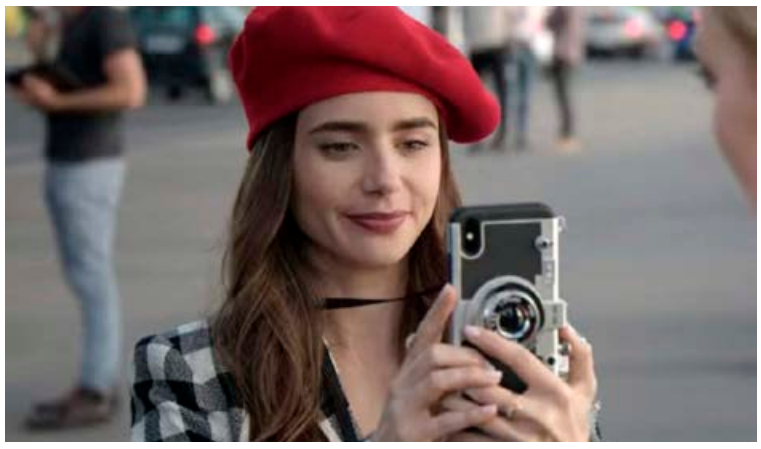
Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Andleg mein og fortíðarljómi í þriðju bylgju

Hertar sóttvarnareglur hrekja fólk óhjákvæmilega inn á heimilin enda ætlast til þess að sem mest sé hangið innan veggja þeirra. Þá er huggun harmi gegn að bæði hefur sjónvarpsefnisveitum fjölgað talsvert síðan í fyrstu COVID-bylgjunni og úrvalið verið endurnýjað hjá Netflix og víðar.

Þótt þeir hafi ekki sagt það berun orðum þá var tónninn í þeim Þórólfi sóttvarnalækni og Víði almannavarnalöggu svo þungur í gær að líklega er sterkasti leikurinn í stöðunni að hamstra snakk og nammi í netverslunum og hreiðra um sig fyrir framan sjónvarpið. Streymisveiturnar eru því líklega að verða miðpunktur einangraðrar tilverunnar rétt eins og í fyrstu COVID-bylgjunni í vetur. **toti@frettabladid.is**



Amerísk Emily í París er líkleg hámhorfsdrottning næstu daga og jafnvel vikna sé horft til sterkrar innkomu hennar í Netflix-partíið í október.

Á Netflix-toppnum

Stöðug hreyfing er á topp tíu lista Netflix á Íslandi en þar situr Emily in Paris nokkuð sannfærandi í fyrsta sæti þangað sem hún rauk nánast lóðbeint við frumsýningu fyrir nokkrum dögum.

Ratched lætur þó ekki að sér hæða og þrátt fyrir blendnar viðtökur, stöku formælingar og fordæmingar var hún númer tvö á eftir Emily í gær og má svo sem vel við una þar sem maðurinn á bak við Emily er hinn goðsagnakenndi Darren Star sem státar af þáttum eins og Beverly Hills, 90210, Melrose Place og Sex and the City og kann því upp á sína tíu fingur að höfða til fjöldans með léttri rómantík og unglingadrama.

Friends, af öllum, hlömmuðu sér síðan í þriðja sætið í gær en hver verður að draga sínar ályktanir um hvað þau ósköp segja um andlegt ástand og smekk áhorfenda en vilji fólk horfa til fortíðar liggur miklu beinna við að tékka á til dæmis X-Files og blóðsugubananum henni Buffy.

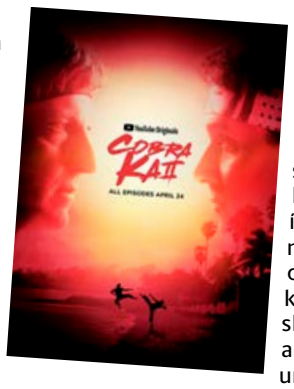


Hin nýja Ratched skákar í skjóli þeirrar óttablöndnu virðingar sem áhorfendur hafa lengi borið fyrir Louise Fletcher.

Ljót heilabrot og hringspörk fortíðar

Cobra Kai

Karate-þættirnir Cobra Kai byggja einnig á fornri frægð og eru í raun síðbúið framhald Karate Kid-myndanna sem gerðu stormandi lukku á níunda áratugnum. Þættirnir eru að vísu dottnir af topp tíu listanum á Íslandi þannig að það er um að gera að mæla hér eindregið með þeim hafi þeir farið fram hjá einhverjum.



Hætt við því þar sem 80's-ljóminn sem var yfir Karate Kid hefur dofnað talsvert auk þess sem þættirnir höfðu legið á YouTube um missera skeið áður en Netflix tók þá upp á sína arma og lyfti þeim hressilega með þeim árangri að þriðju seríu, sem bíður tilbúin til frumsýningar í janúar, er beðið með eftirvæntingu og trú Netflix á gömlu karatekempunum er slík að þegar er búið að ganga frá samningum um fjórðu seríu.

Myndin sem hóf þetta allt saman, Karate Kid frá 1984, er því miður ekki aðgengileg á Netflix en þær tvær sem komu í kjölfarið eru tiltækar þar. Fyrsta myndin er áberandi best enda lýstur þeim þar saman mjög eftirminnilega Cobra-Kai tuddanum Johnny Lawrence og karatedrengnum hjartahreina Daniel LaRusso sem taka síðan illdeilur sínar upp löngu síðar af mikilli einurð og festu í þáttunum.

Þótt Cobra-Kai gerist í samtímanum eru sítt að aftan galdrar þeirra ómótstæðilegir og þeir eru jafnvel meira eitís en Stranger Things sem þó eiga sér stað á níunda áratugnum.

Andinn er til staðar og vel valin 80's-tónlistin gulltryggir tæra nostalgíu þeirra sem muna glimmerið og axlapúðana en verður aldrei svo yfirþyrmandi að aðrir geti ekki heillast með.

Ratched

Þættirnir um geðhjúkrunarfræðinginn Mildred Ratched runnu saman við Netflix-strauminn nýlega og skutust beint á toppinn yfir vinsælasta efni veitunnar á Íslandi. Kannski ekki furða þar sem Ratched hefur verið í hópi eftirminnilegustu, hötuðustu og þar með dáðustu illmenna kvikmyndasögunnar allar götur síðan hún birtist fyrst í One Flew Over the Cuckoo's Nest árið 1975.



Þar birtist hún sem kerfið holdi klætt og að hætti þess muldi hún einstaklinginn, í þessu tilfelli Jack Nicholson í hlutverki smákrimmans R.P. McMurphy sem taldi sér betur borgið með því að ljúga sig inn á geðveikrahæli frekar en að fara í fangelsi.

Ratched var svo ískyggileg í tilfinningadauðri kerfisbundinni illsku sinni að hún er tíður gestur á listum yfir verstu skúrka kvikmyndanna og þá í góðum félagsskap kóna á borð við Svarthöfða, Freddy Krueger og Keyser Söze.

Netflix-þættirnir standa því miður tæplega undir væntingunum sem byggðu fyrst og fremst á orðspori Gaukshreiðursins og Louise Fletcher í hlutverki Ratched þar. Breytir því þó ekki að þættirnir eru um margt áhugaverðir en mjög misgóðir enda helsti galli seríunnar sá að Ryan Murphy, heilinn á bak við þættina, virðist bara alls ekki hafa neina heildarsýn á hvorki söguna né persónur.

Þetta er samt allt skemmtilega stíliserað og andi Alfreds Hitcock svífur skemmtilega yfir vötnum en gróteskur subbuskapur og helsjúkt hugarfar og gjörðir þess hyskis sem þarna er saman komið gengur langt yfir velsæmismörk flestra.

Verst af öllu er svo að sú Ratched, sem þarna birtist á yngri árum, í annars ágætri túlkun Sarah Paulson, á eiginlega ekkert skylt við Ratched eins og kvikmyndaunnendur hafa þekkt hana í fjóra áratugi og nokkuð ljóst að McMurphy hefði varla enst fram að hléi í One Flew Over the Cuckoo's Nest ef Ratched hefði verið jafn klikkuð og hún er í þessum þáttum.

Sígildar ráðgátur

Norræna efnisveitan Viaplay gerir eðli málsins samkvæmt ekki síst út á úrval af kvikmyndum og þáttum frá Norðurlöndunum. Að því öllu saman ólöstuðu leynist þar sannkallaður happafengur frá Ameríku í gömlu, góðu X-Files og Buffy the Vampire Slayer.

X-Files, eða Ráðgátur, hófu göngu sína 1993 en eldast merkilega vel þegar að er gáð á Viaplay. Þessir fjórir þættir hljóta þó að teljast með því allra besta og jafn óhætt að mæla með þeim núna og þegar þeir komu fyrst út.

Home

Annar þáttur í fjórðu seríu er besti „skrímsli vikunnar" þátturinn í ráðgátubálkinum enda hryllingur af bestu sort og dregur óneitanlega dám af þeirri sígildu hryllingsmynd Texas Chainsaw Massacre þegar FBI-fulltrúarnir Dana Scully og Fox Mulder lenda upp á kant við morðóða innræktaða fjölskyldu í suðurríkjunum. Þessi þáttur er svo lúmskt ógeðslegur að hann var tekinn úr umferð strax eftir frumsýningu vegna fjölda kvartana og sást ekki aftur í bandarísku sjónvarpi fyrr en mörgum árum síðar.



Það er ráðgáta hvernig Scully og Mulder halda sér alltaf ferskum.

Quagmire

Þáttur númer 22 í þriðja árgangi hverfist um leit Mulders og Scully að einhvers konar Loch Ness-skrímsli úti á landi. Scully er að venju efins og þó nokkrir bæjarbúar tína tölunni áður en tvíeykið leysir gátuna sem er um leið ágætis brandari.

Ice

Áttundi þáttur í fyrstu seríu er grímulaust rán á hryllingsmyndinni The Thing eftir John Carpenter en með óþægilega viðeigandi sóttvarnavinkli. Alríkislöggurnar fara með hópi vísindamanna á Norðurheimskautið þar sem búið er að grafa undan ísnum ævafornt sníkjudýr sem gerir hýsla sína að snaróðum morðingjum. Heimsbyggðin er í raun öll í hættu og grípa þarf til harkalegra sóttvarna áður en það er um seinan.

Clyde Bruckman's Final Repose

Svikamiðlar, sannir sjáendur og skæður raðmorðingi keyra fjörið áfram í fjórða þætti þriðju seríu þegar líftryggingasali með skyggnigáfu aðstoðar Fox og Dönu við að hafa hendur í hári brjálæðings sem leggur sig fram um að sálga falsspámönnum.



Franska ofurmódelið Tina Kunakey mætti með grímu.

Grímuklædd módel í Mílanó

Tískuvikan í Mílanó fór fram nú í lok september með mjög breyttu sniði vegna heimsfaraldursins. Vikan var töluvert minni í sniðum en undanfarin ár og grímuklæddir gestir einkenndu sýningarnar.

Tískuvikunni í Mílanó lauk nú á dögunum en hún var smærri í sniðum en vanalega vegna COVID-19.

Margar af þekktustu fyrirsætum heims komust ekki vegna ferðahafta, má þar á meðal nefna Kaiu Gerber og Bellu Hadid. Tískuhúsið Fendi greip til þess ráðs að fá fyrirsætur á öllum aldri sem eru búsettar í Evrópu á borð við Yasmin Le Bon og Penelope Tree.

Þó að viðburðurinn hafi verið með breyttu sniði var þetta eina tískuvikan af þeim fjórum stóru sem fram fór í ár á þennan hátt. Boðið var upp á 23 sýningar á fimm dögum.

Það vakti mikla athygli á dögunum þegar Giorgio Armani tilkynnti að merkið myndi ekki taka þátt í tískuvikunni í ár.

steingerdur@frettabladid.is



Caroline Caro Daur var einstaklega glæsileg í þessum svarta kjól.



Hailey Bieber var ein af þeim fáu bandarísku stórstjörnum sem sóttu tískuvikuna í Mílanó í ár.



Leikkonan Tiffany Hsu mætir á sýningu Valentino.



Anna Dello Russo, stílisti og ritstjóri japanska Vogue, mætti en hún er sjálf ítölsk.



Mikilvægt að gera hlutina í kærleik

Sýning listamannsins og varaborgarfulltrúans **Arons Levís Beck**, Slökum á, stendur nú yfir á Forréttabarnum. Hann segir mikilvægt að temja sér jákvætt hugarfar á þessum fordæmalausu tímum.

Nú stendur yfir sýning á verkum varaborgarfulltrúans og listamannsins Arons Levís Beck á Forréttabarnum. Sýningin samanstendur af sex verkum, en Aron ákvað að halda enga eiginlega opnun í ljósi heimsfaraldurs COVID-19. Verkin munu standa uppi á staðnum út mánuðinn.

„Þetta er mín fjórða einkasýningin. Ég mála undir listamannsnafninu Albeck, sem er blanda af nöfnunum mínum þremur. Ég hengdi myndirnar upp áður en aðgerðir voru hertar og ákvað að vera ekki með neina sérstaka opnun. Sýningin heitir Slökum á og lýsir átökum manns og náttúru," segir Aron.

Alltaf verið skapandi

Hann segir að kveikjan að þemanu hafi verið vangaveltur um hvort maðurinn sé að ganga of hratt á jörðina.

„Og mun jörðin einhvern tímann slaka á okkur? Ég varð einhvern veginn að koma þessu frá mér. Þetta eru abstrakt myndir í seríu sem ég byrjaði að vinna í samkomubanninu. Ég er alltaf samt með nokkur verk í gangi," segir hann.

Aron segist hafa verið skapandi sem barn.

„Ég var í skólahljómsveitum og var alltaf að skapa eitthvað. Síðan fór ég í iðnnám og er lærður málarameistari. Eftir það fór ég í byggingafræði. Í henni er vissulega mikið verið að skapa en maður hefur ekki sama frelsið og í myndlistinni," segir Aron.

> **ÉG VARÐ EINHVERN VEGINN AÐ KOMA ÞESSU FRÁ MÉR. ÞETTA ERU ABSTRAKT MYNDIR Í SERÍU SEM ÉG BYRJAÐI AÐ VINNA Í SAMKOMUBANNINU.**

Meira frelsi

Hann starfar nú sem vararborgarfulltrúi í borginni eftir að hafa verið borgarfulltrúi síðasta eina og hálfa árið.

„Listin leyfir mér að tjá mig svolítið óritskoðað. Það er eitthvað sem maður fær kannski ekki sem byggingafræðingur eða stjórnmálamaður. Maður fær vissulega að koma með hugmyndir en maður þarf alltaf að vera í ákveðnu samráðsferli með öðru fólki. Svo eru auðvitað lög og reglugerðir sem þarf að vinna eftir. Það er miklu meira frelsi í myndlistinni. Ég upplifi það samt á þann veg að þótt ég hafi lausan tauminn geti maður samt ekki gert hvað sem er. Þetta er nokkurs konar samtal sem maður á við sjálfan sig og svo er það annarra að túlka," segir Aron Leví.

Hann segir það hafa hjálpað mikið þegar hann byrjaði að mála að hafa gott fólk í kringum sig.

„Ég er heppinn að hafa mikið af listafólki í kringum mig. Um leið og ég byrjaði þá fann ég vel hvað þetta er allt öðruvísi en allt annað sem ég hef verið í og ég fæ að gera nákvæmlega það sem ég vil. Þess vegna held ég að það sé mikilvægt fyrir listamenn að rækta með sér sjálfskærleika. Að vera ekki að berja sig niður, það getur verið svo auðvelt. Sleppa tökunum og líta á verkið, þetta er eins og það er. Svo höldum við bara áfram með lífið," segir hann.

> **LISTIN LEYFIR MÉR AÐ TJÁ MIG SVOLÍTIÐ ÓRITSKOÐAÐ. ÞAÐ ER EITTHVAÐ SEM MAÐUR FÆR KANNSKI EKKI SEM BYGGINGAFRÆÐINGUR EÐA STJÓRNMÁLAMAÐUR.**

Léttur iðnaður

Söngkonan vinsæla Karitas Harpa Davíðsdóttir er unnusta Arons og eiga þau von á þriðja barninu.

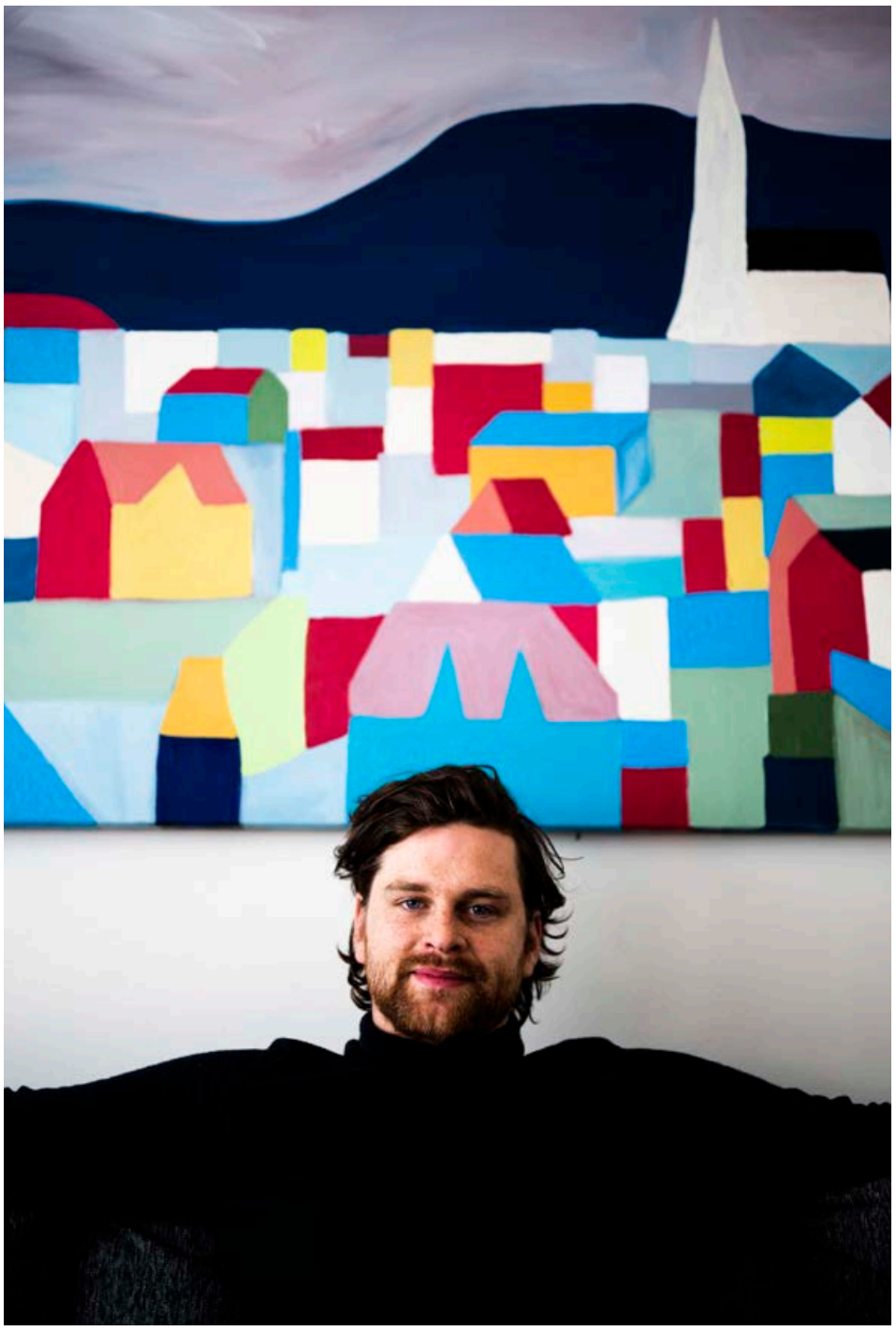
„Það er bara þokkaleg stemning. Þetta er farið hægt og rólega að þróast yfir í að geta kallast léttur iðnaður jafnvel. Þegar maður er að smúla klósettið með sturtuhausnum og strákana í bala í baðkarinu eða hlaupandi. En þetta er alltaf ótrúlega gaman þótt það sé nóg að gera."

Hann segir eitt af því mikilvægasta á þessum fordæmalausu tímum vera hugarfarið.

„Maður þarf bara að skoða hvernig maður er stemmdur til að takast á við þessi verkefni. Svo er líka svona mikilvægt að gera hlutina í kærleik. Upplifa ánægjuna sem fylgir því að fá að ala upp þessi yndislegu börn og gera það sem gerir mann hamingjusaman. Stundum slær í harðbakkann, það er eins og það er. Við verðum bara að halda áfram að anda inn og út og gera okkar besta," segir Aron.

Sýningin Slökum á stendur út október á Forréttabarnum, Nýlendugötu 14.

steingerdur@frettabladid.is



Aron Leví Beck málar undir listamannsnafninu Albeck. List hans er hægt að skoða á albeck.is.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

BLÖÐIN á frettabladid.is

Vantar þig blaðið í dag, í gær eða helgarblað frá því í sumar?

Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða undir flipanum Blöðin

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

ENN HOLLARI OLÍA

það byrjar allt með fjórum fræjum

Lesieur

iSio 4

OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN
NAUÐSYNLEGAR FYRIR LÍKAMANN

ISIO 4 FÆRIR ÞÉR MIKILVÆG NÆRINGAREFNI



FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

MÓTORHAUSA sögur

Fást í verslunum okkar á Selfossi og í Ármúla 42

Bókakaffið



BAKÞANKAR



Davíðs Þorlákssonar

Sterk bein

Það vakti athygli á dögunum þegar allir flokkar í bæjarstjórn Akureyrar mynduðu saman meirihluta. Sumum fannst þar vera sleginn nýr tónn í stjórnmálum. Þar sem samvinna tekur við af deilum. Þetta kemur þó ekki til af góðu. Akureyrarbær, eins og alltof mörg sveitarfélög, var engan veginn búinn undir kreppuna sem nú er skollin á okkur af fullum þunga.

Auðvitað var ekkert okkar tilbúið fyrir verstu kreppu í heila öld. En það átti að vera öllum ljóst að það kæmi niðursveifla eftir góðæri síðustu ára. Rétt eins og í hruninu fyrir tólf árum er ríkið vel búið til að takast á við þetta, eftir mikla niðurgreiðslu skulda árin á undan. Annað er upp á teningnum hjá mörgum sveitarfélögum. Þau virðast mörg ekki einu sinni vera tilbúin til að takast á við eina miðlungsniðursveiflu.

Skuldir eru háar, skattar eru háir og mikil útgjöld fara í verkefni utan grunnþjónustu. Gæluverkefnin eru alltof mörg og alltof dýr. Afleiðingarnar eru slæmar. Ekkert svigrúm er hjá fólki eða fyrirtækjum til að greiða hærri skatta. Lítið svigrúm er til frekari skuldsetningar. Það mun verða nauðsynlegt að fara í sársaukafullan niðurskurð.

Þegar talað er fyrir aukinni ráðdeild í opinberum rekstri er það stundum málað af stjórnmálamönnum sem aðför að grunnþjónustu. Það er auðvitað tóm þvæla og í raun er því þveröfugt farið. Þar sem sýnd er ráðdeild þegar vel árar er meira svigrúm til að standa vörð um grunnþjónustu þegar illa árar. Það þarf sterk bein til að þola góða daga.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk ON THE GO | ORKAN



Kvikk ON THE GO | ORKAN

Svona á sjónvarp að vera

VENJULEGT FÓLK

Hefst 14. október

HVER ERTU?

Fimmtudaga



Sjónvarp Símans Premium

Það bera sig allir vel í **Sjónvarpi Símans** Premium! Venjulegt fólk snýr aftur, Hver ertu? með Þóru Karítas og ferskir sjónvarpsþættir á færibandi í allan vetur. Hellingur af nýju barnaefni og Enski boltinn rúllar sem aldrei fyrr.

Horfðu á **Sjónvarp Símans** Premium í sjónvarpi og snjalltækjum, hvar og hvenær sem er.

- Heilar þáttaraðir og úrval kvikmynda
- Nýir áhugaverðir íslenskir þættir
- Sjónvarp Símans appið
- Kvikmyndir fyrir alla fjölskylduna
- Talsett barnaefni í hæsta gæðaflokki
- Enski boltinn á Síminn Sport

Pantaðu áskrift á **siminn.is**