



Þótt fjöldatakmörkanir miði enn við 10 manns þá var líf og fjör í miðbænum í gær enda veðrið gott þó að hitinn væri ekki mikill. Laugavegurinn minnti um stund á gamla tíma þegar hér voru engin boð og bönn og ferðamenn og Íslendingar fylltu þessa lengstu verslunargötu landsins. Skemmtistaðir og krár verða áfram lokuð og veitingastaðir mega aðeins hafa opið til klukkan 21 á kvöldin en fá að selja mat úr húsi til klukkan 25. Að óbreyttu verða sundlaugar og líkamsræktarstöðvar áfram lokaðar til 1. desember næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Dregur úr kaupum á raforku

Meirihluti stórnotenda raforku á Íslandi starfar ekki á fullum afköstum. Tvö af þremur álverum starfa nú á 85 prósentu afköstum. Raforkukaup gagnavera hafa dregist töluvert mikið saman frá árinu 2018.

VIÐSKIPTI Tveir þriðju stórnotenda raforku á Íslandi starfa nú á minni afköstum en þeir gætu annars, samkvæmt samantekt Markaðarins. Aðeins eitt af þremur álverum starfar nú á fullum afköstum og gagnaver á Íslandi hafa dregið úr raforkukaupum sínum um nánast helming frá árinu 2018.

Alcoa Fjarðaál á Reyðarfirði er eina álverið sem starfar nú á fullum afköstum, en raforkusamningur Fjarðaáls er frá árinu 2003. Raforkusamningar Norðurláls og Rio Tinto voru endurnýjaðir á árunum 2016

og 2014, en forsvarsmenn beggja fyrirtækja hafa bent á að það raforkuverð sem bjóðist við gerð nýrra raforkusamninga í dag sé ekki samkeppnishæft við erlenda markaði.

Járnblendiverksmiðja Elkem við Grundartanga starfar ekki á fullum afköstum sem stendur, en raforkusamningur félagsins var síðast endurnýjaður árið 2019.

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, segir að ekki sé tímabært að endurskoða verðlagningu raforkunnar sem fyrirtækið framleiðir.



Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar

„En því er hins vegar ekki að neita að árin 2020 og 2021 eru mun erfiðari viðfangs en árið 2019, það á við um alla markaði og þar eru Landsvirkjun og viðskiptavinir hennar ekki undanskilin.“

Fram kemur í umfjöllun Markaðarins í dag að þessa dagana sé hægt að festa sér allt að fimm ára raforkukaupasamning á verði sem sé nokkuð undir því sem nýjum kaupendum raforku býðst á Íslandi um þessar mundir.

Há vatnsstaða í uppistöðulónum í Noregi og hröð uppbygging vindorkuvera í Skandinavíu mun sjá til þess að mikil umframorka verður í boði á Norðurlöndunum næstu árin, að því er kemur fram í greiningu fyrirtækisins Wattsight.

– thg / sjá Markaðinn

Enginn farvegur fyrir ofgnótt fjár

VIÐSKIPTI Fjármálafyrirtæki geta greitt vel á annað hundrad milljarða í arð en óvíst er hversu lengi tilmæli Seðlabankans gegn arðgreiðslum þeirra munu gilda. Stefán Pétursson, fjármálastjóri Arion banka, bindur vonir við að arðgreiðslur verði heimilaðar á næsta ári. „Þegar banki er kominn með svo mikið eigið fé byrjar það að hafa hamlandi áhrif.“

Arion hefur takmarkaða möguleika á að koma umfram eigin fé sínu, alls 41 milljarði, í gagnið. „Það liggur að mestu leyti aðgerðalaust hjá okkur,“ segir Stefán. Bankinn þurfi lánsfjármögnun á móti eigin fé til að geta boðið lán á góðum kjörum. „Hún er ekki til staðar í nægilegum mæli. Við getum því ekki fundið þessu farveg.“ – þfh / sjá Markaðinn

Besta uppskeran núna!

Krónan mælir með!

KRÓNAN



Mikið álag er á fráveitukerfum út um allt land. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hundrað tonna af úrgangi fara niður í klósettið

UMHVERFISMÁL Á hverju ári berast um 120 tonn af ýmsum óæskilegum úrgangi í hreinsistöðvar í Reykjavík. Það þýðir að hálf kilo af rusli fer í klósettin eða niðurföll á hvern íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Ekki er talið með hvað safnast í fráveitukerfi annars staðar á landinu en úrgangur í fráveitu er vandamál um allt land. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Umhverfisstofnun og Samorku.

Auk þess að skaða umhverfið og þyngra rekstur fráveitukerfa hleypur kostnaður sveitarfélaga vegna hreinsunar og förgunar rusls í fráveitum á tugum milljóna króna á ári.

» Hver íbúi höfuðborgarsvæðisins hendir að meðaltali hálfu kíló af einhverju öðru en það sem telst venjulegur úrgangur í klósettið á hverju ári.

Vegna ástandsins sem nú ríkir í samfélaginu eyða fleiri auknum tíma heima hjá sér, sem þýðir að úrgangsalag á fráveitukerfin eykst. Stærsta vandamálið eru blautþurrkur, auk smokka, tannþráðar og eyrnarpinna.

Augljóslega þarf að skerpa á skilaboðunum um hvað má fara í klósettið og hvað ekki. Verkefnið „bara piss, kúk og klósettappír í klósettið“ er samvinnuverkefni Umhverfisstofnunar og Samorku í samstarfi við Samband íslenskra sveitarfélaga og heilbrigðisnefndir á landinu. Framleitt hefur verið kynningarefni á mannamáli sem allir geta nýtt sér og deilt áfram að vild. Markmiðið er að draga úr rusli í fráveitu og draga um leið úr álagi á umhverfið.

Verkefninu verður hleypt af stokkunum á morgun en þá er alþjóðlegur dagur klósettsins. – bb

Kári verður fyrirliði í kvöld



Íslenska landsliðið leikur sinn síðasta leik í Þjóðadeildinni í kvöld í Mekka knattspyrnunni, eins og Erik Hamrén landsliðsþjálfari kallaði Wembley í gær. Hamrén stýrir liðinu í síðasta sinn og mun Kári Arnason leiða liðið út á völl, trúlega í sínum síðasta landsleik. MYND/KSI



Það var gaman eftir sigurinn á Rúmenum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

UEFA varar KSÍ við aðstöðuleysi

FÓTBOLTI UEFA, Evrópska knattspyrnusambandið, varar KSÍ við aðstöðuleysi þegar kemur að lyfjaprófunum í nýjasta agaúrskurðinum sem birtist í vikunni.

Leikur Íslands og Rúmeníu er þar til umfjöllunar og er Ísland ákært fyrir skort á aðstöðu fyrir lyfjapróf. Ákvörðun UEFA er að vara KSÍ við að tryggja ekki nægilega góða aðstöðu til að geta tekið lyfjapróf. Laugardalsvöllur var byggður árið 1958 en nýverið var ákveðið að fara í viðræður um nýjan völl og vonast Lilja Alfreðsdóttir til að hann risi á næstu fimm árum. – bb

Tinni og vandræðin með rétthugsunina

Tinni í Kongó er komin út í nýrri íslenskri þýðingu með skýrum fyrirvara um að með endurútgáfunni sé alls ekki tekið undir kynþáttahyggju sem þar birtist. Próffessor við LHÍ telur menningarlegt gildi Tinna-bókanna óumdeilt.

BÆKUR Tinni í Ameríku og Tinni í Kongó, umdeildasta bók belgíska höfundarins Hergé um ævintýra-gjarna blaðamanninn Tinna, eru komnar út í nýjum íslenskum þýðingum.

Í seinni tíð hefur verið hart deilt um og á kynþáttahyggju höfundarins sem birtist hvernig skýrar en í Tinni í Kongó frá 1930.

Jean Posocco, hjá Froski útgáfu, segist þó ekki hafa fengið neinar kvartanir vegna útgáfunnar. Meðvitaður um eldfimt innihaldið hafi hann þó ákveðið að ávarpa lesendur og slá varnagla með bréfi sem fylgir bókinni.

„Með útgáfu bókanna Tinni í Kongó og Tinni í Ameríku er Froskur ekki á nokkurn hátt að taka undir þá kynþáttahyggju sem birtist í byrjendaverkum Hergé. Margt í sögunum er til marks um fáfræði og fordómafull viðhorf höfundarins, sem síðar átti eftir að biðjast afsökunar á þeim,“ segir meðal annars í bréfinu sem lýkur svona: „Sögulegt mikilvægi þessara bóka er hins vegar ótvírætt og það réttlætir endurútgáfu þeirra með þeim áherslum sem tíðkuðust þá.“

Jean segist í samtali við Fréttablaðið ekki láta umræðu sem dæmi allt á forsendum pólitískis rétttrúnadars dagsins í dag stjórna því hvaða bækur hann gefur út.

„Ég er bara algjörlega sammála þessu,“ segir Guðmundur Oddur Magnússon, Goddur, listamaður og próffessor í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands.



Jean Posocco hóf endurútgáfu Tinna í byrjun árs með Tunglbókunum en röðin er komin að hinni umdeildu Tinni í Kongó. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



„Með allt sem hefur menningarlegt gildi á háu stigi eins og Tinni, sem ég er mjög hrifinn af, bæði í teikningu og yfirleitt í mál, þá verður maður að taka tillit til þess á hvaða tíma í mannkynssögunni þetta gerist,“ heldur Goddur áfram og bendir á að Hergé hafi gert bækur sínar löngu fyrir vora fjölmenningsdaga.

„Þar sem við höfum miklu meiri aðgang að heiminum á myndrænan hátt í gegnum netið og kvikmyndir og hvað sem er þá megum við ekki hrökkva í kút þegar við sjáum leifar gamalla tíma,“ segir Goddur og snýr sér að pólitískri rétthugsun sem honum sé meinilla við.

„Öllu heilbrigðu fólki leiddist þessi tónn þar sem rétttrúnadarfólk í kringum okkur segir okkur

Það ætti frekar að banna svona óþolandi pólitískan rétttrúnað heldur en að banna Tinna í Kongó.

Guðmundur Oddur, próffessor í grafískri hönnun við LHÍ



hvað við eigum að hugsa. Það ætti frekar að banna svona óþolandi pólitískan rétttrúnað heldur en að banna Tinna í Kongó,“ segir Goddur og útilokar ekki að svo hljótt fari um endurútgáfuna vegna COVID-ástandsins „og að pólitískt rétttrúnadarfólk er ekki í bókaúðum“. totti@frettabladid.is

NÝ NETVERSLUN!

www.partybudin.is

Fáðu sent eða sæktu í verslun



PARTYBÚÐIN

FAXAFEN 11 108 REYKJAVÍK
s:534-0534

Hvað myndir

þú segja

við yngri þig?



Fyrir lífið sjálft



Þörfin á endurhæfingu og bættri
lýðheilsu hefur aldrei verið meiri

Happdrætti SÍBS er bakhjarl Reykjalundar
sem styður þúsundir til sjálfshjálpar

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800



Skannaðu kóðann
og heyrðu skilaboðin

Fæðingarorlofssjóður fær nú um tuttugu milljarða króna

SAMFÉLAG Fæðingarorlof verður alls tólf mánuðir og réttur foreldra til töku þess enn 24 mánuðir. Báðir foreldrar eiga jafnan rétt til fæðingarorlofs en þó verður einn mánuður af sex framseljanlegur. Frumvarpið verður næst lagt fyrir þingið, þar sem það verður tekið til umræðu.

„Stærstu breytingarnar eru annars vegar breytingar sem lúta að einstæðum foreldrum og þar erum við að teygja okkur lengra í þá átt og ná betur utan um það,“

segir Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra. Hann bætir við, einnig því sem lúti að einstaklingum og fjölskyldum utan af landi sem þurfa að sækja fæðingarþjónustu um langan veg og þurfa einhverja hluta vegna að dvelja fjarri heimahögum síðustu vikur fyrir fæðingar. „Þetta er eitt-hvað sem mér hefur fundist skipta mjög miklu máli,“ segir Ásmundur.

Nýtt frumvarp um fæðingar- og foreldraorlof var kynnt ríkis-

stjórninni í gær og samþykkt. Í tilkynningu á vef félags- og barnamálaráðherra segir að frumvarpið sem samþykkt hafi verið í morgun taki mið af þeim 253 umsögnum sem bárust um málið í samráðsgátt stjórnvalda.

Frumvarpið er lagt fram í tilefni þess að í ár eru tuttugu ár liðin frá gildistöku laga um fæðingar og foreldraorlof, en ráðherra skipaði nefnd í ágúst 2019, sem hafði það hlutverk að endurskoða lögin í heild

» Lagðar eru fram frekari heimildir til yfirfærslu réttinda á milli foreldra þegar annað foreldri getur ekki af nánar tilgreindum ástæðum nýtt sinn rétt til fæðingarorlofs. Þær heimildir eru nú alls fjórar.

sinni. Segir í tilkynningu að alls sé gert ráð fyrir að 19,1 milljarði króna verði varið í fæðingarorlof á árinu 2021 sem er tæplega tvöföldun á þeim fjármunum sem fóru til mála-flokksins árið 2017, á verðlagi hvors árs.

„Það er tvöföldun sem er að renna beint til stuðnings barna og barnafjölskyldna í landinu. Það held ég að sé gríðarlega mikilvægt líka og að allir eigi að geta fagnað því,“ segir Ásmundur. – la,bb



Samkeppni um prótein í heiminum fer ört vaxandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gefa eldislaxi timburprótein

MATUR Hafrannsóknastofnun vinnur nú að að tilraunaverkefni fyrir Mátis við eldisstöð stofnunarinnar í Grindavík, þar sem lax er alinn á fódri sem upprunnið er úr timbri.

Verkefnið er hluti af Evrópuverkefninu Sylfeed sem er alþjóðlegt fjögurra ára verkefni og snýst um að búa til prótein úr aukaafurðum frá skógariðnaði. Auk Mátis taka tíu stofnanir og fyrirtæki þátt í samstarfinu.

„Að sjálfsögðu er ekki mikið prótein í timbri sem fiskar gætu melt en verið er að þróa aðferð þar sem aukaafurðum er umbreytt í fásýkrur sem ákveðin gerð gersveppa getur nýtt sér og myndar úr þeim svokallað einfrumprótein,“ segir Ragnar Jóhannsson, sviðsstjóri fiskeldis og fiskiræktunar hjá Hafrannsóknastofnun, í viðtali við vef stofnunarinnar.

Hafrannsóknastofnun vinnur nú að fódurtilraunum á stórum skala þar sem eldislax er alinn á þessu fódri og mælingar gerðar á vexti og fódurnýtingu.

Í Evrópu eru möguleikar á að framleiða mjög mikið magn af einfrumpróteini með þessum aðferðum og stuðla þannig að auknu matvælaöryggi í álfunni. „Mjölíð sem framleitt er í þessu verkefni getur uppfyllt vaxandi þörf fyrir dýraprótein til fiskeldis og annarrar matvælaframleiðslu,“ segir Ragnar. – bb

Vinna með skóla veldur vanlíðan meðal ungmenna

Stúlkum sem vinna með skóla líður almennt verr en jafnöldrum þeirra sem ekki vinna með skóla samkvæmt nýrri rannsókn. Nauðsynlegt að bæta vinnuverndarfræðslu og öryggisþjálfun inn í vinnu fyrir ungmenni. Vinnan bætist ofan á önnur skyldustörf. Virðist bitna harðar á stelpum en strákuum.

SKÓLAMÁL Ungmenni sem vinna með skóla eru líklegri til að finna fyrir vanlíðan en jafnaldrar þeirra sem gera það ekki samkvæmt niðurstöðum nýrrar rannsóknar. Þetta á sérstaklega við um stúlkur en það hefur áður sýnt sig að stúlkur vinna frekar, og meira, með skóla en drengir.

Margrét Einarsdóttir nýdóktor hefur rannsakað áhrif vinnu á börn og unglina hér á landi síðastliðna áratugi. „Ég hef skoðað þetta málefni frá mörgum hliðum og var að ljúka nýdóktorsrannsókn um vinnutengda heilsu og öryggi unglina á vinnustað,“ segir Margrét.

Upphaflegt markmið rannsóknarinnar var ekki að kanna hvort tengsl væru milli andlegrar líðanar og atvinnuþátttöku með skóla. „En út frá einni spurningu um andlega heilsu þá komu þessi tengsl strax í ljós.“

Spurningakönnun var lögð fyrir 2.800 ungmenni á aldrinum þrettán til nítján ára, út frá slembivali úr Þjóðskrá. Svarhlutfall var tæplega 50 prósent. „Þegar ég skoðaði svörin frá öllum hópnum mældist marktækur munur eftir því hvort svarendur unnu með skóla eða ekki.“ Ungmenni sem unnu með skóla fundu fyrir meiri vanlíðan og leið almennt verr en þeim sem sögðust ekki vinna.

„Þegar ég skoðaði þennan mun eftir kyni, þá hurfu þessi tengsl milli andlegrar líðanar, vinnu og skóla hjá strákunum en héldust hjá stelpunum. Þetta bendir til þess að kynið hafi eitthvað með vanlíðanina að segja.“



Stúlkur sem vinna með skóla er líklegri til að finna fyrir verri andlegri líðan en jafnaldrar þeirra sem eru ekki á atvinnumarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vinna með skóla er bæði kyn- og aldurstengd. Stelpur vinna frekar með skóla en strákar og eldri ungmenni frekar en þau yngri. Þá eru börn foreldra sem eru bæði með háskólamenntun ólíklegri til að vinna með skóla en börn foreldra sem bæði hafa grunnskólamenntun.

Helsta ástæðan sem ungmenni gefa fyrir atvinnuþátttökunni er

að afla sér tekna. Ýmist til að geta keypt sér hluti eða til að fjármagna þátttöku sína í unglingsmenningu samtímans.

Síðustu misseri hafa rannsóknir sýnt fram á að andlegri heilsu ungmenna fari hrakandi. Tengsl skóla, vinnu og andlegrar heilsu hafa hins vegar lítið verið rannsökuð.

Margrét telur ljóst að það þurfi

Þannig að vinnan er aukavinna sem bætist ofan á önnur skyldustörf.

Margrét Einarsdóttir, nýdóktor



að skoða og gera nánari greiningu á þeim kynbundna mun sem mældist í rannsókn hennar. „Út frá því sem ég hef skoðað virðist vinnan hafa bitnað harðar á stelpunum en strákunum.“ Fyrir því gætu verið margvíslegar undirliggjandi ástæður. „Það gæti spilað þarna inn í hvernig störf stúlkur eru vinna og aðrir þættir í lífi þeirra.“

Einnig er nauðsynlegt að bæta vinnuverndarfræðslu og öryggisþjálfun inn í vinnu fyrir ungmenni að mati Margrétar. „Allir sem byrja í vinnu eiga að fá öryggisþjálfun. Það skiptir mjög miklu máli, sérstaklega fyrir krakka sem eru að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaðnum.“ Fræðslu á vinnustað sé víðast hvar ábótavant. „Og það sama má segja um vinnuverndarfræðslu í skólum, hún virðist vera í skötulíki.“

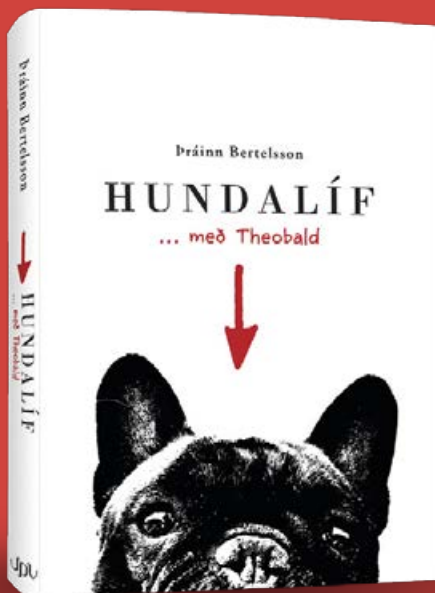
Margrét bendir einnig á að ungmenni á vinnumarkaði séu í fullu starfi í skólanum. „Þannig að vinnan er aukavinna sem bætist ofan á önnur skyldustörf.“ Mikilvægt sé að styðja ungmenni og aðstoða þau við að takast á við öll þau hlutverk sem þau þurfa að sinna á þessum aldri. kristlin@frettabladid.is

„... dásamleg bók, lituð af trega, visku og gleði.“

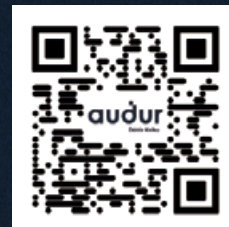
GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON ÞINGMAÐUR

Óborganlegar hugleiðingar um lífið og tilveruna eftir Þráin Bertelsson og franska bolabítinn Theobald.

Fyrsta upplag uppselt! Næsta prentun á leiðinni.



Ég get fylgt þér hvert
sem er, í nýju **appi**.



App store



Play store



Nú 3, 6 og 12 mánaða sparnaður.
Engin lágmarksupphæð,
bara **hæstu** mögulegu innlánsvextir.

audur.is

audur
Dóttir Kviku

Telur þörf á fjölbreyttari meðferð við vímuefnum

SAMFÉLAG Vímuefna meðferð þarf að vera langtíu fjölþættari og heildstæðari en almennt hefur tíðkast og tengjast allri fjölskyldunni í stað þess að aðeins sé einblínt á sjúklinginn og eftir atvikum maka hans.

Þetta er á meðal helstu niðurstaðna doktorsritgerðar Jónu Margrétar Ólafsdóttur í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands og Háskóla Lapplands sem hún varði á dögunum, en hún reifaði inntak hennar í fréttabættinum 21 á Hringbraut í gærkvöld.

Jóna Margrét varði átta árum í rannsókn sína á áhrifum vímuefnaröskunar á fjölskyldulíf fólks – og segir að tvennt hafi komið henni helst á óvart, hvað aðrir fjölskyldu-meðlimir en sjúklingurinn sjálf séu útsettir fyrir öðrum sjúkdómum á borð við kvíða og þunglyndi og hvað vímuefnaröskun innan einnar og sömu fjölskyldunnar hafi mikil og afdrifarík áhrif á börnin, ekki sist systkini, í þeim tilvikum þegar eitt barnanna á heimilinu á við vímuefnaröskun að stríða.

Þá þrói systkini þess gjarnan með sér djúpstætt hatur og óbeit á þeim sem því finnst vera að bregðast foreldrum sínum ítrekað með líkamsmeiðingum, skemmdum, hnupli og



Jóna Margrét varði átta árum í rannsókn sína á vímuefnaröskun

uppnámi heimilislífsins – og þessi andlegri baggi fylgi unga fólkinu inn í fullorðinsárin án þess að það vinni nokkra sinni úr tilfinningaóreiðunni. Krakkar sem upplifi þennan vanda systkina sinna falli einn og skuggann á heimilinu, foreldrarir hafi ekki tíma til að sýna þeim athygli – og afleiðingin sé flókið haturssamband við veika systkinið sem sjaldnast sé tekið á fyrir en um seinan. Þátturinn er aðgengilegur á hringbraut.is. – ser



Boðun til hluthafafundar ORF Líftækni

Stjórn ORF Líftækni hf., kt. 420201-3540, boðar til hluthafafundar fimmtudaginn 3. desember næstkomandi kl.10.00 á Hótel Hilton Reykjavík Nordica.

Dagskrá fundarinnar:

1. Tillaga um heimild stjórnar til hlutfjárhækkunar með útgáfu allt að 14.285.714 nýrra hluta að nafnverði með forgangsrétti núverandi hluthafa. Heimildin standi til 30. apríl 2021.
2. Tillaga um heimild stjórnar til útgáfu skuldabréfs að fjárhæð allt að 200.000.000,- kr. með breytirétti auk heimildar til útgáfu allt að 7.500.000 nýrra hluta að nafnverði til að efna slíkan breytirétt. Hluthafar njóti forgangs til áskriftar. Heimildin standi til 1. apríl 2022.
3. Breytingar á samþykktum félagsins sem leiða af ofangreindu.
4. Önnur mál, löglega upp borin.

Tilhögun fundarinnar verður í samræmi við þær sóttarvarnareglur sem í gildi verða á fundardegi svo sem um fjölda fundamanna á fundarstað. Í því ljósi er þess óskað að ef hluthafar kjósa að vera viðstaddir fundinn, tilkynni þeir um slíkt á netfangið ir@orf.is eigi síðar en í lok dags 1. desember næstkomandi. Hluthafar sem vilja taka þátt í fundinum í gegnum lífandi streymi eru beðnir að senda tölvupóst á sama netfang til að fá aðgangsupplýsingar, fyrir sama tímamark.

Hluthafar geta með skriflegu umboði veitt umboðsmanni heimild til að sækja hluthafafund fyrir sína hönd og fara með atkvæðisrétt sinn eða greitt atkvæði um fyrirbyggjandi tillögur fyrir fundinn.

Hver hluthafi á rétt á því að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega kröfu til stjórnar félagsins eigi síðar en 7 dögum fyrir fundinn. Hægt er að senda tillögur fyrir fundinn á netfangið ir@orf.is.

Dagskrá fundarinnar og endanlegar tillögur verða hluthöfum tiltækar á skrifstofu félagsins einni viku fyrir fundinn. Hluthafar geta óskað eftir að fá gögnin send. Í samræmi við 10. gr. samþykktu félagsins mun hluthafafundurinn fara fram á ensku.

Kópavogi, 18. nóvember 2020,
Stjórn ORF Líftækni hf.



BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Rafbílar hér fljótari að jafna kolefnissporið

Rafbílar eru misfljótir að jafna út kolefnisspor sitt eftir því hvaða orkugjafi er notaður til að knýja þá. Á Íslandi þarf aðeins að keyra 34 þúsund kílómetra til þess að bíllinn nái að jafna út sporið í samanburði við díselknúinn bíl.

UMHVERFISMÁL Rafbílar á Íslandi eru fljótari að jafna út kolefnisspor framleiðslu sinnar en í nokkru öðru Evrópuríki. Þetta kemur fram í nýútgefinni vísindagrein rannsóknarhóps við Háskóla Íslands sem birtist í tímaritinu Sustainability.

Í rannsókninni eru teknar saman yfir 20 vistferilsgreiningar á raf-, bensín- og dísilbílum, til að sjá kolefnisspor framleiðslunnar, en rafbílar eru með aðeins hærra kolefnisspor en bensín- og dísilbílar.

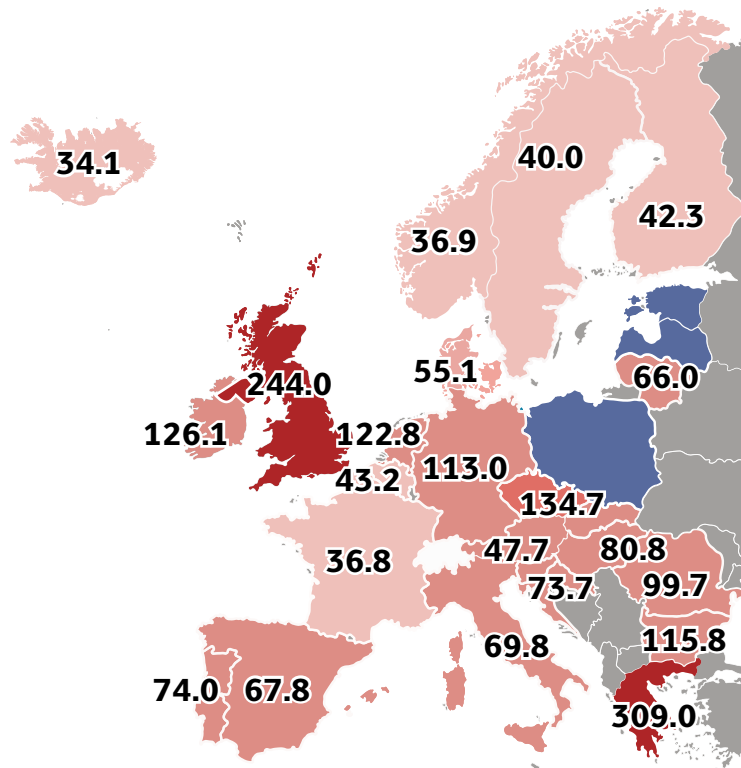
Með því að skoða kolefnislosun raforkuframleiðslunnar í mismunandi löndum er hægt að sjá hve mikil losun er af akstri bílanna. Þannig er hægt að sjá hversu marga kílómetra rafbíllinn þarf að keyra svo heildarlosun verði jöfn.

Niðurstöðurnar sýna að mikill munur er á þeirri vegalengd sem þarf að keyra til að jafna heildarlosun á milli landa.

Á Íslandi þarf einungis að keyra bíllinn um 34 þúsund kílómetra áður en hann hefur jafnað kolefnisspor sitt í samanburði við dísilbíll. Í samanburði þarf að keyra rafbíll í Bretlandi um 244 þúsund kílómetra áður en hann fer að borga sig umhverfislega ef miðað er við dísilbíll.

„Niðurstöðurnar varpa ljósi á hvaða lönd eigi yfir höfuð að hvetja fólk til að skipta yfir í rafbíla á þessum tímamarki, eða hvort þau ættu að einbeita sér að því að gera raforkuna grænni,“ segir Áróra Árnadóttir, doktorsnemi og einn af höfundum greinarinnar.

Muninn á milli landa segir Áróra að megi rekja til losunar við raforkuframleiðslu hvers lands. „Í nokkrum löndum, þar á meðal Póllandi, náði rafbíllinn aldrei að vera með lægri losun. Það má einna helst rekja til þess að við næstum 80 prósent af raforkuframleiðslu Póllands eru notuð kol. Öndurnýtanlegum



Á þessari mynd má sjá hversu mörg þúsund kílómetra rafbíll og dísilbíll þurfa að keyra svo þeir séu orðnir jafnir í heildarlosun.

Þótt rafbílarnir séu betri kostur en dísil og bensín þá má ekki gleyma að einkabíllinn er plássfrekur í borginni.

Áróra Árnadóttir doktorsnemi



orkugjöfum fylgir mikil losun.“

Í löndum sem nota mestmegnis endurnýtanlega orkugjafa á borð við Ísland er kolefnissporið við framleiðslu því fljótt að borga sig upp.

Áróra segist þó ekki mælast til þess að allir Íslendingar fái sér rafbíl. „Þótt rafbílarnir séu betri kostur en dísil og bensín þá má ekki gleyma að einkabíllinn er plássfrekur í borginni. Að sjálfsögðu koma hjól, rafhlaupahjól og fætur mun betur út í samanburði við rafbíla.“

arnartomas@frettabladid.is

Stór hluti ráðinna verið konur

VIÐSKIPTI Um 70 prósent þeirra ráðninga sem ráðningarstofan Geko hefur komið að frá marsmánuði eru konur og 30 prósent eru erlendir sérfræðingar. Þetta segir Kathryn Gunnarsson, stofnandi og framkvæmdastjóri fyrirtækisins sem er sérhæft í að ráða starfsfólk sem er sérhæft á sviði vísinda, tækni, verkfræði og lista.

Geko var stofnuð í sömu viku og fjöldatakmörkunum var komið á í mars til að stemma stigu við COVID-19. Kathryn segir að heimsfaraldurinn hafi ekki staðið í vegi fyrir vexti fyrirtækisins. „Við gerðum ekki ráð fyrir því að ráða aðra starfsmenn fyrir en næsta vor en við höfum þegar ráðið tvo.“

Kathryn segir að það hafi verið í nógu að snúast við að ráða fólk hjá tæknifyrirtækjum. Mörg nýsköpunarfyrirtæki séu í örum vexti. „Það eru víða mikil tækifæri. Við höfum aðstoðað fyrirtæki eins og Lucinity, CCP, Controlant og Aware Go. Við aðstoðuðum Aware Go, sem sinnir fræðslu um netöryggi, við að ráða fjórar konur og við það jókst fjölbreytnin í teyminu til muna.“

Kathryn, sem á íslenskan eiginmann, flutti frá London til Íslands árið 2016. Hún hafði reynslu af því að starfa alþjóðlega við mannauðsmál og stjórnun. Hún réð sig til ráðningarstofu en langaði að vinna meira í mannauðsmálum.



Anna Frackiewicz, Kathryn Gunnarsson og Unnur Maria Birgisdóttir.

„Þetta snýst ekki bara um að ráða starfsfólk heldur líka að valdefla það í starfi.“

Hún stofnaði Geko ásamt Erlendi Þór Gunnarssyni, lögmanni á OPUS og Grími Axelssyni hagfræðingi. „Þeir eru hluthafar en starfa ekki hjá Geko heldur eru mér innan handar sem ráðgjafar. Mér sem innflytjanda þótti mikilvægt að hafa tvo Íslendinga með mér í liði til að aðstoða mig við að kynna öliku fólk á Íslandi. Ég vildi ekki standa að uppbyggingunni ein,“ segir Kathryn.

Kathryn er áhugasöm um að

konur starfi í meira mæli við nýsköpun.

„Karlaður sækir um starf jafnvel þótt hann uppfylli einungis 20 prósent af kröfunum en kona sækir ekki um nema hún uppfylli 90 prósent af kröfunum. Konur geta leitað til okkar til að öðlast sjálfstraust til að sækja um störf og semja um kjör,“ segir hún. – hvj

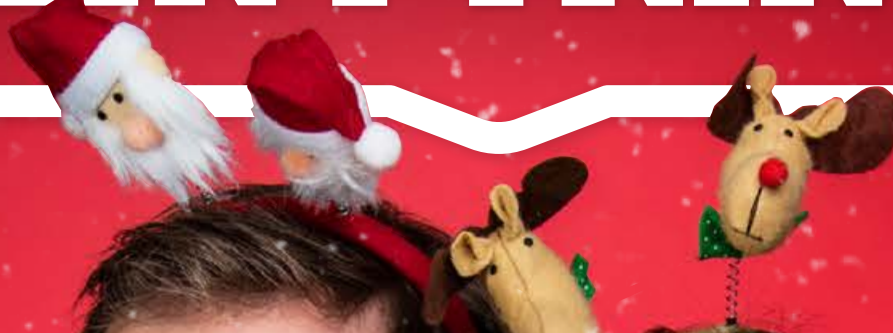
FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á frettabladid.is



blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Tveir dagar
Minnkum álagið

Opið til
kl. 20:00
í Skútuvogi
alla daga



Vefverslun
husa.is
Tilboðin gilda
líka í vefverslun

Miðvikudag og fimmtudag

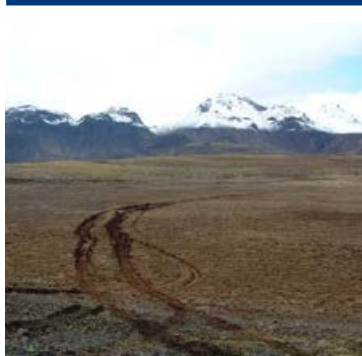
HÚSASMÍÐJU DAGURINN

20% afsláttur

- Gervijólatré • Jólaskraut, stytur o.fl. • Sirius seríur • Allt á aðventukransinn • Dúkar og servíettur
- Skraut á jólatréð • Jólappír og borðar • Kerti og kertastjakar • LADY málning • Handverkfæri
- Grohe og Damixa blöndunartæki eldhús og bað • Dewalt verkfæri • Hikoki verkfæri • Parket
- Black + Decker verkfæri • Verkfærakassar • Philips perur og ljós (Gildir ekki af HUE) • Salerni og handlaugar
- Eldhúsvaskar • Hillurekkar Avasco • Áltröppur og stigar • Loftverkfæri Tjep
- Pottar og pönnur • Glös og matarstell • Bökunarvörur • Gjafavörur • Gæludýravörur
- Hreinsiefni • Pottaplöntur ... Kláraðu jólin og jólagjafirnar hjá okkur

Afsláttur gildir ekki af tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmíðjunnar“.

Þirt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Utanvegaakstur er litinn alvarlegum augum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ótímabært að keyra utan vega

UMHVERFISMÁL Á fjórum mánuðum voru skráð á Fjallabaksvæðinu um 40 tilvik utanvegaaksturs. Nú á haustmánuðum og í byrjun vetrar hafa komið upp þó nokkur tilvik þar sem ekið er utan vega til að sniðganga skafila á vegum. Einnig er um ótímabæran akstur á snævi þakinni jörð að ræða þar sem ekið er út fyrir vegi án þess að jörð sé frosin eða snjóþekja nægilega þykk og traust til að koma í veg fyrir skaða. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Umhverfisstofnun.

Þar segir enn fremur að á miðhálandinu séu ár hvert skráðir tugir tilvika um ólöglegan akstur utan vega. Í Friðlandi að Fjallabaki er slíkur akstur ein mesta ógnin við verndargildi friðlandsins.

Akstur utan vega er bannaður samkvæmt lögum um náttúruvernd. Ólöglegt er að aka utan vega á snævi þakinni jörð ef það veldur náttúruspjöllum. Ganga verður úr skugga um að jörð sé frosin og snjóþekja nægilega þykk og traust svo tryggt sé að náttúran verði ekki fyrir skaða. Ef einhver vafi leikur á að umræddar aðstæður til aksturs séu til staðar, skal náttúran ávallt njóta vafans.

Umhverfisstofnun biður öku-menn að huga að almennri aðgæsluskyldu þegar ferðast er um náttúru Íslands, meta aðstæður hverju sinni þegar ekið er á snjó utan vega. Einnig hvetur Umhverfisstofnun almenning til að tilkynna ólöglegan akstur utan vega til lögreglu eða stofnunarinnar. – bb

Tækifærin eru ekki í borginni

Ingólfur T. Helgason flutti frá höfuðborginni á Austurland þegar enga vinnu var að fá í borginni eftir hrunið. Hann segir atvinnulífið þar blómlegt og hvetur aðra í sömu sporum til að gera slíkt hið sama.

AUSTURLAND „Þegar ég kláraði námið rétt eftir bankahrunið var lítið sem ekkert að gera fyrir nýútskrifaða tæknifræðinga í landinu. Þau fáu tækifæri sem voru í boði kölluðu á að viðkomandi rífi sig upp með rötum, yfirlægi fjölskyldu sína og vini og flytti austur á land. Ég ákvað að gera einmitt það og hef aldrei séð eftir því,“ segir Ingólfur T. Helgason, framkvæmdastjóri álframleiðslu hjá Alcoa Fjarðaáli.

Hann hvetur alla atvinnulausa höfuðborgarbúa, sem mögulega geta flutt út á landsbyggðina þar sem störf eru í boði, til að gripa tækifærið.

Samkvæmt tölum Vinnuálagstofnunar var atvinnuleysi tæplega tíu prósent í október og hefur aukist úr tæplega átta prósentum í júlí. Þýðir það að meira en tuttugu þúsund voru án atvinnu í október. Atvinnuleysi er mest á Suðurnesjum. Þar á eftir er höfuðborgarsvæðið. Atvinnuleysi mældist undir meðaltali annars staðar á landinu.

„Erfitt er að setja sig í spor þeirra sem eiga það á hættu að missa vinnuna eða hafa þegar misst lífsviðurværi sitt þegar viðkomandi er ekki í þeim sporum sjálfur. En þrátt fyrir að útlitið sé svart hjá þessum hópi þá er ljós í myrkrinu. Tækifærin eru hér fyrir austan, hér vantar fólk í vinnu hjá mörgum fyrirtækjum en fólk þarf að þora að taka stökkið,“ segir Ingólfur.

Hann er sjálfur alinn upp í Reykjavík og hafði ekki hugsað sér að flytja út á land. Þegar hann sló til var hugmyndin að hann myndi aðeins taka að sér sumarstarf í álverinu í Reyðarfirði. Síðan er liðinn meira en áratugur.

„Það getur verið erfitt og í raun ómögulegt fyrir marga að hugsa til þess að rífa sig og fjölskyldur sínar upp með rötum og flytja annað. Áhyggjur af því hvort allt gangi upp við flutningana og hvort það sé þess virði að taka slíka áhættu eru eðli-



Ingólfur segir atvinnulífið blómlegt á Austurlandi og fyrirtæki kalli eftir fólki í fjölbreytt störf. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Einhvers staðar heyrði ég sagt að maður ætti aldrei að láta góða krísu fara til spillis og nýta öll þau tækifæri sem gefast, þitt tækifæri gæti verið í því fölgjóð að slást í hópinn með okkur Austfirðingum.

Ingólfur T. Helgason, hjá Alcoa Fjarðaáli



» Samkvæmt tölum Vinnuálagstofnunar var atvinnuleysi tæplega tíu prósent í október.

legar. En kannski er þetta einmitt tíminn til að láta vaða. Einhvers staðar heyrði ég sagt að maður ætti aldrei að láta góða krísu fara til spillis og nýta öll þau tækifæri sem gefast, þitt tækifæri gæti verið í því fölgjóð að slást í hópinn með okkur Austfirðingum.“

Hvetur hann alla í atvinnuleit

til að íhuga að ganga í spor hans og þar sem hann er sjálfur á Austurlandi mælir hann sérstaklega með því svæði.

„Hér er blómlegt atvinnulíf og þörf á fólki til starfa í dag. Mörg fyrirtæki á svæðinu kalla eftir fólki í fjölbreytt og áhugaverð störf. Það er gott að starfa og búa á Austurlandi, um það get ég sjálfur vottað. Hér má finna marga ólíka bæjarkjarna sem allir eiga það sameiginlegt að bjóða upp á gott, rólegt og barnvænt umhverfi þar sem náttúran er í aðalhlutverki og þangað sækja margir orku og drifkraft.“

arib@frettabladid.is

ÖRUGG JÓL



Jólin eru hátíð ljósa og gleði. Fagnaðu á öruggan og áhyggjulausan hátt með okkur.

Þú færð brunavarnapakka í nýrri vefverslun okkar www.securitas.is/jolin

SECURITAS



Sörur geta verið mjög góðar séu þær gerðar af ást og alúð. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Netsörur eru ólöglegar

BAKSTUR Gunnar Sigurðarson, tengiliður Samtaka iðnaðarins hjá Landssambandi bakameistara á Íslandi, segist kannast við sölu á Sörum á netinu, en bendir á að þetta sé samkvæmt lögum stranglega bannað, enda algjörlega óheimilt að reka handiðnað í atvinnuskyni nema hafa til þess tilskilin réttindi og leyfi.

„Það er algjörlega ljóst að í öllum þessum tilvikum er verið að þverbrjóta allt sem snýr að lögum um hollustuhætti og mengunarvarnir, en þau eiga að tryggja neytendavernd og öryggi matvæla enda þessir aðilar ekki með tilskilin starfsleyfi, eins og gildir um alla sem framleiða og selja matvæli hér landi,“ segir hann.

Þá bendir Gunnar á að í þessum tilvikum er um að ræða atvinnu-

rekstur og af atvinnurekstri ber auðvitað að greiða skatta og gjöld. „Það er því algjörlega skýrt að þarna er verið að fara á skjön við þær leikreglur sem við höfum sett okkur sem samfélag.“

Þrátt fyrir að það megi stórefla eftirlit með slíkum brotum, þá veit ég til þess að skattýfirvöld lita þetta grafalvarlegum augum og er ekki hægt að óska neinum að fá bréf eða sektir frá þeim í skóinn,“ segir hann. Sala á sörum hefur aukist á netinu en á mörgum heimilum þykja sörur ómissandi um jólin og leita sífellt fleiri í möguleikann að kaupa þær á netinu í stað þess að baka sjálf. Þá eru tíðar umræður á Facebook-hópnum Matartíps! sem telur um 42 þúsund Íslendinga, um hvar hægt sé að fá bestu sörurnar. – kpt

Svífðu inn í draumalandið með náttúrulegum Íslenskum ullarsængum.



EMBLA er heilsárssæng gerð úr Íslenskri ull sem er náttúrulegur kostur fyrir heilnæman svefn. Íslenska ullin er sérstök vegna öndunareiginleika sinnar, hitajöfnunar og hversu temprandi hún er. Sængin er létt og viðheldur þægilegu og réttu rakastigi.

Mosi ullarkoddinn úr fíngerðum og sérgerðum ullarhnoðrum úr íslenskri ull. Rennilás á koddanum gerir það auðvelt að fjarlægja eða bæta við ullarhnoðrum til að finna rétta þykkt og aðlaga koddann eftir þínu höfði. Ytra ver koddans sem er fóðrað með ull, er með renndu hólfli sem hægt er að setja hita- eða kælipoka í ef vill. Koddinn hefur því marga möguleika til að bæta svefn og vellíðan.

Freyr yfirdýna er úr íslenskri ull og stuðlar að heilnæmum svefni. Yfirdýnan getur aukið gæði svefnsins því hún aðlagar sig vel að líkamanum, aðstoðar við hitajöfnun og er unnin úr náttúrulegum efnum. Íslenska ullin er sérstök vegna þess hve vel hún andar sem hefur temprandi áhrif. Yfirdýnan er einstaklega létt og meðfærileg

Hentar vel fyrir þá sem kjósa náttúrulegar og sjálfbærar vörur.
Uppfylla OEKO TEX 100 staðalinn og hafa einstaklega lítið kolefnisspor.



Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Long March 5 FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kínverjar sækja sýni til tunglsins

KÍNA Eldflaugin Long March 5 var færð til úr verksmiðjunni og á skotpallinn í Wenchang í gær, fyrir ferð geimfarsins til tunglsins síðar í mánuðinum. Samkvæmt geimferðaryfirvöldum í Kína er ætlunin að eldflaugin taki á loft fyrir lok nóvembermánaðar og er markmiðið að sækja jarðvegssýni til tunglsins. Þetta verður sjötta geimferðin á vegum kínverskra stjórnvalda.

Ef kínverskum stjórnvöldum tekst ætlunarverk sitt verður það í fyrsta sinn í tæp fimmtíu ár sem sýni af tunglinu koma til jarðar. Aðeins Sovétmenn og Bandaríkjamenn hafa gert það.

Eldflaugin hefur verið í verksmiðju í Wenchang undanfarna tvo mánuði en fyrr á þessu ári var hún notuð til að koma Tianwen-1 geimfarinu áleiðis á leið sinni til mars. – kpt



Réttarhöldin yfir James Heaps hefjast í desember. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Háskóli greiðir 10 milljarða í miskabætur

BANDARÍKIN Forsvarsmenn Kaliforníuháskóla, UCLA, sömdu á mánudag við 6.600 fórnarlömb kvensjúkdómalæknisins James Heaps fyrir brot sem framin voru á næstum 40 ára tímabili. Heaps hóf störf á heilsugæslu nemendanna árið 1983 og starfaði í háskólanum allt til ársins 2019 þegar hann var handtekinn.

» Heaps á yfir höfði sér allt að 67 ára fangelsi.

Sjö konur lögsóttu skólann vegna hegðunar Heaps en hann hefur neitað öllum sökum. Heaps er meðal annars sakaður um að nauðga nokkrum meðvitundarlausum konum, að nýta sér aðstöðu sína til að fá kynferðislega greiða, afklæða konur án vilja þeirra og alls kyns óviðeigandi snertingu og framkomu.

Heaps sjálfur er ákærður fyrir brot í 20 liðum og á yfir höfði sér allt að 67 ár í fangelsi verði hann fundinn sekur.

Háskólinn hefur hins vegar viðurkennt að hafa brugðist konunum og ákvað að greiða hverri 2.500 dollara hið minnsta, eða 340 þúsund krónur. Sú upphæð getur hækkað í allt að 250 þúsund dollara eftir því sem brotin eru alvarlegri. Það mun koma í ljós í réttarhöldunum yfir Heaps, sem hefjast 7. desember næstkomandi. – khg

Skólakerfið hafi brugðist börnum sem búi við ofbeldi

Kristín Ómarsdóttir lýðheilsufræðingur gerði rannsókn á þekkingu og reynslu kennara til að meta tilfelli heimilisofbeldis í skólum landsins. Samkvæmt niðurstöðum eru kennarar tregir að tilkynna um grun um ofbeldi og upplifa vantraust til barnaverndar. Kristín segir mikilvægt að auka faglega aðstoð.

SAMFÉLAG „Mér finnst skólakerfið og samfélagið hafa brugðist börnum í mörgum tilfellum. Það er alltaf talað um ofbeldismanninn og svo konurnar sem verða fyrir ofbeldinu, en börnin gleymast oft,“ segir Kristín Ómarsdóttir lýðheilsufræðingur. Hún lauk nýlega rannsókn við Háskólann í Lundi um þekkingu og reynslu kennara til að meta og greina nemendur og heimilisofbeldi.

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að þekkingu og skilningi kennara á heimilisofbeldi væri ábótavant hér á landi og að meirihluti þeirra kennara sem Kristín ræddi við höfðu enga eða litla þekkingu á því hvaða afleiðingar hvers kyns heimilisofbeldi hefði fyrir börn.

„Rannsóknin sýndi fram á að afar takmörkuð fræðsla er um heimilisofbeldi í skólum, bæði hjá nemendum og starfsfólki skólans. Helstu niðurstöður mínar eru á þá leið að kennarar vanmeta afleiðingar heimilisofbeldis fyrir börn og hika við að tilkynna mál nemenda sinna,“ segir Kristín.

Þá segir hún útskýringu kennaranna á því að tilkynna ekki um grun um ofbeldi í ákveðnum tilfellum vera slæma reynslu af samstarfi við barnavernd. „Margir töluðu um lítið upplýsingaflæði frá barnaverndinni og það hversu langan tíma hvert mál tekur. Þetta virðist skapa vantraust frá kennurum til barnaverndar,“ segir Kristín.

„Einn kennari sagði mér frá því þegar henni fannst hún neydd til þess að fara bak við barnavernd. Hún fór beint í þjónustumiðstöðina í hverfinu og fékk þannig viðtal við sálfræðing fyrir nemanda sinn sem bjó við heimilisofbeldi. Foreldrunum var sagt að þetta væri viðtal vegna sjálfstraustsvandamáls en raunin var önnur,“ bætir hún við.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna einnig fram á ósk kennara um aukna faglega aðstoð innan veggja skólanna, svo sem frá sálfræðingum, félagsráðgjöfum eða skólahjúkrunarfræðingi. „Kennararnir sem ég ræddi við óskuðu líka eftir leiðbeiningum við að lesa í hegðun barna sem verða fyrir og/eða verða vitni að heimilisofbeldi svo þau fái viðeigandi aðstoð strax,“ segir hún. Þá segir hún það hafa komið sér á



Niðurstöður rannsóknar sýna að þekkingu og skilningi kennara á heimilisofbeldi sé ábótavant hér á landi og meirihluti kennara sem rætt var við höfðu enga eða litla þekkingu á afleiðingum þess fyrir börn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Einn kennari sagði mér frá því þegar henni fannst hún neydd til þess að fara bak við barnavernd.

Kristín Ómarsdóttir lýðheilsufræðingur



óvart að allir þeir kennarar sem hún ræddi við höfðu reynslu af því að kenna nemanda sem bjó við heimilisofbeldi eða grunur lægi á að byggja við slíkt ofbeldi.

„Í engum þessara tilvika var málið tilkynnt til barnaverndar og algengt var að kennararnir gæfu

» Kennararnir sem tóku þátt í rannsókninni voru bæði frá höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni.

þau svör að skólastjórnendur stæðu í veg fyrir því að málið yrði tilkynnt eða gerðu tilraun til að draga úr alvarleika málsins,“ segir Kristín.

Kennararnir sem tóku þátt í rannsókninni voru bæði frá höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni og segir Kristín smæð samfélaga úti á landi geta haft áhrif á tilkynningar um ofbeldi. „Í litlum bæjarfélögum voru dæmi þess að kennarar vissu eða hefðu grun um að eitthvað væri í gangi inni á heimili, heyrðu jafnvel eitthvert slúður í bænum, en settu það ekki endilega í samhengi við barnið,“ segir hún.

„Það er mikilvægt að átta sig á því

að afleiðingar þess að alast upp við ofbeldisheimili geta verið gríðarlegar þrátt fyrir að ofbeldið beinist jafnvel ekki beint að barninu,“ segir Kristín og tekur dæmi um að börn sem alist upp við heimilisofbeldi geti þróað með sér áfallastreituröskun, þunglyndi eða kvíða. Þá geti langtíma afleiðingar haft í för með sér mikinn kostnað fyrir heilbrigðiskerfið. „Við höfum séð dæmi þess að fólk detti út af vinnuarkæði eða þrói með sér örorku eða langtímaveikindi vegna heimilisáðstæðna í æsku,“ útskýrir Kristín.

„Ég tel að það sé mikilvægt að við aukum þjónustu við kennara og nemendur í skólunum því fyrir mörg börn sem búa við erfiðar aðstæður er skólinn gríðastaður svo það væri upplagt að koma með fleiri fagaðila þar inn,“ segir Kristín.

„Svo þurfum við að viðurkenna að það sé samfélagsleg ábyrgð okkar að vernda börnin og styrkja samstarfið því það eru allir með hagsmunum barnsins að leiðarljósi,“ bætir hún við. birnadrofn@frettabladid.is

Tilslakanir sóttvarnaaðgerða tóku gildi í nótt

COVID-19 Tilslakanir á samkomutakmörkunum vegna COVID-19 tóku gildi á miðnætti í nótt.

Munu hinar nýju takmarkanir gilda til og með 1. desember næstkomandi. Munu stjórnvöld endurmeta þörf á takmörkuninni eftir því sem efni standa til í samráði við sóttvarnarlækni. Það er hvort henni verður aflétt fyrr eða framlengd.

Helstu breytingarnar lúta að íþrótta og æskulýsistarfi barna. Verður meðal annars íþrótta-kennsla og skólasund heimilað á nýjan leik, sem og íþróttaæfingar og tómsundastarf.

Á þetta við jafnt inni sem úti en er því háð að engin blöndun megi eiga sér stað á milli hópa.

Í framhaldsskólum verður fjöldatakmörkun aukin í 25 úr 10. Nemendur og kennarar verða þó að bera andlitsgrímur sé ekki hægt að tryggja tveggja metra fjarlægð



Svandís Svavarsdóttir, Þórólfur Guðnason og Alma Möller á blaðamannafundi vegna COVID-19 faraldursins í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

þeirra á milli.

Ýmis starfsemi sem krefst snertingar eða nándar er leyfð á nýjan leik. Má þar nefna til dæmis hár-

greiðslustofur, nuddstofur, húðflúrstofur, snyrtistofur, sólbaðstofur, öðukennslu og flugkennslu. Viðskiptavinir jafnt sem þjónustu-

» Sundlaugar og skemmtistaðir eru áfram lokuð.

fólk verður þó að nota andlitsgrímur og ekki mega vera fleiri en 10 viðskiptavinir inni á hverjum tíma.

Þeir sem hafa þegar fengið COVID-19 geta fengið undanþágu frá grímuskyldu en verði þá að hafa vottorð þess efnis á sér. Þá eru þeir einnig undanskildir sem geta ekki borið grímu af heilsufarsástæðum eða hafa ekki þroska eða skilning til að bera grímu.

Enn þá miðast almennar fjöldatakmörkanir við 10 manns. Skemmtistaðir og krár verða enn þá lokaðar og veitingastaðir mega aðeins hafa opið til klukkan 21 á kvöldin en selja mat úr húsi til klukkan 23.

Sundlaugar og líkamsræktarstöðvar verða áfram lokaðar. – khg

GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR



LIND FASTEIGNASALA KYNNIR NÝJAR OG GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR VIÐ SKÓGARVEG 6-8 Í FOSSVOGSDALNUM Í REYKJAVÍK



- › Vandaðar innréttingar, myndavéladyrasími, gólfhiti. Sér þvottahús í flestum íbúðum. Öll hjónaherbergi með fataherbergi.
- › Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna en flísar verða á votrymum.
- › Húsið er steinsteypt, einangrað að utan og klætt með álklæðningu. Timbur-álgluggar.
- › Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu.

Stærð: **73,7-144,4 fm**
Herbergi: **2-4**
Verð frá: **44.900.000 kr.**

Afhending er áætluð í
lok árs 2021 og vor 2022.

Byggingaraðili:

Dverghamrar ehf.
Stofnað 1986 • Byggingarfyrtæki

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR



Lára Þyri
Eggertsdóttir
Lögg. fasteignasali
B.A. í lögfræði
899 3335
lara@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 - Sími: 510 7900 - www.fastlind.is



Merkel er mun vinsælli en Johnson.

Bretar hrifnir af Merkel og ESB

EVROPA 60 prósent Breta hafa jákvætt viðhorf til Evrópusambandsins, samkvæmt nýrri könnun rannsóknarmiðstöðvarinnar Pew. Þá telja 64 prósent Breta að Evrópusambandið hafi staðið sig vel í að takast á við heimsfaraldurinn, en aðeins 46 prósent gátu sagt það sama um eigin ríkisstjórn.

Könnun Pew náði til níu landa. Auk Bretlands eru það Þýskaland, Frakkland, Spánn, Ítalía, Holland, Belgía, Svíþjóð og Danmörk. Afstaðan til Evrópusambandsins mældist jákvæðust í Þýskalandi, 73 prósent, en lægst á Ítalíu, 58 prósent.

Aðeins rétt rúmur helmingur Belga, eða 51 prósent, taldi Evrópusambandið hafa staðið sig vel í baráttunni við COVID-19. Belgía er eitt af þeim löndum sem verst hafa orðið úti í faraldrinum. Einkum vegna margra tilfella á hjúkrunarheimilum þar í landi. Nágrannar þeirra, Hollendingar, hafa næstjakkvæðasta viðhorfið, eða 68 prósent.

Viðhorf til Angelu Merkel, Emmanuel Macron og Boris Johnson var einnig kannað. Var viðhorf til þeirra tveggja fyrrnefndu alls staðar mun jákvæðara en til Johnson. Meira að segja í Bretlandi sjálfu þar sem 76 prósent sögðust bera traust til Merkel, 64 prósent til Macron en aðeins 51 prósent til Johnson. – khg



1600 lögreglumenn tóku þátt

Þrír handteknir í Berlín vegna listaverkarans

ÞÝSKALAND Lögreglan í Berlín handtók þrjár manneskjur í gær vegna gruns um aðild að einhverjum umfangsmesta listaverkastuldi seinni tíma. Hann átti sér stað fyrir ári síðan í safni kastalans í Dresden.

Ránið var framið þann 25. nóvember árið 2019, þegar brottist var inn í hina svokölluðu Grænu hvelfingu. Ræningjarnir klipptu á rafmagnnið og brutust inn um glugga safnsins. Höfðu þeir á brott með sér á annan tug demantsskreyttra gripa frá 18. öld, sem upphaflega voru í eigu Ágústus II. hins sterka, konungs Póllands og leiðtoga Saxa. Alls voru demantarnir í gripunum nærri 800 talsins. Á myndavél sást einn þjófanna höggva sýningarkassa með öxi.

Alls tóku 1.600 lögreglumenn þátt í aðgerðunum í gær og kalla þurfti aukalögreglulíð til frá öðrum þýskum borgum. Húsleitir voru gerðar í 10 íbúðum í Berlín en einnig var leitað í 8 bílskúrum og bílum. Lögreglan gaf ekki upp hverjir hinir grunuðu eru, en að þeir væru þýskir ríkisborgarar með brotaferil að baki, þar á meðal íkveikjur. – khg

Syrgrt í Nagorno-Karabakh



Armensk kona syrgir fallinn ástvin í Nagorno-Karabakh. Alls létust meira en fjögur þúsund manns í stríðinu um héraðið á milli Armena og Asera sem lengi hafa eldað grátt silfur saman. Samkvæmt friðarsamkomulaginu sem undirritað var fyrir í mánuðinum fá Aserar aðgang að fimm borgum og 240 þorpum sem áður tilheyrðu Armenum. Þá var ákveðið að 2000 rússneskir hermenn muni sinna friðargæslu á svæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Núverandi úrræði gagnast ekki minnstu fyrirtækjunum

Hundruð einyrkja og smærri ferðapjónustufyrirtækja hafa skrifað undir yfirlýsingu til stjórnvalda, sveitarstjórna og banka, þar sem betri úrræða er krafist vegna tekjufalls. Skilyrðin séu of ströng og eftir allar skerðingar séu þessir rekstraraðilar að fá um 100 þúsund krónur í ríkisstyrki fyrir skatt.

FERÐAÞJÓNUSTA Þrjúhundruð einyrkjar og smærri fyrirtæki í ferðapjónustu hafa skrifað undir yfirlýsingu þar sem þrýst er á ríkisstjórn Íslands, sveitarfélög og bankana að sýna sveigjanleika og koma með betri úrræði. Hafi þessi hópur illa getað nýtt þau úrræði sem í boði eru, þar sem þau séu að miklu leyti reiknuð út frá starfsmannafjölda en ekki heildartekjufalli.

Meðal þeirra sautján tillagna sem bornar eru fram, má nefna að skilyrði tekjufallsstyrkja verði útvíkkuð, endurskoðun á úthlutunarreglum fyrri aðgerða, svo sem uppsagnarstyrk og hlutabótaleið, lenging stuðningslána, tímabundið afnám tryggingagjalds, áframhaldandi frýstingu lána og samræmingu aðgerða á landamærum við önnur lönd.

„Það er greinilegt að í upphafi sneru aðgerðir fyrst og fremst að starfsfólki, en ekki eigendum rekstrarins og að rekstrinum sjálfum,“ segir Jóna Fanney Svavarsdóttir, sem fer fyrir baráttuhópnum ásamt Reyni Má Sigurvinssyni og Laufeyju Guðmundsdóttur. Öll reka þau lítil ferðapjónustufyrirtæki á landsbyggðinni eins og svo margir á listanum. „Fyrirtæki sem ekki voru með starfsfólk í einhverjum mæli voru að því er virðist skilin viljandi eftir í fyrstu aðgerðunum.“

Ástæðan fyrir því að þau fóru af stað með undirskriftalistann var að þeim fannst skorta samtal um þarfir þessa hóps við stjórnvöld. Var yfirlýsingin meðal annars send á stjórnvöld og sveitarstjórnir landsins.

Jóna segir þó að enn séu einyrkjar og smærri fyrirtæki að bætast á listann. Mörg með aðeins einn til



Kajakferðir, jeppaferðir og fjallaferðir eru meðal þess sem smærri fyrirtæki og einyrkjar bjóða ferðamönnum upp á. MYND/REYNIR MÁR SIGURVINSSON

þrjú starfsmenn sem oft en ekki eru eigendurnir sjálfir. Þetta eru til dæmis gistihúsarekendur og fólk sem býður upp á ýmiss konar afþreyingu á borð við kajakferðir, hestaferðir og fjallaferðir. „Við sjáum fram á langan vetur og að það er mikið sem þarf að berjast fyrir. Við erum núna sameinuð, öll að berjast fyrir hvert og eitt okkar,“ segir hún.

Aðspurð hvers vegna núverandi úrræði henti ekki, nefnir Jóna til dæmis stuðningslána þar sem eitt skilyrðanna er að laun séu 10 prósent rekstrarkostnaðar. Smærri fyrirtæki reiði sig á verktaka og aðkeypta þjónustu, sem er mikill kostnaður, en telst ekki til launa.

Fókusinn var settur á stærri fyrirtæki í eigu fjármagnseigenda, með höfuðstöðvar og skattfesti á suðvesturhorninu.

Jóna Fanney Svavarsdóttir

„Hér hefði mátt horfa til nágrennalandanna eins og Noregs og Danmerkur sem strax í vor fóru í það að veita veltutengda styrki, meðal annars til aðila í ferðapjónustu,“ segir hún.



Einnig að tekjufallsstyrkirnir, sem áttu að vera fyrir þann hóp sem varð út undan, virki ekki sem skyldi. Enn sé horft til fjölda stöðugilda. „Þá eru fyrri aðgerðir núna að koma í bakið á fólki,“ segir hún. „Einyrkjar og fjölskyldufyrirtæki sem tóku alla af launaskrá til að bjarga málum eru að lenda illa í því að fá ekki neitt og þeir sem nýttu hlutabótaleið verða fyrir mikilli skerðingu, þannig að hér er verið að hegna fólki fyrir að reyna að bjarga sér á ögurstundu og fyrir að reyna að nýta sér fyrri úrræði með sínum göllum og þar með skaða sig gagnvart nýjum úrræðum.“

Frádrátturinn sé einnig mikill. Lokunarstyrkir dragist frá tekjum og mögulegum tekjufallsstyrk, hlutabótaleið skerðir tekjufallsstyrkinn sem síðan telst til skattskyldra tekna. Eftir allar skerðingar séu rekstraraðilar að fá kannski 100 þúsund krónur á mánuði fyrir skatt.

Jóna veltir því fyrir sér hvort um eiginlegt þekkingar- eða skilningsleysi sé að ræða hjá þeim sem semji leikreglurnar, eða hvort vísitandi sé verið að setja hópinn út í kuldan. „Fókusinn var settur á stærri fyrirtæki í eigu fjármagnseigenda, með höfuðstöðvar og skattfesti á suðvesturhorninu,“ segir hún.

Hópurinn vonast þó til þess að ná eyrum stjórnvalda og unnið verði hratt að því að koma fólki í skjól. Heimili þess og lífsviðurværi er undir. „Hér eru þúsundir starfa glötuð og fleiri í hættu, margra ára sérþekking á leiðinni út í buskann ef stjórnvöld stíga ekki inn í aðstæðurnar með afgerandi hætti og aðgerðum sem virka.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Beltone Amaze™

Gæði lífsins eru líka mæld í desíbelum

Hágæða heyrnartækin frá Beltone Amaze™ gera þér kleift að heyra betur svo lífsgæðin batna til muna. Þessi nýja kynslóð heyrnartækja skilar einstökum hljómgæðum og tengist beint við snjallsímann þinn eða önnur snjalltæki. Þú upplifir heiminn á nýjan hátt þegar þú leggur við hlustir með Beltone Amaze™. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.



Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



Jafn réttur



Adalheiður Ámundadóttir

adalheidur@frettabladid.is

Á þeim rúmu 100 árum sem Hæstiréttur hefur starfað hafa fimmtíu og fjórir dómarmar verið skipaðir við réttinn. Fjórutíu og sjö karlar og sjö konur. Skýringar á þessu ójafnrétti eru þær sömu og á öðrum sviðum þar sem hallað hefur á konur. Þær er að finna í lakari rétti kvenna til náms og samfélagsþátttöku á 100 ára líftíma Hæstaréttar og þar af leiðandi útilokun frá ædstu metorðum. Þær hægu en stigandi framfarir sem orðið hafa í jafnréttisbaráttu kvenna á þessum 100 árum hafa skilað því að konur gegna nú fjölda embætti á ædstu lögum stjórnáskilunna. Þær eru ráðherrar, lög- reglustjórar og dómarmar. Ekki af því að þær eru konur, heldur af því að jafnréttisbaráttan hefur tryggt þeim betri tækifæri, jafnan rétt til menntunar og rými til að láta drauma sína rætast.

Með fjölgun löglærðra kvenna fjölga kvendómurum. Af 38 héraðsdómurum eru sextán konur. Af fimmtán landsréttardómurum eru sex konur. Þegar Björg Thorarensen og Ása Ólafsdóttir mæta til starfa við Hæstarétt verða þrjár konur í réttinum og fjórir karlar. Hlutföll kynjanna í réttinum hafa aldrei verið jafnari. Það er fagnaðarefni, því að þrátt fyrir að dómarmar eigi að dæma eftir lögum verður ekki fram hjá því lítið að almenn skynsemi, hyggjuvit og lífsreynsla hvers dómara leikur sitt hlutverk þegar dómarmar eru felldir. Það er dómarmar sem metur hverju sinni hvort málsaðilar fyrir dómi hafi sannað mál sitt. Lífsreynsla dómarmars sem manneskju blandast óneitanlega inn í þetta mat. Það er bæði óumflýjanlegt og eðlilegt. Þess vegna skiptir máli að ædsti dómstóll landsins hafi á að skipa breidd og endurspegli eins vel og unnt er það samfélag sem hann á að þjóna.

En kyn er ekki og á ekki að vera fyrsti og fremsti mælikvarðinn á skipun í ædstu embætti stjórnkerfisins. Lögum samkvæmt er skylt að skipa hæfasta umsækjandann í embætti og séu margir jafnhæfir á að byggja valið á málefnalegum forsendum. Ákvörðun ráðherra að þessu sinni með skipun þeirra Ásu og Bjargar stenst það próf og mun auka breidd réttarins á fræðasviðum lögræðinnar.

Sitjandi dómarmar við Hæstarétt hafa gríðarmikla dómarmareynslu. Hæstiréttur hefur hins vegar fengið annað og æðra hlutverk en eingöngu að dæma þau mál sem til hans er vísað, eins og í tilvikum annarra dómstóla. Það er hlutverk Hæstaréttar að leggja öðrum dómstólum línurnar með fordæmum þar sem þau hefur vantað og senda Alþingi og stjórnvöldum tóninn ef lög eða stjórnvaldsfyrirmæli standast ekki stjórnarskrá. Þetta hlutverk krefst ekki síður akademískra vinnubragða en reynslu af dómstörfum. Þær Björg og Ása koma því heldur betur til með að auka þungavigt Hæstaréttar með akademískri reynslu sinni, en þær eru báðar prófessorar við lagadeild Háskóla Íslands. Ása kemur inn í réttinn með sérþekkingu sína á samninga- og fjármunarétti og Björg á sviði mannréttinda og yfirburðapekkingu á stjórnskipunarétti.

Það er tilhlökkunarrefni fyrir áhugafólk um lögræði að fylgjast með Hæstarétti á næstunni, sem vonandi eflist og dafnar í nýju hlutverki eftir kynslóðaskiptin sem orðið hafa um borð.



Fimmtíu og fjórir dómarmar hafa verið skipaðir við Hæstarétt. Fjórutíu og sjö karlar og sjö konur.

Halldór



Frá degi til dags

Lubbar

Það er gömul saga og ný að tiskustraumar gangi í bylgjum. Sum fyrirbæri eru reyndar þannig að fáir óska endurkomu þeirra. Til dæmis axlapúðar, buxur upp að bringu og sjóræningjaskyrturnar. Stundum höfum við ekkert val, eins og nýleg innreið hártisku sjöunda og áttunda áratugarins sýnir. Dæmi eru um að reynt sé að bera fé á hársnyrta til að komast hjá því að breytast í Cousin It, úr Addams-fjölskyldunni. Verður það nú til marks um áræðni, tæknifimi og þrjúsku hversu fljótur maður verður að hætta að líta út fyrir að vera uppsigað við gang mála í Vietnam.

Lottóið

Nú er ljóst hverjir eru tveir nýir dómarmar við Hæstarétt. Eftir sitja hinir umsækjendurnir með sárt ennið. Það er svaka svekkjandi þegar maður er næstum alveg búinn að meika það, en meikar það samt ekki. Hæstaréttardómarmar eru svoltið eins og rokkstjórur lögræðingastéttarinnar. Allir vita hverjir þeir eru, lesa dómama þeirra og skeggraða hvort þeir séu góðir eða ekki. Sumir kunna þá utan að. Aðrir kunna hrafl í þeim og sumir ekki neitt. Alvöru rokkstjórur syngja samt fullum hálsi á tónleikum en hreyfa ekki bara varirnar með hinum.

Borgin létti byrðarnar



Eypör Arnalds oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Þótt bóluþefni lofi góðu verður veturinn erfiður fyrir marga í Reykjavík. Veiran og veikindi leika okkur grátt, en jafnframt hafa sóttvarnaaðgerðir bitnað hart á mörgum rekstraraðilum og einstaklingum. Um áramótin rennur ferðagjöf ríkisins út og í vetur renna tekjutengdar atvinnuleysisbætur út hjá mörgum. Viðspyrnu er því þörf á þessum tímamarki.

Við leggjum til að borgin taki upp boltann og komi með borgargjöf upp á 3.000 krónur sem gildi gagnvart rekstraraðilum í borginni. Á erfiðum tímum munar um þetta. Við viljum að borgin taki erindi ferðapjónustunnar vel um að fasteignasköttum verði að hluta breytt í skuldabréf með tryggum veðum. Þannig myndu þungar byrðar verða minni í vetur. Það skiptir sköpum. Þessar aðgerðir minnka hættu á gjaldþrotum og aðstoða rekstraraðila við að komast í gegnum dimman vetur. Við erum með tillögu um lækun gjalda á húsnæði sem bæði örvar húsnæðisgjöld og lækkar húsnæðiskostnað fólks. Samhlíða þessu viljum við að byggt verði á hagstæðari svæðum í borginni til að tryggja framboð byggingarlands. Þá viljum við að borgin sé með samræmt ráðgjafartorg fyrir fólk í vanda. Loks viljum við tryggja góðan mat fyrir skólaborðin, en lokun skólamótuneyta getur skapað tímabundinn vanda.

Þessi fimm úrræði eru okkar tillaga að viðspyrnu í borginni. Það er mikilvægt fyrir borgina að vernda störfin í borginni. Atvinnuleysi hefur snaraukist og útsvarstekjur borgarinnar gefa eftir. Grunnur að velferð framtíðar er fölginn í öflugum atvinnulífi. Án starfa er ekkert útsvar fyrir borgina. Viðspyrna núna getur skilað sér margfalt til baka þegar rofar til á nýju ári. Við getum þá verið tilbúin að taka á ný á móti ferðamönnum og skapa verðmæti fyrir þjóðarþúid. Reykjavíkurborg er langstærsta sveitarfélag landsins. Ríkið hefur farið á undan með góðu fordæmi. Nú er komið að því að borgin geri sitt. Þannig leggjumst við saman á áramótum og komum okkur í gegn um veturinn.



Ríkið hefur farið á undan með góðu fordæmi. Nú er komið að því að borgin geri sitt.



Heitustu grillin!



Weber Pulse Rafmagnsgrill

Weber salurinn Skútuvoigi 1h (inng. frá Barkarvoigi)
Sími: 58 58 900

weber.is

Trúsnillingurinn – hundraðasta ártíð Matthíasar Jochumssonar 1920-2020



Skúli
Ólafsson
prestur

meitlaði kenndirnar í ljóðstafi og sálma. Fyrirmyndir sótti hann í kristna hugsuði sem höfðu bæði hugmyndaflug og djörfung til að víkja frá ströngum rétttrúnaði og leituðu leiða til að tengja boðskap trúarinnar við þarfir og kenndir fólks. Trúin var í augum Matthíasar sibreytilegur veruleiki, rétt eins og kenndirnar sem búa í mannsálinni.

Afstaða hans var sú, að hver kynslóð kallaði á sína eigin túlkun og mynd af viðfangi trúarinnar. Hér var því ekkert fastmótað, heldur síkvikt og breytilegt.

Matthías fléttaði saman heima listar og trúar. Afrakstur þess varð sú persónulega guðfræði sem enn í dag höfðar til Íslendinga í sálmum hans og ljóðum. Upp úr þessari

afstöðu sprettur hugmyndin um þjóðkirkju sem er bein þýðing úr þýsku á „Volkskirche“, kirkja sem tekur mið af þörfum fólksins. Íslenska þjóðkirkjan var stofnuð sumarið 1874 og var þá þjóðsöngur Íslendinga, „Lofsöngur“ Matthíasar við lag Sveinbjörns Sveinbjörns-sonar, einnig frumfluttur.

Sú guðfræði sem Matthías

aðhylltist varð til á krossgötum, þegar skipulag í trúarlegum efnum þótti hafa gengið sér til húðar og kallað var eftir nýrri hugsun og nýrri sýn. Nútiminn stendur að mörgu leyti í sömu sporum. Nú þegar þörf er á endurmati ýmissa þátta innan þjóðkirkjunnar, getum við sótt margt gott og gagnlegt í sjóði Matthíasar.

Í sjálfsævisögu sinni, Sögukaflar af sjálfum mér, lýsir séra Matthías Jochumsson sunnudagskvöldi í barnæsku þar sem hann lá vakandi í rúminu og heyrði samtál foreldranna. Þau höfðu verið við guðsþjónustu í sóknarkirkjunni sinni að Stað á Reykjanesi og ræddu predikun prestsins.

Guð á aðrar og stærri bækur

Hjónin á Skógum í Þorskaflir og foreldrar Matthíasar, þau Þóra Einaradóttir og Jochum Magnússon, voru trúuð en deildu þarna efasemdum sínum um boðun kirkjunnar. Hugsanlega voru þau á undan sinni samtíð í þessum efnum. Hitt getur líka verið, að marga hafi á þeim tíma fýst að fara eigin leiðir í hinum andlegu efnum.

Í dag, 18. nóvember, er hundraðasta ártíð þjóðskáldsins. Matthías var næmur á þá hugmyndastrauma sem einkenndu samtíma hans og hann átti sér þann draum að verða prestur. Tilefni þess að hann segir frá samræðum foreldra sinna kann að tengjast því að sjálfur átti hann eftir að gera upp við játningar kirkjunnar. Síðar var eftir honum haft að þótt Biblían sé stórmerkilegt rit þá eigi skaparinn „aðrar enn þá stærri og betri bækur, sem enn eru láttnar mygla á hillunni, meðan rétttrúnaðarfabrikkurnar berja þessa einu bók inn í fólkíð – rétt eins og guð hafi ekkert satt orð talað, nema á milli hennar spjalda.“

Trúsnillingur

Guðfræði Matthíasar var af öðrum toga en þekkt hafði áður í opinberri umræðu hér á Íslandi, hvað svo sem fólk hugsaði og talaði um í hálfum hljóðum. Hann var mótaður af róttækum trúarstraumum sem komu fram í upphafi 19. aldar. Kenningar guðfræðinga á borð við Friedrich Schleiermacher fólu í sér uppgjör við þá ríkjandi stefnu, að lýðurinn í hverju landi ætti að fylgja játningum þjóðhöfðingjans. Í riti sínu Kristin trúfræði frá 1830 horfir Schleiermacher inn á við og talar um að vitundin um Guð sé bundin tilfinningum og samofin mannlegri reynslu. Kirkjan ætti að skapa svigrúm og miðla orðaforða sem gerði fólki kleift að tjá þá reynslu. Hún væri því ekki mælistika á átrúnaðinn heldur fremur umgjörð og stuðningur í trúarlegum efnum.

Þá ætti kirkjan að vera vettvangur fyrir fólk sem Schleiermacher kallaði „trúsnillinga“. Það er fólkíð sem sker sig úr fjöldanum sökum innsæis og gáfna og getur með því mótað heilu samfélögin. Það hefur kjark til að rísa upp gegn viðteknum hugmyndum og venjum og mótar nýjar hugmyndir og sjónarmið. Orð þetta ber sterk einkenni rómantíkurrinnar. Fylgismenn þeirrar stefnu hömpuðu snilligáfunni sem gat opnað augu fólks fyrir fegurð heimsins. Hún gat líka leitt af sér harmleik eins og á við um marga listamenn þessa skeiðs sem féllu fyrir eigin hendi. Það var eftirsóknarvert að fylla hóp slíks afburðafólks þótt það væri ekki auðvelt hlutskipti.

Þjóðkirkja

Sjálfur kann Matthías að hafa haft þessa sjálfsmynd og afstaða hans til játninga kirkjunnar styður og þá tilgátu. Hann var listamaður, skáld sem rýndi í umhverfi sitt og

„Bókina er erfitt að leggja frá sér ...“

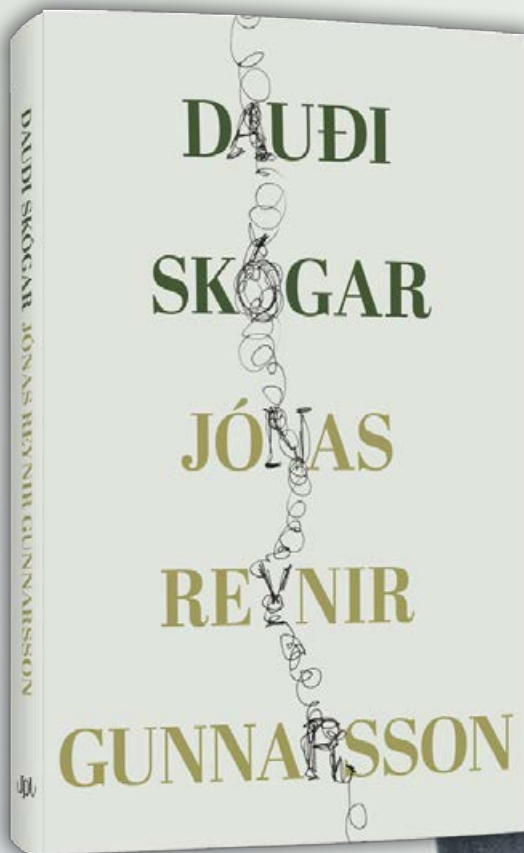
RAGNHILDUR PRASTARDÓTTIR
MORGUNBLAÐIÐ



REBEKKA SIF STEFÁNSDÓTTIR
LESTRARKLEFINN

„Þetta er bók sem ég ætla
að lesa aftur.“

ANNA MARGRÉT ÓLAFSDÓTTIR
SKÚFFUSKÁLD HLAÐVARP



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

Launfyndin og margræð saga um það þegar hversdagurinn fer á hvolf eftir Jónas Reyni Gunnarsson



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

Greiðslur Tryggingastofnunar á ellilífeyri eru hvorki réttar né réttlátar



Sigurður Tómas Garðarsson fótgönguliði í Gráa hernum

Tryggingastofnun mismunar skjólstæðingum sínum með ráðstöfun frítekjumarks milli ellilífeyrisþega. Þeir eru t.d. dregnir í sér dilk skjólstæðingarnir, sem fá eftirlaunin greidd beint frá vinnuveitanda sínum. Í skýringum skattsins (rsk.is) þar sem fjallað er um vinnulaun er eftirfarandi setning: „Eftirlaun sem greidd eru frá vinnuveitanda teljast til vinnulauna“. Tryggingastofnun skákar líklega í skjóli þessarar setningar með túlkun sinni á mismunum milli eftirlaunaþega við ráðstöfun frítekjumarks og framkvæmir sem tæmandi lagabókstaf. Málsgreinin fjallar um vinnulaun (atvinnutekjur), en ekki á tæmandi hátt. Til eftirlauna hljóta einnig að teljast atvinnutekjur (launatekjur) frá lífeyrissjóðum, jafnt sem eftirlauna-sjóðum. Engin rök eru sjáanleg fyrir annarri túlkun.

Hvað er rétt?

Til að styðja við ofangreinda skoðun enn betur skulum við skoða tvö dæmi um sambærilegar leiðir greiðslu vinnulauna frá vinnuveitanda til starfsmanns. Mesti munurinn er tíminn frá því að vinnuveitandinn greiðir laun og aðrar starfstengdar greiðslur og þar til greiðsla berst til starfsmanns: Í fyrra dæminu er starfsmaðurinn skjólstæðingur starfsmannaleigu og í því seinna skjólstæðingur lífeyrissjóðs. Starfsmaður starfsmannaleigunnar vinnur verk fyrir vinnuveitanda, sem greiðir launin til starfsmannaleigunnar, sem greiðir starfsmanninum síðan vinnulaunin í samræmi við lög þar um. Í seinna dæminu greiðir vinnuveitandinn aðrar starfstengdar greiðslur til lífeyrissjóðs, sem greiðir skjólstæðingum sínum síðan launin í samræmi við lög þar um. Í báðum tilfellum túlkar skatturinn laun beggja sem launatekjur (vinnulaun). Af þessum tekjum er tekinn tekjuskattur og útsvar eftir almennum reglum um skattheimtu. Tryggingastofnun túlkar hins vegar tekjur frá lífeyrissjóðum sem fjármagnstekjur. Er skattayfirvöld að túlka launatekjur frá starfsmannaleigum rangt? Að



unin beitir. Í raun lækkar frítekjumarkið um 100 þúsund krónur hjá þeim sem hafa einnig einhverjar fjármagnstekjur. Spyrja má hvor ríkisstofnunin túlki atvinnutekjurnar (vinnulaunin) rétt? Þessi túlkun á að vera samþætt hjá ríkisstofnunum.

Hvað er réttlátt? Mismunur Tryggingastofnunar er ekki aðeins milli ellilífeyrisþega, sem fá eftirlaun frá „vinnuveitanda“ eða lífeyrissjóðum, heldur einnig milli ellilífeyrisþega stofnunarinnar innbyrðis, þ.e. milli þeirra sem hafa vinnu og þeirra sem hafa ekki vinnu. Annar fær herra frítekjumark en hinn af því að hann er í launadri vinnu. Hvers á ellilífeyrisþeginn að gjalda sem ekki hefur vinnu? Á hann að hafa lægra frítekjumark en ellilífeyrisþeginn sem hefur vinnu? Getur það verið tilgangur laga um almanna-tryggingar (1. mgr. 23. gr.) að setja ellilífeyrisþega sem hefur vinnu, skör herra í afkomu möguleikum en þann, sem af hvaða ástæðu sem er, hefur ekki vinnu. Báðir hafa atvinnutekjur frá lífeyrissjóði. Varla er það tilgangurinn að láta atvinnulausa ellilífeyrisþegann njóta verri lífskjara, en þann sem

hefur vinnu. Meira að segja fær atvinnulaus ellilífeyrisþegi, sem á rétt á atvinnuleysisbótum betri kjör en hinn sem á ekki rétt á atvinnuleysisbótum. Þarna munar 75 þúsund krónum á mánuði, milli feigs og ófeigs. Hverjum fordómalausum manni er ljóst að tekjur frá lífeyrissjóðum eru ekkert annað en „aðrar starfstengdar greiðslur“ (orðalag Tryggingastofnunar), enda meðhöndlaðar þannig t.d. af skattayfirvöldum eins og fyrr er bent á.

Mótsögnin er hrópanði ef þetta óréttlæti verður látið viðgangast. Réttlætið er lögfest í stjórnsýslulögum (þ.e. 11. gr. um jafnréttisregluna í III kafla laganna). Í þessum pistli hniga öll rök til þess að þeir sem eiga rétt á ellilífeyri hjá Tryggingastofnun sitji ekki allir við sama borð. Þeir flokka skjólstæðinga sína í Jón og séra Jón að geðþótta við útreikning frítekjumarks vegna ellilífeyris og mölbrjóta jafnréttisreglu stjórnsýslulaga.

Leiðrétting er einföld í framkvæmd. Hún er að reikna eftirlaun frá lífeyrissjóðum eins og aðrar tekjur af atvinnu, eftirlaunum og atvinnuleysisbótum. Það er í senn rétt og réttlátt.

Reykjanesbæ 8. nóv. 2020

Fjárfest í heilsu íbúa Norðurlandanna



Silja Dögg Gunnarsdóttir forseti Norðurlandaráðs

farsögnum í hverju landanna fyrir sig. Það myndi síðan opna á stækkunarmöguleika fyrir Norðurlöndin sem heild, þar sem auðveldara væri að greina og deila gögnum sem tekin yrðu saman og þau greind sameiginlega til að gera Norðurlöndin samkeppnishæfari á þessu sviði.

Skilvirkt og gegnsætt ferli

Norræna rannsóknastofnunin NordForsk, styrkir rannsóknarsamstarf á landsbundnum áherslsviðum þar sem norrænir rannsóknarhópar starfa saman til að ná sameiginlegum virðisauka. NordForsk vinnur náið með alþjóða rannsóknarfjárfestum við útboð á rannsóknarsamvinnuverkefnum. Til þess að bjóða út rannsóknarstyrki verður alltaf að vera aukafjárfesting frá að lágmarki þremur norrænum löndum eða tveimur löndum og eitt af sjálfstjórnarsvæðunum Færeyjum, Grænlandi eða Álandseyjum. NordForsk getur aldrei lagt meira

en 1/3 til affjárhagsáætlun í hverju útboði. Það sem upp á vantar, 2/3 koma frá þjóðarframlagi. Árangur NordForsk fer eftir góðri samvinnu milli stofnunarinnar og þjóðarfjárfestum ásamt því að þeir hafi áhuga á samvinnu þvert á Norðurlöndin. Til þess að svo sé verður NordForsk að vera videigandi á hverjum tíma ásamt því að vera skilvirkt og gegnsætt í sínum ferlum.

Ryðja þarf hindrunum úr vegi

Norðurlöndin eru framfarlega á heimsvísu á sviði heilbrigðisrannsókna og hafa möguleika á að verða leiðandi á ákveðnum sviðum eins og í sérsniðnum lyfjum. Í slíkum rannsóknum er nýst við heilsufars- og lífsýnagögn sem mikið er til af í norrænu löndunum. Samt sem áður eru hindranir sem gera norrænum vísindamönnum erfitt fyrir að nýta sér þennan möguleika til fullnustu til þess að geta orðið leiðandi á heimsvísu. Reyndin er sú að það er erfitt að fá heilsufarsupplýsingar út úr skráum í hverju landi

og það er erfitt að nota gögn þvert á landamæri. Heilsufarsupplýsingar eru mjög viðkvæmar og því er mikilvægt að tryggja persónuverndina. Öll norrænu löndin hafa löggjöf og vinnureglur sem gera rannsóknarfólki erfitt fyrir að nálgast þessar upplýsingar, deila þeim eða stunda samstarf þvert á landamæri.

Stjórnámálemenn þurfa að stiga skrefið

Stjórnámálemenn og gagnaeyndur á Norðurlöndunum ættu að vinna betur saman við að gera notkun heilsufarsupplýsinga auðveldari í norrænum verkefnum. Í dag eru til góðar tæknilausnir sem gerir samstarfið vel gerlegt án þess að persónuverndinni sé ógnað. Það er þetta víðfangsefni sem Nordic Commons-skýrslan, sem kom út fyrr á árinu, setur fram í dagsljósið. Norræna ráðherranefndin hefur nú veitt í kringum 300 milljónum íslenskra króna til að fylgja skýrslunni eftir og er okkar von að í kjölfarið verðum við duglegri



á Norðurlöndunum við að vinna saman með heilsufarsupplýsingar. Til þess að við náum árangri með það verða stjórnámálemenn í norrænu löndunum að stiga skrefið og sýna vilja til samstarfs með því að taka ákvarðanir sem gerir það löglegt og einfalt að deila og vinna saman með heilsufarsupplýsingar til að stunda rannsóknir sem gagnast öllum íbúum landanna.

Fyrr á árinu birti norræna rannsóknastofnunin NordForsk skýrsluna The Nordic Commons, sem er sýn um örugga stafræna innviði heilsufarsgagna. Í skýrslunni er lögð til innleiðing í skrefum við að safna saman heilsu-

Loftrýmiseftirlit – hvaða fyrirbæri er það?



Guðjón Jenson eldri borgari og leiðsögumaður í Mosfellsbæ

Síðan í bernsku hef eg verið mikið úti í náttúrunni. Ein af fyrstu minningum mínum er frá þegar foreldrarnir mínir áttu hús í byggingu í Seláshverfi um miðjan sjötta áratug síðustu aldar. Töluvert land fylgdi eða alla leið eft á ásin þar sem hátt í loft var súla sem byggð hafði verið í aðdraganda byggingar Landakotskirkju. Eg hefi saknað súlunnar frá því hún var tekin niður fyrir nær hálfri öld.

Eg var í æsku þrjú sumur í sveit og auk þess margsinis á Akranesi þar sem eg dvaldi oft sumarlangt hjá ömmu minni. Átti eg einar mínar bestu unaðsundurbernskunnar í fríðsömu umhverfi þar sem hvers dags ys og þys var ekki að trufla kyrrðina.

Á dögumum var eg á gangi ásamt eiginkonu minni nokkru innan við Hafravatnsrétt í Mosfellsbæ. Það var yndislegt veður, hægviðri, sól og hið bjartasta veður. Þennan fagra haustdag mátti heyra örfáa fugla flógra um unga skóginn sem þarna dafnar vel. Þegar við vorum komin upp fyrir brekkuna heyrðum við einhvern fjarlægán hvin sem varð hærri og hærri en sem betur fer hvarf. Þarna var svonefnt loftrýmiseftirlit á vegum Nató á ferð sem rauf kyrrð og fegurð náttúrunnar.

Eg hefi aldrei skilið þetta fyrirbæri loftrýmiseftirlit, sem á að vera nokkrar vikur á ári hverju hér á Íslandi. Þá koma hingað allmörg hundruð hermanna frá Nató-löndunum til að æfa sig að sagt er. Þessu fylgir mikill hávaði enda kæra fáar síðmenntaðar þjóðir sig um svona lagað í bakgarðinum hjá sér og vilja koma þessu yfir á einhverja aðra sem eru kannski uppnæmir fyrir hergagnaleikjum. Einhvern veginn tel eg að þetta skrautryði sé notað til að fela annan tilgang. Er í raun og veru verið að prófa nýjan útbúnað við erfiðar aðstæður eins og byðst við Ísland, tækni sem kemur kannski að notum við hönnun á nýjum og varhugaverðari herflugvélum?

Hergagnabrambolt hernaðarveldanna er plága fyrir friðinn í heiminum. Í dag eru um 100 millj-



þjónustu fyrir venjulegt fólk. Í BNA hafa yfir 200.000 látist vegna COVID-19 meðal annars vegna þess hve opinbera heilbrigðiskerfið í BNA er illa í stakk búit til að takast á við þetta risastóra verkefni. Við Íslendingar eigum ekki að ljá máls á því að landið okkar og lofthelgi þess sé tilraunastöð og æfingasvæði fyrir nýja hernaðartækni. Burt með þetta einskis nýta drasl sem hefur margan hryllinginn kallað yfir sig.

Þegar COVID-19 hefur lamað alla ferðabjónustu heimsins meira og minna, þá er eins og þörf hergagnaframleiðenda sé hafin yfir alla varkárni. Svona brólti í þágu stríðsgróðans er ekki frestað um svo mikið sem mínútu. Gróðakvarnir hernaðarins skulu áfram mala gull í þágu þeirra sem sjá endalaus stríð sem sína einu hugsjón og féþúfu.

HEILSA

MIDVIKUDAGUR 18. NOVEMBER 2020

Heilsa



Nökkvi Örn hefur ekki fengið astmakast frá því að hann hóf inntöku á Digest Spectrum auk þess sem hann er mun einbeittari. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mun betri einbeiting og bætt lífsgæði

Digest Spectrum meltingarensím draga úr einkennum fæðuóþols og hafa hjálpað fjölmörgum. Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau, honum gengur betur að einbeita sér og er sjaldnar eirðarlaus. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!

Framhald af forsiðu →

Meltingarensímín frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímín eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskæðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensímum sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni sem koma fram séu þess eðlis að erfitt sé að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Ástæður fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/ eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjórugur strákur



Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkuróþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr.

Ingibjörg Vala, móðir Nökkva, hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósa en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.“

Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka inn Digest Spectrum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Betri einbeiting og heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins fékk hann ekki neitt astmakast frá áramótum og út síðasta vetur þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamnum gott.

Einkenni fæðuóþols geta meðal annars verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir og ógleði
- Húðvandamál
- Skapsveiflur
- Liðeymsli

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í um það bil þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.



Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Fyrir taugar, orku og ónæmiskerfið

B-complete inniheldur mikilvæg B-vítamín fyrir taugakerfið. Þau styðja við náttúrulegt orkuumbrot, draga úr þreytu, stuðla að eðlilegri virkni ónæmiskerfis og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi.

B-vítamín gegna því hlutverki að viðhalda góðri heilsu og vellíðan. Þau taka þátt í nýtingu orku úr fæðunni og eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamsstarfsemi svo sem starfsemi ónæmiskerfis, meltingarfæra, tauga, heila, vöðva, augna, hjarta, æðakerfis og myndunar rauðra blóðkorna.

B-vítamín draga einnig úr þreytu og lúga og viðhalda eðlilegri slímhúð ásamt viðhaldi húðar, hárs og nagla.

Er ofskammtur hættulegur?

Þessar átta tegundir B-vítamína þjóna mismunandi hlutverkum í líkamanum. Þau eru vatnsleysanleg og þarf því að neyta þeirra reglulega. Ef við tökum þau inn í meira magni en líkaminn þarf á að halda á hverjum tíma, skilst umfram magn út með þvagi og því ætti ekki að hafa áhyggjur af ofneyslu.

B-vítamín eru sérstaklega mikilvæg fyrir eldra fólk og konur sem eru barnshafandi og með barn á brjósti. Fólínsýra, sem heitir öðru nafni B-9, er sérstaklega nauðsynleg fyrir konur sem huga á barneignir eða eru barnshafandi en það hjálpar til við þroska fósturs og dregur úr hættu á fæðingargöllum.



B-complete munnúði er nú loksins fáanlegur á Íslandi.

Aukin orka og betri svefn

Þó svo að B-vítamínin sjálf gefi okkur ekki orku, eru þau nauðsynleg til orkumyndunar. Líkaminn notar kolvetni, fitu og

prótein sem orkugjafa, og þá er mikilvægt að B-vítamínin séu til staðar svo líkaminn geti nýtt þessa orkugjafa og umbreytt í nýtanlega orku. Margir sem byrja að taka inn B-vítamínblöndu finna fljótt

Líkaminn þarf á um 13 vítamínum að halda og þar af eru 8 þeirra B-vítamín.

gríðarlegan mun á sér. B-vítamínin hafa meðal annars góð áhrif á taugar og geta því haft slakandi áhrif á líkamann og þannig leitt til betri svefns. Þegar við náum góðum svefni hvílir líkaminn vel og nær að endurnýja sig; taugakerfið endurnærir og andlega hliðin styrkist.

Mataræðið skiptir máli

Flestir fá nóg af B-vítamínnum með fjölbreyttu mataræði. Samt sem áður getur ýmislegt haft áhrif á upptöku næringarefna úr fæðunni. Unnar matvörur eða matur sem hefur verið eldaður við háan hita getur tapað miklu af þeim vítamínnum sem eru til staðar í fæðunni frá náttúrunnar hendi. Svo geta undirliggjandi sjúkdómar

(sérstaklega tengdir meltingarveginum), mikil áfengisneysla, ýmis lyf ásamt streitu og álagi sem tengist nútíma lífsstíl einnig haft áhrif á upptöku bætiefna. Þekktasta vandamálið er skortur á B-12 vítamíni sem getur m.a. aukið hættu á taugasjúkdómum.

Einkenni um skort á B-vítamínnum geta verið:

- Útbrot á húð
- Sprungur í húð kringum munn og hreistruð húð á vörum
- Bólgin tunga
- Þreyta og máttleysi
- Blóðleysi
- Þringingur eða þunglyndi
- Ógleði
- Magakrampar, niðurgangur, hægðatregða
- Dofi eða náladofi í fótum og höndum.

B-complete – munnúði sem tryggir upptöku

Better You vítamínin koma í formi munnúða sem tryggir góða upptöku gegnum slímhúð í munni. Örmáar sameindir vítamínanna frásogast hratt í munni og eiga þannig greiða leið út í blóðrás líkamans. Munnúðar eru einföld leið til að taka inn vítamín og fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi meltingarvandamál koma þeir sér sérlega vel. B-complete munnúðinn inniheldur náttúruleg bragðefni af ferskjum, plómum og hindberjum.

MARKAÐURINN

Miðvikudagur 18. nóvember 2020

43. tölublað | 14. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL



Upplifðu faglega og persónulega þjónustu

MICHELSEN
1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Með ofgnótt eigin fjár

Arðgreiðslugeta fjármálaþyrir-tækja getur numið meira en 150 milljörðum króna að mati greinanda. Óvissa um arðgreiðslur á næsta ári.

2

Mun lægra verð býðst í Noregi

Norskur orkumiðlari segir að hægt sé að fá fimm ára raforkusamninga þar í landi á undir 30 dólum fyrir megavattstundina.

4

Úr takti við raunveruleikann

„Ef forsendur Póst- og fjarskipta-stofnunar eru rangar verða leikreglurnar skakkar,“ segir framkvæmdastjóri Milu, um markaðsgreiningu PFS.

4

Silfurberg fjárfestir í Laki Power

Frá 2018 hefur nýsköpunarfyrirtækið Laki Power aflað rúmlega 400 milljóna króna til að þróa tækni og undirbúa framleiðslu.

8

Framtíðin og viðspyrnan

Um leið og aðstæður skapast munu áfangastaðir þjóta út á völlinn og berjast um ferðamanninn, segir formaður Samtaka ferðaþjónustunnar.

10



Vöxturinn í sölu á Amazon er um 180 prósent á milli ára.



Alltaf keppt við rísa

Tekjur Icelandic Glacial munu vaxa þrátt fyrir COVID-19 um tvær milljónir dollara. Jón Ólafsson keppir á alþjóðavísu við rísa á borð við Pepsi, Coke og Fiji. Áður var hann í samkeppni við íslenska ríkið í fyrirtækjarekstri. → 6-7

MYND/KRISTINN MAGNÚSSON



Pop up markaður Optical Studio Hafnartorgi opnar fimmtudaginn 19. nóv.

50-70% afsláttur af merkjavöru!

Opnunartími: Fim 12-17 / Fös 12-17 / Lau 13-17

Optical Studio
pop-up

Frumtak að selja um 11 prósent hlut í Controlant

Fjárfestingafélagið Frumtak Ventures, sem rekur tvo vísis-sjóði, skoðar nú að minnka eignarhlut sinn í íslenska hátækni-fyrirtækinu Controlant um meira en helming og hefur boðið rúmlega ellefu prósent hlut í félaginu til sölu. Það er fyrirtækjaráðgjöf Arion banka sem hefur umsjón með söluferlinu, samkvæmt heimildum Markaðarins, en Frumtak er í dag stærsti hluthafinn með samanlagt nærri fjórðungshlut í gegnum tvo sjóði – Frumtak I og Frumtak II.

Í nýafstöðnu hlutafjárútbóði Controlant í september, þar sem félagið sótti sér yfir tvo milljarða króna, var fyrirtækið metið á um 13 milljarða króna. Miðað við það má áætla að ellefu prósent hlutur Frumtaks, sem er í gegnum sjóðinn Frumtak I, sé um 1.500 milljóna króna virði. Frumtak fjárfesti fyrst í Controlant árið 2011.

Vöxtur Controlant hefur verið mikill að undanfögnu en fyrirtækið hefur þróað hugbúnaðar- og vélbúnaðarlausnir til að fylgjast með vörum í flutningi og halda uppi rauntímaeftirliti á allri virðis-keðjunni, svo hægt sé að fylgjast með ástandi og staðsetningu vörunnar hvar sem er í heiminum. Á grunni þeirrar tækni hefur Controlant meðal annars samíð við lyfjarisann Pfizer sem nýtir tækni íslenska fyrirtækisins við dreifingu á bóluefni gegn COVID-19 en það þarf að flytja og geyma í djúpfrösti, um mínus 80 gráðum, og þolir ekki nema nokkra daga utan þess.

Mikil eftirspurn hefur verið á meðal fjárfesta eftir að koma að fjármögnun félagsins en frá stofnun hafa þeir lagt því til alls um sex milljarða króna. Í haust lögðu stjórnendur Controlant upp með að sækja einn milljarð króna í aukni hlutafé en niðurstaðan varð sú að félaginu bærust áskriftir að



Svana Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Frumtaks. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

13

milljarðar var markaðsvirði Controlant við síðustu hlutafjárukningu.

fjárhæð rúmlega tveir milljarðar. Var útbóðið því stækkað í samræmi við þá eftirspurn en tryggingafélagin Sjóvá og VÍS voru á meðal stofnanafjárfesta sem komu nýir inn í hluthafahóp Controlant eftir hlutafjárukninguna.

Velta Controlant í fyrra nam um 400 milljónum króna og stefnir í að verða um einn milljarður á þessu ári. Í viðtali við Markaðinn í september sagði Guðmundur Árnason, fjármálastjóri fyrirtækisins, að miðað við þá samninga sem Controlant hefðu gert væri útlit fyrir að tekjur félagsins yrðu um fjórir til fimm milljarðar á næsta ári. Starfsmenn fyrirtækisins eru í dag um 100 talsins en verða líklega nærri 200 í lok næsta árs. – hae



Fjármálastjóri Arion segir umfram eigið fé liggja að mestu aðgerðalaust hjá bankanum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ofgnótt eiginfjár geti dregið dilk á eftir sér

Arðgreiðslugeta fjármálafyrirtækja getur numið yfir 150 milljörðum. Óvissa um arð á næsta ári. Arion bindur vonir við að Seðlabankinn horfi til mismunandi stöðu bankanna. Ekki annar farvegur fyrir umfram fé upp á 41 milljarð.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tff@frettabladid.is



Ég myndi skjóta á að viðskiptabankarnir, Kvika og tryggingarfélagin gætu átt rúmlega 150 milljarða króna sem þau gætu hæglega greitt út til hluthafa – þar á meðal ríkisins," segir Snorri Jakobsson, greinandi hjá Jakobsson Capital.

Á meðal þeirra er Arion banki sem er með svo mikið eigið fé að nær ómöglegt er að ávaxta það í takt við markmið bankans. „Staða okkar er sú að við erum feikilega vel fjármögnuð. Eiginfjárlutföll eru langt umfram kröfur eftirlitsstofnana og líklega þau hæstu í Evrópu," segir Stefán Pétursson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs Arion, í samtali við Markaðinn.

„Við vonum því að Seðlabankinn taki til greina að eiginfjárstaða banka er mismunandi og heimili arðgreiðslur á næsta ári. Þegar banki er kominn með svo mikið eigið fé byrjar það að hafa hamlandi áhrif.“

Þegar kórónakreppan skall á heimsbyggðinni voru viðbrögð eftirlitsstofnana víða um heim að leggja tímabundið bann við arðgreiðslum eða gefa út tilmæli um að fresta þeim. Seðlabankinn gaf íslenskum bönkum þess konar tilmæli.

Fyrir í þessum mánuði varð Svíþjóð fyrsta Evrópulandið til þess að opna á möguleikann á því að bankar greiddu út arð á næsta ári. Sænsk eftirlitsyfirvöld sögðu að „einhverjar“ arðgreiðslur yrðu leyfðar ef óvissan í hagkerfinu héldi áfram að minnka.

Carolyn Rogers, formaður Basel-nefndarinnar um bankaeftirlit, er ekki jafn bjartsýn fyrir hönd evrópskra banka. Í viðtali við Financial Times í gær sagði Rogers of snemmt fyrir banka að hrósa sigri vegna viðbragða sinna við kórónukreppunni og færði rök fyrir því að arðgreiðslur þyrftu að bíða þar til ljóst væri hver langtímaáhrif faraldursins yrðu.

„Fjármagnid hverfur ekki. Ef höggið er ekki jafn stórt og við teljum þá geta bankarnir greitt það út síðar," sagði Rogers. „Það verða áföll og umfangið er ekki ljóst á þessu stigi. Það er langt í land.“

Asgeir Jónsson seðlabankastjóri hefur einnig gefið í skyn að bankar geti þurft að bíða með arðgreiðslur



Ef hluthafar eru settir í annað sæti verður þá annar en ríkið tilbúinn að koma að innspýtingu eiginfjár í banka þegar eitthvað bjatar á?

Stefán Pétursson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs Arion banka

þar til ljóst sé hversu mikið tap þeir þurfi að taka á sig vegna kórónakreppunnar.

„Ég tel eðlilegt að bankarnir bíði áfram með arðgreiðslur þar til við sjáum fyrir endann á þessu ástandi og hversu mikið tap þeir þurfa að taka á sig. Mig grunar að það taki eitt eða tvö ár," sagði Asgeir í viðtali við Markaðinn í lok ágúst þegar hann var spurður hversu lengi þessi tilmæli myndu gilda. Mögulega gætu bankarnir því ekki byrjað að greiða út arð fyrir en árið 2022.

Evrópskir bankar og greinendur á fjármálamarkaði hafa bent á að arðgreiðslubann geti haft öflugsnúar afleiðingar. Frá því í mars hefur samanlagt markaðsvirði 66 stærstu banka Evrópu fallið um 250 milljarða evra, um 25 prósent, en ein skýringin er sú að fjárfestar hafa jafnan sóst eftir hlutabréfum banka vegna arðgreiðslugetu þeirra.

Hrun í markaðsvirði þýðir að evrópskir bankar eru verr í stakk búinir til þess að afla hlutafjár til að fjármagna útlán en þeir voru áður en arðgreiðslubannið var sett.

„Erlendis eru greinendur og fjárfestar farnir að spyrja hvort verið sé að fæla fjárfesta frá bönkum með því að heimila þeim ekki að greiða út arð eins og önnur fyrirtæki," segir Stefán hjá Arion banka. „Ef hluthafar eru settir í annað sæti verður þá einhver annar en ríkið tilbúinn að koma að innspýtingu eiginfjár í banka þegar eitthvað bjatar á? Viða hafa menn hafa áhyggjur af því að afskipti af þessu tagi geti dregið dilk á eftir sér til lengri tíma.“

Alltaf einhver sem borgar

Spurður hvort bankinn geti komið umfram eigin fé sínu, sem nam 41 milljarði króna samkvæmt síðasta árs hlutauppgjöri, í gagnid svarar Stefán neitandi.

„Umfram eigið féð liggur að mestu leyti aðgerðalaust hjá okkur. Jafnvel þótt við vildum nota það í útlán eru

▮ Eiginfjárlutföll

Arion banki	27,6%
Íslandsbanki	22,2%
Landsbankinn	24,7%
Kvika banki	26,9%

aðstæður þannig að ekki er nægilegt aðgengi að lánsfé til að koma öllu þessu eigin fé í útlánastarfsemi," segir Stefán. Bankinn þurfi lánsfjármögnun á móti eigin fé til þess að geta boðið lán á góðum kjörum. „Hún er einfaldlega ekki til staðar í nægilegum mæli. Við getum því ekki fundið þessu farveg.“

Stefán bendir á að ofgnótt eiginfjár geti falið í sér margvíslegan kostnað. Til að mynda verði vaxtakjör hærri en ella til þess að standa undir arðsemi eiginfjár. „Það er alltaf einhver sem borgar.“

Eiginfjárlutfall íslenskra banka nam að meðaltali 24,8 prósentum um mitt ár samkvæmt samantekt Bankasýslu ríkisins. Var hlutfall þeirra það þriðja hæsta í Evrópu, og það hæsta á Norðurlöndunum.

Í fjármálaáætlun stjórnvalda til næstu fimm ára er fallið frá kröfum um arðgreiðslu frá Íslandsbanka og Landsbankanum á tímabilinu 2020 til 2021. Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, sagði í nýlegu viðtali við Markaðinn að bankinn gæti greitt út arð en mikilvægt væri að hann gæti tekist á við þann efnahagsvanda sem íslenskt samfélag stendur frammi fyrir. „Við gerum það með því að viðhalda sterkri lausafjár- og eiginfjárstöðu.“

Kvika banki verður með eiginfjárlutfall upp á tæp 28 prósent þegar tekið er tillit til hagnaðar bankans það sem af er þessu ári. „Til lengri tíma titið er það orðið óskynsamlega hátt eiginfjárlutfall en á þessum tímum er það jákvætt vandamál," sagði Marinó Örn Tryggvason, forstjóri bankans á kynningarfundi eftir birtingu síðasta uppgjörs.

Snorri hjá Jakobsson Capital segir ekki vera bjartsýnn á að Seðlabanki Íslands leyfi miklar arðgreiðslur hjá bönkum á næstunni. Seðlabankinn kunni að telja varasamt að hleypta 150 milljörðum króna inn á markaðinn þegar sjá má merki um mikla spennu á fasteignamarkaði.

„Þar sem helstu veð bankanna eru fasteignir og því mjög slæmt fyrir fjármálastöðugleika ef það verður bólu myndun á fasteignamarkaði.“

MARKAÐURINN

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

Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími 550 5051

Ritstjóri Hörður Egiðsson hordur@frettabladid.is

Netfang auglýsingadeildar auglysingar@frettabladid.is Veffang frettabladid.is

RAFMÓTORAR



SCANVER 588 80 40
EHF www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

H2 RAFMAGNSBORD Á

30%
AFSLÆTTI



Færast upp og niður



Tíma áminning



3 minnisstillingar



Skjár sem sýnir hæðina



Hægt að stilla
lægstu og hæstu hæð



Árekstrar og veltivörn



Barnalæsing

Allar stærðir eru í boði í 70 og 80 cm dýpt.

Borðplötur á lager í öllum stærðum í hvítu, svörtu, eik og beyki

Fætur til í gráu, hvítu og svörtu.

Fæturnir eru með tveimur mótorum,

stillanlegri hæð frá 63 cm - 128 cm og 5 ára ábyrgð

120 cm

Verð nú 69.900 kr.

listaverð 104.500 kr.

140 cm

Verð nú 72.900 kr.

listaverð 108.500 kr.

160 cm

Verð nú 74.900 kr.

listaverð 111.500 kr.

180 cm

Verð nú 76.900 kr.

listaverð 114.500 kr.

200 cm

Verð nú 79.900 kr.

listaverð 118.000kr.

30%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM
STÓLUM



HEADPOINT

Listaverð 93.900 kr.

tilboðsverð
64.900 kr.



P90

Listaverð 106.900 kr.

tilboðsverð
73.900 kr.

RAMMASAMNINGUR VÍÐ
RÍKISKAUP

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

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

www.hirzlan.is

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



Lítill ásókn í greiðsluskjól

Dómstólum hafa einungis borist 21 beiðni um greiðsluskjól frá því að úrræðið var lögðst í byrjun sumars. Runólfur Þór Sanders, sérfræðingur í endurskipulagningu fyrirtækja hjá Deloitte, segir að framlenging á greiðslufrestum hjá fjármálfyrirtækjum hafi dregið úr ásókn fyrirtækja í greiðsluskjól.

„Mörg fyrirtæki hafa náð samkomulagi eða eru í viðræðum við sína banka, sem oft eru stærstu kröfuhafarnir, um lengri greiðslufresti, jafnvel fram á mitt næsta ár. Auk þess hafa stjórnvöld verið að kynna nýja styrki til sögunnar fyrir minni fyrirtækjum og má því ætla að sumir vilji biða og sjá áður en ákvörðun um greiðsluskjól er tekin,“ segir Runólfur Þór í samtali við Markaðinn.

Fyrirtæki hafa frest fram að áramótum til að sækja um greiðsluskjól, það er tímabundna heimild til fjárhagslegrar endurskipulagningar. Lög þess efnis voru samþykkt í júní sem hluti afaðgerðum ríkisstjórnarinnar vegna COVID-19 faraldursins. Samkvæmt svari Dómstólasýslunnar við fyrirspurn Markaðarins hefur hér- aðsdómstólunum samtals borist 21 beiðni um tímabundna heimild til fjárhagslegrar endurskipulagningar.



Runólfur Þór Sanders, sérfræðingur hjá Deloitte.

Runólfur Þór segir að atvinnurekendur þurfi að leggja mat á hvort greiðslufrestir hjá fjármálastofnunum fram á mitt næsta sumar dugi til.

„Ein ástæða fyrir því að fyrirtæki eru að skoða þetta úrræði er sú að það er lögvarið ferli sem styrkir samningsstöðu gagnvart bankanum. Án sérstaks greiðsluskjól er óvíst hver staða fyrirtækja verður þegar síðustu greiðslufrestirnir renna út,“ segir Runólfur og bendir á að samkvæmt lögum geti greiðsluskjól varað í allt að 12 mánuði.

Fjármálastofnanir gerðu í vor með sér samkomulag um tímabundinn greiðslufrest á lánum til fyrirtækja. Fyrirtæki gátu þá sótt um að fresta greiðslum í allt að sex mánuði en þó ekki lengur en út árið 2020. Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, sagði í viðtali við Markaðinn í byrjun mánaðarins að tuttugu prósent af lánasafni Íslandsbanka hefðu verið sett í frýstingu.

„Okkar mat er að á fyrirtækjahliðinni geti helmingur fyrirtækja hafið greiðsluferli á ný.“ Bankinn telur að minnst 10 prósent af lánasafninu verði í frýstingu fram á sumar. – pbf

Beiðnir um greiðsluskjól

Júní	7
Júlí	2
September	6
Október	3
Nóvember	3

Mun lægra verð býðst í Noregi

Norskur orkumiðlari segir að hægt sé að fá fimm ára raforkusamninga þar í landi á undir þrjátíu dölum fyrir megavattstundina. Forstjóri Landsvirkjunar segir ekki tímabært að endurhugsa verðstefnu.

Þórður

Gunnarsson

thg@frettabladid.is



Horfur eru á að raforkuverð haldist lágt á Norðurlöndum á næstu árum sökum mikillar vætutiðar síðastliðna tvo vetur í Noregi og mikillar framboðsáukningar á vindorku. Sökum þessara markaðsaðstæðna er nú þegar hægt að gera fimm ára orkusölusamninga í Noregi á verði undir 30 dölum á megavattstundina að flutningskostnaði meðtöldum. Þetta er mat Helge Haugland, sem er orkumiðlari hjá norska fyrirtækinu Energi Salg Norge AS, sem hefur milligöngu um kaup og sölu um 30 teravattstunda á hverju ári, sem er um það bil tvöfalt meira en öll framleiðsla Landsvirkjunar.

„Eins og verðin eru núna væri hægt að ganga frá samningi á föstu verði til tveggja og allt að fimm ára á innan við 30 dali á megavattstund,“ segir Helge. Staða uppistöðulóna í Noregi sé með þeim hætti að langan tíma muni taka að vinna hana niður. Norðmenn upplifa nú annan milda veturinn í röð samfara mikilli úrkomu, sem hefur gert að verkum að nánast öll uppistöðulón vatnsaflsvirkjana landsins eru þegar komin á yfirfall. Á sama skapi sé mikil framboðsáukning vindorku í pípunum, en framleiðsla vindorku mun aukast um meira en 50 prósent á Norðurlöndunum fram til ársins 2024 og heildarframleiðsla nátt í 100 teravattstundum á ári, samkvæmt spá orkugreiningarfyrirtækisins Wattsight.

Í nýlegri skýrslu þýska ráðgjafarfyrirtækisins Fraunhofer var ein meginníðurstaða sú að fram til ársins 2019 hefði raforkuverð stórnótenda á Íslandi ekki verið til þess fallið að draga úr samkeppnishæfni orkusækisins iðnaðar hér á landi. Gagnrýnendur skýrslunnar bentu á það að markaðsaðstæður væru einfaldlega gjörbreyttar í dag. Þó svo að raforkuverð á Íslandi hefði verið samkeppnishæft á síðustu árum, segði það lítið um samkeppnishæfni íslenskrar raforku í dag og lítið til framtíðar.

Þriðjungur stórnótenda rafmagns á Íslandi fullnýtir afkastagetu sína

Orku kaupandi	MW	Hvenær var samningur endurnýjaður	Staða
Alcoa Fjarðaál	577	2003	Fullnýta afkastagetu
Norðurál	548	2016	Fullnýta ekki afkastagetu
ISAL	400	2014	Nýta 85% afkastagetu árið 2020
Elkem	131	2019	Fullnýta ekki afkastagetu
Advania	78	2018	Fullnýta ekki afkastagetu
TDK Foil	72	2007	Fullnýta afkastagetu
PCC Bakki	54	2012	Starfsemi tímabundið hætt
Etix	40	2018	Fullnýta afkastagetu
Verne	15	2009	Fullnýta ekki afkastagetu

Var vísan í samning Landsvirkjunar og Norðuráls sem var undirritaður 2016

Í viðtali í Bitinu á Bylgjunni á mánudag síðastliðinn sagði Hörður Arnarson að Norðurál hefði nýlega samið við Landsvirkjun um aukin orkukaup. Meðal annars sagði hann:

„Norðurál var að færa núna orkukaup frá sér 1. nóvember, eins og ég sagði áðan, þá voru þeir að hætta að kaupa um 50 megavött af [öðrum] framleiðendum og semja við okkur í þessum ósanngjörnu samningum okkar. Hvernig stendur á því, af hverju sömdu þeir ekki áfram við hin fyrirtækin?“ Aðspurður um þessi ummæli segir Hörður að þarna hafi hann verið að vísa til raforkusamnings Landsvirkjunar og Norðuráls sem undirritaður var árið 2016 og tók gildi í nóvember 2019. Áður hefði



Hörður Arnarson

Landsvirkjun í samningi frá 1997 verið milligönguáðili fyrir Orkuveitu Reykjavíkur og HS Orku í viðskiptum þeirra við Norðurál, en í samningnum sem undirritaður var 2016 ákvað Norðurál að kaupa alla orkuna af Landsvirkjun.

Samningurinn frá 2016 er tengdur NordPool-raforkumarkaðnum. Þegar samninga- viðræðurnar stóðu yfir var verðið á Nordpool um 20 evrur, verðið hækkaði síðan á árunum

2016 til 2019, lá á bilinu 27 til 40 evrur á megavattstundina, en markaðurinn hrundi hins vegar á árinu 2020 og fór nálægt núlli yfir sumarmánuðina. Verðið tók að stíga eftir því sem rafmagnsnotkun jókst á haustmánuðum, en sökum hárrar vatnsstöðu í norskum uppistöðulönum og minni rafmagnsnotkunar vegna sóttvarnaaðgerða í flestum löndum hefur verðið aftur sigið niður og stendur nú í tveimur evrum. Landsvirkjun keypti engar áhættuvarnir vegna samningsins við Norðurál framan af yfirstandandi ári, en að sögn Harðar hefur fyrirtækið nú verið samninginn við Norðurál að umtalsverðum hluta bæði fyrir fjórða ársfjórðung þessa árs og fyrir næsta ár.

Framboð orku á Norðurlöndum fram til ársins 2024 (teravattstundir á ári)

Ár	Vatnsafl	Kjarnorka	Vindorka	Lifgasver (e. CHP)	Notkun	Mismunur
2017	221,1	84,3	38,6	49,1	391,9	1,2
2018	213,1	87,4	39,6	49,6	397,4	-7,7
2019	202,4	87	46,4	51,2	391,2	-4,2
2020	226,5	73	60,7	46	379,3	26,9
2021	219	74	73,9	51,6	397	21,5
2022	215,2	83,8	87,3	51,4	409,4	28,3
2023	215,9	87,2	90,7	49,8	417	26,6
2024	218,8	86,3	95,4	48	423,8	24,7

HEIMILD: WATTSIGHT

25 evrur en búast má við að verðin sveiflist áfram. Ef verðið helst mjög lágt er líka líklegt að lokun kjarnorkuvera í Svíþjóð verði flýtt og þar afleiðandi mun draga úr þessu offramboði. Tveir stórir sæstrengir frá Noregi til Þýskalands og Bretlands munu líka fljótlegra verða teknir í notkun. En því er hins vegar ekki að neita að árið 2020 og 2021 eru mun erfiðari viðfangs en árið 2019, það á við alla markaði og þar eru Landsvirkjun og viðskiptavinir hennar ekki undanskilin.“

Í kjölfar birtingar skýrslu Fraunhofer sendi Norðurál út tilkynningu þess efnis að fyrirtækið væri reiðubúið að aflétta trúnaði á sínum orku-

kaupasamningum. Hörður segist ekki reikna með öðru en að það verði samþykkt af hálfu Landsvirkjunar, en það gæti tekið nokkrar vikur enda þurfi samþykki stjórnar vegna afléttingar trúnaðarskilmála orkusölusamninga. „Norðurál virðist hins vegar vera á móti því að birta mikilvægar upplýsingar um samkeppnishæfni orkuverðs á Íslandi sem fram koma í skýrslu Fraunhofer. Ég á erfitt með skilja hvers vegna Norðurál vill núna opna samninga en vill ekki birta upplýsingar sem óháður aðili setur fram, sem hafði afrit af samningnum og gerði vandaða samanburðargreiningu á honum.“

Af þeim níu fyrirtækjum sem teljast til stórnótenda á Íslandi eru aðeins þrjú að framleiða á fullum afköstum. Þrátt fyrir slæmar horfur á álmörkuðum starfar álver Alcoa Fjarðaáls á fullum afköstum um þessar mundir, en raforkusamningur fyrirtækisins var undirritaður árið 2007. Bæði álver Norðuráls við Grundartanga í Hvalfirði og ISAL við Straumsvík starfa nú á minni afköstum en mögulegt væri, en bæði fyrirtæki hafa

sagt að það raforkuverð sem stendur til boða standi aukinni framleiðslu fyrir þrífum. Fram kom í máli Jóhanns Jónssonar, formanns samtaka gagnavera á Íslandi, að raforkunotkun gagnavera á Íslandi hefði dregist saman um nánast helming frá árinu 2018 vegna óhagfelldis orkuverðs hér á landi. Eini viðskiptavinur Landsvirkjunar sem hefur alveg stöðvað sinn rekstur er álver PCC á Bakka við Skjálfa- andaflóa.

Eftirlitsstofnun úr takti við raunveruleikann

Efforsendur Póst- og fjarskiptastofnunar eru rangar verða leikreglurnar skakkar,“ segir Jón Ríkhartó Kristjánsson, framkvæmdastjóri Milu, um markaðsgreiningu Póst- og fjarskiptastofnunar (PFS), sem er grundvöllur fyrir reglusetningu um fjarskiptainnviði.

Drög að markaðsgreiningu eru nú til umsagnar en í þeim tekur stofnunin þá afstöðu að ennþá sé til staðar staðganga milli kopar- og ljósleiðaraneta. Staðganga þýðir að verð þjónustunnar sé sá þáttur sem ræður mestu um val neytenda á internetþjónustuveitanda. Næst á eftir komi gæði þjónustu þjónustuveitandans og í þriðja sæti sé hraði.

Þetta bendir til þess að mismunandi möguleikar á hraða í kopar og ljósleiðaratengingum sé ekki mjög afgerandi þáttur þegar kemur að vali neytenda.

„Ég held að það séu flestir samþála um að nánast enginn neytandi muni flytja sig af ljósleiðara yfir á kopar ef tenging á ljósleiðara hækkar um 10 prósent, það er að segja, einhverja hundraðkalla. Þetta er samt lykilsforsenda staðgöngu. Póst- og fjarskiptastofnun er að segja að mismunandi hraði í kopar- og ljósleiðaratengingum sé ekki afgerandi þáttur þegar kemur að vali neytenda. Það er ekki sá raunveruleiki sem við þekkjum.“



Ríkhartó Kristjánsson, framkvæmdastjóri Milu

Með því að skilgreina ljósleiðara- og kopartengingar þannig að staðganga sé þeirra á milli verður markaðsstæða Milu sterkari í augum Póst- og fjarskiptastofnunar. Þannig getur stofnunin réttlætt frekari kvadir á uppbyggingu Milu, sem á og rekur helst fjarskiptainnviði landsins, að sögn Jóns Ríkhartós.

„Afstaða stofnunarinnar vekur

óhjákvæmilega upp tvær spurningar. Annars vegar hvort ljósleiðaravæðing sé óþörf þar sem kopartengingar eru fyrir. Og hins vegar hvort hægt sé að leysa internetmál þéttbýlisstaða úti á landi með lægra verði til endanótenda á tengingum yfir kopar. Að mati Milu er þetta ekki í neinu samræmi við áherslur sveitarstjórna, stefnu stjórnvalda, markaðssetningu fjarskiptafélaga og vilja neytenda.“

Í fyrri drögum að markaðsgreiningu hafði PFS lagt til viðtækari kvadir á Milu en í kjölfarið sagði Jón Ríkhartó í viðtali við Markaðinn að kvadirnar myndu leiða til þess að dregið yrði úr fjárfestingum í inn-

viðum úti á landi. Jón segir að stofnunin hafi dregið til baka flestar þær tillögur sem voru óþarflega íþyngjandi en eftir standi þó skilgreining PFS á staðgöngu og því fylgja kvadir sem ekki er rétt forsenda fyrir.

„Það er nauðsynlegt að vera með réttar forsendur á markaði svo hann virki eðlilega og í samræmi við þær aðferðir sem liggja að baki. Ef lykilsforsendur eru rangar virkar markaðurinn ekki rétt. Svo er bara spurning hverjar afleiðingarnar verða. Ég hef áhyggjur af því að þetta muni teifa uppbyggingu úti á landi þar sem ekki er búið að leggja ljósleiðara, enda verða reglurnar og kvadirnar þyngstar þar.“ – pbf

tl.is

STÓRAUKIÐ ÚRVAL AF SAMSUNG SÍMUM OG TÖLVUVÖRUM



**TÖLVU
LISTINN**

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á TL.IS

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR REYKJANESBÆR SELFÖSS



Jón Ólafsson stofnaði Icelandic Water Holdings árið 2004 með Kristjáni syni sínum. Hann segir að frá árinu 2012 hafi vöxturinn verið í tveggja stafa tölu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR BIRKISSON

Fjárfest fyrir 28 milljarða króna

Tekjur vatnsfyrirtækisins munu vaxa um tvær milljónir dollara í ár í heimsfaraldrinum. Vöxturinn hjá Amazon er 180 prósent á milli ára. Helmingur viðskiptavina hefur orðið illa úti í COVID-19. Icelandic Glacial fjórða söluhæsta gæðavatnið í Bandaríkjunum.

Helgi Vífill
Júliusson
helgivifill@frettabladid.is



Fæstir eru meðvitaðir um hvað fjárfest hefur verið ríkulega í uppbyggingu Icelandic Glacial. „Það hefur allavega verið fjárfest fyrir nærri því 200 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 27,5 milljarða króna á núverandi gengi, til að byggja upp vörumerkið á alþjóðavísu,“ segir Jón Ólafsson, stofnandi og stjórnarformaður vatnsátöppunarfyrirtækisins Icelandic Water Holdings sem á vörumerkið. Fyrirtækið, sem rekur verksmiðju í Ólfusi, var stofnað árið 2004.

Vatnsflöskur Icelandic Glacial eru seldar til 28 landa. „Við erum að ganga frá samningi um að selja vatnið í enn fleiri löndum. Icelandic Glacial gæti orðið stærsta vörumerki Íslands,“ segir Jón.

Hann hefur að sögn dvalið í Suður-Frakklandi undanfarnar þrjú mánuði. Þar áður var hann í fimm mánuði á Íslandi. „Ég hef aldrei verið hérna svona lengi áður. Yfirleitt ferðast ég með flugvél tvisvar til þrisvar í viku. Ég hef flogið fimm sinnum í kringum hnöttinn á einu ári. Yfirleitt flýg ég 250 þúsund mílur að meðaltali á ári. Það er meira en flugstjóri fær að fljúga,“ segir hann.

Að sögn Jóns er Icelandic Glacial nú fjórða söluhæsta innflutta gæðavatnið í Bandaríkjunum. Einungis Evian, Fiji og Acqua Panna eru söluhærrí. Stærsti markaður Icelandic

Tekjur jukust um 24 prósent á milli ára

Tekjur Icelandic Water Holdings, sem selur Icelandic Glacial í 28 löndum, jukust um 24 prósent á milli ára og námu 24,9 milljónum Bandaríkjadala í fyrra. Það jafngildir um 3,4 milljörðum króna.

Fyrirtækið tapaði 10,9 milljónum dala fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta (EBITDA). Engu að síður sýndi félagið hagnað upp á 13,8 milljónir dala samanborið við 25,6 milljón dala árið áður.

Það má rekja til þess að á árinu tryggði Icelandic Water Holdings sér fjármagn frá skuldabréfa-

sjóðum sem stýrt er af BlackRock að upphæð 35 milljónir Bandaríkjadala og jók þannig hlutfé um 31 milljón Bandaríkjadala fyrir nýja og núverandi fjárfesta. Endurfjármögnunin skilaði 13,8 milljóna Bandaríkjadala hagnaði.

Hvað fleytir fjármögnunin ykkur áfram lengi?

„Hún dugði í raun bara fyrir síðasta ári. Reksturinn er ekki enn fullfjármagnaður. Það mun taka eitt ár til viðbótar.“

Eiginfjárlutfallið jókst í 47 prósent á árinu 2019 úr 32 prósentum árið áður.

Íslenskir bankar hafa ekki viljað snerta við okkur.

Glacial er í Bandaríkjunum.

Jón segir að fjölskylda hans og vinir eigi nærri 60 prósent hlut í fyrirtækinu.

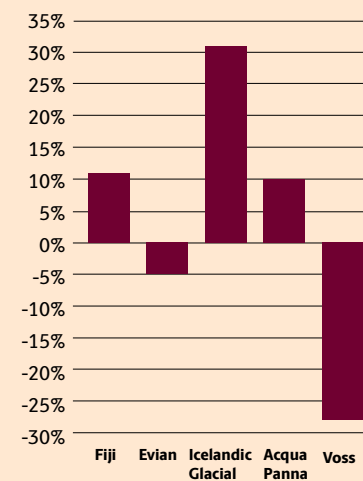
Tekjur Icelandic Water Holdings (IWH) munu aukast um allavega tvær milljónir Bandaríkjadala á milli ára í ár, jafnvirði 274 milljóna króna, þrátt fyrir að COVID-19 hafi orðið fyrir miklum tækisum af völdum kórónaveirunnar og því sé salan til þeirra nánast engin. Um sé að ræða hótél, veitingastaði, bari, tónleikastaði og flugvelli. „Engu að síður erum við að vaxa. Við höfum því notið góðs af COVID-19. Það er vegna þess að á þessum tímum gætir fólk að heilbrigði. Íslenska

vatnið er það besta og heilnæmasta sem völ er á. Við höfum byggt upp vörumerkið af mikilli festu og aldrei veitt afslætti til að auka sölu.

Vöxturinn í sölu á Amazon er um 180 prósent á milli ára. Hlutfall viðskiptavina sem kaupa vöruna aftur hjá keppinautunum Fiji og Evian er 60 prósent en hjá okkur er hlutfallið 80 prósent. Starfsmenn Amazon segjast aldrei hafa séð jafn hátt hlutfall áður,“ segir Jón.

Heldurðu að stór hópur viðskiptavina ykkar á Amazon haldi tryggð við ykkur þegar COVID-19 er á bak og burt?

Vöxtur í gæðavatni á milli ára í Publix Janúar til september



HEIMILD: NIELSEN/ICELANDIC GLACIAL

„Já, vegna þess að kosturinn við að kaupa vatn á netinu er að það þarf ekki að bera það heim. Einn kassi af vatni er tólf kíló. Við búumst þess vegna við miklum vexti í netsölu á næsta ári.“

Hvernig sérðu fyrirtækið eftir tíu ár?

„Ég held að Icelandic Glacial verði eitt af þekktustu vatnsvörumerkjum í heimi. Ég efast ekki um það. Svo er annað mál hvort ég verði enn starfandi hjá fyrirtækinu á þeim tíma.“

Þú ert að keppa við rísa, Evian, Fiji og fleiri?

„Ef ég hefði vitað það sem ég veit í dag áður en fór af stað í þessa vegferð hefði ég aldrei lagt af stað. Ekki til í dæminu. Þetta er ekki fær vegur. Áður en fyrirtækið var stofnað skoduðum við feðgarnir (Jón stofnaði fyrirtækið ásamt Kristjáni syni sínum) allt. Nema hvað ég gleymdi að rýna í hverjir keppinautarnir eru. Það eru risafyrirtæki á borð við Pepsi, Coke og Fiji. Við erum sem sagt að byggja upp vörumerki í samkeppni við alþjóðleg stórfyrirtæki.“

Þegar sú yfirsýn rann upp fyrir mér áttaði ég mig á því að ég hef alltaf staðið í þessum sporum: Að keppa við þá stærstu. Ég byrjaði með Bylgjuna, fyrstu einkareknu útvarpsstöðina á Íslandi, og keppti við ríkið, þegar ég tók við rekstri Stöðvar 2 keppti ég við ríkið og þegar ég stofnaði Tal keppti ég við ríkið. Ég hef alla tíð keppt við stóru gæjana. Kann ekkert annað.

Ég hef ætíð hugsað: Ég þarf að standa á eigin fótum, ég hef ekki það sem þeir hafa og þarf að einbeita mér að því sem ég get gert en ekki hvað aðrir eru að gera.“

Jón tekur sem dæmi að í fyrra hafi Acqua Panna á tímabili tekið þriðja sætið af Icelandic Glacial í Bandaríkjunum. „Acqua Panna er í eigu Nestlé. Fyrirtækið lagði 30 milljónir dala í markaðsherferð. Salan jókst fyrir vikið um 115 prósent hjá þeim og Acqua Panna varð söluhærra en við um hríð. Á sama tíma vörðum við 1,5 milljónum dala í markaðsmál og uxum um 47 prósent. Við erum því að fá mun meira út úr okkar markaðsstarfi en keppinautarnir.“

Hann segir að þeir feðgar hafi

Jólahreingerning

MIDVIKUDAGUR 18. NÓVEMBER 2020



Þórir Gunnarsson, framkvæmdastjóri Ræstitækni ehf., hóf rekstur sinn árið 2002. Starfsemin snýst fyrst og fremst um ræstingar fyrir fyrirtæki, stofnanir, húsfélög og einstaklinga, en þar er líka boðið upp á ýmsa auka þjónustu, eins og bónun á gólfdukkum, gólfteppahreinsun, gluggahreinsun, flutningaþrif, þrif eftir iðnaðarmenn og COVID-19 sóthreinsun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ræstitækni er okkar fag

Ræstitækni ehf. sinnir alhliða ræstingaþjónustu fyrir fyrirtæki, stofnanir, húsfélög og einstaklinga. Fyrirtækið er einnig með stóra gluggaþvottadeild sem er vel tækjum búin og býður upp á gluggaþvott fyrir allar stærðir húsa. Fyrirtækið býður líka leigu á mottum í anddyrið. ➔2

Framhald af forsiðu →

Ræstítækni ehf. hefur starfað frá árinu 2002 og býður upp á mjög víðtæka ræstingaþjónustu fyrir fyrirtæki, stofnanir, húsfélög og einstaklinga. Þórir Gunnarsson, framkvæmdastjóri Ræstítækni ehf., segir að eftirspurn eftir þjónustunni hafi aukist á hverju ári frá stofnun fyrirtækisins.

„Aðalstarfsemin snýst um ræstingar fyrirtækja, stofnana, húsfélaga og fyrir einstaklinga, en við bjóðum einnig upp á ýmsa auka þjónustu, eins og að bóna gólfduka, gólfteppahreinsun og gluggahreinsun, en við erum með stóra gluggaþvottadeild sem hefur tvo kórffubila til umráða,“ segir Þórir. „Við bjóðum líka upp á og flutningaþrif og þrif eftir iðnaðarmenn og COVID-19 sóttthreinsun.“

Við gerum langtímasamninga sé þess óskað,“ segir Þórir. „Við þjónustum fjölda fyrirtækja og stofnana á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum og Selfossi. Einnig erum við með starfsstöð á Akranesi, en þar starfa ellefu starfsmenn.“

Við leggjum mikla áherslu á persónulega og góða þjónustu og sinnum fjölbreyttri flöru viðskiptavina sem margir hverjir hafa verið í samstarfi við okkur árum saman,“ segir hann.

Eingöngu eru notuð vönduð vistvæn efni til þrifa og fyrirtækið flytur hluta af þeim inn sjálf til að tryggja sér aðgengi að bestu efnunum sem völ er á.

„Við notum sömuleiðis eingöngu öflug og góð áhöld og tæki. Einnig erum við ávallt að þróa aðferðirnar sem við notum og þjálfum starfsfólkið okkar reglulega,“ segir Þórir. „Við tileinkum okkur allar nýjungar sem bjóðast hverju sinni og þjónusta okkar er sniðin að þörfum hvers viðskiptavinar.“

Gluggahreinsun og þrif á utanhússklæðningum

Ræstítækni ehf. hefur sérhæft sig í gluggaþvotti á öllum stærðum húsa frá stofnun og starfsmenn Ræstítækni ehf. eru með áralanga reynslu af gluggaþvotti, hvort sem um er að ræða stærstu hús á höfuðborgarsvæðinu eða einbýlishús. Fyrirtækið er líka vel útbúið tækjum, en það er bæði með kórffubila og háþrýstítæki.

Gluggahreinsun er í boði fyrir húsfélög, fyrirtæki eða heimili. Gerð eru föst verðtilboð í stærri verk og sömuleiðis eru langtímasamningar í boði, sé þess óskað.

Nánari upplýsingar er hægt að nálgast í síma 419-1000 rtk@rtk.is eða í gegnum heimasíðuna rtk.is.



Ræstítækni ehf. hefur sérhæft sig í gluggaþvotti á öllum stærðum húsa frá stofnun og er vel útbúið tækjum, en það er bæði með kórffubila og háþrýstítæki. MYND/ADSEND



Starfsfólk Ræstítækni ehf. fær reglulega þjálfun og fæst við ýmiss konar þrífnað í stórum og smáum fyrirtækjum, sem og í fjölbýlis- og einbýlishúsum. MYND/ADSEND



Ræstítækni ehf. býður upp á reglubundna ræstingu og gerir langtímasamninga ef þess er óskað. MYND/ADSEND



Motta í anddyri sparar þrif

Motta.is er vörumerki sem er í eigu Ræstítækni ehf. Fyrirtækið býður upp á breitt úrval af mörgum tegundum af hágæða sérsniðnum mottum til leigu og sölu. Motturnar geta sparað fyrirtækjum, húsfélögum og stofnunum þrif með því að varna því að óhreinindi berist lengra inn í rými.

Þórir Gunnarsson framkvæmdastjóri segir að fyrirtækið bjóði upp á hágæða mottur bæði til leigu og sölu. „Það eru fyrirtæki, stofnanir og húsfélög sem leigja og kaupa mottur hjá okkur. Ef um leigu er að ræða skiptum við óhreinum mottum út fyrir hreinar eftir samkomulagi, annað hvort mánaðarlega eða oftár, eftir þörfum,“ segir hann.

„Við bjóðum meðal annars upp á sérmerktar mottur, þannig að fólk getur sett nafn eða merki fyrirtækisins eða einhverja vísun í þjónustu á motturnar,“ segir Þórir. „Við getum framleitt og sérsniðið mottur eftir óskum viðskiptavinarins.“

Þessar mottur eru sérhannaðar fyrir mikla umgengni en eru engu að síður til mikillar húsprýði. Þær eru sérlega vandaðar og efnismeiri og þykkari en þær sem hafa verið í boði fram til þessa,“ segir Þórir. „Við erum með mjög breitt úrval af mottum og bjóðum upp á fjölmarga liti í átta mismunandi stærðum. Við getum líka sérpantað mottur eftir óskum viðskiptavinarins í stærð og lit sem hann óskar. Það er hægt að skoða úrvalið á heimasíðunni okkar, motta.is.“

Þjónustustigið okkar er líka mjög hátt og við komum gjarnan á staðinn til að aðstoða viðskiptavini við að meta hvar þörfin er mest innan rýmisins,“ segir Þórir.

„Núna er tíminn til að panta mottur þar sem slabbíð og snjórin er að koma. Það er hægt að spara sér þriffin með því að fá mottu í anddyrið,“ segir Þórir. „Við bjóðum viðskiptavinum líka að fá mottu til láns í hálfan mánuð svo þeir geti prófað þær og athugað hvernig þeim líkar. Þetta kostar ekkert og er í boði án skuldbindinga.“

Nánar um þjónustuna á motta.is eða í síma 538-4000 eða motta@motta.is

Motta.is býður upp á mikið úrval af gólfmottum sem eru hannaðar fyrir mikla umgengni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Motta.is býður upp á mjög breitt úrval af mottum. Þar fást meðal annars sérlega vandaðar stöðumottur með gelfyllingu sem minnka álag á fætur og bak þegar fólk stendur lengi við vinnu. MYND/ADSEND



Núna er tíminn til að panta mottur þar sem slabbíð og snjórin eru að koma. Það er hægt að spara sér þriffin með því að fá mottu í anddyrið. MYND/ADSEND

MOTTA.IS **MOTTA**
LEIGA / ÞRIF / SALA



Sonett lífrænar hreinlætisvörur sem brotna 100% niður í náttúrunni

Hreinsaðu með hreinu hráefni fyrir þig og umhverfið



Sölustaðir: Nettó, Hagkaup, Blómaval/Húsasmiðjan, Melabúðin, Fjarðarkaup, Heilsuver og Matarbúr Kaju

RÆSTINGAR.IS

ALLT FYRIR HÚSFÉLAGIÐ OG FYRIRTÆKIÐ Á EINUM STAÐ!



RÆSTINGAR.IS

S: 775 8200 • raestingar@raestingar.is



Guðbjörg er nýflutt í eigin íbúð á Akureyri og er þegar byrjuð að skipuleggja jólaþrífina. MYND/ADSEND

Hlakkar til jólaþrifa í fyrstu íbúðinni

Guðbjörg Erna Sigurpálsdóttir er spennt fyrir jólaþrifum í ár en hún er nýflutt í eigin íbúð. Hún hefur gaman af að sjá muninn eftir þrífina og elskar að vakna í hreinni íbúð.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Guðbjörg ólst upp hjá móður sem vann við þríf og systir hennar er Sigrún Sigurpálsdóttir sem er þekkt fyrir þrifaråd á Snapchat og í Þrífatíps-hópnum á Facebook. Guðbjörg á því ekki langt að sækja áhugann á þrífum.

„Ætli það fylgi ekki fjölskyldunni að hafa gaman af þrífum,“ segir Guðbjörg sem er 23 ára og er nýflutt að heiman inn í eigin íbúð á Akureyri þar sem hún býr með kærastanum sínum og hundi.

„Mér finnst ekkert betra en að fá svona fyrir og eftir tilfinningu eftir þríf,“ segir Guðbjörg sem finnst þó ekki öll þríf skemmtileg.

„Mér finnst leiðinlegast að setja í þvottavél, þurrkara og uppþvottavél. Það eru örugglega margir sammála mér þar. En skemmtilegust finnst mér þessi týpisku yfirborðsþríf, þar sem sést hvað þú gerðir. Svo er líka gaman að taka í gegn skúffur og þetta sem situr oft á hakanum af því enginn sér það. Maður hugsar oft: Ég geri þetta bara fyrir jólin, en mér finnst extra þríf fyrir jólin skemmtilegust.“

Guðbjörg segist yfirleitt ekki byrja snemma á jólaþrifunum heldur tekur hún frá einn dag þar sem hún nýtir allan daginn í þríf.

„Ég tek þá í gegn allar skúffur og skápa og þess háttar. Ég er kannski ekki jafn skipulögð og systir mín og veð svolítið úr einu í annað. En á endanum tekst þetta. Ég byrja kannski á svefnherberginu, fer svo inn á bað í smástund og svo aftur inn í svefnherbergið. Ef ég fæ leið á einu herbergi þá fer ég bara í það næsta. Þetta er kannski galli en þetta er kostur líka því með þessu móti er ég líklegri til að klára. Ég byrja kannski á öllum skúffum í húsinu í staðinn



Guðbjörgu finnst skemmtilegast að taka til á stöðum sem oft eru látnir mæta afgangi, eins og til dæmis að raða í skúffur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Ef ég fæ leið á einu herbergi þá fer ég bara í það næsta. Þetta er kannski galli en þetta er kostur líka því með þessu móti er ég líklegri til að klára.“

fyrir að klára hvert herbergi fyrir sig.“

Guðbjörg segist ekki geyma neitt fram að vori, hún er alin upp við að allt sé tekið í gegn fyrir jólin og henni finnst það tilheyrandi.

„Jólin koma alveg þó að maður þrifi ekki allt, en mér finnst æðislegt að vakna á aðfangadag eða jóladag og allt er hreint. Þá get ég bara slakað á og notið þess að hafa hreint í kringum mig.“

Guðbjörg segist vera sérlega spennt fyrir jólahreingerningunni í ár þar sem hún er í fyrsta sinn í eigin íbúð.

„Ég flutti inn í ágúst svo íbúðin er alveg tilbúin, með mínu dóti og mínum húsgögnum svo núna er ennþá skemmtilegra að þrifa. Það var aðeins farið að draga úr mér að þrifa heima hjá mömmu og pabba að þetta var ekki mitt. Ég hafði auðvitað mitt herbergi og gat þrifið það alveg eins og ég vildi, en ég vildi ekki taka fram fyrir hendurnar á mömmu annars staðar,“ segir hún.

„Ég hlakka til að gera jólaþríf í minni eigin íbúð. Ég er þegar byrjuð að skipuleggja hvað ég ætla að þrifa og hvernig og hvaða rúmföt ég ætla að hafa á jólnum. Þetta verða fyrstu alvöru þrífina síðan ég flutti inn svo það hefur alveg safnast eitthvað upp til að þrifa. Það eru til dæmis pottþétt hundahár einhvers staðar þar sem ég sé þau ekki.“

Guðbjörg segir að kærastinn hennar deili ekki með henni sama þrifaáhuganum.

„En það er allt í lagi,“ segir hún. „Þá get ég bara haft þetta eins og ég vil.“



HÓ, HÓ, HÓ-AÐU Í OKKUR FYRIR JÓLIN

Alhliða hreingerningar, fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Hafðu samband og fáðu tilboð.



Sími: 517 2215 • ath-thrif.is • ath-thrif@ath-thrif.is

Gólfvottavél sem léttir vinnuna, sparar tíma og þrífur ótrúlega vel.
Afkastageta i-mop XL er allt að 1.000 m² á klukkustund.

Sjá nánar á www.i-teamglobal.com



Nú er i-mop fánleg í þremur stærðum: 37, 46 og 62 sm.

Hafðu samband og pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki.

Meðal notanda eru fyrirtæki, skólar, sundlaugar og stofnanir.



i-scrub^{21B}

Frábær lítill rafmagnsskrúbbur

Skrúbbur hvaða yfirborð sem er af miklum krafti.

Fjöldi fylgihluta fylgja.



Verð kr.
94.500

i-air^{PRO}

Líðan þín er í loftinu

Til að bæta líf okkar þurfum við að anda að okkur hreinu og góðu lofti. i-air PRO bætir loftgæðin og hentar í rými allt að 500m². og er m.a. vottað MERV19.

Tilvalið til notkunar í t.d. líkamsræktarstöðvar, skrifstofurými, sjúkrahús, heilsugæslustöðvar, hótél og veitingastaði.



Vesturhraun 3 // 210 Garðabær // 480 0000
Austurvegur 69 // 800 Selfoss // 480 0400

aflvelar.is // sala@aflvelar.is

Getur leitað í viskubrunninn

Sigfús Sigurðsson er alinn upp við að hjálpa til heima við. Hann segir að best sé að ganga frá jafnóðum svo ekki safnist drasl og auðveldara sé að þrifa. Í vinnunni þrífur hann hátt og lágt daglega.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Sigfús var að aðstoða sjó ára dóttur sína, Eyvöru Margréti, við heimalærdóminn þegar blaðamaður hafði samband og óskaði eftir ráðum varðandi heimilisþrif. Hann tók því ljúflega en móðir hans, Margrét Sigfúsdóttir, er skólastjóri Hússtjórnarskólans í Reykjavík, og því forvitnilegt að vita hvað hann hefur lært af henni í þeim efnum.

„Ég bý að því að geta ávallt leitað í viskubrunn móður minnar, hvort sem um er að ræða þrif eða annað. Pabbi var á sjó og mamma að kenna þegar ég var að alast upp, svo við systkinin byrjuðum snemma að hjálpa við að halda heimilinu hreinu. Við þurrkuðum af og ryksuguðum en ég viðurkenni fúslega að systir mín var miklu duglegri en ég. Hjá mér var þetta stundum hálfgerður kattarpvottur, enda er ég með ofvirkni og athyglisbrest og átti dálítið erfitt með að halda mér við efnið,“ segir Sigfús og skellir upp úr.

Hann segir að mamma hans hafi kennt honum nokkur grunnatriði í heimilisþrifum, eins og að það sé góð regla að byrja á að þurrka af til dæmis hillum og borðum því þá fellur rykið niður á gólfid. Að því loknu er best að sópa eða ryksuga og síðan skúra en aðeins það eitt að ryksuga léttir mikið andrúmsloftið innandyr.

„Það er líka gott að þvo eldhúsvaskinn eftir notkun og þurrka yfir hann og muna að fara vel undir borðbrúnir og borðplötur því þar safnast oft óhreinindi,“ segir Sigfús, og bætir við að móðir hans hafi í raun kennt honum að halda heimili og huga vel að því sem hann eigi.

Gott að hafa extra hreint fyrir jólin

Fyrir jólin tekur Sigfús heimilið í gegn, og þrífur allt hátt og lágt. „Þá þússa ég líka yfir öll borð og ber olíu á viðinn. Mér finnst gott að þrifa vel áður en ég set upp jóla-



Sigfús og systur hans voru dugleg að hjálpa til á æskuheimilinu. „Hjá mér var þetta stundum hálfgerður kattarpvottur, enda er ég með ofvirkni og athyglisbrest og átti dálítið erfitt með að halda mér við efnið.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

skraut, það verður betra loft í íbúðinni og maður nýtur þess virkilega að hafa extra hreint hjá sér.“

Þegar Sigfús er spurður hvort hann lumi á leyniráði varðandi heimilisþrif brosir hann og segir að besta ráðið sé að venja sig á að ganga frá eftir sig jafnóðum, svo ekki safnist upp drasl. Með þessu móti verði heimilisbragurinn betri og fljótlegri og auðveldara að þrifa. „Þetta er eina ráðið sem ég hef. Ef maður trassar að ganga frá, þá safnast allt upp og það verður miklu erfiðara að koma sér að verki. Ég mæli með að gera eitt-hvað smá á hverjum degi.“

Lærði mikið af Fiskikónginum

Sigfús á Fiskibúð Fúsa við Skippholt 70 og stendur vaktina allan daginn. Hann segir í nógu að snúast í eigin rekstri. „Ég er svo heppinn að eiga góða að, sem sækja Eyvöru Margréti í skólann og fylgja henni í íþróttir þegar ég kemst ekki frá,“ segir hann en þau feðgin eru tvö í heimili.

Þegar talið berst að vinnunni segir Sigfús að þar þurfi að gæta sérstaklega vel að öllu hreinlæti. „Þar er allt þrifið daglega, svo sem fiskborð, vogir og afgreiðsluborð. Notuð er sérstök sápa, sem inni-

heldur klórblöndu sem drepur sýkla og bakteríur. Sápan er sérframleidd fyrir matvælaíðnað og er notuð á borðið þar sem ég ræða fiskibökkunum og líka á gólfid. Svo er ég með sérstakt efni sem sett er á vinnsluborðið og síðan skolað af með sjóðandi heitu vatni. Í hverri viku tek ég kælinn í gegn og þrif vandlega. Þar eru geymd matvæli og mikilvægt að hreinlætið sé tipp topp. Ég er búinn að koma mér upp ágætu kerfi svo ég er ekki mjög lengi að þessu,“ segir Sigfús, sem notar tímann þegar minna er að gera í afgreiðslu til að þrifa. „Í lok vinnudags úða ég

„Mér finnst gott að þrifa vel áður en ég set upp jólaskraut, það verður betra loft í íbúðinni og maður nýtur þess virkilega að hafa extra hreint hjá sér.“

sóttþreinsispreyi yfir alla fleti þar sem matvæli hafa legið. Matvæli eru viðkvæm vara, ekki síst fiskur og því mikilvægt að passa upp á allt hreinlæti. Ég vann um nokkurt skeið hjá Fiskikónginum, Kristjáni Berg Ásgeirssyni, og lærði heilmikið af honum, bæði í fiskvinnslu og þrifum. Hann er algjör snyrtipinni,“ segir Sigfús.

Fiskréttur Fúsa

1 þorskhakki

Smjör

Beikon

Döðlur

Kasjúhnetur

Sæt kartafli

2-3 kartöflur

Ólífuoía

Salt

Skerðu vænan þorskhakka til helminga og léttsteiktu í smjöri þar til fiskurinn er hálfeldaður. Raðaðu beikonsneiðum í botninn á eldföstu móti. Saxaðu döðlur og kasjúhnetur í litla bita og svissaðu í smjöri í pönnu. Dreifðu helmingnum yfir beikonið, leggðu þorskbitana ofan á og dreifðu hinum helmingnum af döðlum og kasjúhnetum yfir fiskinn. Lokaðu með beikoni og eldaðu í ofni í 20 mínútur við 180°C hita.

Skerðu kartöflurnar í þunna strimla, settu í eldfast mót, helltu ólífuoíu yfir og stráðu grófu salti yfir. Blandaðu vel saman. Láttu bakast í ofni þar til kartöflurnar verða mjúkar og djúsi.

Gott er að bera réttinn fram með fersku salati og aioli-sósu.

Myglusveppir - Ekkert mál!

Við slípum burt myglu af steypu- og steinveggjum til að gera húsnæði aftur íbúðarhæft. Mygla leynist víða og getur verið afar skaðleg heilsu fólks.

Láttu fagmenn sjá um verkið og hafðu samband strax í dag!



Litli klettur

www.litliklettur.is

Sími 699 0355

Kjarnaborun
Steinslípun
Steinsögun
Brot á klöpp
Niðurrif
Kranabíll



KÆRU KENNARAR LEIK- OG GRUNNSKÓLA OG STARFSFÓLK FRÍSTUNDAHEIMILA

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem er börnum fyrir bestu.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi vilja þakka ykkur fyrir að standa vaktina fyrir börn á Íslandi

Staða barna og aðstæður eru mismunandi og gegnir skólinn lykilhlutverki í að tryggja stöðugleika og stuðning við börn.

Vellíðan, öryggi og farsæld barna er á ábyrgð okkar allra og mikilvægt er að líf þeirra sé sem eðlilegast. Sú handleiðsla sem þið veitið börnum í námi og leik er dýrmæt.



Barnaheill



Kanill, appelsínur og negull gefa afskaplega góðan ilm. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hátíðlegur heimilisilmur

Það er fátt, ef nokkuð, sem jafnast á við hreint heimili og það sennilega aldrei betur við en um jólin. Þegar þrifum er lokið er tilvalið að setja punktinn yfir i-ið með góðum og hátíðlegum ilmi. Hér eru nokkrar einfaldar hugmyndir sem tryggja vel ilm-andi heimili með lítilli fyrirhöfn.

- 1) Ilmkerti eru fullkomin til þess að skapa notalegt andrúmsloft og búa til góða lykt.
- 2) Með því að sjóða smá vatn í potti, bæta við appelsínu- eða jafnvel mandarínuberki, negul og kanil og leyfa því svo að malla fyllist heimilið af jólalegum ilmi.
- 3) Þá er þrælsmiðugt að nota ilmkjarnaoliur til að búa til góðan ilm, en þær eru bæði kröftugar og heilnæmar. Meðal þeirra sem eru fullkomnar um jólin eru rós-marín-, múska-, sedrusviðar-, kanil- og appelsínuilmkjarnaoliur. Hægt er að nota ilmiu-lampa eða blanda í úðabrúsa.
- 4) Best af öllu er að sjálfsögðu að skella í jólasmaakökur en það er fátt sem ilmar betur en nýbakaðar smákökur.



Það er óþarfi að stressa sig á jólahreingerningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Allsherjar hreingerning engin skylda

Nú þegar mánuður er til jóla er gott fyrir þau sem ætla að gera allsherjar jólaþrif að fara að huga að þeim. Ef ætlunin er að endurraða í skúffum og skápum er gott að gefa sér góðan tíma en ekki gera það í stresskasti rétt fyrir jól. Allsherjar hreingerning á hverjum krók og kima heimilisins er þó engin nauðsyn.

Jólin koma þó að það sé ekki búð að skrúbba loft og veggj og sótthreinsa ruslaskápin. Fyrir jólin er oft í nógu öðru að snúast og þó fólk hafi ef til vill alist upp við allsherjar jólahreingerningu þá má það alveg minna sig á að nú eru aðrir tímar, flest fólk er útvinnandi allan daginn og það má njóta adventunnar í snyrtilegu húsi þrátt fyrir að bókaskápurinn hafi ekki verið yfirfarinn eða silfríð frá langömmu sé ófægt í spariskápnunum.

Sveppamyndun í þvottavélum

Sveppamyndun í þvottavélum leynir sér ekki og sést með berum augum í sápuhólfinu. Myglusveppur þrífst í raka og virðist sem notkun mýkingarefna ásamt þvottaefnum með ensímum eigi þar aðalsök. Augljóst merki er vond lykt úr nýþvegnum þvotti.

Skodið hvort dökkgrátt slím (gulleitt í byrjun) sé í sápuhólfi vélarinnar. Ef svo er þá er best að þrifa hólfið, taka það í sundur ef

hægt er. Notið óblandað Rodalon* sem sett er í skál og flöskubursta við verkið og farið vel í öll horn hólfsins. Notið gúmmihanska við verkið.

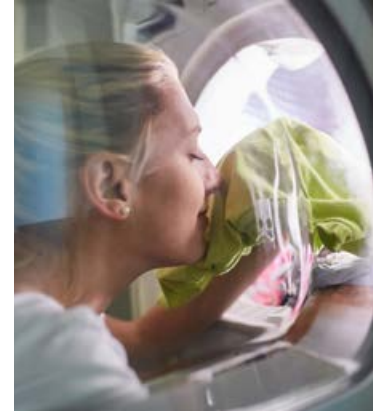
Takið síu eða sigti á sama hátt. Nauðsynlegt er að þrifa einnig gúmmihring og gler í hurð vel, helst með óblönduðu efninu.

Áhrifaríkast er að setja Rodalon í sápuhólf og tóma tromlu, stilla á 40°C, láta vélna taka inn á sig vatn smástund, slökkva síðan á

henni og láta standa í henni yfir nótt. Kveikja á henni aftur og láta ganga út prógrammið.

Fyrirbyggjandi er að þvo af og til 90°C suðuþvott því sveppamyndun lifir ekki af slíkan hita. Góð regla er að þurrka sápuhólf, gúmmihring og gler eftir notkun og skilja vélna eftir opna á milli þvotta.

Heimild: leidbeiningastod.is



Ilmur af hreinum þvotti er indæll en verri ef sveppur er í þvottavélinni.

JÓLAHREINGERNINGIN Í ÁR HEFST MEÐ

Túrbó Sámi bílatjörureinsi

Léttu þér lífið við bílþvottinn með Túrbó Sámi bílatjörureinsi 2296



Sámur dekkjahreinsir

Úðir þú dekkinn með Sámi dekkjahreinsi færðu betra grip í hálkunni/snjónum

Extra hreinsiúði

Magnað efni sem virkar á grillið, eldavélina baðkarið, flísar, ísskápinn, stálvaskinn og svo má lengi telja



SÁMUR
SÁPUGERÐ

Símar 517 9303 • 892 9303 • samur.is

„Icelandic Glacial er afar verðmætt“

„Icelandic Glacial er afar verðmætt. Það átta sig fáir á því á Íslandi,“ segir Jón. Hann segir að vatnsátöppunar-fyrirtæki séu seld á fimm til tíu sinnum sala. „Ekki EBITDA (hagnaður fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta),“ útskýrir hann. Horft er til þess að Icelandic Water Holdings velti um 27 milljónum Bandaríkjadala í ár. Miðað við það er heildarvirði þess (hlutafé og vaxtaberandi skuldir) á bilinu 135 milljónir til 270 milljónir dala. Það er jafnvirði um 18,6 til 37,1 milljarðs króna.

„Þegar stór alþjóðleg fyrirtæki á borð við Coca-Cola yfirtaka minni framleiðendur er hægt að ná fram mikilli hagræðingu í rekstri. Þess vegna er verðmæti fyrirtækjanna svona mikið,“ segir Jón. Fjölskylda Jóns og vinir, eins og hann orðar það, eiga tæplega 60 prósent hlut í fyrirtækinu. Þar af á KP, félag á vegum Birkis Kristinssonar, 19 prósent hlut, samkvæmt hluthafalista. *Klæjar þig ekki í fingurna að selja fyrirtækið á þessum margföldurum?*

„Það hefur alltaf komið að þeim degi að ég hef selt fyrirtækin sem ég á.“ *Á hvaða stað viltu að fyrirtækið verði komið áður en hugað verði að sölu?* „Fyrirtækið þarf að hafa um 100 milljónir dala í tekjur. Það mun taka okkur tvö til þrjú ár að komast þangað.“ *Miðað við fyrrnefndan margfaldara yrði heildarvirði Icelandic Water Holdings 500 milljónir til eins milljarðs dala, jafnvirði 69 til 138 milljarða íslenskra króna.*

verði blautir á bak við eyrun í vatns-sölu í upphafi. Eins og þekkt er rak Jón áður fjölmiðla, kvikmyndahús og plötuverslanir undir hatti Norðurljósa. Kristján sonur hans hafði rekið heimsendingarþjónustu með mat í London og hugbúnaðarfyrirtækið INNN sem rann síðar inn í Advania.

„Við þekktum ekki til og höfum þurft að læra á bransann jafnóðum. Stundum höfum við misstigið okkur hrapallega en það hefur líka gert það að verkum að við förum aðrar leiðir en hinir,“ segir Jón. Að hans sögn valdi snyrtivöru-framleiðandinn Christian Dior að nota íslenska vatnið í eina af sínum vörum. Það sé vegna þess að vatnið þyki einstaklega heilnæmt. Varan, sem kom á markað árið 2012, ber nafnið Diorsnow og gerir húð hvítari. „Nafn okkar er á umbúðunum. Það státar enginn annar af slíku. Eins og ég sagði: Við förum aðrar leiðir.“

Hvernig kom það til? „Snyrtivöruframleiðandinn rannsakaði 300 vatnsátöppunar-fyrirtæki og ákvað að leita til okkar. Þegar samið var um borgun sagði ég: Þið megið fá vatnið frítt til að byrja með ef ég fæ vörumerkið Icelandic Glacial á umbúðirnar. Þetta var heljarinnar kynning fyrir okkur. Í dag borgar Christian Dior fullt verð fyrir vatnið og við erum enn þá á umbúðunum.“

Þegar þið Kristján sonur þinn voruð að skoða vatnsútflutning, var ekki fordæmi fyrir því að flytja út vatn frá Íslandi með góðum árangri? „Það hafa margir reynt – örugglega hátt í 20 – en aldrei haft erindi sem erfiði. Að sjálfsögðu komust mörg þeirra ekki á það stig að hefja framleiðslu.“

Hvernig hefur vegferðin verið í stuttu máli? „Þetta hefur verið grýttur vegur, eins og til dæmis að afla fjármagns þegar illa stendur á í heimshagkerfinu.“

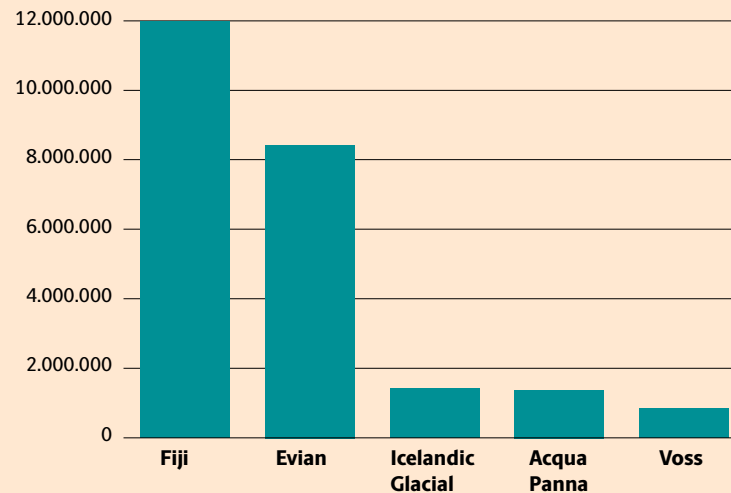
Í upphafi náðum við að gera stóran samning við bandaríska bjór-framleiðandann Anheuser-Busch. Það verður til þess að við reisum tæplega sjö þúsund fermetra verksmiðu. Stjórnendur fyrirtækisins voru stórhuga um mikla uppbyggingu Icelandic Glacial á skómmum tíma. Við höldum opnunaráhóf 28. september 2008. Segja má að það hafi verið síðasta veislan fyrir bankahrun.

Okkur tókst að lifa af hrúnið en ári seinna var Anheuser-Busch tekið yfir í fjandsamlegri yfirtöku. Yfirtakan tók heilt ár og á meðan sinnu starfsmenn bandaríska fyrirtækisins okkur ekki. Að yfirtökunni lokinni kom í ljós að Anheuser-Busch myndi framvegis einbeita sér að bjór. Frá þeim tíma hefur fyrirtækið ekki stutt okkur með beinum hætti. Lengi vel vissu starfsmenn okkar ekki hvort þeir myndu halda vinnunni eða ekki. En við lifðum þetta nú af.“

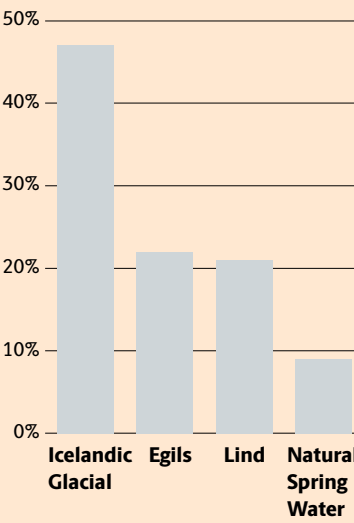
Hverjir hafa lagt fé í reksturinn? „Hluthafahópurinn er fjölbreyttur og telur 29. Anheuser-Busch er eini erlendi hluthafinn sem lesendur myndu kannast við.“

Hvernig sigtar þú út fjárfesta til að ræða við? „Það er engin ein formúla. Þetta snýst mikið um að hitta fólk, kynna-

/// Sala á gæðavatni í Publix í Bandaríkjunum Janúar til september (í Bandaríkjadöllum)



/// Markaðshlutdeild á Íslandi í fersku vatni mælt í magni það sem af er ári



ast því og byggja upp traust. Það fjárfestir enginn fyrir háar fjárhæðir án þess að viðkomandi treysti stjórnandanum og beri virðingu fyrir honum. Það kemur ekki af sjálfu sér.“

Hvernig hefur vöxtur Icelandic Water Holdings verið á undanförunum árum?

„Vöxtur fyrirtækisins hefur verið í tveggja stafa tölu frá árinu 2012. Ég á von á miklum vexti á næsta ári. Tala nú ekki um ef bóluefnið við COVID-19 verður komið.“

Það hefur kostað mikla þrautseigu að koma fyrirtækinu á koppinn. Varstu aldrei við það að gefast upp?

„Jú, oft. Þetta hefur verið feykilega erfitt verkefni á köflum. En á elleftu stundu kemur alltaf eitthvað upp sem leysir málin. Þú verður að átta þig á að íslenskir bankar hafa ekki viljað snerta við okkur.“

Hvers vegna heldurðu að það sé? „Þeir hafa ekki trú á útflutningi á vatni. Skilja ekki reksturinn. Íslendingar skilja almennt ekki verðmæti hreins vatns, ólíkt mörgum öðrum þjóðum. Við sturtum niður gæðavatni í klósettið okkar. Þældu í því. Hver gerir það annar en við? Enginn!“

Við Íslendingar eigum svo mikið af hreinu vatni. Víða annars staðar er drukkíð endurrunnið vatn. Krana-

Við erum sem sagt að byggja upp vörumerki í samkeppni við alþjóðleg stórfyrirtæki.

vatn í Bandaríkjunum, annars staðar en í New York, er hreinsað og hefur jafnvel farið átta sinnum í gegnum mannslíkamann. Rannsóknir sýna að ekki hafi tekist að hreinsa sum lyfseðilsskyld lyf úr vatninu. Því má finna leifar í kranavatninu af þunglyndislyfinu Prozac, getnaðarvarnarpillunni og nýlega bættist Viagra í hópinn. Þess vegna er ekki gott fyrir líkamann að drekka vatn sem hefur verið hreinsað (e. purified water).“

Hefur framleiðslan náð að halda í við söluaukninguna með góðu móti?

„Verksmiðjan er stór. Hún er sennilega ekki að vinna á nema um 30 prósent afköstum. Hefði ég vitað hvernig framhaldið yrði hefðum við ekki byggt svona stórt. Þannig er mál með vexti að Anheuser-Busch var afar metnaðarfullt fyrir okkar hönd í upphafi.“

Við stefnum að því að hefja undirbúning að stækkun verksmiðjunnar í Ölfusi í lok næsta árs og gerum ráð fyrir því að tvöfalda framleiðslugetuna.

Við bindum vonir við að í framtíðinni verði höfnin í Þorlákshöfn stækkuð og það verði hægt að flytja út vörur þadan. Í því myndi felast mikið hagræði, að þurfa ekki að flytja vatnið til Reykjavíkur áður en það er flutt úr landi.“

Af hverju var ákveðið að hefja sölu á sóðavatni, þar á meðal bragðbættu sóðavatni?

„Við gerðum okkur grein fyrir því að fyrirtækið yrði ekki nógu stórt til að keppa á markaðnum ef við byðum bara upp á eina tegund af vatni. Fyrst buðum við bara upp á vatn í vatnsflösku en nú bjóðum við upp á vatn í glerflösku, sex tegundir af sóðavatni og fimm lítra kassa til að hafa inni í ísskáp með röri. Í mars munum við hefja sölu á vatni í dósum.“

sushi social

25% AFSLÁTTUR af öllum sushirúllum á matseðli í TAKE AWAY



TILBOÐS sushibakkinn



32 geggjaðir sushibitar 5.990 kr.

Panta þarf tilboðsbakkann fyrir kl. 14.00 samdægurs.

Tekið er við pöntunum í síma 568 6600 eða með fyrirvara á netfangið sushisocial@sushisocial.is

Nánar á sushisocial.is

SUSHI SOCIAL Þingholtsstræti 5 • 101 Reykjavík



GASTROPUB

SÚPER TAKE AWAY HÁDEGISTILBOÐ

11.30-15.00



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

ÞESSIR RÉTTIR AÐEINS

1.500 kr.

SÆTA SVÍNS BORGARINN hinn eini sanni, 175 g úr sérvaldri rumpsteik og „short ribs“, bjór-brioche brauð, rauðlauksulta, Búri, trufflu-mayo, vöfllufranskar

BBQ VEGAN BORGARI, buff úr linsubaunum og sólblómafræjum, tómatur, BBQ strandsveppir, „mozzarella“ og spicy „mæj“

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

LAMBASAMLOKA, hægelduð lambaöxl, romaine salat, vöfllufranskar, bernaise

VEGAN BBQ JACKFRUIT BURRITO, avokadó, 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 nýbökðu 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

Laki Power fær aukioð fjármagn frá fjárfestum

Brunnur Ventures leiddi fjármögnunina. Friðrik Steinn Kristjánsson og Ómar Benediktsson eru á meðal nýrra hluthafa. Frá 2018 hefur Laki Power aflað rúmlega 400 milljóna króna til að þróa tækni og undirbúa framleiðslu.

Helgi Vífill
Júliússon
helgivifill@frettabladid.is



Nýsköpunarfyrirtækið Laki Power hefur lokið nýrri fjármögnun. Brunnur Ventures, sem þegar var hluthafi í fyrirtækinu, leiddi fjármögnunina.

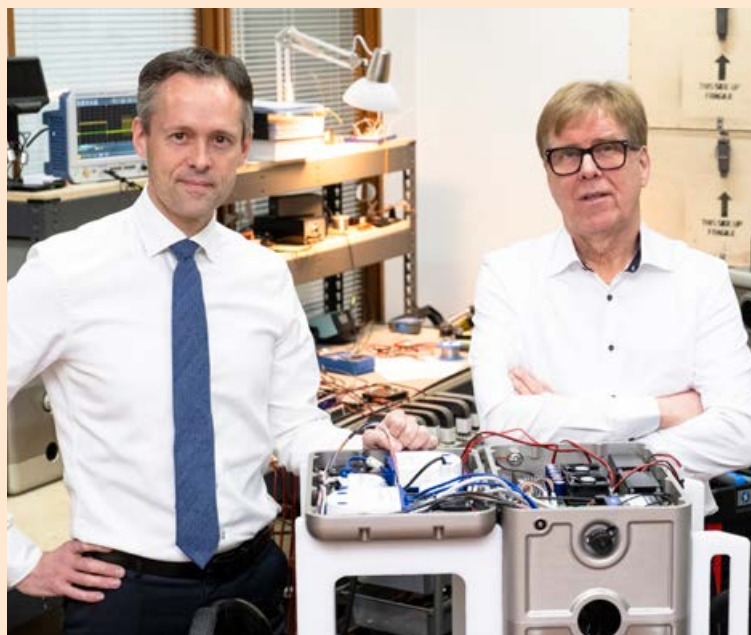
Á meðal nýrra fjárfesta í félaginu eru Silfurberg, fjárfestingarfélag hjónanna Friðriks Steins Kristjánssonar, stofnanda Invent Farma, og Ingibjargar Jónsdóttur; Ómar Benediktsson og SG Consulting, ráðgjafarfyrirtæki Sverris Guðmundssonar. Frá árinu 2018 hefur fyrirtækið aflað sér rúmlega 400 milljóna króna til að þróa tækni sína og undirbúa framleiðslu.

Björgvin Sigurðsson, sem tók við sem forstjóri Laka Power í sumar, segir að fjármunirnir verði til nýttir til að þess að efla markaðs- og sölustarf fyrirtækisins erlendis. Tækjabúnaður félagsins sé í notkun á Íslandi og í Noregi.

Laki Power þróa og framleiðir tæki sem hengd eru á háspennulínur til þess að fylgjast með ástandi þeirra. Tækin mæla veðurfar, hitastig og titring og taka upp myndbönd sem eru send í gegnum farsíma- eða gervihnattakerfi til eftirlitsstöðva. Tækjabúnaðurinn knýr sig sjálfur með því að nýta rafsegulsvið sem umlykur háspennulínurnar til að framleiða rafmagn. Um er að ræða nýja tækni sem framleiðir allt að 100 sinnum meira rafmagn en sambærilegar lausnir.

Óskar Valtýsson, sem starfaði áður sem fjarskiptastjóri Landsvirkjunar, stofnaði Laka Power árið 2015, þróaði tæknina, ásamt verkfræðistofunni Mannviti. Fyrirtækið fékk alþjóðlegt einkaleyfi á tækninni fyrir á þessu ári.

Björgvin segir að það séu mikil tækifæri í sölu á tækninni. „Hún var þróuð hér á landi til að fylgjast með ísingu á háspennulínunum. Starfsmenn Landsnets þurfa að fara í eftirlitsferðir langt upp á hálandið til að fylgjast með ísingu og berja klakann af ef þörf er á. Nýja tæknin sparar bæði tíma og kostnað við eftirlitið. Þetta er enn meira vandamál í Noregi því þar er miklu erfiðara



Björgvin Skúli Sigurðsson, framkvæmdastjóri Laki Power og Óskar Valtýsson, stofnandi fyrirtækisins sem þróaði tæknina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einstök tækni á heimsvísu

„Óskari Valtýssyni og fleirum tókst að þróa tækni sem er einstök á heimsvísu og finna fjárfesta hérlendis til að láta hugmyndina verða að veruleika. Margir sérfræðingar töldu útilokað að hægt væri að gera það sem Óskar gerði,“ segir Björgvin. „Laki Power endurspeglar ágætlega hve langt á veg íslenskt

sproutumhverfi er komið. Fyrsta verkefnið var að fá tæknina til að virka og það gerðum við í góðu samstarfi við Landsnet. Brunnur Ventures fjárfesti í Laka Power árið 2019 til að vinna að einkaleyfinu sem við fengum fyrir á þessu ári. Einkaleyfið er lykkillinn að frekari vexti fyrirtækisins inn á alþjóðlega markaði,“ segir hann.

að komast að rafmagnslínunum og oft eina leiðin að ferðast með þyrlum með tilheyrandi kostnaði og áhættu.

Núna eru sóknartækifærin okkar að nýta sömu tækni til að fylgjast með öðru en ísingu. Eftirlit með trjágróðri og skógareldum er til dæmis gífurlegt vandamál í heitari löndum og oft útilokað að senda fólk eða þyrlur til eftirlits. Tæknin okkar er sú eina í heiminum sem getur sent myndbönd í beinni útsendingu frá slíkum stöðum,“ segir hann.

Björgvin, sem starfaði áður sem framkvæmdastjóri markaðs- og viðskiptaþróunar Landsvirkjunar, kynntist í því starfi erlendum fyrirtækjum sem reka flutnings-

kerfi fyrir rafmagn. „Þetta eru viðskiptavinir Laka Power og þau bera ábyrgð á rafmagns afhendingu stórbjóða. Þau eru með tugi þúsunda starfsmanna í vinnu og tæknin okkar einfaldar vinnu þessa fólks,“ segir hann.

Að sögn Björgvins hefur COVID-19 gert það að verkum að auðveldara er að koma tækni Laka Power á framfæri erlendis. Áður hafi þurft að ferðast vítt og breitt um heiminn, en nú vinni flestir starfsmenn hugsanlegra viðskiptavina heima hjá sér. Þess vegna sé sjálfsagt mál nú að kynna tæknina á fjárfundum. Það sé mikill kostur þegar búid er á eyju sem sé nokkuð langt frá öðrum mörkuðum.

Auður gefur út app og nýja innlánsreikninga með hærri vöxtum

Auður, fjármálaþjónusta Kviku banka, hefur gefið út app fyrir viðskiptavinum sína og tvo nýja innlánsreikninga með hæstu mögulegu innlánsvöxtum í sínum flokkum.

Nýju reikningarnir eru annars vegar með sex mánaða binditíma og 1,55 prósent vöxtum og hins vegar með tólf mánaða binditíma og 1,75 prósent vöxtum en um er að ræða fastvaxtareikninga. Til samanburðar bjóða aðrar innlendar bankastofnanir upp á sambærilega innlánsreikninga með vöxtum að meðaltali 1,1 prósent og 1,28 prósent.

Spurður hvernig Kvika geti boðið mun hærri vexti á bundnum reikningum en aðrir – og stærri – bankar í þessu lágvaxtaumhverfi segir Hilmar Kristinsson, verkefnastjóri yfir fjártækni hjá bankanum, að



Hilmar Kristinsson, verkefnastjóri yfir fjártækni hjá Kviku.

vextir Auðar hafi lækkað samhliða vaxtabreytingum Seðlabankans og þá hafi þeir sömuleiðis hækkað í þeim tilfellum þar sem álögur og skattar á innlán hafa lækkað.

„Það er aftur á móti áhugavert að vextirnir á öbundu innlánsreikningum hjá stærri bönkunum hafa í mörgum tilfellum hækkað þrátt fyrir vaxtalækkunir Seðlabankans, líklega út af samkeppni við Auði. Það hefur tókast að stærri innlánsreikningur fái miklu betri kjör en einstaklingar. Það er ekki endilega rökrétt þar sem dreifðari

fjármögnun, og fjármögnun frá einstaklingum, nýtist bönkunum betur. Á móti kemur að meira umstang fylgir fleiri innlánunum en þar sem allir viðskiptavinir Auðar þjónusta sig sjálfir þá getum við boðið þessi hagstæðu kjör,“ segir Hilmar.

Þá segir Hilmar að ekki verði lengur gerð krafa um 250 þúsunda króna lágmarksinnstæðu á reikningum Auðar. „Appið eykur skalanleika til muna hjá okkur og lækkar fastan kostnað við lausnina sem gerir okkur kleift að afnema lágmarksupphæðina,“ útskýrir hann.

Auður hóf fyrst að bjóða upp á innlánsreikninga á netinu í byrjun síðasta árs og á fyrsta mánuðinum höfðu á fimmta þúsund viðskiptavina stofnað reikninga. Frá þeim tíma hefur þeim fjölgað ört. – hae



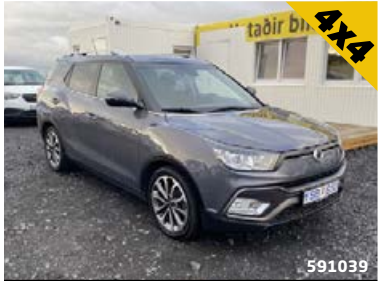
Tilbúin í ævintýri vetrarins?



Porsche Macan S '16, sjálfskiptur, ekinn 42 þús. km. **Verð:** 7.990.000 kr.



Suzuki Vitara GI+ '19, sjálfskiptur, ekinn 63 þús. km. **Verð:** 2.990.000 kr.



SsangYong Tivoli XLV DLX '17, sjálfskiptur, ekinn 69 þús. km. **Verð:** 2.690.000 kr.



SsangYong Tivoli HLX '20, sjálfskiptur, ekinn 21 þús. km. **Verð:** 3.590.000 kr.



SsangYong Rexton DLX '16, sjálfskiptur, ekinn 72 þús. km. **Verð:** 3.990.000 kr.



SsangYong Korando DLX '19, sjálfskiptur, ekinn 66 þús. km. **Verð:** 3.690.000 kr.



Opel Mokka Innovation '18, sjálfskiptur, ekinn 71 þús. km. **Verð:** 3.390.000 kr.



Nissan Qashqai Acenta '20, sjálfskiptur, ekinn 17 þús. km. **Verð:** 4.890.000 kr.



Lexus Nx300h f-sport hybrid '18, sjálfskiptur, ekinn 31 þús. km. **Verð:** 6.990.000 kr.



Land Rover Evoque '13, sjálfskiptur, ekinn 153 þús. km. **Verð:** 3.490.000 kr.



BMW X5 xdrive 30d '11, sjálfskiptur, ekinn 187 þús. km. **Verð:** 3.490.000 kr.



SsangYong Rexton hlx. '14, sjálfskiptur, ekinn 136 þús. km. **Verð:** 2.790.000 kr.



Nissan X-trail tekna '19, sjálfskiptur, ekinn 64 þús. km. **Verð:** 5.490.000 kr.



JEEP Grand Cherokee Laredo '09, sjálfskiptur, ekinn 139 þús. km. **Verð:** 1.690.000 kr.



SsangYong '17, sjálfskiptur, ekinn 61 þús. km. **Verð:** 2.390.000 kr.



Chevrolet Captiva ltz '13, sjálfskiptur, ekinn 241 þús. km. **Verð:** 990.000 kr.



Skoda Octavia '19, beinskíptur, ekinn 55 þús. km. **Verð:** 2.690.000 kr.



Opel Crossland X Innovation '18, sjálfskíptur, ekinn 29 þús. km. **Verð:** 2.890.000 kr.



Opel Corsa Enjoy '16, sjálfskíptur, ekinn 131 þús. km. **Verð:** 890.000 kr.



Opel Astra Enjoy st '17, sjálfskíptur, ekinn 108 þús. km. **Verð:** 1.590.000 kr.



Opel Astra Cosmo '15, beinskíptur, ekinn 138 þús. km. **Verð:** 790.000 kr.



Toyota Yaris live '15, beinskíptur, ekinn 60 þús. km. **Verð:** 1.190.000 kr.



Kia Picanto lx '16, beinskíptur, ekinn 100 þús. km. **Verð:** 599.000 kr.



Toyota C-hr c-ult hybrid '19, sjálfskíptur, ekinn 50 þús. km. **Verð:** 3.690.000 kr.



Ford Fiesta Titanium '17, sjálfskíptur, ekinn 60 þús. km. **Verð:** 1.690.000 kr.



Chevrolet Trax lt '14, beinskíptur, ekinn 102 þús. km. **Verð:** 1.390.000 kr.



Chevrolet Spark lt '15, beinskíptur, ekinn 116 þús. km. **Verð:** 499.000 kr.



Chevrolet Cruze lt st '13, sjálfskíptur, ekinn 108 þús. km. **Verð:** 990.000 kr.



VW Polo trendline '14, beinskíptur, ekinn 145 þús. km. **Verð:** 690.000 kr.



Audi A3 Sportback e-tron '17, sjálfskíptur, ekinn 29 þús. km. **Verð:** 3.490.000 kr.

Meira úrval á
notadir.benni.is



Reykjanesbær
Bílasala Suðurnesja
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Selfoss
Íbílur
Fosnes A
Sími: 480 8080

Akureyri
Bílaríkið
Lónsbakka
Sími: 461 3636

Reykjavík
Bílabúð Benna
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Bílabúð
Benna
Notadir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Skotsilfur



Flugvöllinn á fjárlög?



Meðal þess sem kom fram í skýrslu OECD um samkeppnishæfni Íslands var sú staðreynd að rekstur flugstöðvar Leifs Eiríkssonar væri einhver sá óhagkvæmasti í Evrópu. Lagði OECD til að flugvöllurinn yrði seldur. Í skýrslunni kom líka fram að aðeins um fjórðungur flugfarþega í Evrópu ferðist um velli sem teljast vera ríkisreknir, en það hlutfall hefur jafnframt helmingast á örfáum árum. Ferðamálaráðherrann Þóris Kolbrún Reykjavíkur Gylfadóttir sagði í kjölfarið að henni hugnaðist þátttaka fjárfesta í rekstri flugvallarins, án þess þó að segja til um hvort ætti að selja hluta eða heild rekstrarins. **Logi Einarsson** var hins vegar fljótur að lýsa því yfir að aldrei mætti selja flugvöllinn. Nú liggur fyrir að flugstöð Leifs Eiríkssonar þarf stóra fjárinnsþýtingu. Vill Logi setja flugvöllinn á fjárlög?

Ríkisvætt eigið fé banka



Frá fjármála-hruninu 2008 hafa yfirvöld á Vesturlöndum og víðar um heim reynt eftir fremsta megni að breyta fjármálakerfinu þannig að ríkið þurfi ekki að hlaupa undir bagga með því þegar á reynir. Ein ástæðan var sú að skapa ekki hættulegt fordæmi og freistnivanda. Bankamenn máttu ekki reiða sig á það að ríkið kæmi innstæðueigendum til bjargar. Einhverjir myndu færa rök fyrir því að eftirlitsstofnanir á Vesturlöndum, til að mynda Seðlabanki Íslands undir stjórn **Ásgeirs Jónssonar**, hefðu sett varhugavert fordæmi með því að koma í veg fyrir að bankar gætu greitt út arð. Að minnsta kosti hljóta almennir einkafjárfestar að hugsa sig tvisvar um áður en þeir fjárfesta aftur í banka. Að vissu leyti hefur eigið fé þeirra verið ríkisvætt.

Tvær ólíkar yfirtökur



Innan Kauphallarinnar hafa verið lögð fram tvö yfirtökutíðar sem fjárfestar þurfa að taka afstöðu til, eitt í Eimskip og annað í Skeljung. Tilboðin eru þó mjög ólík að því leyti að Samherji, sem **Þorsteinn Már Baldvinsson** stýrir, hefur lýst yfir að hann vilji helst ekki að hluthafar taki tilboðinu í bréf skipafélagsins. Það ætti að ganga eftir enda er gengi bréfanna komið upp í 205 krónur samanborið við yfirtökutíðar upp á 175 krónur. Í hinu tilfellinu þarf tilboðsgjafinn að reiða sig á vilýrði frá hópi hluthafa um að selja bréf sín á yfirtökugenginu 8,315. Tilboðsgjafinn vill ólmur ná ráðandi hlut í félaginu en vandinn er sá að markaðsgengið er orðið talsvert hærra en yfirtökugengið.

BBVA selur frá sér starfsemi í Bandaríkjunum



Spænski bankinn BBVA hefur komist að samkomulagi um að selja frá sér starfsemi sína í Bandaríkjunum til PNC Financial. PNC hefur höfuðstöðvar sínar í Pittsburgh og rekur viðskiptabanka í fjölmörgum fylkjum Bandaríkjanna. Gengi bréfa BBVA rauk upp um 15 prósent við tíðindin, en forstjóri BBVA hafði á orði að bankinn væri að fá greitt sem nemur helmingi markaðsvirðis BBVA fyrir rekstrareiningu sem stendur undir 10 prósentum tekna samstæðunnar. Söluverðið er um 11,6 milljarðar dala, eða sem nemur um 1.577 milljörðum íslenskra króna. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Framtíðin og viðspyrnan



Bjarnheiður Hallsdóttir formaður Samtaka ferðaþjónustunnar

Heimsfaraldur kórónuveiru hefur haft gríðarleg áhrif á áfangastaði og samfélög út um allan heim. Ferðaþjónusta hér á landi hefur staðið með vinnu í fangið frá því í mars. Það lögð um stund yfir hásumarið, en svo hvessti aftur allhressilega þegar tekin var upp tvöföld skimun á landamærunum þann 19. ágúst síðastliðinn. Afleiðingarnar þekkja flestir. Atvinnuleysi er í hæstu hæðum, þúsundir fyrirtækja í öndunarvél og skuldir hins opinbera hafa vaxið mikið.

Þetta á auðvitað ekki bara við um Ísland – en faraldurinn með tilheyrandi samdrætti í ferðalögum á milli landa, hefur bitnað illa á hagkerfi landsins ekki síst vegna mikils vægis erlendra ferðamanna í ferðaþjónustu hérlendis, lítills heimamarkaðar og stærðar greinarinnar í íslensku efnahagslífi almennt.

Sem betur fer, hyllir nú í straumhvörf í faraldurinum, þar sem nú hafa verið kynnt til leiks tvö bóluþefni, sem þykja lofa góðu. Nú getum við vonandi farið að einbeita okkur í alvöru að „viðspyrnu“, eins og fólk er sammála um að kalla þá tíma sem fara í hönd í kjölfar faraldursins.

Breytt ferðahegðun?

Miklar hugleiðingar og umræður eru nú í gangi um lífið „eftir COVID“. Verður grundvallarbreyting á ferðahegðun fólks? Hvenær verður fólk tilbúið til að ferðast? Hvernig og hvenær ná fyrirtækin sér á strik á ný?

Það er ekkert sem bendir til þess að fólk muni hætta að ferðast – en mun það draga úr ferðalögum milli landa? Mun eftirspurnin taka breytingum? Hvaða áhrif mun það hafa á rekstur fyrirtækja í ferðaþjónustu? Verða þau rekin á allt annan hátt en áður? Með nýsköpun, kannski „grænni nýsköpun“?

Þegar öllu er á botninn hvolft snýst viðreisnin aðallega og fyrst og fremst um hvenær ferðalög verða aftur möguleg. Það er fátt sem kemur í staðinn fyrir ferðahug og gott ferðalag og sennilega munu mörg hagkerfi heimsins ekki taka við sér fyrir ferðalög hefjast á ný. Það á einkum og sér í lagi við um íslenska hagkerfið.

Frá samdrætti til viðreisnar

Nú er nokkuð góður einhugur um það á Íslandi að hraðari efnahagsbati byggja á því að erlendir ferðamenn fari aftur að streyma til landsins. Skapa verðmæti, nýta innviði og aðgerðalaust vinnuafli. Það er ekkert sem bendir til þess að miklar breytingar verði á ferðalögum jarðarbúa eftir COVID – allavega ekki hvað varðar tíðni ferða, þó áherslur varðandi áfangastaði gætu orðið aðrar til að byrja með. Litlar efasemdir eru um að opnun landamæra með þeim sóttvarnaráráðstöfunum sem ferðaþjónustan er ferðamenn geta unnið með, mun marka upphaf viðspyrnu í íslensku hagkerfi. Varla er mikill ágreiningur um að nýsköpun sé

Um allan heim munu áfangastaðir leggja kapp á að vera með stóra og úthugsaða markaðsherferð á erlendum mörkuðum.

mikilvæg en hún er ekki töfralausn í snöggri viðspyrnu, ekki einu sinni, þó hún sé græn. Stjórnvöld og helstu greiningaraðilar eru réttilega búin að átta sig á þessu. Í sviðsmyndgreiningum er fjöldi erlendra ferðamanna til landsins, en ekki síður verðmætasköpun á hvern ferðamann, mikilvægasta breytan í skjótum efnahagsbata og helsta forsendan fyrir vexti á tekjuhlið hins opinbera.

Mikilvægi ferðaþjónustu í viðspyrnuáætlunum samfélagsins setur samkeppnishæfni atvinnugreinarinnar í nýtt samhengi. Um leið og aðstæður skapast munu áfangastaðir þjóta út á völinn og berjast um ferðamanninn. Þar munu áfangastaðir um allan heim leggja kapp á að vera með stóra og úthugsada markaðsherferð á erlendum mörkuðum. Þar verður Ísland líka að vera fullgildur þátttakandi. Þá er ekki síður mikilvægt að tryggja að til staðar verði öflug og traust fyrirtæki úr allri virðishegðunni og alls staðar á landinu til að sinna eftirspurninni, sem gæti orðið meiri en björtustu spár gera ráð fyrir.

Það er því grundvallaratriði að huga strax að samkeppnishæfni íslenskrar ferðaþjónustu. Samkeppnishæfni greinarinnar mun gegna lykilhlutverki í afli og hraða viðspyrnunnar.

Gengi íslensku krónunnar spilar þar lykilhlutverk og hefur vissulega þróast í hagstæða átt fyrir útflutningsgreinar á þessum síðustu og verstu tímum. Hagstæð gengisþróun getur hins vegar verið fallvölt gæfa eins og Íslendingar þekkja vel.

Stjórnvöld þurfa að byggja undir viðspyrnuna

Nú er mikilvægt að stjórnvöld og atvinnulífstandi saman. Nú ríður á að rekstrarumhverfi ferðaþjónustu verði greininni sem hagfelldast. Í þeirri stöðu sem nú er uppi væri eðlilegt að horfa til þess næstu misserin að lækka skatta og gjöld á ferðaþjónustu, á meðan fyrirtækin eru að ná fyrri styrk og afli til atvinnu- og verðmætasköpunar. Þar má líta til virðisaukaskatts, bílastæða- og þjónustugjalda bæði við Leifstjórn og í þjóðgördum, gistináttaskatts (sem ætti að afnema varanlega), vörugjalds á bílaleigubíla og fleiri umdeildra skatta, sem hafa bein áhrif á samkeppnishæfni áfangastaðarins. Við hjá SAF munum áfram leggja mikla áherslu á að uppræta ólöglega atvinnustarfsemi, hvort sem er erlendra eða innlendra aðila, sem skekkja samkeppnisstöðu greinarinnar innan frá. Þar er liðsinnis stjórnvalda þörf.

Viðspyrnan er sem betur fer í sjónmáli. Mikilvægt er að vanda til hennar og taka afgerandi skref í átt að betri samkeppnishæfni, en varast að kæfa hana með vanhugsuðum aðgerðum eða aðgerðaleyfi.

GÓÐA NÓTT

Royal Corinna

20% AFSLÁTTUR



STÆRÐ 180X200 CM
FULLT VERÐ 209.600 KR

VERÐ MEÐ 20% AFSLÆTTI
VERÐ 167.680 KR

STÆRÐ 160X200 CM
FULLT VERÐ 164.400 KR

VERÐ MEÐ 20% AFSLÆTTI
VERÐ 131.520 KR

Royal Corinna

Millistíft heilsurúm með góðu fimm svæðaskiptu pokagormakerfi og millistífri (áfastri) yfirdýnu. Steyptir kantar sem gefa stærra svefnsvæði. Einstaklega vandað rúm á frábæru verði.

DÚNSÆNGUR
20% AFSL
SCANDUN ECO DÚNSÆNG



VERÐDÆMI

STÆRÐ 140X200 CM
FULLT VERÐ 13.770 KR

VERÐ MEÐ 20% AFSLÆTTI
VERÐ 11.016 KR

Helgi Vífill
Júliússon
helgivifill@frettabladid.is



Stæltur Homer

Hópur Íslendinga minnir á Homer Simpson þegar hann akfeitur horfði í spegil og sá heljarmenni. Nema hvað umræddur hópur horfir til Íslands, þar sem skattar eru háir í alþjóðlegum samanburði og fjöldi reglna setur stein í gótu atvinnulífsins, og sér frjálshyggjuþaradís. Og grætur órlög sín.

Rétt eins og rannsóknir hafa opnað augu okkar fyrir loftslagsvanda er rétt að grípa til greininga þegar rætt er um efnahagslega stöðu Íslands. Við erum fámenn þjóð, langt frá erlendum mörkuðum, og þurfum því að binda þannig um hnútana að hagsæld verði eins mikil og kostur er. Það verður ekki gert nema með öflugum samkeppnisumhverfi.

Það hringja strax viðvörunarbjöllur við að Ísland nýti einkarekstur í heilbrigðis- og skóla-kerfinu í minna mæli en hin Norðurlöndin.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, iðnaðar- og ferðamálaráðherra, óskaði eftir því að Efnahags- og framfarastofnunin (OECD) tæki starfsumhverfi byggingariðnaðar og ferðaþjónustu til skoðunar. Í ljós kom, í skýrslu sem birtist í liðinni viku, að byggingariðnaður býr við mestar hömlur af öllum OECD-ríkjunum og að óþarfa reglubyrði einkenni nokkuð regluverk ferðatengdrar þjónustu.

Slíkt er kostnaðarsamt. Skýrsluhöfundar telja að auka megi hagvöxt hérlendis um eitt prósent ef tillögur stofnunarinnar um bætt samkeppnisumhverfi í ferðaþjónustu og byggingariðnaði ná fram að ganga.

Það eru mikil tækifæri fölginn í EES-samstarfinu en því miður höfum við fallið í þá gryfju að innleiða fjölda reglna með meira íþyngjandi hætti en þörf er á. Úttekt forsætisráðuneytisins árið 2016 leiddi í ljós að það var gert í þriðjungi tilfella á einu kjörtímabili.

Ríkulegar kröfur til bankanna gera það sömuleiðis að verkum að vextir eru hærrí en þörf er á og hagvöxtur minni. Bankasýsla ríkisins benti nýlega á að vogunarhlutfall stóru bankanna þriggja væri það hæsta í Evrópu og langt yfir meðaltali Evrópuríkja. Ekki er um að ræða ákvörðun íslenskra bankastjórnenda heldur Fjármálaeftirlits Seðlabankans.

Samkvæmt rannsóknum sem Seðlabanki Svíþjóðar yfirför fyrir um þremur árum gæti munurinn sem þá var kostað á bilinu 1,6 til 2,4 prósentur í viðvarandi hærrí fjármagnskjörum til viðskiptavina íslensku bankanna. Enn fremur gæti munurinn leitt til eins prósentis minni hagvaxtar á Íslandi en ella.

Nú þegar samanlagður halli á rekstri ríkissjóðs á árunum 2020 og 2021 mun nema yfir 530 milljörðum króna þarf að tálga regluverkið með réttum hætti og skera fitu af rekstri hins opinbera. Skuldafjallið verður nógu effitt viðureignar.



Kvika lýkur brátt yfirtöku á Netgíró

Gert er ráð fyrir því að hægt verði að ljúka kaupum Kviku banka á Netgíró á næstu tveimur til þremur vikum. Þetta segir Helgi Björn Kristinsson, framkvæmdastjóri Netgíró.

„Viðræður við Kviku banka ganga vel og er áreiðanleikakönnun að ljúka. Bið eftir endurskoðunum ársreikningum félagsins hefur aðeins tafið ferlið,“ segir hann við Markaðinn.

Netgíró tapaði 225 milljónum króna fyrir skatta árið 2019 samanborið við 523 milljóna



Helgi Björn Kristinsson, framkvæmdastjóri Netgíró

króna tap árið áður. Eigið fé var neikvætt um 226 milljónir króna við árslok en árið áður var það neikvætt um 182 milljónir króna. Við kaupin mun Kvika endurskipuleggja fjárhag Netgíró.

Vaxtatekjur jukust um 22 prósent á milli ára og námu einum milljarði króna í fyrra, að því er fram kemur í ársreikningi Netgíró fyrir árið 2019.

Alva Holding og A-Collect, félög að mestu í eigu Skorra Rafns Rafnssonar, eiga 80 prósent hlut í Netgíró. Kvika banki á 20 prósent hlut. – hvj

6.11.2020

Ef það lokar álver hér og opnar í staðinn kolakýnt álver í Kína þá yrði það mjög slæmt og við ættum að gera allt sem við getum til að koma í veg fyrir það.

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar



GEFÐU STARFSFÓLK UPPLIFUN Í ÖSKJU



EF ÉG ÆTTI EINA ÓSK,
VEISTU HVERS ÉG MUNDI ÓSKA MÉR?

SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR

Sérmerkjum með þínu nafni, lit og logo, margir verðflokkar í boði, stuttur afhendingartími, innpökkun í boði og getum komið fyrir sérstakri kveðju frá fyrirtækinu

577 5600 | info@oskaskrin.is

Óskaskrín

Staða sjúkráþjálfunar og sóttvarnir á COVID-tímum

Þegar hertar sóttvarnaaðgerðir voru tilkynntar núna í þriðju COVID-19 bylgjunni fengu sjúkráþjálfunarstofur sem betur fer að halda starfsemi sinni áfram, ólíkt því sem var í þeirri fyrstu.

Það er mörgum afar mikilvægt að sjúkráþjálfunarstofur haldi áfram starfsemi sinni, enda skiptir sjúkráþjálfun sköpum í hreyfingu og velliðan fjölda fólks. Til þess að halda stofunum opnum þurfa starfsmenn þeirra að gæta itrustu varkárni og fylgja í hvívetna sóttvarnaleiðbeiningum heilbrigðisyrvalda. Þar sem meðferðir krefjast nándar, og minna en tveir metrar eru milli viðskiptavinar og meðferðaraðila í 15 mínútur eða lengur, verða aðrar sóttvarnir enn mikilvægari. Rík áhersla er lögð á grímunotkun, handþvott, handspritt og sótthreinsun snerftíflata.

Sjúkráþjálfarar nýta sér allar tiltækar sóttvarnir
Hjá Sjúkráþjálfuninni í Sport-

húsinu var ákveðið að skoða betur sóttvarnaúrreiði fyrir bæði meðferðaraðila og skjólstæðinga.

Eftir að Hildur Kristín Sveinsdóttir, sjúkráþjálfari og eigandi og framkvæmdastjóri Sjúkráþjálfunarinnar, hafði heyrt um Viruxal munn- og nefúðana frá Kerecis, ákvað hún að kynna sér málið betur. Í kjölfarið var tekin ákvörðun um að nota Viruxal á

sjúkráþjálfunarstofunni ásamt hefðbundnum sóttvörnum til þess að auka öruggi allra, hvort heldur er meðferðaraðila eða skjólstæðinga. „Ég sá að með notkun úðanna værum við enn betur varin gegn COVID-19 og auk þess væru okkar skjólstæðingar líka í öruggara umhverfi þegar þeir koma til okkar,“ segir Hildur og bætir við: „við fengum fræðslu um úðana,

um verkun og notkun, áður en við byrjuðum að nota þá, þannig að við erum öll mjög meðvitund um hvenær og hvernig best er að nota Viruxal.

Með því að nýta allar tiltækar sóttvarnir teljum við okkur og skjólstæðinga okkar vera öruggari og þannig minnkum við einnig líkur á smiti sem annars gæti leitt til lokunar á stofunni,“ segir Hildur.



Hildur K. Sveinsdóttir sjúkráþjálfari, eigandi og framkvæmdastjóri Sjúkráþjálfunarinnar Sporthúsinu.

ViruxNasal og ViruxOral eru viðbót við hefðbundnar sóttvarnir. MYNDIR/ AÐSENDAR



Áhrif fitusýrusameinda í úðaformi gegn SARS-CoV-2

Lækningavörufyrirtækið Viruxal, dótturfyrirtæki Kerecis, hefur nú þróað áhugaverða virucidal (veiruafvirkjandi) tækni með náttúrulegum fitusýrum. Tvær lækningavörur í úðaformi, ViruxNasal og ViruxOral, hafa verið settar á markað, sem viðbótarvörn gegn kórónaveirunni SARS-CoV-2.

Þegar Viruxal fitusýrunum er údað í nef og munn myndast tímabundið varnarlag sem getur dregið úr veirumagni með því að afvirkja sjúkdómsvaldandi loftbornar veirur og hindra þær þannig í því að festast við yfirborð slímhimnu.

Brýtur upp og eyðir

Fitusýrurnar í Viruxal úðunum virka á veirur á svipaðan hátt og sápa gerir þegar við þvolum okkur. Dr. Hörður G. Kristinsson matvæla- lífefnafræðingur er vísindaráðgjafi Viruxal og segir: „Úðarnir innihalda örfinar fitusýrusameindir sem með sína skautuðu eiginleika, geta smeygt sér inn í fituhjúp SARS-CoV-2 veirunnar og skemmt fitulagið þannig að veiran brotnar upp og óvirkjast áður en hún sýkir frumur og fjölgar sér.“ Hörður segir jafnframt að þessi verkun sé staðfest með niðurstöðum á rannsóknarstofu við Utah State University, sem er mjög virt á sínu sviði. „Í rannsókninni sem gerð var á Viruxal með því að blanda því saman við SARS-CoV-2 veiruna sást að fitusýrurnar afvirkjuðu 99,97% af SARS-CoV-2 í frumuræktinni, án þess að hafa neikvæð áhrif á frumurnar sjálfar.“

Aðalsmitleið SARS-CoV-2 er með dropasmiti í gegnum nef og munn og því hefur Viruxal þróað tvær vörur, úða sem údað er annars vegar í nef og hins vegar í munn.

ViruxNasal er nefúði sem býr til tímabundið varnarlag í nefi og nefkoki. Best er að nota hann yfir daginn þegar einstaklingur er útsettur fyrir smiti. Til dæmis áður

og eftir að farið er í matvöruverslun eða á aðra staði þar sem líkur á að smitast eru miklar. Nefúðann má nota allt að 6 sinnum á dag (1 sinni í hvora nös í hvert sinn).

ViruxOral er munnúði sem býr til tímabundið varnarlag í munnkoki og getur eytt þeim veirum sem hafa tekið sér bölfestu í hálsi. Þegar munnúðinn er notaður er mælt með því að setja stútinn inn í munn, beina í átt að hálsi og koki og úða 3 sinnum aftast í háls og kok. Munnúðann má nota tvisvar á dag.

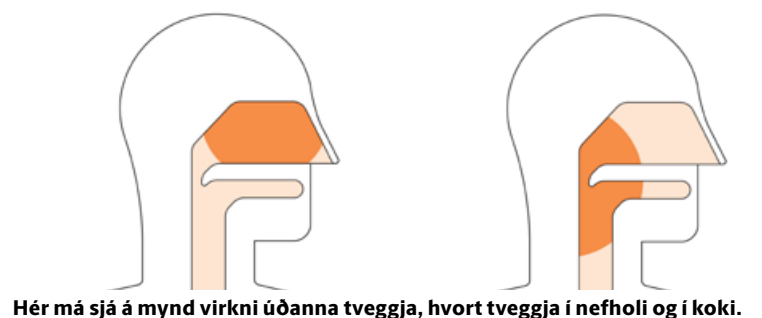
Til að verjast sjúkdómsvaldandi veirum er best að nota báða úðana. Þannig býrðu til tímabundið varnarlag á þeim stöðum sem eru þekktir fyrir að vera helsta smitleiðin.



ViruxOral er munnúði sem býr til tímabundið varnarlag í munnkoki og getur eytt þeim veirum sem hafa tekið sér bölfestu í hálsi.



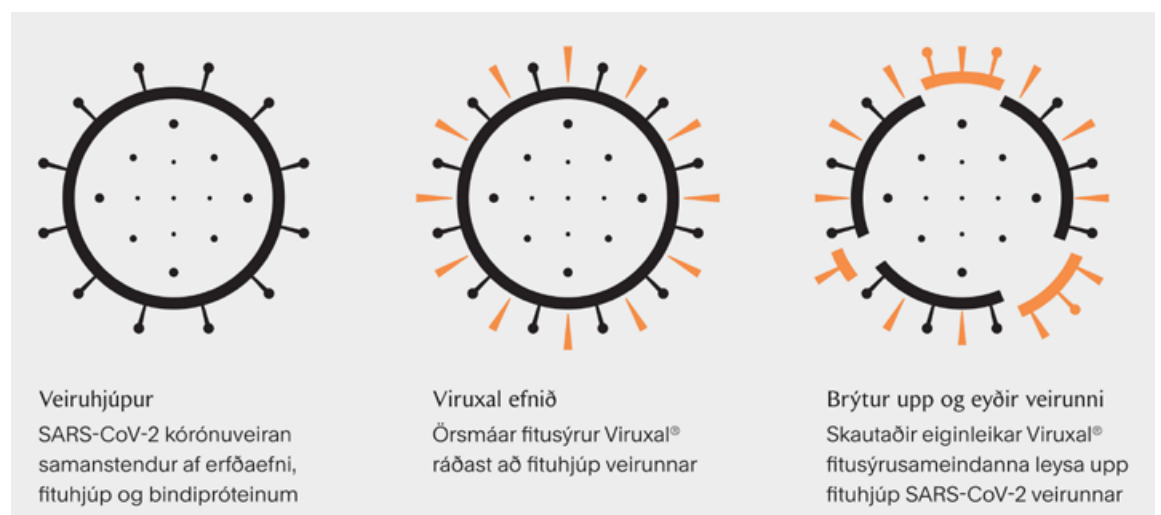
ViruxNasal er nefúði sem býr til tímabundið varnarlag í nefi og nefkoki gegn kórónaveirunni.



Hér má sjá á mynd virkni úðanna tveggja, hvort tveggja í nefholi og í koki.



Dr. Hörður G. Kristinsson er matvæla- lífefnafræðingur og vísindaráðgjafi Viruxal. MYNDIR/ AÐSENDAR



Ofangreind virkni Viruxal® byggir á niðurstöðum úr prófunum á rannsóknarstofu.

Neysluvenjur breytast

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Noregi hefur fólk breytt neyslumynstri sínu mikið á tímum COVID-19. Ástæðan er sögð sú að fólk dvelur meira á heimilum sínum en venjulega.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Stærstu breytingarnar eru færri verslunarferðir, meiri heimagerður matur og betra skipulag á heimilishaldinu. Það eru helst þeir sem eru 55 ára og eldri sem hafa ekki breytt venjum sínum mikið, að sögn vísindamanna. Antje Goner vísindamaður hefur ásamt norska fyrirtækinu Nofima, kannað neytendahegðun í COVID. Skoðað var hvernig lokanir og aðrar takmarkanir hafa áhrif á matarvenjur fólks, verslunarferðir og viðhorf.

Könnunin var gerð þegar allt hafði verið meira og minna lokað í sjö vikur. Í fyrstu einkenndust viðbrögð fólks af ötta um skort á ýmsum matvörum. Í ljós kom að börn taka meiri þátt í eldamennsku heimilisins en þau gerðu áður. Fólk er sömuleiðis duglegra að prófa nýjar uppskriftir. Matartímar eru stöðugir og fjölskyldan sest saman við matarborðið. Hins vegar er hádegismatur frekar borðaður fyrir framan tölvuna.

Sumir þátttakendur höfðu áhyggjur af því hvaðan matvaran kæmi og 69% svarenda vildu styðja



Börn virðast taka meiri þátt í matargerðinni á COVID-tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

við norskan iðnað. Fólk var hlynt sjálfbærni og innanlandsframleiðslu. Þar fyrir utan sagði fjórði hver að hann henti minna af matvælum.

Yngri svarendur með börn og sérstaklega þeir sem búa í borgum, viðurkenndu að meira væri keypt af sælgæti og nasli hvers konar. Sérstaklega þar sem allir dagar virtust orðnir sem laugardagar. Einn rannsakandi, Valerie Almli, sagðist

sjá breytingar í þá átt að börn borði núna fleiri heitar máltíðir. Í ljós kom að um 20% svarenda sagðist borða meira af ávöxtum, grænmeti og trefjaríku fæði en fyrir COVID. Aukningin var mest hjá þeim sem höfðu lágar tekjur og minni menntun. 14% svarenda sögðust borða meira af fiski, en það var frekar á barnlausum heimilum.

Á heildina lítið voru færri að borða tilbúinn mat en þó var hópur



Margir virðast þrifa allar umbúðir sem þeir fá úr verslunum vegna hræðslu við veiruna.

fólks á aldrinum 16-24 ára sem sagðist borða meira af honum. 75% svarenda höfðu fækkað umtalsvert ferðum á veitingahús og bari. 53% sögðust fara sjaldnar í búðir. Þessi svör komu vísindamönnum ekki á óvart, þar sem margir veitingastaðir hafa verið lokaðir og margir eru hræddir við að fara í verslanir vegna smíthættu. Þá sögðust margir svarenda þvo vel allar umbúðir sem þeir bera úr verslunum svo og allt grænmeti og ávexti. Þetta átti sérstaklega við um eldra fólk. Um þriðjungur kaupir mat sem geymist vel.



Heimabakstur hefur aukist mikið að undanförunu. Sérstaklega er súrdeigsbakstur vinsæll.

Könnunin fór fram á netinu og svarendur voru 1.127 í aldurshópnunum frá 16 ára og upp úr. Könnunin leiddi líka í ljós að matvöruverslun á netinu var ekki eins vinsæl og vísindamenn töldu. Það gæti stafað að því að í Noregi er misjafnlega auðvelt að kaupa mat á netinu eftir búsetu. Þá finnst mörgum afhendingartíminn of langur. Hjá mörgum er verslunarferð það eina félagslega sem fólk gerir þessa dagana og vill ekki missa af. Þó könnunin sé gerð í Noregi má telja nokkuð öruggt að neytendahegðun Íslendinga hafi breyst jafnmikið og þar í landi.

Kröftug virkni

Collagen skin með íslenskum þörungum

Collagen liðamót
Öflug blanda fyrir liði og betri líðan

Nýtt frá ICEHERBS



ICEHERBS
ICELANDIC SUPPLEMENTS



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.



Raða má hollu áleggi í fjölbreyttum útfærslum á brauð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heilkorn fyrir heilsuna

Kornvörur er hollur matur, sérstaklega ef þær eru unnar úr heilu korni. Í þeim er fjöldi næringarefna sem eru mikilvæg fyrir heilsuna, svo sem trefjar, ýmis B-vítamín (B1 og B2), E-vítamín og steinefnin kalíum, járn, magnésíum og selen, auk annarra hollafna.

Trefjaríkur matur eins og heilkornavörur skipta miklu máli til að meltingin sé góð. Hann getur líka hjálpað til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka, þar sem hann veitir mettunartilfinningu og fyllingu.

Þeir sem neyta trefjaríkrar fæðu, svo sem heilkornsvara, ásamt öðrum hollum mat, eiga síður á hættu að fá langvinna sjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, áunna sykursýki og sumar tegundir krabbameina.

Til kornvara teljast hafrar, rúgur, hveiti, bygg, hrisgrjón, maís og annað korn, svo og afurðir úr þessum vörum, til dæmis brauð, grautar úr korni (hafragrautar), pasta og morgunkorn. Kartöflur tilheyra tveimur fæðuflokkum, kornvörum og grænmeti. Þær eru kolvetnaríkar

og því góður sterkjuggjafi, líkt og kornvörunnar hrisgrjón og pasta.

Hvað og hvernig?

Veljið oftast heilkornavörur en finnar vörur, því þá eru trefjar og önnur hollafni enn til staðar. Veljið oftast hrisgrjón (brún hrisgrjón) og heillveitipasta heldur en hvít hrisgrjón og hefðbundið pasta en einnig brotið hveiti (búlgur) og annað heilkorn. Best er að velja brauð úr grófu korni, til dæmis hveiti, rúgi, byggi eða höfrum. Hrökkbrauð, tvíbökur, kringlur, beyglur og brúður geta verið góð tilbreyting frá hefðbundnu brauði og komið í staðinn fyrir kex í síðdegishressingu. Borðið gjarnan graut úr heilu trefjaríku korni. Bæta má hrisgrjónum, brotnu hveiti eða byggi í súpur og salöt. Morgunkorn er handhægur morgunmat. Til eru fjölmargar tegundir af morgunkorni og nauðsynlegt að vanda valið. Veljið tegundir sem innihalda lítið af viðbættum sykri og eru ríkar af trefjum.

Heimild: landlaeknir.is

Bílar & Farartæki



Ford C-Max 2/2104 ekinn aðeins 115 þ. Km. Diesel. Sjálfskiptur. Álfelgur. Samlitur. Ofi. Ný skoðaður. Rúmgóður fjölskyldubíll á góðu verði. Verð: 1.450.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningaráþjónusta. 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. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningavinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Straumblik ehf. löggitur@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



SÓFI + SKAMMEL TIL SÖLU!
Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313

Óskast keypt

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

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur



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 dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þjónusta

Langtíma NANO yfirborðsmeðferð gegn covid

Drepur allar veirur og bakeriur í allt að 7-10 daga

Við mætum á staðinn og berum veiruvörnir á

Hægt að panta heimsókn og hreinsanir

Protak ehf

Hljóðvarnir • Veiruvörnir • Eldvarnir • Reykvörnir
692 7909

protak@protak.is • www.virusvarnir.is



AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur.

Aðalskipulagsmál

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

1. Krókur L170822 - Gufuafsvirkjun á Faldahálsi – Skipulags- og matslýsing

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember að kynna skipulags- og matslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi sveitarfélagsins og nýju deiliskipulagi í landi Króks L170822. Innan lýsingar kemur m.a. fram að fyrirhugað sé að reisa 3,9 MW gufuafsvirkjun. Gert er ráð fyrir að á svæðinu verði 3 borholur ásamt gufuskilju, gufuháf ásamt gufulögnum og öðrum búnaði gufuafsvirkjunar auk stöðvarhúss og kæliturna.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

2. Krókur L170822 - Gufuafsvirkjun á Faldahálsi – Skipulags- og matslýsing

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember að kynna skipulags- og matslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi sveitarfélagsins og nýju deiliskipulagi í landi Króks L170822. Innan lýsingar kemur m.a. fram að fyrirhugað sé að reisa 3,9 MW gufuafsvirkjun. Gert er ráð fyrir að á svæðinu verði 3 borholur ásamt gufuskilju, gufuháf ásamt gufulögnum og öðrum búnaði gufuafsvirkjunar auk stöðvarhúss og kæliturna.

3. Brúarhlöð L166757 – Móttaka ferðamanna – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. nóvember að kynna skipulagslýsingu vegna deiliskipulags í landi Brúarhlöða. Í skipulagslýsingu felst lýsing deiliskipulagstillögu vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar á innviðum ferðamannaadstöðu á svæðinu.

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

4. Miðmundarholt 1-6 – Breytt notkun lóða - Deiliskipulagsbreyting

Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. nóvember breytingu á deiliskipulag fyrir Miðmundarholt 1-6 í Ásahreppi. Greinargerð skipulagsins hefur verið uppfærð í takt við athugasemdir sem bárust. Breytingar sem gerðar voru á skipulaginu koma fram í lið 3.2 innan greinargerðar deiliskipulags. Samhliða er unnið að gildistöku aðalskipulagsbreytingar innan svæðisins þar sem gert er ráð fyrir verslunar- og þjónustusvæði.

5. Vatnsholt 1, L166395 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. nóvember deiliskipulag sem tekur til jarðarinnar Vatnsholts 1. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhús, útihús, skemmu og gestahús á tveimur spildum. Markmið skipulagsins er að styrkja búsetu og styðja við minniháttar atvinnureksturs og áhugabúskap.

6. Hæll 3 Ljósakolluholt, L166571 og Hæll 3 Norðlingaflöt, L229847 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember deiliskipulag fyrir Hæll 3 Ljósakolluholt og Hæll 3 Norðlingaflöt. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining bæjarstæðis og byggingarheimilda að Ljósakolluholti auk skilgreiningar á svæði fyrir þrjú frístundahús að Norðlingaflötu.

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.asahreppur.is/>, <https://www.floahreppur.is/>, <https://www.gogg.is>, <https://www.fludir.is/> og <https://www.skeidgnup.is/>

Skipulagslýsingar eru í kynningu frá 18.11.2020 til og með 9.12.2020 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 9.12.2020

Deiliskipulagstillögur eru auglýstar með athugasemdafresti frá 18.11.2020 til og með 31.12.2020. Athugasemdir og ábendingar skulu berast eigi síðar en 31.12.2020.

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

Vigfús Þór Hróbjartsson
Skipulagsfulltrúi UTU



Sveitarfélagið ÁRBORG

Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Árborg

Tillaga að deiliskipulagi að Tjarnarstíg, Stokkseyri

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti þann 21. október s.l. að auglýsa tillögu að deiliskipulagi að Tjarnarstíg á Stokkseyri skv. 1. mgr. 41. gr skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulagssvæðið markast af núverandi byggð við Tjarnarstíg, Dalbæjarlandi til norðurs, tjaldsvæði til suðurs og Helgastöðum til austurs. Deiliskipulagstillagan felur í sér framlengingu á Tjarnarstíg með 20 nýjum íbúðum á 4 þrjúhúsalóðum, 3 raðhúsalóðum og 3 einbýlishúsalóðum.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi, frá 18. nóvember til 30. desember og á vefsíðu Árborgar, www.arborg.is. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 30. desember annaðhvort á Austurveg 67 eða á netfangið skipulag@arborg.is

Skipulagsfulltrúi Árborgar
Sigurður Andrés Þorvarðarson

FRÉTTABLAÐIÐ **SPORT**

Grindvíkingurinn hefur byrjað vel í Þýskalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Jón Axel reynir við nýliðavalið

KÖRFUBOLTI Jón Axel Guðmundsson, landsliðsmaður í körfubolta mun taka þátt í nýliðavali NBA deildarinnar í körfubolta í ár. Nýliðavalið verður sjónvarpað frá höfuðstöðvum ESPN á netinu en ekki með viðhöfn líkt og venjulega.

Jón Axel gekk til liðs við Fraport Skyliners sem leikur í efstu deild í Þýskalandi fyrir þetta tímabil. Í fyrstu fimm leikjunum hefur Jón skilað átján stigum, fimm frá-köstum og fimm stoðsendingum að meðaltali í leik.

Gríðarlegur fjöldi leikmanna er á hverju ári í valinu en eingöngu eru 60 leikmenn valdir í tveimur umferðum. Fram kemur í frétt KKI, um nýliðavalið, að vitað sé af talsverðum áhuga nokkurra liða sem eiga valrétt í seinni umferðinni. Þau lið sem mögulega gætu kosið að velja Jón Axel séu Charlotte Hornets, Sacramento Kings og Golden State Warriors.

Pétur Guðmundsson er eini Íslendingurinn sem leikið hefur í NBA. Pétur lék í átta ár í deildinni með með Portland Trailblazers, San Antonio Spurs og Los Angeles Lakers. Jón Arnór Stefánsson var á samningi hjá Dallas Mavericks í eitt ár en kom ekki við sögu í deildinni. Þá fór Tryggvi Snær Hlinason í nýliðavalið árið 2018 en var ekki valinn. – hó

Ungir strákar fá stærsta sviðið

Karlandsliðið í knattspyrnu leikur í kvöld sinn síðasta leik undir stjórn Eriks Hamrén gegn Englandi á Wembley. Marga lykilleikmenn vantar þannig að rúm er fyrir aðra leikmenn til að sýna sig og sanna.

FÓTBOLTI Kaflaskil verða hjá íslenska karlandsliðinu í knattspyrnu í kvöld þegar liðið lýkur leik í Þjóðadeildinni á þessu keppnistímabili með því að sækja England heim á Wembley. Leikurinn í kvöld verður sá síðasti þar sem Sviinn Erik Hamrén verður á hliðarlínunni við stjórnvölinn hjá íslenska liðinu.

Lykilleikmenn mun vanta í bæði lið en hjá Íslandi verða Aron Einar Gunnarsson, Alfreð Finnbogason, Gylfi Þór Sigurðsson, Jóhann Berg Guðmundsson, Ragnar Sigurðsson og Viðar Örn Kjartansson ekki með að þessu sinni. Inn í hópinn frá tapinu gegn Dönum á sunnudagskvöldið koma þeir Alfons Sampsted, Jón Dagur Þorsteinsson, Andri Fannar Baldursson, Sveinn Aron Guðjohnsen og Ísak Bergmann Jóhannesson.

Kári Árnason verður fyrirliði íslenska liðsins í þessum leik en hann hefur sjálfur ýjað að því að þetta gæti verið hans síðasti leikur í landsliðsbúningnum. Kári segist ekki munu setja landsliðsskóna á hilluna en setja það í hendurnar á nýjum landsliðspjálfa hver framtíð hans verður hjá landsliðinu.

„Ég ætla að spila eitt ár enn með Víkingum en svo kemur bara í ljós hver framtíðin er með landsliðinu. Ég mun áfram gefa kost á mér ef sá sem tekur við liðinu velur mig. Það er hins vegar ekkert ólíklegt að nýr þjálfari vilji skoða aðra kosti en 39 ára gamlan leikmann,“ sagði Kári á blaðamannafundi í gær en varnarmaðurinn öflugur er 22 árum eldri en Ísak Bergmann sem gæti líkt og Sveinn Aron spilað sinn fyrsta A-



Kári gæti leikið síðasta leik sinn fyrir Ísland í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

landsleik á hinum sögufræga velli í kvöld.

Hamrén sagðist ætla að spila á sterkasta liðinu sem völ væri á en hafa yrði í huga hversu mikið álag hefði verið á leikmönnum síðustu dagana við liðsvalið í þessum leik.

„Það er óraunhæft að láta leikmenn spila þrjá fulla keppniseiki á jafn skömmum tíma og hefur verið í þessum landsliðsglugga. Þó svo að það sé að litlu að keppa fyrir okkur, þá skiptir stoltið alltaf miklu máli þegar leikmenn spila fyrir land sitt.“

Sumir eru mögulega að fara að spila sinn fyrsta leik, aðrir eru

Það er annað að mæta Englandi á heimavelli sínum eða Wembley sem má kalla Mekka fótboltans.

Erik Hamrén, landsliðspjálfi

reynslulitir og svo eru enn aðrir sem eru á lokakafli landsliðsferilsins.

Hamrén var spurður sérstaklega

um Ísak Bergmann á fundinum en Real Madrid bættist í þessari viku í hóp Juventus, Liverpool og Manchester United sem fylgjast grannt framvindu mála hjá honum.

„Það komu fimm leikmenn úr U-21 árs landsliðinu inn hópinn og þeir eru hér til þess að ná sér í reynslu. Einn þeirra er Ísak sem er hæfileikaríkur eins og hinir. Það er klárt mál í mínum huga að Ísak verður mikilvægur hlekkur hjá íslenska liðinu innan tíðar. Það getur vel verið að Ísak byrji landsliðsferil sinn á Wembley sem er draumur hjá mörgum ungum knattspyrnumönnum,“ sagði þjálfarinn um ungvíðið í liðinu.

„Við vorum svekktir að fá ekki stig þegar við fengum England í heimsókn á Laugardalsvöllinn en í kvöld verða aðrar forsendur til staðar og liðin mæta til leiks á ólíkum stað þar sem við höfum spilað tvo keppniseiki en England bara einn í þessum glugga.“

Það er svo annað að mæta Englandi á heimavelli sínum eða Wembley sem má kalla Mekka fótboltans. Það væri óneitanlega gaman að kveða liðið með sigri á þessum velli,“ sagði Hamrén á fundinum í gær.

Erfitt er að henda reiður á hvernig byrjunarlið íslenska liðsins verður en það gæti lítið svona út:

Rúnar Alex Rúnarson – Ari Freyr Skúlason, Sverrir Ingi Ingason, Kári Árnason, Birkir Már Sævarsson – Guðlaugur Victor Pálsson, Andri Fannar Baldursson, Birkir Bjarnason – Jón Dagur Þorsteinsson, Albert Guðmundsson, Jón Daði Bøðvarsson. hjorvaro@frettabladid.is

Kaffivélar & Espresso



TH - VNR: 8.010.040.31002
Hraðuppáhelling - 19 ltr tankur - 7 min að hella uppá - Kaffikanna 2,2, ltr.



Mondo VNR: 8.010.020.31002
Hraðuppáhelling. - 2 heitar hellur - 18 ltr tankur - 5 min að hella uppá



JURA - ENA8 - TOUCH - VNR: 15339
cappuccinoc, espressoc, espresso macchiato, flat white, latte macchiato, black coffee, milk foam, ristretto



JURA A1 - VNR: 15133
Ristretto - Espresso - Coffee



ANIMO OPTIME 12 VNR: 1007042
Allt að 125 bollar á dag.
- 7" snertiskjál gott notendaviðmót.
- Styrkleikastjórnun



JURA - E 8 PLATINUM TOUCHTOUCH VNR: 1593
2x Ristretto - 2x Espresso - Espresso doppio - Coffee - Special coffee - Cappuccino - Latte macchiato - Flate white - Macchiato - Portion of milk



Valskonur rúlluðu yfir HJK fyrr í þessum mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einum leik frá útsláttarkeppninni

FÓTBOLTI Valur fær skoska liðið Glasgow City í heimsókn á Origo-völlinn að Hlíðarenda í dag í undankeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu kvenna. Liðið sem ber sigur úr þýtum í þessum leik fer í 32 liða úrslit keppinnar en þar biða meðal annars ríkjandi meistarar, Lyon, með Söru Björk Gunnarsdóttur innanborðs, Glódis Perla Viggósdóttir og samherjar hennar hjá Rosengård ásamt sterkustu liðum Evrópu.

Valskonur hafa síðan á mánudaginn í síðustu viku verið á undanþágu frá gildandi sóttvarnareglum og fengið að æfa á hefðbundinn hátt fyrir en það er mun betri undirbúningur en Valsliðið fékk fyrir sigurleikinn gegn HJK Helsinki í síðustu umferð undankeppinnar þar sem liðið náði einungis tveimur æfingum saman í aðdraganda leiks-

ins eftir fjögurra vikna æfingabann.

Andstæðingur Vals í þessum leik er töluvert sterkari en Eiður Ben Eiríksson, annar þjálfari Vals, segir eftirvæntingu ríkja í herbúðum Hlíðarendaliðsins fyrir komandi leik: „Staðan á er mjög góð á þessum tímamarki. Það eru allir leikmenn liðsins heilir og klárir í verkefni. Við höfum náð að æfa vel fyrir leikinn og farið vel yfir andstæðinginn.“

Við erum að fara að mæta mun betra liði en í síðustu umferð, það er líka erfiðara að lesa í þær af tveimur ástæðum. Þær eru mjög sveigjanlegar í taktik og uppsetningu milli leikja og svo eru þær nýlega byrjaðar á sínu tímabili og eru að spila sig saman. Þjálfari þeirra hefur verið að spila á mörgum leikmönnum í fyrstu leikjum liðsins á nýhafinni leiktíð hjá þeim,“ segir Eiður Ben í samtali við Fréttablaðið. – hó



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPPING

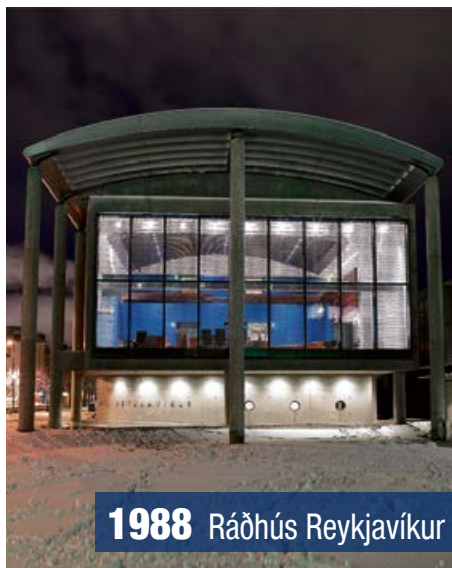
Stráumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

1970 Búrfellsvirkjun



1984 Flugstöð Leifs Eiríkssonar



1988 Ráðhús Reykjavíkur



1991 Vestfjarðagöng



1996 Hvalfjarðargöng - Verkstjórnir og bræðurnir Jón Gils og Steindór Ólasynir mætast á miðri leið



2002 - 2017 Ýmis verkefni á Grænlandi, virkjanir, hafnarframkvæmdir og skóli



2017 Austurbakki - uppsteypa



2019 Hús íslenskunnar



2019 Breikkun Reykjanesbrautar



2020 Nýr skóli í Nuuk

Í DAG FÖGNUM VIÐ 50 ÁRA AFMÆLI

Verkefni Ístaks hafa verið fjölbreytt í gegnum árin eins og dæmin sýna. Virkjanir, gatnagerð, byggingar og jarðgöng bæði á Íslandi sem og erlendis. Við lítum stolt til baka og bjartsýn til framtíðar.



ÍSTAK

— 50 —

ÁRA

TÍMAMÓT



Elskulegur bróðir minn,
Tómas Ellert Óskarsson

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk, mánudaginn 16. nóvember. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Pórir H. Óskarsson



Elsku mamma okkar,
tengdamóðir og amma,
María Jónsdóttir

frá Kirkjulæk,

verður jarðsungen frá Breiðabólstaðarkirkju í Fljótshlíð, föstudaginn 20. nóvember kl. 14.00.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður útvarpað á staðnum á FM 106,1 og streymt á Facebook facebook.com/groups/mariajonsdottir Fjölskyldan þakkar starfsfólki Kirkjuhvols fyrir frábæra umönnun og hjartahlýju. Þeir sem vilja minnst hennar eru beðnir að láta hjúkrunarheimilið Kirkjuhol njóta þess.

Halldóra Ólafsdóttir
Steinn Ingi Ólafsson
Sigurbjörg Ág. Ólafsdóttir

Svavar Ólafsson
Eva Mezyk
Grétar Markússon

Ingibjörg Elfa Sigurðardóttir

Vigdís Guðjónsdóttir

Valdimar Guðjónsson

Práundur Arnþórsson

og ömmubörnin öll.



Faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og yndislegur sambýlismaður,

Guðni Kristjánsson

Sævangi 30,
áður Laufvangi 2, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítala, föstudaginn 13. nóvember.

Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju, föstudaginn 20. nóvember kl. 15. Vegna samkomubanns verða aðeins boðgestir viðstaddir. Athöfninni verður streymt.

Ester Hurlé
Kristján Ólafur Guðnason
Pröstur Kjærnested Guðnason

Auður Þorkelsdóttir

Áslaug Gunnarsdóttir

og fjölskyldur.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Daniel Sigurðsson

málarameistari,

lést á heimili sínu Hrafnhólum 8-10, þriðjudaginn 10. nóvember.

Útförin fer fram í Fossvogskirkju, föstudaginn 20. nóvember kl. 15.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Útför verður streymt beint á vef: sonik.is/daniel.

Helga Danielsdóttir
Þórarinn Gunnar Birgisson
Garðar Elis Arason
og afastelpur.



Okkar ástkæra eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Anna Lóa Marinósdóttir

Holtubúð 22, Garðabæ,

lést á heimili sínu umvafin fjölskyldu sinni, föstudaginn 13. nóvember. Útför auglýst síðar.

Pálmi Sigurðsson

Marinó Pálmason

Steinar Pálmason

Sigurður Pálmason

Lovísa Anna Pálmadóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Guðbjörg Erlingsdóttir

Sigríður Birgisdóttir

Valdís Harrysdóttir

ÞETTA GERDIST: 18. NÓVEMBER 1982

Vilmundur Gylfason yfirgaf Alþýðuflokkinn

Vilmundur Gylfason alþingismaður sagði sig formlega úr Alþýðuflokknum þennan mánaðardag árið 1982. Hann boðaði stofnun nýs stjórnmálaflokks, Bandalags jafnaðarmanna, sem bjóða mundi fram í öllum kjördæmum við kosningar á næsta ári, vorið 1983.

Vilmundur hafði rekist hálfilla í Alþýðuflokknum um nokkurt skeið og fyrr í þessum nóvembermánuði hafði Magnús H. Magnússon haft betur í kjöri til varaformanns flokksins. Það var ekki í fyrsta sinn sem gengið var framhjá Vilmundi þegar valið var í trúnaðarstöður innan flokksins.

En Vilmundur átti auðvelt með að hrífa fólk með sér, góður hópur gekk til liðs við hann og hinn nýi stjórnmálaflokkur hans virtist ætla að fá byr í seglin.

Heimild: Ísland í aldanna rás 1976-200.

Aðalhöfundur: Illugi Jökullsson



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

Sigurvin Guðbjartsson

frá Bolungarvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða á Ísafirði, fimmtudaginn 12. nóvember.

Útförin fer fram frá Ísafjarðarkirkju,

laugardaginn 21. nóvember klukkan 11.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á

youtube.com/watch?v=5Gu-XqoLRmM

Þórey Kristín Guðbjartsdóttir

Reynir Snæfeld Stefánsson

Guðbjartur Guðbjartsson

Sigurður Bjarki Guðbjartsson

tengdabörn, barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Móðir okkar, tengdamóðir, dóttir,
stjúpdóttir, systir og amma,

Halldóra Magnúsdóttir

tölvunarfræðingur,

lést 1. nóvember.

Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju,

fimmtudaginn 19. nóvember klukkan 13.

Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á Facebook-síðu kirkjunnar – Grafarvogskirkja Grafarvogi.

Grimur Jónsson

Magnús Helgason

Helgi Helgason

Magnús Guðmundsson

Bernharð Laxdal

Guðmundur Magnússon

Guðrún Lára Magnúsdóttir

Elin Bára Magnúsdóttir

Ásta Margrét Magnúsdóttir

og barnabörn.

Svana Björk Hjartardóttir

Anna Bryndís Gunnlaugsdóttir

Magnús Hjálmarsson

Lára Magnúsdóttir



Elsku eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Bryndís Ísfeld Ingvarsdóttir

lést á Heilbrigðisstofnun Austurlands laugardaginn 14. nóvember.

Útförin fer fram frá Reyðarfjarðarkirkju laugardaginn 21. nóvember, klukkan 14.

Vegna fjöldatakmarkana verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir. Athöfninni verður streymt frá Facebooksíðu Reyðarfjarðarkirkju:

www.facebook.com/reyardarfjardarkirkja.

Blóm og kransar vinsamlega afþakkað, en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Austfjarða, kt. 551001-3340, reikn. 166-26-201.

Markús Guðbrandsson

María Markúsdóttir

Dagrún Markúsdóttir

Friða, Björn Ísfeld, Katrín, Bryndís Huld, Jenný,

Veronika Kristín, Hekla

Jónas Björnsson



Yndisleg eiginkona, móðir,
tengdamóðir, dóttir, tengdadóttir,
systir og mágkona,

Helga Ingólfssdóttir

byggingariðnaðingur og tækniteiknari,

Strýtuseli 3, Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu þann 14. nóvember. Sérstakar þakkir fær heilbrigðisstarfsfólk fyrir einstaka umönnun og hlýju. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Arnar Guðmundsson

Þorri Arnarsson

Óðinn Arnarsson

Guðlaug Birna Hafsteinsdóttir

Ingólfur Helgi Matthíasson

Guðmundur Jóhannesson

Jóhanna Steinsdóttir

Halldór Steinsson

Hafsteinn Steinsson

Heiða Rún Steinsdóttir

Rut Ingólfssdóttir

Máni Ingólfsson

Hrói Ingólfsson

Marín Lif Gautadóttir

Hildur Helgadóttir

Steinn Halldórsson

Sóley Birgisdóttir

Bergljót Helga Jósepsdóttir

Þorkell Guðmundsson

Camilla Mortensen

Elin K. Linnet

Hugrún Ósk Bjarnadóttir

Gísli Már Ágústsson

Gerða Arndal



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Halla Soffía Guðmundsdóttir

Viðilundi 24,

Akureyri,

lést á heimili sínu 12. nóvember.

Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 20. nóvember, kl. 13.30.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt á Facebook-síðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Oddfellowregluna eða Heimahlýningu á Akureyri. Sérstakar þakkir til þeirra sem hafa annast hana í veikindum hennar síðastliðið ár.

Halldór Karl Karlsson

Guðmundur K. Halldórsson

Karl Á. Halldórsson

Þórhalla Halldórsdóttir

Kristín G. Halldórsdóttir

ömmu- og langömmubörn.

Þórdís Þórisdóttir

Þórunn Jónsdóttir

Svavar Tulinus

Magnus Rönnlund



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og systir,
Hafdis Rögnvaldsdóttir
Bocchino

lést 7. nóvember í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu í Pensacola, Flórída.

Frank J. Bocchino

Peggy Casesa

David Casesa

Jordan, Camerin

Jóhanna Rögnvaldsdóttir

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

SAMSUNG QLED

FULLKOMIN GÆÐI Í HLJÓÐI OG MYND



QLED Q95

Stærðir 55" 65" 75"

"Eitt af okkar allra flottasta QLED tæki með Direct Full Array og Anti Reflection tækni.

Tækið nýtur sín einstaklega vel í björtu rými sem og dimmu."

- ORMSSON



QLED Q80

Stærðir 49" 55" 65" 75" 85"



QLED Q74

Stærðir 55" 65" 75" 85"



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

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS


*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-5 3 °C ←	-5 5 °C ↗	-5 2 °C ↑
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
-5 3 °C ↘	-4 4 °C ↘	-10 5 °C ↘

Lægir með morgninum, léttir til og kólnar. Breytileg átt 3-8 og víða léttskýjað í dag. Frost 3 til 13 stig, kaldast í inn-sveitum fyrir norðan.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1 5 °C ↗	-5 3 °C ↑	-3 2 °C ↗
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
-3 1 °C ↑	-4 4 °C ↘	-9 9 °C ↗

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2 5 °C ←	-1 2 °C ↑	-4 1 °C ↑
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
-2 3 °C ↑	0 2 °C ↘	-3 4 °C ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- 1 feyskinn
 - 5 boð
 - 6 vafi
 - 8 mótlæti
 - 10 i röð
 - 11 stjaka
 - 12 eind
 - 13 garmur
 - 15 þenslu
 - 17 gramar
- LÓDRÉTT**
- 1 inngangs
 - 2 málmur
 - 3 svelg
 - 4 hafna
 - 7 ósvífinn
 - 9 not
 - 12 standberg
 - 14 herma
 - 16 átt

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

LÁRÉTT: 1 fúnn, 5 orð, 6 eft, 8 raunir, 10 mn, 11 áta, 12 stak, 13 lak, 15 spennu, 17 argar. LÓDRÉTT: 1 formáls, 2 úran, 3 löu, 4 neita, 7 frákr, 9 nýting, 12 sker, 14 apa, 16 na

Skák Gunnar Björnsson

Kasparov átti leik gegn Portisch í Moskvu 1981.

1...Hxd2! 2. Dxd2 Df3+ 3. Dg2 Rg3+ 4. hgx3 Dh5+ 5. Dh2 Df3+ ½-½.

Æskulyðsskákstarfsemi hefst og dag. Fram undan er Íslandsmót ungmenna og má lesa um það á skak.is. Í kvöld fer fram Queen's Gambit mót á Torn-elo-þjónum.

www.skak.is: Nýtt skákhláðvarp

Svartur á leik



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

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

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KLJ / Lestrarklefinn.is

Hörkuspennandi saga af íslenskrí hetju og sannri vináttu eftir Björk Jakobsdóttur

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

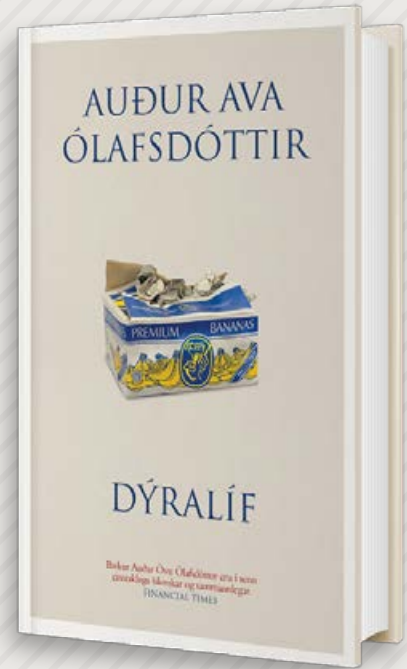
GÓÐ BÓK Í BÓKABÚÐ!



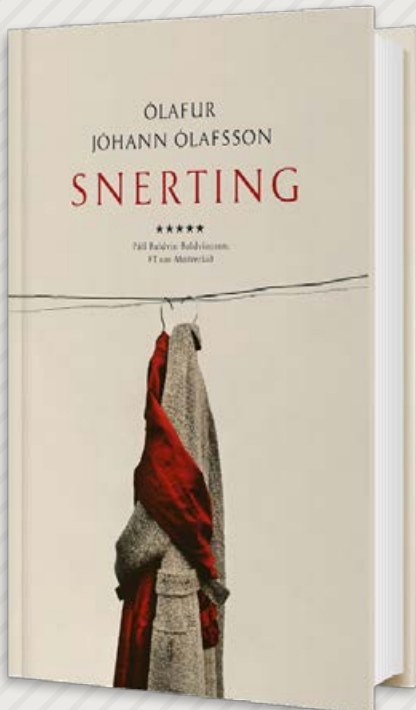
Gata mæðranna
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-



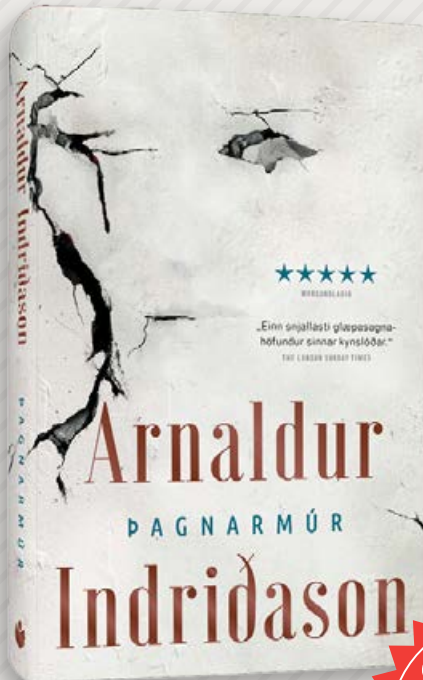
Fjarvera þín er myrkur
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-



Dýralíf
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-



Snerting
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-

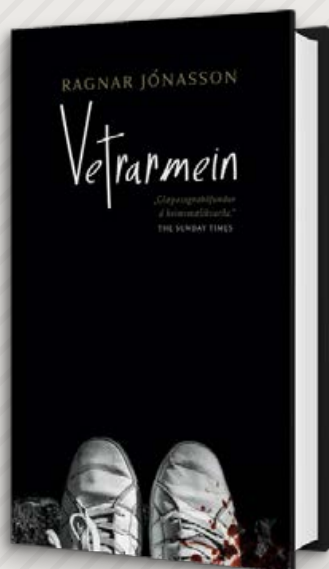


Pagnarmúr
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-

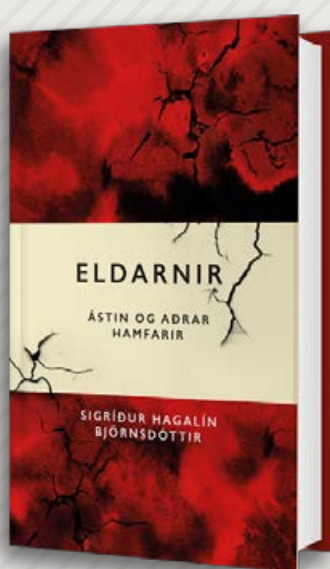


Bráðin
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-

**SJÁÐU
VERÐIÐ!**



Vetrarmein
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-



Eldarnir
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-



Dauðabókin
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 6.999.-

FRÍ HEIMSENDING*

EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR.
EÐA MEIRA Á VEFNUM OKKAR.



Þú færð SMS og símtal áður en við mætum.
Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum
um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum.
*á ekki við um húsgögn.



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vörurval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 18. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabreytl.

Fallegt tímamótaverk en einnig ástarsaga

Þjóðleikhúsið er með beinar útsendingar í nýstofnuðu Hljóðleikhúsi. Þekktar perlur leiklistarsögunnar verða fluttar á fimmtudögum. Harpa Arnardóttir leikstýrir Nýársnóttinni eftir Indriða Einarsson.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Alla fimmtudaga á adventunni mun Þjóðleikhúsið vera með beinar útsendingar í nýstofnuðu Hljóðleikhúsi og flytja landsmönnum þekktar perlur leiklistarsögunnar í bland við verk sem lítið hafa verið leikin. Útsendingarnar verða í anda hins klassiska útvarpsleikhúss. Alls verða fimm verk leikin.

Fyrsta útsendingin verður næstkomandi fimmtudag, 19. nóvember, þegar flutt verða valin brot úr Skugga-Sveini í leikstjórn Benedikts Erlingssonar. Viku seinna 26. nóvember verður flutningur á Rung lækni eftir Jóhann Sigurjónsson. Fimmtudaginn 3. desember er komið að Nýársnóttinni eftir Indriða Einarsson sem verður flutt í leikstjórn Hörpu Arnardóttur.

Nýársnóttin var fyrst frumsýnd á annan í jólum árið 1907 hjá Leikfélagi Reykjavíkur og var síðar opunarýning Þjóðleikhússins árið 1950. Þar segir frá baráttu manna og álfa.

Ástar- og þroskasaga

„Indriði Einarsson skrifaði Nýársnóttina 18 ára gamall þegar hann var nemandi í Latínuskólanum en endurskrifaði verkið síðar á ævinni. Það var síðan opunarverk Þjóðleikhússins 1950 sem var alveg frábært, því Indriði átti sér þann draum heitastan að Íslendingar eignuðust Þjóðleikhús,” segir Harpa. „Það er margt fallegt við verkið sem er tímamótaverk í orðsins fyllstu merkingu, sem sagt gerist á Nýársnótt þegar álfar flytja búferlum og verða sýnilegir mönnum, draumur og veruleiki mætast, álfarnir tala í bundnu máli en í mannheimum er hversdagslegra hjál. Það eru greinileg áhrif frá Shakespeare bæði varðandi innihald og formgerð, Draumur á Jónsmessunótt og Macbeth koma

upp í hugann” segir Harpa. “Þetta er ástarsaga og þar með þroskasaga í fimm þáttum með þekktum áramótasöngvum.”

Um söguþráðinn segir Harpa: „Jón og Gunna eru ung og elskast en þurfa að ganga í gegnum manndómsvígslu áður en þau geta gefist hvort öðru. Guðrún stendur á tvítugu og vakir yfir fóstru sinni látinni á nýársnótt til að mæta örlögum sínum. Móðir hennar missti vitið tvítug og amma hennar sömuleiðis á sama aldri, en hún hafði neitað álfakonungi um að hjálpa konunni hans í barnsnaud. Álfakóngurinn fylltist hefndarhug og lét þá bölvun ganga yfir kvenlegginn að missa vitið á nýársnótt sama árið og þær verða tvítugar. Álfadrottningin Áslaug kemur til bjargar og átök verða milli þeirra. Það kemur í ljós að Jón er af álfakyni og hann kemur einnig til hjálpar og reynist nú betri en enginn. Í stuttu máli vinnur Áslaug og þar má merkja kvenréttindatón. Í lokin flytur Áslaug fallegan bálk til áhorfenda þar sem hún hvetur til



Við verðum í hátíðarskapi fyrir framan Hljóðnemann, segir Harpa Arnardóttir leikstjóri um flutninginn á Nýársnóttinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



lavera
NATURKOSMETIK



hugrekki og þess að virkja ímyndunaraflið. Þarna er Indriði að kjarna inntak verksins. Þótt þjóðernisandi og frelsisandi sjálfstæðisbaráttunnar svífi yfir vötnum, þá er ódurinn til frelsis ímyndunarafslins kannski sterkastur. Þar er hver og einn konungur og drottning í ríki sínu og skáldið áréttar mikilvægi þess að vera ferðafær á innri sviðum, og kanna af hugrekki og ástriðu ókunnar slóðir.“

Töfrandi blámi

Harpa segist hafa sterkar taugar til verksins enda á hún bernskuminningar um það. „Amma og afi voru miklir leikhúsunnendur og ég fékk oft að fara með þeim í Þjóðleikhúsið. „Ein af mínum fyrstu leikhúsminningum er frá árinu 1971, þá var ég sjö ára. Ég man eftir töfrandi bláma vinstra megin á sviðinu og rámar í bláklædda konu. Ég varð svo tendruð við þessa sjón, gjör-samlega bergnumin. Þetta snerti mig mjög djúpt.

ÞÓTT ÞJÓÐERNISANDI OG FRELSISANDI SJÁLFSTÆÐISBARÁTTUNNAR SVÍFI YFIR VÖTNUM, ÞÁ ER ÓDURINN TIL FRELSIS ÍMYNDUNARAFSLINS KANNSKI STERKASTUR.

Töfraspottinn hennar Áslaugar hefur sannarlega virkað og hver veit nema þarna hafi örlög mín verið ráðin og ég ákveðið að gera leiklistina að mínu ævistarfi. Þetta var sem sagt Nýársnóttin, sem hefur átt sess í hjarta mínu alla tíð síðan. Það er gaman að taka þátt í að færa hlustendum leikritið heim í stofu. Verkið verður lesið frá upphafi til enda, engu verður sleppt. Það er mjög ánægjulegt að vinna við þetta verkefni og við verðum í hátíðarskapi fyrir framan Hljóðnemann.“

Dagskrá Hljóðleikhússins til jóla 2020

Fimmtudaginn 19. nóv. kl. 20.00: Valin brot úr Skugga-Sveini, eftir Matthías Jochumsson í leikstjórn Benedikts Erlingssonar.

Þess má geta að í undirbúningi er sviðsuppsetning á verkinu á næsta leikári í uppsetningu Leikfélags Akureyrar í samstarfi við Þjóðleikhúsið, Marta Nordal leikstýrir henni.

Fimmtudaginn 26. nóv. kl. 20.00: Rung lækni, eftir Jóhann Sigurjónsson

í leikstjórn Vigdísar Hrefnu Pálsdóttur í þýðingu Bjarna Jónssonar.

Fimmtudaginn 3. des. kl. 20.00: Nýársnóttin, eftir Indriða Einarsson í leikstjórn Hörpu Arnardóttur.

Fimmtudaginn 10. des. kl. 20.00: Dóttir Faraós eftir Jón Trausta í leikstjórn Önnu Maríu Tómasdóttur.

Fimmtudaginn 17. des. kl. 20.00: Ævintýri á gönguför eftir Hostrup í leikstjórn Hilmis Snæs Guðna-sonar.

„ NÝ HÁRLÍNA FRÁ LAVERA

- Einstök formúla sem þykkir og mýkir.
- Sjö nýjar tegundir af sjampói og næringu.
- Lífrænt vottað og silíkon frítt í endurunnum umbúðum.

Fylgdu okkur:
„Lavera Íslandi“

Síluastaðir: heilsuverslanir, Hagkaup, Heimkaup.is og valin apótek.

LYNGBY
GLAS

GLAS FAGURKERANS FÆST Í VOGUE FYRIR HEIMILIÐ



FALLEGT GLAS GERIR GOTT VÍN ENN BETRA

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

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

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Fjallaskálar Íslands
Heillandi heimildapáttur um landnáam Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.

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

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

21.30 Saga og samfélag í þættinum eru 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 2006 - 2007
09.55 Úr Gullkistu RÚV. Með okkar augum
10.25 Einmana á miðjum aldri t
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.35 Heimaleikfimi
11.45 Á tali hjá Hemma Gunn 1994-1995
12.40 Á götunni Karl Johan
13.10 Vikan með Gísla Marteini 2015 - 2016
14.00 Kona er nefnd María Markan
14.50 Úr Gullkistu RÚV. Rætur Tungumál, amma og Davor
15.20 Gettu betur 2019 FSU - Kvinnó
16.35 Viktoria
17.20 Poppkorn 1987
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hruturinn 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
20.45 Óperuminning
20.50 Cherrie - út úr myrkrinu Cherrie - út úr mörkret
21.10 Haltu mér, slepptu mér
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Trans-veruleiki Being Transgender Heimildarmynd frá BBC þar sem rannsakað er hvað það þýðir í raun og veru að vera trans og hvað gerist þegar fólk leiðréttir kyn sitt, hvort sem það er sálfræðilega, félagslega eða líffræðilega.
23.15 Fyrstu Sviarnir De första svenskarna
00.15 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 Single Parents
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
19.30 American Housewife
20.00 The Block
21.00 Nurses
21.50 Gold Digger
22.45 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 Tommy
02.30 How to Get Away with Murder
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Beethoven. Byltingarmaður tónlistarinnar (4 af 10)
15.00 Fréttir
15.03 Svona er þetta
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hlustaðu nú!
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Sólon Íslandus (25 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.55 The Space Between Us
12.55 Middle School
14.25 Babe. Pig in the City
15.55 Middle School
17.25 Babe. Pig in the City
19.00 The Space Between Us
21.00 The Great Gatsby Stórmynd frá 2013 með Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum. Sögusviðið er New York árið 1922 þegar djassinn og hið ljúfa líf ræður ríkjum í borginni. Rithöfundurinn Nick Carraway flytur í stórborgina þar sem hann kynnist hinum dularfulla milljónamæringi Jay Gatsby.
23.15 Colette
01.05 The First Purge
02.40 The Great Gatsby

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DORMA
Láttu drauminn rætast

SMÁRATORG | HOLTAGARÐAR
AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐ

Heima er best
» Jólin 2020 «



Gerðu góð kaup í verslunum okkar eða á dorma.is og við sendum allar vörur frítt

DORMA HOME sængurföt

HÁTÍÐAR
20%
AFSLÁTTUR



Sængurfötin frá Dorma Home eru ofin úr 300 gsm bómullarþræði sem gefur frábæra endingu, viðkomu og mykt. Þau eru með OEKO-TEX® vottun um að þau séu framleidd án allra skaðlegra efna. Sængurfötin koma í nokkrum mismunandi mynstrum/litum og fást í 3 stærðum.

Fullt verð 140 x 200 cm: 9.990 kr. Fullt verð 140 x 220 cm: 11.990 kr. Fullt verð 200 x 200 cm: 16.990 kr.
Aðeins: 7.992 kr. Aðeins: 9.592 kr. Aðeins: 13.592 kr.

ROMA svefnsofi

HÁTÍÐAR
25%
AFSLÁTTUR



Vel bólstraður og mjúkur click-clack svefnsofi í sterku áklæði sem fæst í 5 mildum, fallegum litum. Hægt er að lyfta höfða- eða fótahluta. Bak er tvískipt; hægt er að leggja annan eða báða hluta niður. Hæð sófa í svefnstöðu er 50 cm og svefnpláss er 120x200 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.
Aðeins 74.900 kr.

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

DORMA
Láttu drauminn rætast

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

HEILIS-ÞRETTINGALINGUR CALL P. ÖFT 033 2010, 11 00 00
ALTA LANDS-HEILIS-ÞRETTINGALINGUR 2020

A4

Fyrir skipandi líf

GREY'S ANATOMY

SNÝR AFTUR



TVÖFALDUR FYRSTI ÞÁTTUR
MIÐVIKUDAG 20:30

Grey's Anatomy

Meredith Grey snýr aftur í glænýrri þáttaröð sem enginn aðdáandi vill missa af. Framleiðendur lofa æsispennandi þáttum þar sem atburðir líðandi stundar verða hugsanlega fléttaðir inn í söguþráðinn.

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

Gefur út öðruvísi jólaplötu

Emmsjé Gauti gat lítið fylgt eftir nýjustu plötunni og varð að fresta árlegum jólatónleikum. Í staðinn gefa aðstandendur Jülevenner út jólaplötuna það eru komin Jül.

Nyjasta plata Emmsjé Gauta, eða Gauta Þeys Mátssonar, kom akkúrat út í auga stormsins, ef svo má að orði komast. Bleikt ský kom út 3. júlí og náði Gauti að halda útgáfutónleika í Gamla bíói á meðan samkomutakmarkanir voru enn í fimm hundruð manns. Innan við tveimur vikum seinna var önnur bylgja heimsfaraldursins hafin hér á landi.

„Platan kom í raun og veru út á besta tíma þegar lítið er á þetta ár, í þessu millibilsástandi í sumar. Síðan skellur allt aftur á. Ég næ að halda útgáfutónleikana og síðan þá hef ég í raun og veru lítið spilað,“ segir Gauti.

Hann segir það gífurlega stóran part af plötuútgáfunni að fylgja henni eftir með tónleikahaldi um allt land.

„Maður fer í það að troða sér út um allt. Það er skrýtin tilfinning að gefa eitthvað út og svo bara ekkert meir. Platan kom út og svo er hún

bara einhvern veginn mallandi þarna úti. Maður nær í raun og veru ekki neinni ákveðinni markaðssetningu, það er takmarkað hve oft maður getur sett efnið í „Story“ aftur og aftur,“ segir Gauti og á þá við samskiptamiðilinn Instagram.

Tilbúinn með næstu plötu

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég gef út plötu og leyfi henni síðan bara að anda. Sem er glatað, eftir á að hyggja. Ekki það að ég fari endilega að kenna ástandinu um hvernig plötu gengur en það hefur vissulega áhrif.“

Gauti hefur í gegnum tíðina verið þekktur fyrir kraftmikið og skemmtilegt tónleikahald.

„Það eru oft sem lög ná ekki almennilega siglingu fyrr en maður spilar þau „live“. Góð dæmi um það eru lög eins og Þetta má, Strákarnir og Svona er þetta. Þetta eru lög sem urðu ekki vinsæl bara með útgáfu þeirra heldur tekur svo spilamennskan við og gerir þau að því sem þau eru.“



Gauti hefur haldið vinsæla jólatónleika síðustu árin en gefur nú út plötu í staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

VINSÆLU KULDASKÓRNIR MEÐ MANNBRODDUNUM

ERU KOMNIR FYRIR DÖMUR OG HERRA



Tískan

Skipholt 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Hann segir það furðulega tilfinningu að meðtaka að þegar loks mun losna um hömlur á skemmtanalífínu verði langur tími liðinn síðan platan kom út.

„Það er skrýtið að fara að prufa lögín á plötunni hálfu ári eftir að hún kom út.“

Bleikt Ský markar nokkur kaflaskil hjá Gauta. Í viðtali við Fréttablaðið síðasta sumar sagðist hann ómeðvitað hafa fært sig nær poppinu.

Tekur það á hann að hafa ekki fengið almennilegt færi á að fylgja plötunni eftir og spila lögín sem hann lagði alla þessa vinnu í opinberlega?

„Já og nei. Ég er búinn að temja mér það hugarfar síðasta árið að hlutir bara gerast og ef ég næ ekki að breyta þeim þá þyðir ekkert að vera að velta sér upp úr þeim endalaust. Ég er strax tilbúinn með aðra plötu sem kemur út snemma á næsta ári. Þetta er spurning um að duga eða drepast og bara halda áfram að semja. Ég er samt ekki viss um að ég gefi hana út fyrr en ég sé fyrir endann á þessu ástandi.“

Horfir á jákvæðu punktana

Hann segir marga, sig sjálfan meðtalinn, eflaust ekki hafa átt að sig á í byrjun faraldursins hvernig hlutirnir myndu þróast.

„Ég hélt að maður yrði að hanga í stúdíóinu allan daginn. Síðan liður náttúrulega á árið og það koma engar tekjur, þá á maður ekki pening til að vinna með fólki eða borga stúdíótíma. Svo minnkar sköpunargleðin þar sem maður er ekki að koma fram. Það að vera front-maður í bandi er dálítið svona „Mamma sjáðu mig“-móment. Og þegar mamma fór út í búð og kom

**ÉG ÆTLA EKKI AÐ
FARA AÐ LJÚGA, EF
FÓLK ER MEÐ OFNÆMI FYRIR
SAMSTARFI ÞÁ MÆLI ÉG MEÐ AÐ
TAKA EINA OFNÆMISTÖFLU
ÁÐUR EN HLUSTAD ER Á PLÖTUNA.**

aldrei til baka, þá er erfitt að vera að monta sig.“

Gauti hefur reynt að nýta tímann og heldur úti hlaðvarpinu Podkastalinn með Arnari Frey Frostasyni úr hljómsveitinni Úlfur Úlfur.

„Ég held það sé nauðsynlegt fyrir mig á svona tímum að finna mér eitthvað að gera. Það er nánast óhjákvæmilegt að maður einangrist aðeins félagslega. Þá er fint að hitta Arnar-ana tvo og ná að bulla einhverju út. Ég er ekkert viss um að ég hefði farið út í það að gera þetta hlaðvarp ef ekki hefði verið fyrir COVID. Maður verður líka að horfa á jákvæðu punktana, ekki endalaust á þá neikvæðu,“ segir hann.

Síðustu árin hefur Gauti haldið jólatónleikana Jülevenner við góðar viðtökur.

„Við fylgdumst aðeins með stóru strákunum í Baggalúti og Bó. Þeir hafa alltaf verið kóngarnir í þessum málum. Við áttuðum okkur fljótlega á því að kostnaðurinn er það mikill að ef það hefði komið til þess að aflýsa þeim korter í gígg þá hefði það verið of þungt tekjutap. Við fórum í þúsund hringi og gerðu plan B, C, D. Hvort við ættum að vera með þá á streymi, í sjónvarpi, vera með minni útgáfu af tónleikunum. Okkur fannst einhvern veginn ekki sanngjarnt að gefa fólki hálfu sýningu. Síðustu ár hefur verið pakkað á tónleikunum og góð stemning.

Upplifun áhorfandans er svo stór partur af þessu og hvernig við speglumst út frá salnum,“ segir Gauti.

Þeir hafi því ákveðið með trega að slaufa tónleikunum í ár.

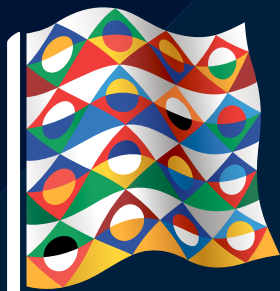
„Þá fórum við í plan D. Við ákváðum að gefa út eitt jólalag. En þegar Jülevenner-hópurinn kemur saman, þá höldum við alltaf að mikið sé ekki nóg. Þannig að við erum að fara að gefa út ellefu laga plötu, það eru komin Jül. Þetta er sambland af jólasögu og jólalögum. Þetta er öðruvísi jólaplata. Ég mæli með að foreldrar hlusti á hana áður en þeir leyfa börnunum sínum að gera það. Ég ætla ekki að þykjast vera dómbær á það,“ segir hann og hlær.

Telja í útgáfunu

Gauti segir fjöldann allan af þekktu íslensku tónlistarfólki koma að plötunni, þar á meðal Aron Can, sem hefur verið tíður gestur á jólatónleikum Gauta. Í kringum útgáfu plötunnar standa Jülevenner svo fyrir sérstöku jóladagatali.

„Okkur langar alltaf að gera eitthvað meira en við er að búast. Við föttuðum ekki í hvaða kviksyndi við vorum að koma okkur. Um tíu þúsund manns tóku þátt og við erum í góðu samstarfi við ýmis fyrirtæki og dagatalið telur í útgáfu plötunnar. Samhliða plötunni getur fólk svo fjárfest í rafrænum jóla-kveðjum frá okkur. Platan er bæði leið til að vekja athygli á okkur og til að troða inn „sponsum“, ef maður á að vera hreinskilinn. Menn verða að fá smá jólatekjur. Ég ætla ekki að fara að ljúga, ef fólk er með ofnæmi fyrir samstarfi þá mæli ég með að taka eina ofnæmistöflu áður en hlustad er á plötuna. Taka eina góða histamín,“ segir Gauti glettinn.

steingerdur@frettabladid.is



UEFA
NATIONS
LEAGUE™

LEAGUE **A** GROUP 2



ENGLAND

VS.



ÍSLAND

Í KVÖLD ♦ 19:35

WEMBLEY

STAKUR LEIKUR

990 kr.

Kauptu leikinn sem stakan viðburð á myndlyklum
eða í vefsjónvarpi Stöðvar 2

Áskrift
3.990 kr./mán.



SPORT

VÍKING
BRUGGHÚS

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

100
NS

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Óttar á slóðum Haugsnesbardaga í Skagafirði en Sturlunga hefur honum löngum verið hugleikin. MYND/ADSEND

Sturla Sighvatsson hefði þurft ADHD-lyf

Óttar Guðmundsson rýnir í Sturlungu og greinir helstu persónur og leikendur með aðferðum nútíma geðlæknisfræði í bókinni Sturlunga geðlæknisins. Hann hefur þælt lengi í Sturlungu enda á hann ættir að rekja þangað og málið honum því beinlínis skylt.

Þetta er náttúrliga það tímabil í Íslandssögunni þar sem er mestur ófriður. Þannig að þetta er náttúrliga ótrúlega spennandi tímabil og þessar helstu persónur Sturlungu eru mjög spennandi einstaklingar og hafa sínar góðu hliðar og vondu," segir Óttar Guðmundsson geðlæknir, sem rýnir sem slíkur í Sturlungu í bók sinni Sturlunga geðlæknisins. „Ég er búinn að vera að þæla í Sturlungum óskaplega lengi og er heillaður af þessu tímabili. Þannig að ég fer svona í gegnum þetta, þessa hegðun og skoða aðeins hvernig stemningin er á milli manna," heldur Óttar áfram og bætir við að hann hafi lengi leitað fanga í íslenskum sagnaarfi.

Kynlíf og grimmd

„Ég gaf út mína fyrstu bók 1990 og þá var ég nú að tala um kynlíf í Íslendingasögum og hef nú verið með það þema líka í öðrum bókum. Ég hef líka skrifað um geðveiki og alls konar persónuleikaraskanir í Íslendingasögum en tók Sturlungu fyrir núna.“

Óttar segist eins og í fyrri bókum skoða Sturlungu með gleraugum geðlæknis og þar sé af nógu að taka. Sturlungaöldin einkennist af fáheyrðri grimmd. „Ættingjavíg eru algeng og handhögg og fót-högg. Stundum er eins og menn séu gengnir af göflunum og ég ræði mikið um það hvernig ákveðnar samfélagslegar aðstæður breyti bestu drengjum í illmenn og fanta.“

Áfengismeðferð og lyf

Óttar segir þá Snorra Sturluson og Sturla Sighvatsson eðli málsins samkvæmt freka til fjörsins. „Ég held að Snorri hafi verið mjög tengslaraskaður maður. Hann er með mikil einkenni um það. Síðan velti ég náttúrliga Sturla Sighvatssyni, sem er nú hetja þessa tímabils, fyrir mér.

Hann er í raun og veru afskaplega einkennilegur maður líka. Hann er mjög ákvarðanafelinn og getur einhvern veginn ekki tekið afgerandi ákvarðanir og allt koðnar niður í höndunum á honum.“

Þegar Óttar er spurður hvort hann telji að hægt hefði verið að hjálpa Sturlungum eitthvað með nútímaþekkingu eins og til dæmis hugrænni atferlismeðferð og lyfjum, segir hann að vandi sé um slíkt að spá.



„Maður tekur þá líka af þeim sjarmann og fletur þá kannski út, en auðvitað hefði kannski verið hægt að hjálpa þeim eitthvað með aðferðum nútíma geðlæknisfræðinnar. En svo veit maður það aldrei. Það er svo erfitt að breyta fólki þegar það er komið á ákveðinn aldur," segir Óttar og hlær. „Þórður kakali hefði þurft að fara í áfengismeðferð og Sturla Sighvatsson hefði þurft ADHD-lyf til að ná einhverri einbeitingu.“

Fjölskyldustríð

„Það vekur mikla athygli manns að helstu andstæðingarnir í Sturlungu eru náfrændur. Þetta eru allt saman

STUNDUM ER EINS OG MENN SÉU GENGNI AF GÖFLUNUM.

systkinasynir og svilar, þannig að þetta er eiginlega borgarastyrjöld og fjölskyldustyrjöld. En svo eru þetta allt saman náfrændur mínir líka sko," segir Óttar og hlær, en hann hefur ekki farið leynt með að geta rakið ættir sínar til áberandi persóna Sturlungu.

„Margar hetjusögur þessara forfedra minna enda bara eins og tragedíur, en ég viðurkenni sko ekki að vera skyldur Gissuri Þorvaldssyni. Ég segist vera kominn af Sturlungum. Það eru mínir forfedur. Allar þær hetjur, eins og Snorri Sturluson, Þórður Kakali og Sturla Sighvatsson. Þetta eru mikil glæsimegni og allt gengur þeim einhvern veginn í hagninn um tíma, en svo endar þetta allt bara eins og í lélegri sápuóperu og líf þeirra allra snýst upp í harmleik.“

Fallegastur á Íslandi

Snorri er sem fyrr segir fyrirferðarmikill í bók Óttars. „Það er talað mikið um samskipti hans við börnin sín. Það voru bara tragedíur. Hann Snorri var einhvern veginn svo ótengdur við samtíð sína og sinn veruleika. Hann er einhvern veginn klaufi í mannlegum samskiptum eins og fólk er sem er mjög tengslaraskað," segir Óttar.

„En ætli hann sé ekki rúmfrekastur í bókinni og svo náttúrliga frændi minn Sturla Sighvatsson sem ég er náttúrliga, eins og aðrir í ættinni, mjög stoltur af, þótt hann hafi nú forklúðrað öllu sínu lífi. En við erum náttúrliga svo stoltir af því hvað hann var myndarlegur. Hann var sko fallegasti maður á Íslandi. Við í fjölskyldunni erum mjög stolt af því.“

toti@frettabladid.is



PEPPERONI

PÖNNUPIZZA

1.590 KR

Í HEILA VIKU, 18.-25. NÓVEMBER

Dú sækir pönnupizzu með pepperoni í Smáralind eða Staðarberg 2-4 Hafnarfirði. Pepp og ást er allt sem þarf.





BAKÞANKAR

Davíðs
Þorlákssonar



Verður ekkert að fréttá?

Einkareknir fjölmiðlar á Íslandi eru í talsverðum vanda. Annars vegar hafa þeir þurft að keppa á auglýsingamarkaði við RÚV sem nýtur líka ríkisstuðnings. Hins vegar eru erlend stórfyrirtæki, eins og Facebook og Google, sifellst að taka til sín stærri sneið af auglýsingamarkaðnum. Þessi fyrirtæki greiða ekki skatta hér á landi og búa auk þess við mun hagstæðara skattaumhverfi í sínum heimalöndum.

Við þetta bætist svo kórónaveirukreppan sem hefur haft slæm áhrif á flestar atvinnugreinar. Það er því ljóst að þessi slæma staða er að miklu leyti á ábyrgð hins opinbera. Það er því eðlileg krafa að ríkið gripi til aðgerða til að bregðast við þessari stöðu. Í því felst enginn pilsfaldakapitalismi. Mennta- og menningarmálaráðherra lagði í fyrra fram frumvarp, til laga um stuðning við miðlana, sem náði ekki fram að ganga. Síðan þá hefur litið spurst til langtímaaðgerða.

Stjórnvöld hafa víða vaxandi áhyggjur af falsfréttum og upplýsingaóreiðu. Eftir því sem almenningur aflar sér frekar upplýsinga með samfélagsmiðlum og leitarvélum, og minna í hefðbundnum fjölmiðlum, blasir við að hætta vex á því að fólk fái ekki bestu mögulegu upplýsingar.

Við þurfum að gera það upp við okkur hvort við viljum að almenningur hafi greiðan aðgang að öflugum og áreiðanlegum einkareknum fréttamiðlum. Fyrir mér er svarið augljóslega já. Ef stjórnvöld eru því sammála þurfa þau að gripa fljótt til aðgerða til að bregðast við þessari stöðu. Ef þau gera það ekki er hætt við því að það verði ekkert að fréttá á Íslandi.

Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

Vaxtalaus afborgun af
ÖLLUM ÚRUM
OG SKARTGRIPUM



MICHELSEN
1909

Hafnartorg - michelsen.is



Tröllvaxin jólaskemmtun

Það er skemmtilegra um jólin í félagsskap skósveina, trölla og syngjandi sparigrísa. Það er auðvelt að finna eitthvað fyrir alla fjölskyldumeðlimi í Sjóntvarpi Símans Premium. Sígrænar jólamyndir, jólatónleikarnir og allt uppáhaldsbarnaefnið með íslensku tali.

Svona á sjóntvarp að vera um jólin.



siminn.is