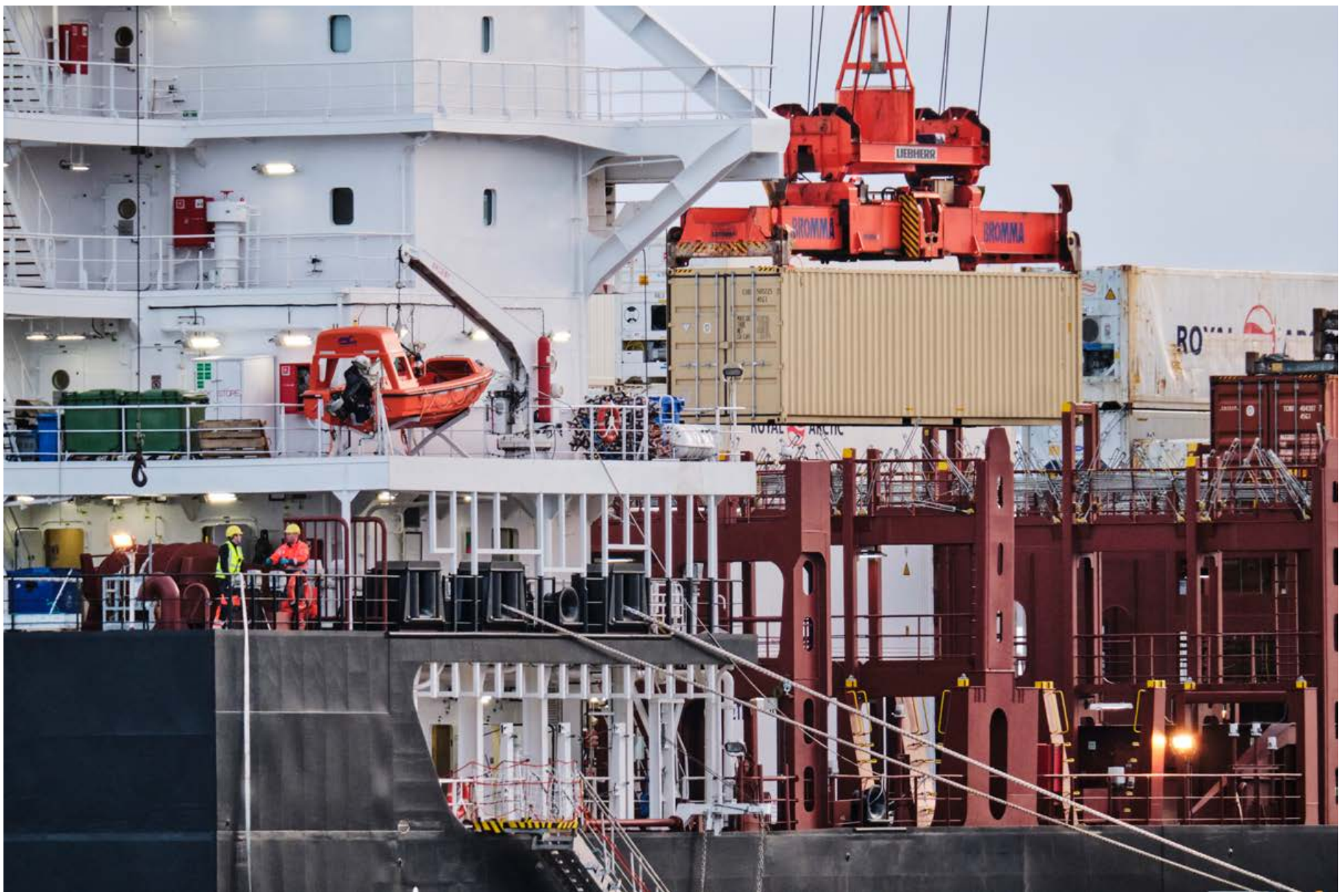
FRÉTTABLAÐIÐ

8. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 13. JANÚAR 2021



Starfsmenn Eimskips unnu í gær hörðum höndum við að aflesta skip og koma vörum inn til landsins, enda farmur á bryggju sem bíður þess að komast úr landi áleiðis á nýjan áfangastað. Mikil aukning var á innflutningi á neysluvöru til landsins fyrstu ellefu mánuði síðasta árs, en á sama tíma dróst verðmæti útflutnings frá Íslandi saman á milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áhætta fylgi eignarhaldinu

Prófessor segir ekki hægt að ganga að því vísu að ríkissjóður leysi til sín milljarða í arð frá bönkum út í hið óendanlega. Arðsemi banka í Evrópu dregist saman á síðustu árum, sem orsakar lægra verðmat.

VIÐSKIPTI Töluverð áhætta felst í því fyrir ríkissjóð að eiga meirihluta fjármálakerfisins, enda er ekki á vísan að róa á mörkuðum. Æskilegt er að dregið sé úr þátttöku hins opinbera í rekstri banka og er sala á hluta Íslandsbanka fyrsta skrefið í því. Þetta segir Friðrik Már Baldursson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskólans í Reykjavík.

„Það virðist gleymast í umræðunni að bankarekstur er mjög áhættusamur og ekki að því vísu gengið að fá milljarða í arðgreiðslur ár eftir ár, enda getur gefið á bátinn á fjármálamörkuðum eins og flestir Íslendingar ættu að muna," segir Friðrik Már.

> **Bankarekstur er mjög áhættusamur og ekki að því vísu gengið að fá milljarða í arðgreiðslur.**
>
> Friðrik Már Baldursson, prófessor

Gagnrýnt hefur verið að fyrirhugað sé að selja Íslandsbanka mögulega á undirverði. Snorri Jakobsson, sérfræðingur í verðmati hlutabréfa, segir að ríkissjóður mætti vel við una að selja Íslandsbanka á því verði sem bókfært er í ríkisreikningi, sem samsvarar 80 prósentum af bókfærðu eigin fé.

Líklegast verði endanlegt söluverð þó jafnvel lægra, en arðsemi banka bæði á Íslandi og erlendis hefur farið heldur lækkandi á undanförnum árum samfara auknum eiginfjárkvöðum.

Efnahags- og viðskiptanefnd tók sölu Íslandsbanka til umfjöllunar á fundi sínum í gær. Óli Björn Kárason, formaður nefndarinnar, segir að mikilvægt sé að ríkissjóður dragi úr þátttöku sinni á fjármálamarkaði.

„Að ríkissjóður skuli binda 350 til 400 milljarða í áhætturekstri á borð við bankarekstur er eitthvað sem ekki getur staðist til lengdar. Þessum fjármunum er betur varið í uppbyggingu mennta- og heilbrigðiskerfis, svo eitthvað sé nefnt. Síðan er það ábyrgðarhluti að tryggja það að framtíðarkynslóðir séu ekki sligaðar af skuldum hins opinbera, en söluandvirði Íslandsbanka verður varið til fjármögnunar á halla ríkisrekstursins," segir Óli Björn. **–thg / sjá Markaðinn**

Þórarinn vill kaupa Domino´s

VIÐSKIPTI Fjárfestahópur sem Þórarinn Ævarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri IKEA á Íslandi og stofnandi pizzustaðarins Spaðans, fer fyrir, er á meðal þeirra sem falast eftir því að kaupa rekstur Domino´s á Íslandi. Í samfloti með Þórarni, samkvæmt heimildum Markaðarins, eru viðskiptafélagar hans í Spaðanum þeir Jón Pálmason, annar eigenda IKEA hér á landi, og Guðni Rafn Eiríksson, fjárfestir og eigandi félagsins Skakkaturns, umboðsaðila Apple á Íslandi.

Þá hefur Alfa, sem rekur sjö milljarða framtakssjóð, einnig skilað inn tilboði í pizzakeðjuna en beðið er eftir samþykki forsvarsmanna Domino´s í Bandaríkjunum áður en gengið verður til einkaviðræðna. **– hae, thg / sjá Markaðinn**





Lokað er fyrir innlagnir og heimsóknir á deildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

COVID-19 tilfelli á hjartadeildinni

COVID-19 Sjúklingur á hjartadeild Landspítalans greindist með COVID-19 síðdegis í gær. Kom hann inn á deildina í desember og greindist ekki við skimun þá. Unnið er að greiningu og rakningu á tilfellinu, en sjúklingurinn dvelur nú heima hjá sér.

Á annað hundrað manns eru í sóttkví vegna tilfellisins.

Innlagnir og heimsóknir á hjartadeildina hafa verið stöðvaðar og öllum valkvæðum aðgerðum frestað. Aðrar deildir taka við bráðaverkefnum, en á annað hundrað manns hafa verið sett í sóttkví vegna tilfellisins. **– khg**

Kanna kosti sameiningar við Tálknafjörð

VESTFIRÐIR Bæjarráð Vesturbyggðar hefur samþykkt að gera hagkvæmniskönnun á sameiningu sveitarfélagsins við Tálknafjarðarhrepp. Hefur Rebekku Hilmarsdóttur bæjarstjóra verið falið að sækja um styrk til Jöfnunarsjóðs til að vinna hana.

Sameinað sveitarfélag myndi telja 1300 íbúa.

Sveitarstjórn Vesturbyggðar hefur verið jákvæð í garð sameiningar við Tálknafjörð og myndi sameinað sveitarfélag hafa um 1300 íbúa. Skoðanir í Tálknafirði, þar sem búa um 270 manns, hafa verið mismunandi. Á íbúafundi árið 2019 fékk hugmyndin um stóra sameiningu allra sveitarfélaga á Vestfjörðum mestan hljómgrunn. **– khg**

Umferðin fer að þyngjast



Von er á aukinni traffík næstu daga þegar fólk snýr aftur til starfa. Fjöldatakmarkanir voru rýmkaðar á ný á miðnætti, samkvæmt ákvörðun heilbrigðisyfivalda og fá nú tuttugu manns að deila hverju sóttvarnahólfi. Þegar tíminn er knappur reyna ökumenn öll brögðin í bókinni til að smeygja sér fram úr í röðinni, sem teygði sig frá Kópavogi langt inn í Garðabæinn, til að spara einhverjar mínútur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Auglýsingaskilti í Kaplakrika veldur óánægju

HAFNARFJÖRÐUR „Við tökum tillit til þessarar ábendingar og reynum að bregðast við þessu. Það eru ákveðnar reglur um þessar auglýsingar og við reynum að bregðast við kvörtunum eins og þessum. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem við fáum slíka kvörtun," segir Viðar Halldórsson, formaður FH, aðspurður um kvörtun sem Hafnarfjarðarbær fékk inn á borð til sín vegna auglýsingaskiltis á svæði FH-inga.

Í kvörtuninni kom fram að íbúi í næsta nágrenni væri að kvarta undan lýsingu og að það væri of stutt á milli flettinga og fól skipulags- og byggingarráð skipulagsfulltrúa bæjarins að ræða málið við FH-inga. „Það koma ákveðnir blossar í sumum auglýsingum og þarna fannst íbúa þetta of mikið. Við reynum að fara neðar með ljósmagnið til að koma í veg fyrir að þetta sé að trufla nágrannanna." **– kpt**



Fyrsta kjarnasamfélag Íslands í undirbúningi

Simon Joscha Flender, arkitekt og verkefnastjóri hjá Kjarnasamfélagi Reykjavíkur, er einn þeirra sem hyggst byggja fyrsta kjarnasamfélagið á Íslandi. Hann segir samfélagið stuðla að meiri nálægð manna og sé umhverfisvænt.

SAMFÉLAG „Hugsjónin er að búa til samfélag ólíkra einstaklinga," segir Simon Joscha Flender, arkitekt og verkefnastjóri hjá Kjarnasamfélagi Reykjavíkur. Hann er einn þeirra sem hyggst byggja fyrsta kjarnasamfélagið á Íslandi.

„Samfélagið byggir á því að allir sem þar búa hafa sína eigin íbúð eða hús en deila ýmsum öðrum svæðum og hlutum," segir Simon og bætir við að kjarnasamfélög séu algeng víða um heim. „Til dæmis í Danmörku, Þýskalandi og í Bretlandi."

Hann segir ýmsa kosti felast í því að búa í kjarnasamfélagi og þau sé hægt að byggja upp með þarfir íbúanna að leiðarljósi. „Nú erum við á þeim stað að við erum að kynna hugmyndina fyrir fólki og mögulegum íbúum," segir Simon, en Kjarnasamfélag Reykjavíkur hélt á seinni hluta síðasta árs þrjá streymisviðburði þar sem verkefnið var kynnt. „Auðvitað hefðum við viljað hitta fólk og kynna hugmyndina en við unnum með það sem við höfðum, vonandi getum við hist á næsta ári," segir Simon.

„Þarfir fólks eru svo ólíkar en með því að byggja upp svona samfélag frá grunni þá er hægt að huga að þessum þörfum," segir Simon og tekur dæmi um sameiginleg rými. „Svona búum við í meiri nálægð við nágranna okkar og deilum til dæmis garði eða veislusal," bætir hann við.

„Svo eru ýmsir hlutir sem samfélagið getur átt saman, líkt og sláttuvél eða verkfæri, það getur skilað sér vel til umhverfisins," segir Simon, sem sjálfan hefur lengi dreymt um að eiga hjólaskúr. „Það er eitthvað sem ég þarf ekki en gæti kannski eignast í kjarnasamfélagi."



Gróðursetning í kjarnasamfélagi í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Samfélagið byggir á því að allir sem þar búa hafa sína eigin íbúð eða hús en deila ýmsum öðrum svæðum og hlutum.



Simon Joscha Flender, arkitekt

Simon segir hægt að fara ólíkar leiðir við byggingu kjarnasamfélaga, en hann rannsakaði fyrirbærið þegar hann vann að meistararannsókn sinni í arkitektúr við Háskólann í Lundi. „Það er bæði hægt að byggja hús eða íbúðir frá grunni sem að henta íbúunum og svo er hægt að byggja upp samfélög þar sem þarf ekki að byrja frá grunni," segir hann.

Þá sé einnig hægt að fara ólíkar leiðir í fjármögnun samfélaganna. „Fyrirkomulagið getur verið þannig að hver og einni eigi sína íbúð eða sitt hús eða að búið sé til félag um samfélagið, það fer allt eftir því hvað hentar."

Aðspurður hvenær hann telji fyrsta kjarnasamfélag Íslands verða íbúðarhæft segir Simon raunhæft að það verði á næstu tveimur til þremur árum. „Við viljum auðvitað að þetta verði að veruleika sem fyrst og bindum vonir við það," segir Simon að lokum.

birnadrofn@frettabladid.is

ÚTSALAN ER HAFIN

20-50%

AFSLÁTTUR



Rúmföt	Heilsurúm	Sófar	Hægindastólar	Gjafavara	Húsgögn
-20%	-20-40%	-20-50%	-20%	-20%	-20-50%

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP STRAX Í DAG

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

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



Vefsvæðið var opnað um áramót.

Þúsundir hafa sótt ókeypis ársreikninga

SAMFÉLAG Á ellefu sólarhringum voru sóttir yfir 23 þúsund ársreikningar á upplýsingavef Skattsins, en um áramót var tekið í gagnið opinbert vefsvæði sem veitir almenningi rafrænan aðgang að ársreikningum úr ársreikningaskrá.

Reikningana má nálgast gjaldfrjálst á vefsvæðinu en heimilt er að innheimta gjald fyrir ársreikninga á pappír eða öðru sértæku formi.

Frá því að vefsvæðið var opnað þann 1. janúar síðastliðinn fram til hádegis 11. janúar hafði verið farið rúmlega fimmtán þúsund sinnum inn á vefsvæðið og sóttir höfðu verið 23.411 ársreikningar. Samkvæmt svari Skattsins við fyrirspurn Fréttablaðsins ber að hafa í huga að sami aðili getur farið inn á svæðið oftar en einu sinni. **– bdj**

Minni umferð í upphafi ársins

SAMGÖNGUR Umferð á höfuðborgarsvæðinu í síðustu viku var 20 prósentum minni en í sömu viku fyrir ári síðan. Fram kemur í tilkynningu frá Vegagerðinni að áhrifa sóttvarnaaðgerða gæti enn á höfuðborgarsvæðinu.

Þegar þrjú lykilmælisnið Vegagerðarinnar á höfuðborgarsvæðinu eru skoðuð þá er umferðin 22 prósentum minni á Hafnarfjarðarvegi í síðustu viku en í sömu viku árið áður. 25 prósentum minni á Reykjanesbraut og 10 prósentum minni á Vesturlandsvegi. **– ab**

ÁRÉTTING

Í umfjöllun um Loftslagsáætlun Reykjavíkurborgar í blaðinu í gær kom fram að nagladekk væru „stikkfrí" í loftslagsáætluninni. Áréttað er að svifryksmengun vegna nagladekkja er ekki hluti af gróðurhúsalofttegundum sem valda loftslagsbreytingum. Segir í tilkynningu frá borginni að nagladekk valdi svifryki og mengun sem talið er að valdi fjölda dauðsfalla á hverju ári. Ítrekað hafi verið krafist lagaheimildar til að banna notkun nagladekkja innan borgarinnar, en án árangurs.

Áætlun um viðbótarbóluefni við Pfizer liggi brátt fyrir

COVID-19 Samkvæmt heilbrigðisráðuneytinu mun áætlun um viðbótarskammta bóluefnis Pfizer líklega liggja fyrir um miðjan janúar. Það er vegna samninga Evrópusambandsins þess efnis.

Í janúar bárust 10 þúsund skammtar frá Pfizer. Frá janúar til lok marsmánaðar munu berast að minnsta kosti 33.000 skammtar til viðbótar frá því fyrirtæki. Heildarsamningar við Pfizer kveða á um 250.000 skammta til Íslands sem duga fyrir 125.000 einstaklinga. Í gær var tekið á móti 1.200 skömmtum af bóluefni Moderna. Verður það notað til þess að bólusetja framlínufólk í heilbrigðisþjónustu.

Moderna fékk markaðsleyfi 6. janúar og verða afhentir samtals

» 1.200 skammtar af bóluefni Moderna bárust til landsins í gær.

5.000 skammtar í janúar og febrúar. Þá kemur fram í tilkynningu að Moderna sé að auka framleiðslugetu sína og munu því berast fleiri skammtar til Íslands eftir febrúarmánuð, en heildarsamningurinn kveður á um 128.000 skammta til Íslands sem duga fyrir 64.000 einstaklinga. Í tilkynningu heilbrigðisráðuneytisins segir að vonir standi til þess að þriðja bóluefnið, frá AstraZeneca, fái brátt markaðsleyfi, en Lyfjastofnun Evrópu tilkynnti í gær að það myndi fá flýtimeðferð hjá henni. **– la**

Seyðfirðingar fá einn mann í starfshóp um endurbyggingu

Einn heimamaður verður í starfshóp um endurbyggingu Seyðisfjarðar eftir hamfaraflóðin í síðasta mánuði. Einn úr starfshópnum vann í tvö ár á Austurlandi. Víðir Reynisson kemur að málum. Ríkið mun greiða tvo þriðju af hundruðum milljóna króna kostnaði en kostnaðaráætlun mun liggja fyrir í vor.

SEYÐISFJÖRÐUR Gauti Jóhannesson forseti sveitarstjórnar Múlaþings verður fulltrúi sveitarstjórnarinnar í starfshóp ríkisins, sem snýr að uppbyggingu á Seyðisfirði. Í starfshópi ríkisins eru tveir lögfræðingar, byggingarverkfræðingur, fornleifafræðingur, stjórnsýslufræðingur og viðskiptafræðingur. Einn úr hópi ríkisins starfaði sem minjavörður á Austurlandi í rúm tvö ár og var Seyðisfjörður innan minjasvæðis. Þá er Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn með í hópnum, en hann er tilnefndur af almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra.

Þetta kemur fram í svari forsætisráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Meginhlutverk starfshópsins er tvíþætt, segir í svarinu. Annars vegar að vera tengiliður ríkisvaldsins og stofnana þess við sveitarfélagið um mál og verkefni sem leysa þarf í kjölfar hamfaranna. Hins vegar að yfirfara kostnað sem til fellur í kjölfar skriðanna og eftir atvikum gera tillögur til ríkisstjórnar um greiðslur. Ríkisstjórnin hét því að greiða tvo þriðju hluta við hreinsunarstarf í bænum vegna hamfaranna í síðasta mánuði, en hann hleypur á hundruðum milljóna króna miðað við grófa áætlun.

Í tilkynningu frá ráðuneytinu í byrjun árs kom fram að ekki liggi fyrir endanleg kostnaðaráætlun en ætla mætti að uppgröftur og hreinsunarstarf muni kosta á bilinu 300-600 milljónir. Það er þó gróf áætlun. Ríkið hefur borgað tvo þriðju hluta kostnaðar við álíka hamfarir undangengin ár, en sveitarfélögin hafa greitt það sem upp á vantar. Líklega mun heildarkostnaður vegna tjónsins ekki liggja fyrir fyrr en í vor eða síðar.

Í svari forsætisráðuneytisins segir að aðilarnir sem skipa starfshópinn séu ýmist sérfræðingar í þeim málaflokkum sem undir eru, eða hafi reynslu af því að koma að svona starfi. Náttúruhamfaratryggingar koma að því að bæta tjón sem varð á ýmsum innviðum eins og fráveitukerfi, en hópurinn á að stuðla að því að koma öðrum innviðum í fyrra horf eins og söfnum og menningarstarfsemi.

benediktboas@frettabladid.is


Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra skoðaði aðstæður á Seyðisfirði skömmu eftir hamfarirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

2/3

af kostnaði við uppgröft og hreinsunarstarf mun ríkið borga. Áætlun gerir ráð fyrir að það muni kosta á bilinu 300-600 milljónir. Það er þó gróf áætlun. Náttúruhamfaratryggingar koma að því að bæta tjón sem varð á ýmsum innviðum eins og fráveitukerfi.

Starfshópurinn

- Bryndís Hlöðversdóttir ráðuneytisstjóri, forsætisráðuneyti
- Haukur Guðmundsson ráðuneytisstjóri, dómsmálaráðuneyti
- Hafsteinn Pálsson sérfræðingur, umhverfis- og auðlindaráðuneyti
- Kristinn Hjörtur Jónasson sérfræðingur, fjármála- og efnahagsráðuneyti
- Hólmfríður Sveinsdóttir sérfræðingur, samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneyti
- Rúnar Leifsson sérfræðingur, mennta- og menningarmálaráðuneyti
- Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn
- Gauti Jóhannesson, forseti sveitarstjórnar

Ég á auðveldara með að kynnast krökkum

Það sem þátttakendur uppskera:
- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fólki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Námskeið hefjast:
10 til 12 ára 23. jan. 10.00-13.00 8 skipti á laugardögum
10 til 12 ára 10. feb. 17.00-20.00 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 19. jan. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 8. feb. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára 21. jan. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára LIVE ONLINE 1. feb. kl 18.00-21.00 8 skipti vika á milli
20 til 25 ára 20. jan. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
20 til 25 ára 11. feb. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili
20 til 25 ára 4. feb. LIVE ONLINE Kl 18.00-21.00 með viku millibili

Dale Carnegie

Skráning á dale.is eða 555 7080
Ókeypis kynningartími dale.is/ungtfolk

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Youth_Ad_121620



Verið velkomin í næsta útibú

Við opnum útibú bankans í dag 13. janúar samhliða tilslökunum á sóttvarnarreglum. Við viljum samt sem áður biðja viðskiptavini um að bóka tíma á vef Íslandsbanka til að auðveldara sé að virða sóttvarnarreglur og 20 manna fjöldatakmörkun.

Rétt er að ítreka að áfram verður vel gætt að öllum sóttvörnum með grímskyldu og tveggja metra reglu.

Svona notar þú Íslandsbankaappið
Veffundur 19. janúar kl.17 þar sem farið verður yfir allar helstu aðgerðir í appinu. Nánar á islandsbanki.is/vidburdir

---

Musteri til heiðurs Hitler fannst í húsnæði vopnasmyglara á Spáni

SPÁNN Við húsleit í vöruhúsi meintra vopnasmyglara á Spáni fann lögregla musteri til heiðurs Adolf Hitler og nasistum. Þrír voru handteknir grunaðir um að kaupa vopn frá Austur-Evrópu og selja þau fíkniefnasmyglurum vítt og breitt um álfuna.

Húsleit fór fram í Andalúsíu á Spáni í lok desember. Einn breskur karlmaður og tveir Þjóðverjar voru handteknir grunaðir um ólögmæta vopnasölu, fíkniefnasmygl og skjalafals. Mennirnir eru í haldi lögreglu en ekki er búið að kæra.

Alls lagði lögregla hald á 160 skotvopn við húsleitina. Meðal annars mátti finna í vöruhúsinu 22 AK-47 vélbyssur, átta hríðskotabyssur, 121 minni vopn, átta hljóðdeyfa, tíu þúsund skot af ýmsum gerðum og handsprengju. Auk þessa var lagt hald á fölsuð skotvopnaleyfi.

Einnig var að finna í vöruhúsinu eins konar musteri, Adolf Hitler og nasistum til dýrðar, með gínum klæddum í nasistabúninga. Þar mátti einnig finna myndir af Adolf Hitler, hjálma, fágætar orður og merki frá tímum nasista, ásamt öðrum skrautmunum tengdum þriðja ríkinu.



Aukning í ofbeldisglæpum í Andalúsíu kom lögreglunni á slóðina.

Lögregla komst á spor mannanna í fyrra eftir að ofbeldisglæpum í Andalúsíu fjölgaði mjög. Þá beindust spjót hennar að þýskum manni sem þóttist vera eftirlaunaþegi og leitaði spænska lögreglan aðstoðar lögregluyfirvalda í heimalandi hans. Þá kom í ljós að maðurinn var eftirlýstur þar vegna vopnafundar í Hannover.

Maðurinn og samverkamenn hans höfðu stundað iðju sína í um þrjú ár, útveguðu sér vopn frá Austur-Evrópu og fluttu til Spánar, þar sem vopnin voru helst seld fíkniefnasölum. – **þp**



Illa hefur gengið að halda vegum opnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Kuldinn á Spáni búinn að kosta sjö mannslíf

SPÁNN Minnst sjö eru látnir eftir mikinn kulda og snjókomu á Spáni. Hitinn í fyrrinótt fór niður í -16°C gráður í höfuðborginni Madríd, og fór hitinn niður í -25°C gráður á svæðinu austan við borgina. Flestir hinna látnu voru heimilislausir.

Sjúkrahús hafa verið yfirfull af fólki sem dottið hefur í hálku. Yfirvöld hafa beðið eldri borgara að halda sig heima og skólum í Madríd verið lokað út vikuna. Þá var réttarhöldum frestað um nokkra daga.

Snjókoman í Madríd var sú mesta í hálfa öld. Ökumenn hafa verið beðnir um að nota snjókeðjur og herinn kallaður út til að aðstoða ökumenn. – **ab**



Trump á einum af golfvöllum sínum .

Stórfyrirtæki slíta tengslum við Trump

FJÁRMÁL CNN greindi frá því í gær að þýski fjármálarisinn Deutsche Bank hefði ákveðið að slíta öllu samstarfi við Donald Trump, fráfarandi forseta Bandaríkjanna, í ljósi aðgerða stuðningsmanna Trumps í óeirðunum við fulltrúaþingdeild Bandaríkjanna á dögunum. Samkvæmt sömu heimildum er bankinn, sem er einn af þeim stærstu í heiminum, einn af helstu lánveitendum Trumps.

Sífellt fleiri fyrirtæki eru að endurskoða samskipti sín við forseta Bandaríkjanna eftir að fimm létust í skipulögðum mótmælum stuðningsmanna Trumps í síðustu viku. PGA mótaröðin í golfi, sterkasta atvinnumannamótaröð heims, svipti golfvöll Trumps einu af risamótunum fjórum sem átti að fara fram á næsta ári og er talið að vellirnir sautján sem eru í eigu Trumps komi ekki lengur til greina við skipulagningu móta.

Í heildina hefur Deutsche Bank lánað Trump og fyrirtækjum hans 2,5 milljarða Bandaríkjadala og stendur skuldin nálægt 340 milljónum, en lánin voru meðal annars notuð til að fjármagna enduruppbyggingu á golfvöllum og hótelum í eigu Trump-fjölskyldunnar. – **kpt**

Erfðabreytingar aukast áfram í villtum laxastofnum Noregs

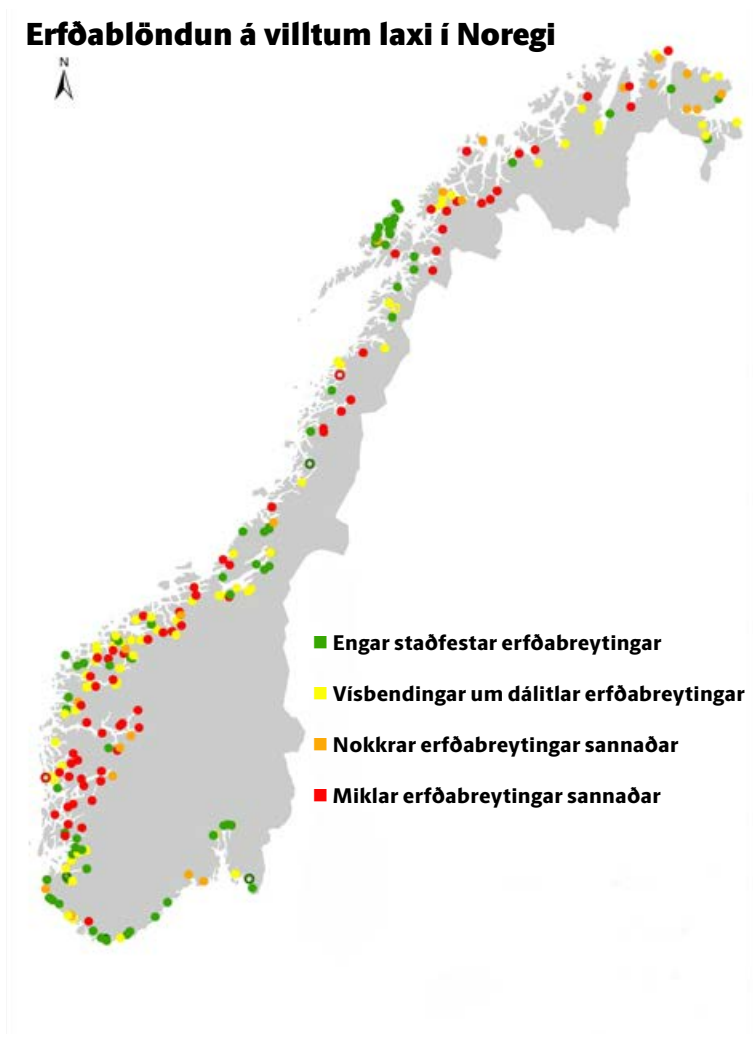
Samkvæmt nýrri skýrslu Norsku náttúrufræðistofnunarinnar, NINA, eykst erfðablöndun laxa úr sjókvíaeldi við villta laxastofna Noregs. Hefur erfðabreytinga orðið vart í 67,5 prósentum laxastofnanna. Þar af eru áhrifin sögð nokkur eða mikil í 37,5 prósentum stofna. Blöndunin veiki mikilvæga eiginleika.

UMHVERFISMÁL Eldislax sem hefur sloppið hefur orsakað stórar breytingar í fjórðungi laxastofna Noregs, segir norska náttúrufræðistofnunin, NINA, um nýjustu niðurstöður sínar varðandi ástand villtra laxastofna í Noregi.

Fram kemur í kynningu NINA á nýju skýrslunni að í Noregi séu skilgreindir 239 aðskildir laxastofnar. NINA hafi unnið skýrsluna í samstarfi við hafrannsóknastofnun Noregs og byggi hana á erfðagreiningum á yfir 50 þúsund veiddum löxum. Þessum stofnunum hafi verið falið af loftslags- og umhverfisráðuneytinu, að leggja sameiginlegt mat á laxastofnana með tilliti til erfðabreytinga.

Laxastofnunum 239 var raðað í fjóra flokka eftir því hversu mikil erfðablöndunin við eldisfisk er. Í fyrsta flokki þar sem engin erfðablöndun fannst eru 80 stofnar, eða 33,5 prósent allra stofnanna. Engin breyting er sögð hafa orðið í þeim flokki frá því á árinu 2015. Hins vegar syrtir í álinn varðandi hina flokkana, því nú hafa fleiri stofnar færst úr öðrum flokki yfir í þriðja og fjórða flokk þar sem erfðablöndunin er sögð vera meiri.

„Í einni af stærstu laxveiðiánum, Namsen, hafa erfðabreytingar nú verið staðfestar, en áður voru aðeins vísbendingar um slíkt," segir á heimasíðu NINA. Namsen er eitt 53 vatnsfalla í Noregi sem njóta sérstakrar verndar frá inngripi manna sem þjóðarlaxveiðiár. Í aðeins 15 af þessum ám hafa engar erfðabreytingar á laxi fundist. Í öðrum 15 ám eru vísbendingar um nokkrar breytingar. Í 23 af þessum sérvernduðu ám eru staðfestar nokkrar eða miklar erfðabreytingar á laxinum



Víða um Noreg eru erfðabreytingar á villtum laxastofnum. MYND/NINA

Nánar um skiptinguna í áðurnefnda flokka, sem gefnir eru litakóðarnir grænn, gulur, appelsínugulur og rauður, segir að nú séu 68 laxastofnar í rauða flokknum sem telur þá stofna þar sem mikil erfðablöndun hefur verið staðfest.

„Villtir laxastofnar sem orðið hafa fyrir erfðabreytingum frá eldislaxi sem hefur sloppið, framleiða minna en stofnar sem ekki hafa orðið fyrir áhrifum. Þeir framleiða færri gönguseiði og hafa hærri dánartíðni í sjó," segir NINA um þýðingu þessarar erfðablöndunar.

„Erfðabreyttur, villtur lax sýnir vissar breytingar á mikilvægum eiginleikum eins og vaxtarhraða, aldri við göngu til sjávar, kynþroska og göngumynstur. Þetta eru breytingar sem taldar eru veikja aðlögun laxins að náttúrunni," undirstrikar norska náttúrufræðistofnunin.

gar@frettabladid.is



Eldislax hefur blandast stofni Namsenárinnar FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Þetta eru breytingar sem taldar eru veikja aðlögun laxins að náttúrunni.**
>
> Norska náttúrufræðistofnunin

Vanrækt börn dysjuð í ómerktum fjöldagröfum

ÍRLAND Michael Martin forsætisráðherra Írlands mun í dag stíga í pontu í þinginu og biðja aðstandendur 9 þúsund ungabarna sem dóu á trúarlegum stofnunum landsins afsökunar. Sérstök rannsóknarnefnd um dauðsföllin skilaði af sér 3 þúsund blaðsíðna skýrslu í gær eftir fimm ára starf.

Rannsóknin náði til 18 stofnana yfir 76 ára tímabil, frá árinu 1922 til 1998, svokölluðum mæðra- og barnaheimilum, sem nýbakaðar einstæðar mæður voru iðulega þvingaðar á. Rannsókninni var hrundið af stað vegna gruns um að 800 ungabörn hefðu verið dysjuð í ómerktri fjöldagröf við mæðra- og barnaheimilið Bon Secours í vesturhluta Írlands.

Í skýrslunni kemur fram að aðbúnaður var skelfilegur á þessum heimilum og ungbarnadauði tvöfaldur miðað við landsmeðaltal. Helstu ástæður dauðsfalla voru vannæring, vanræksla og sjúkdómar. Barnshafandi mæðrum var einnig þrælað út fram að meðgöngu við þvotta og eldamennsku.



Skýrslan sýnir fram á að níu þúsund börn hafi látist. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Þetta er stór stund. Mér þykir miður að þetta tók svona langan tíma," segir hin sjötuga Anne Harris við breska dagblaðið The Guardian. Í skýrslunni er sagt frá þeirri stefnu að gefa fjölskyldum og uppkomnum börnum engar eða rangar upplýsingar um ættleiðingar. Hafi prestar, nunnur og aðrir starfsmenn ítrekað logið um þetta. Sjálf gaf Harris son sinn frá sér á slíku heimili í Cork árið 1970.

„Skýrslan gefur okkur sem samfélagi tækifæri til að spyrja hvers vegna þessi grimmd fékk að viðgangast svo lengi," skrifar Joan Burton, fyrrverandi aðstoðarforsætisráðherra, í blaðið Irish Independent en hún fæddist á slíku heimili árið 1949. Segir hún þennan tíma ekki mega gleymast þó að Írland sé nú laust undan ægivaldi kaþólsku kirkjunnar. – **khg**

SUZUKI

Way of Life!

SUZUKI ACROSS

PLUG-IN HYBRID

SUZUKI ACROSS TENGILTVINNBÍLLINN ER SPARNEYTINN, UMHVERFISVÆNN OG ÖFLUGUR SPORTJEPPI.

EIGUM FÁEINA BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX



4X4
SUZUKI ACROSS FJÓRHJÓLADRIFINN

Hámarks skilvirkni og ríkuleg akstursánægja sameinast í fjórhjóladrifna tengiltvinnbílnum Suzuki Across.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.
Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.
Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.
Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.
Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.

SUZUKI

● **Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is**

Suzuki á Íslandi YouTube

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Orðaflaumur



Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Það er ekki heillavænleg þróun að ríkið eitt flytji fréttir. Enginn kærir sig um að ríkið fjalli eitt um málefni stofnana þess, sakamál sem það rekur gegn borgurum sínum, um aðstæður í fangelsum þess og sjúkrahúsum.

Nú þegar hin þrjátíu og fjögurra ára gamla fréttastofa Stöðvar 2 kastar inn handklæðinu, finnst menntamálaráðherra loksins „skynsamlegt að fara að taka Ríkisútvarpið af auglýsingamarkaði“, líkt og hún lét hafa eftir sér í viðtali við Morgunblaðið fyrr í vikunni.

Um stöðu einkarekinna fjölmiðla hér á landi, ofan í áhrif farsóttarinnar á þann rekstur líkt og annan í landinu, þarf ekki að fjölyrða. Staðan er vond og hún hefur verið það lengi. Ástæður þess að illa gengur eru einkum tvær, líkt og margoft hefur verið rakið fyrir daufum eyrum ráðamanna.

Annars vegar má nefna ótrúlega fyrirferð Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði og hins vegar breytt umhverfi fjölmiðla, þar sem risar á borð við Google og Amazon ráða ríkjum.

Þetta eru í sjálfu sér ekki fréttir fyrir neinn, nema að því er virðist einna helst fyrir menntamálaráðherra sem hefur allar götur frá því að hún settist í stól ráðherra lofað öllu fögru í málefnum fjölmiðla.

Sterkir ríkisfjölmiðlar starfa í mörgum löndum í kringum okkur. Þeir búa hins vegar flestir yfir sterkari sjálfsmynd en RÚV. Þeir leitast fremur við að lyfta hinum frjálsu miðlum upp en keppa við þá um löggu-skúbb, eins og RÚV hefst að. Þeir eru reknir af opinberu fé en treysta ekki á auglýsingatekjur. Sá markaður er látinn einkareknum miðlum eftir og víða er það jafnvel ekki látið duga heldur þeim einnig veittur ríkisstyrkur til rekstrarins.

Þessu er öfugt farið á Íslandi. Hér fær ríkisfjölmiðillinn frítt spil á auglýsingamarkaði og rífleg framlög á ári hverju.

Ráðherra hefur nýtt hvert tækifæri til að ræða stöðu hinna einkareknu fjölmiðla og fyrirferð ríkismiðilsins á auglýsingamarkaði í ójafnri samkeppni við frelsið. Hún hefur sagt að sennilega væri RÚV best borgið á fjárlögunum einum saman. Hún hefur boðað og lagt fram fjölmiðlafrumvarp sem kveður á um styrki til einkarekinna fjölmiðla.

Dýrmætum tíma í dauðastríði fjölmiðlanna ver ráðherrann hins vegar í að rífast um útfærslur við „samherja“ sína í meirihlutasamstarfinu. Á meðan bólar ekkert á styrkjunum. Ekkert hefur verið gert til að rétta samkeppnisstöðuna og engu verið breytt í lagaumhverfi erlendra netrisa hér á landi.

Orðaflaumi ráðherra þurfa að fylgja efndir. Hún gerði einfaldlega of lítið og of seint. Ef ráðherrann vill ekki að frjálsir fjölmiðlar deyi út á hennar vakt, þarf eitthvað mikið að gerast – og það strax.

Á meðan verðum við hin sem viljum frjálsa fjölmiðla og fjölbreytni í umfjöllun um samfélagsmál að taka upp veskið og greiða fyrir þjónustu fréttastofu Stöðvar 2. Megi hún þrífast, vaxa og dafna, eða í versta falli lifa af þangað til pólitíkin rankar við sér.

> Hér fær ríkisfjölmiðillinn frítt spil á auglýsingamarkaði og rífleg framlög á ári hverju.

Halldór



Frá degi til dags

Flóttinn frá Washington

Upplýst var í gær hverjir vilja verða forsetaritari. Reyndar var listinn svo langur að nær hefði líklega verið að birta lista þeirra sem ekki sóttu um. Það hefði sparað pappír, blek og vefhýsingu. Sama má reyndar segja um stöðu yfirmanns í almannatengslateymi Reykjavíkurborgar. Athygli vakti að meðal umsækjenda um forsetaritarann eru Bergdís Ellertsdóttir, sendiherra Íslands í Washington D.C. og Hreinn Pálsson, staðgengill sama sendiherra. Að sögn kunnugra er ólíklegt talið að bæði hljóti starfið en þetta er talið til vitnis um að allir sem geta eru að reyna að forða sér úr Washingtonborg.

Okkar eigin Austur-Berlín

Bílafólkinu í höfuðborginni brá heldur betur í brún þegar það lenti í mikilli umferð í gærmorgun. Var þetta eins og að rekast á vondan draug úr fortíðinni, líkt og fólk væri byrjað að ganga með sítt að aftan, óttast verðbólgudrauginn og drekka Kákasus-geril. Síðustu mánuði hefur umferðin á morgnana verið minni en kassinn sem við fengum sendan frá Moderna í gær. Má búast við að margur kaggaeigandinn í höfuðborginni muni hugsa hlýlega til samkomutakmarkananna, ekki ósvipað og sumir íbúar fyrrum austantjaldsins hugsa til Berlínarmúrsins.

Til hamingju íþróttafólk



Haukur F. Valtýsson
formaður UMFÍ

> Þótt vissulega séu enn hömlur á starfinu þá er það gleðiefni að 16-18 iðkendur geta nú mætt aftur á æfingar.

Árið 2020 var mjög sérstakt ár og mörgum erfitt. Á sama tíma og starfsemi íþrótta- og ungmennafélaga næstum stöðvaðist í langan tíma, þá leiddi það til þess að fólk sýndi aðdáunarverða hugkvæmni til að halda sér og iðkendum virkum.

Í dag eru gleðitímar því starfsemi íþróttafélaga er loks að komast í gang á ný að svo til öllu leyti. Þetta er jákvæð þróun og afar gleðilegt við upphaf nýs árs.

Nú ríður á að við vinnum saman í hreyfingunni, snúum bökum saman og nýtum það sem við lærðum í fyrra til að byggja upp starfið í félögunum. Við þurfum að ná til sem flestra, hvetja fólk til að taka þátt í skipulögðu íþrótta- og æskulýðsstarfi og tryggja að vel sé tekið á móti iðkendum, þeim sem beðið hafa óþreyjufullir eftir því að snúa aftur, ekki síður en nýjum. Við þurfum að tryggja að allir verði með, fyrri iðkendur sem snúið hafa annað og þeir sem staðið hafa utan starfsins. Íþrótta- og ungmennafélög eru bakland fyrir fólk og nærumhverfi. Þar eiga iðkendur að finna til öryggis. Til að vel takist þurfum við að deila þekkingu með öðrum, svo allir verði með. Það er ungmennafélagsandinn í hnotskurn þegar allir leggja sitt af mörkum.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, ræddi í nýársávarpi sínu um mikilvægi forvirkra aðgerða til að bæta lýðheilsu landsmanna. Það geti dregið úr álagi á heilbrigðiskerfinu og lækkað kostnað ríkissjóðs. Ég tek heilshugar undir þetta.

Þess vegna er afar ánægjulegt að íþróttastarfið sé að hefjast á ný. Þótt vissulega séu enn hömlur á starfinu þá er það gleðiefni að 16-18 iðkendur geta nú mætt aftur á æfingar.

Til hamingju með daginn. Ég hvet sambandsaðila UMFÍ til að vinna saman á nýju ári og tryggja að allir verði með. Þá verðum við öll betri – það er samfélaginu til góða.



FRÉTTABLAÐIÐ

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

Kvótakerfi og aðgangstakmarkanir á suðursvæði Vatnajökulsþjóðgarðs



Pétur Gunnarsson
iðnaðarmaður, leiðsögumaður og ferðamálafræðingur

Síðasta útspil Vatnajökulsþjóðgarðs var að úthluta kvóta á aðgengilegustu skriðjöklana á suðursvæði þjóðgarðsins. Er kvótakerfi sem aðgangsstýring það besta sem viðkomandi ráðamönnum hugkvæmdist? Allir vita hvernig kvótakerfi í sjávarútveginum hefur farið með aðganginn að fiskimiðunum, íslenskir jöklaleiðsögumenn eru komnir í eða eru á leiðinni í sömu stöðu og fólkið í þorpunum í kringum landið, þ.e.a.s. hafa ekki aðgang að sínum eigin auðæfum. Nú hafa forráðamenn Vatnajökulsþjóðgarðs ákveðið að hefta aðgang Íslendinga í eigin þjóðgarð. Ég sem leiðsögumaður (jökla- og fjallaleiðsögn) í nær 20 ár má ekki fara um jökla í eigin landi segi nei og hef ákveðið að beita borgaralegri óhlýðni og neita alfarið að láta bjóða mér þetta og hef ákveðið að láta á það reyna hvað verður gert þegar ég mæti með mína viðskiptavini í minn eigin þjóðgarð. Sem dæmi um þversögnina sem við erum að upplifa þá hef ég sem betur fer enn þá leyfi að fara á jökla á Grænlandi (hef verið starfandi þar) en hef núna eftir síðasta útspil framkvæmdastjóra Vatnajökulsþjóðgarðs ekki leyfi til að fara á jökla í mínu eigin landi.

Einyrkjar í minni stöðu hafa ekki bolmagn til að slást við kerfið og þá sem hafa verið skipaðir eða sjálfskipaðir sem gæslumenn þjóðgarðsins, nýjasta dæmið er þegar undirritaður hafði samband við viðkomandi „ráðamenn“ bæði hjá þjóðgarðinum og umhverfisráðuneytinu en þar vísuðu þeir hver á annan eins og tölvupóstur til mín ber vitni um. Staðan í dag varðandi kvótastýringu á aðgengilegustu skriðjökla á suðursvæði þjóðgarðsins er þannig að aðeins ákveðin fyrirtæki hafa leyfi til að koma með sína erlendu gesti. Á heimasíðu þjóðgarðsins er farið fögrum orðum um að haft hafi verið samráð og samráðsferli við hagsmunaaðila, það var ekki haft samráð við mig eða eitthvert af þeim fyrirtækjum sem ég starfa fyrir, samt er eitt þeirra með elstu fyrirtækjum sem hafa stundað jöklagöngu hérlendis og hvorki var Félag leiðsögumanna eða SAF haft með í ráðum, að ég best veit.

Hafa sjálfskipaðir gæslumenn, þjóðgarðsverðir og framkvæmdastjórar þjóðgarðanna getað tekið sér vald til að hefta aðgengi landsmanna á eigin landi og afhenda það hugsanlega í náinni framtíð stórum erlendum ferðaþjónustukeðjum? Hvaða endemis þvæla og vitleysa er þetta og dreg ég í efa hæfi og verkferla við alræðisskipun starfsmanna ríkisins sem er ekki gott veganesti fyrir „væntanlegan“ miðhálendisþjóðgarð þar sem bændum og öðrum Íslendingum sem hafa verið gæslumenn svæðisins í hundruð ára (þúsund ár) verður samkvæmt þessu settar skorður hvað varðar aðgengi og nýtingu. Ef öðru er haldið fram núna af þeim sem eru að taka þetta svæði til eigin nota þá eru það hrein og klár ósannindi. Þegar öllu er á botninn hvolft þá snýst þetta alltaf um hver fær hvað og hver fær að ráða yfir auðlindunum og ráðstafa þeim fyrir sína hagsmuni.

Mér líður eins og indjánum gegn innrás hvíta mannsins sem „vissu hvað væri best fyrir framtíðina“, núna er verið að skipta út gæslumönnum landsins og þeim sem hafa aðgang að því. Með sama áframhaldi verða bara erlendir gestir á öllu þessu landsvæði og búið að bola Íslendingum í burtu eins og var gert við frumbyggja Norður-Ameríku. Þetta kemur ekki til með að gerast alveg strax en hægt og bítandi með hálfósýnilegri hendi þannig að enginn taki eftir því. Þetta verður meðal annars gert þannig að gerðar verða kröfur um alls konar hæfni og flókið regluverk verður sett upp sem venjulegt fólk sem er ekki með sterkt bakland hefur ekki tök á að berjast við eða uppfylla.

Embættismenn gegn bændum eins og náttúruverndarsinnar gegn alþjóðlegum stórfyrirtækjum, þannig verður staðan í náinni framtíð eða er jafnvel þegar orðin að heimamenn eru útilokaðir frá svæðinu eins og í mínu tilfelli þar sem ég hef ekki leyfi lengur til að fara með gesti í þann hluta Vatnajökulsþjóðgarðs sem ég hef verið að nota hingað til. Á sama tíma og þetta er skrifað heldur umhverfisráðherra því fram að stofnun þjóðgarða styðji við heimamenn (ég er væntanlega ekki heimamaður búinn að búa hérna í yfir 60 ár). Þá er því m.a. líka haldið fram að þetta sé gert með hag ferðaþjónustunnar í huga. Þetta eru öfugmæli en með þessari ákvarðanatöku framkvæmdastjóra Vatnajökulsþjóðgarðs þá missi ég vinnuna og verð væntanlega að snúa mér að fyrri starfsvettvangi, þ.e.a.s. að fara aftur að vinna fyrir stóriðjuna og líka kannski samviskunnar vegna enda er sá skaði sem hún veldur barnaleikur miðað við það sem þjóðgarðselítan ætlar að valda bæði á mannfólki og náttúru með sínu atferli.

Íslenskum skólakrökkum verður eins og staðan er í dag meinaður aðgangur vegna átroðnings erlendra ferðamanna, en ég hef verið að leiðsegja erlenda skólahópa í jöklagöngu og fengið fyrirspurn frá íslenskum skólahópum, en eins og staðan er í dag þá get ég ekki svarað þeim með vissu hvort að ég geti farið með þau í jöklagöngu á sína eigin jökla vegna þess að það er búið að ráðstafa þessu svæði fyrir erlenda gesti. Við Íslendingar höfum alltaf verið okkur sjálfum verstir, það hefur ekkert breyst frá því að við vorum undir Dönum. Nú eru erlend fyrirtæki að taka við keflinu af nýlenduherrunum, staðan gæti orðið þannig eftir nokkur ár að aðgangur að þessum hluta Vatnajökuls væri aðeins leyfileg erlendum aðilum og þyrftum við sem ætluðum að nýta þetta svæði að kaupa kvóta af þessum erlendu fyrirtækjum sem hugsanlega gætu verið orðnir eigendur að þeim fyrirtækjum sem hafa fengið úthlutaðan kvóta.

Þegar upp er staðið er hugsanlegt að þessi þjóðgarðssvæðingarskipting landsins sé mestu umbreytingar á landinu hvað varðar aðgengi, samsetningu á fólki, bæði sem tæki til valddreifingar, umhirðu og átroðnings, verða væntanlega þau mestu frá því að land byggðist, kannski ekki alveg allt, en alltof mikið af þessu verður mjög neikvætt bæði fyrir menn og landið sjálft, því miður. Stofnun þjóðgarðs er ekki samasemmerki um jákvæðni í umhverfislegu tilliti en í þessu tilliti er því haldið fram að þetta sé gert m.a. með fjölgun ferðamanna í huga. Gleymum því ekki, eins og áður hefur komi fram, að ferðalög eru í flestum tilfellum mjög neikvæð fyrir loftslag og umhverfið miðað við hvernig fólk og matvæli eru flutt á milli staða.

Breiðu bökin



Helga Guðrún Jónasdóttir
stjórnmálafræðingur

Hafi hrunið átt að kenna okkur eitthvað, þá er það að kreppa er ekki rétti tíminn fyrir sérhagsmunagæslu og tækifærismennsku. Nú ríður á að aðilar vinnumarkaðarins vinni saman með hagsmuni alls almennings að leiðarljósi.

Óhætt er að segja, að COVID-19 liggi eins og mara á þjóðinni. Heilu atvinnugreinarnar hafa nær þurrkast út og ríkisreksturinn stefnir í fordæmalausa skuldsetningu. Það er því mikið fagnaðarefni að bóluefni sé komið til landsins og gengur í augum margra kraftaverki næst hversu vel þróun efnisins virðist hafa gengið.

Almannahagsmunir

Enn er þó langt í land. Barátta þjóða á milli um bóluefni virðist standa sem hæst og óvíst er hvenær hjarðónæmi verður náð. Vonandi verður það síðar á þessu ári eða í síðasta lagi í byrjun þess næsta. Þegar þeim langþráða áfanga verður náð tekur við krefjandi uppbyggingar- og endurreisnarstarf. Hvernig okkur ferst það starf úr hendi, verður að einhverju leyti háð þeim afleiðingum sem COVID-19 mun hafa á samfélag og efnahag til lengri tíma litið, jafnt hér á landi sem erlendis. Það eina sem við getum gengið út frá sem nokkuð vísu er, að hinn nýi veruleiki eftir COVID-19 mun fela í sér bæði ný sóknarfæri og nýjar ógnanir.

Með hliðsjón af þessum fordæmalausu tímum, hlýtur mikilvægasta áherslan hjá aðilum vinnumarkaðarins að vera stöðugleiki. Sú óþarfa spenna sem gerði vart við sig í samskiptum þeirra fyrr í vetur vekur því spurningar. Má vera að tortryggni, upphrópanir og 19. aldar marxismi sé málið? Hljótum við ekki að gera þær kröfur til forystumanna vinnumarkaðarins að þau takist af yfirvegun á við vandann með hagsmuni almennings að leiðarljósi?

Breiðu bökin

Eitt helsta einkenni veirufaraldra er að sumir sleppa betur en aðrir. COVID-19 fer ekki í manngreinarálit og eins og alþjóð veit þá er það eina sem við getum gert að draga úr líkum á smiti þar til hjarðónæmi verður náð. Þessar aðgerðir hafa haft geigvænlegar afleiðingar á afmörkuðum sviðum atvinnulífsins, en þó fyrst og fremst á láglaunafólk og konur, ef marka má viðbrögð samtaka launafólks.

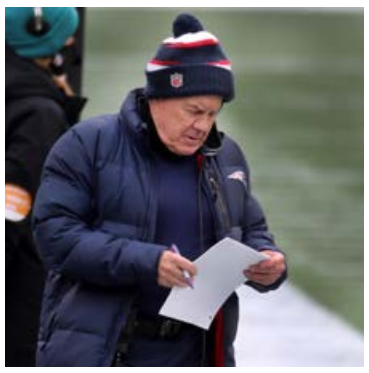
Heldur lítið hefur farið fyrir umræðunni um afkomu annarra tekjuhópa – sem er áhyggjuefni. Millitekjufólk eða „breiðu bökin“ eins og þessi meginþorri vinnumarkaðsins er gjarnan nefndur, myndar eina af helstu undirstöðum samfélagsins. Einhverra hluta vegna virðist umræða um stöðu og horfur þessara hópa þó ekki eiga upp á pallborðið, svo vel sé. Er vandinn kannski sá að við erum orðin svo vön að miða allt út frá þeim lægst launuðu að við kunnum ekki aðrar leiðir?

Það má svo e.t.v. teljast kaldhæðnislegt, að þeim mun verr sem breiðu bökin standa, þeim mun veikari getur staða þeirra lægst launuðu orðið, með þeim afleiðingum að launabil breikkar og misskipting fer vaxandi. Að því gefnu að aukin misskipting sé ekki á meðal þeirra sviðsmynda sem við viljum glíma við að kófinu loknu, gæti reynst heillaspor að breikka hina hefðbundnu kjaraumræðu og beina sjónum að stöðu fleiri tekjuhópa á vinnumarkaði en þeirra lægst launuðu.

Breikkum umræðuna

Við þyrftum með öðrum orðum að gefa gömlu láglaunapostulunum frí um stund og huga þess í stað að stöðu bæði þeirra láglauna- og millitekjuhópa sem standa höllum fæti. Hafi hrunið átt að kenna okkur eitthvað, þá er það að kreppa er ekki rétti tíminn fyrir sérhagsmunagæslu og tækifærismennsku. Nú ríður á að aðilar vinnumarkaðarins vinni saman með hagsmuni alls almennings að leiðarljósi.





Belichick er sigursælasti þjálfarinn í sögu NFL-deildarinnar. MYND/GETTY

Afþakkar orðu frá forsetanum

NFL Bill Belichick, þjálfari NFL-liðsins New England Patriots, mun ekki veita Frelsisorðu fráfarandi forseta Bandaríkjanna, Donalds Trump, viðtöku. Belichick vill þannig mótmæla framgöngu Trumps í kringum árásina á bandaríska þinghúsið í Washington í síðustu viku.

Þjálfarinn margreyndi segir að hann hafi fyllst stolti þegar hann frétti fyrst af orðuveitingunni. Belichick hefur áður rætt opinberlega um hlýjan hug sinn til Trumps.

Atburðir síðustu daga hafi hins vegar orðið til þess að honum hafi snúist hugur. Mótmælin við þinghúsið drógu fimm til dauða, en þar voru stuðningsmenn Trumps að mótmæla framkvæmd forsetakosninganna þar í landi sem fram fóru í nóvember síðastliðnum.

Belichick hefur borið sigur úr býtum í Super Bowl sex sinnum sem þjálfari New England Patriots í NFL-deildinni í amerískum ruðningi. Hann er sigursælasti þjálfarinn í sögu NFL og búinn að stýra sama liði frá aldamótunum.

Trump veitti bandaríska kylfingnum Tiger Woods Frelsisorðuna fyrr á forsetatíð sinni sem senn fer að ljúka. – hó

Íþróttalífið fer af stað á nýjan leik á Íslandi

KÖRFUBOLTI Boltinn byrjar að drippla á nýjan leik í Domino's-deild kvenna í körfubolta í dag eftir rúmlega tveggja mánaða hlé vegna kórónaveirufaraldursins.

Síðustu leikir deildarinnar voru spilaðir 3. nóvember síðastliðinn, en í kjölfarið var keppni frestað vegna faraldursins. Heil umferð verður leikin í kvöld.

Þegar leikur Fjölnis og Hauka hefst í kvöld verða 71 dagur frá síðasta íþróttakappleik á Íslandi.

Nýliðar Fjölnis, sem hafa fullt hús stiga eftir þrjár fyrstu umferðir deildarinnar, fá Hauka í heimsókn en Haukar hafa nælt sér í fjögur í fyrstu þremur leikjum sínum.

Skallagrímur sem hafði betur í fyrstu tveimur leikjum sínum sækir Val heim en Valskonur hafa tvö stig eftir tvo leiki. Keflavík sem bar sigurorð í eina leiknum sem liðið náði að spila áður keppni var frestað, mætir svo stigalausu liði Blika í Smáranum í Kópavogi.

Þá leiða tvö stigalaus lið, Snæfell og KR, saman hesta sína í Stykkishólminum. – hó

Hefur bætt við vopnabúrið í varnarleiknum á Englandi

Knattspyrnumaðurinn Daníel Leó Grétarsson gekk til liðs við enska C-deildarliðið Blackpool í byrjun október og hefur hann fest sig í sessi í hjarta varnarinnar hjá liðinu síðan hann kom þangað. Hann segir að það hafi verið draumur að komast að á Englandi og segist strax vera búinn að bæta leik sinn í vetur.

FÓTBOLTI Miðvörðurinn Daníel Leó Grétarsson var í eldlínunni þegar Blackpool lagði WBA að velli í ensku bikarkeppninni í knattspyrnu karla um síðustu helgi, en hann fór meiddur af velli í framlengingu leiksins. Hann tognaði aftan í læri og verður því frá næstu vikurnar og missir því líklegast af leiknum gegn úrvalsdeildarliði Brighton í næstu umferð bikarkeppninnar.

Blackpool er, þegar mótið er tæplega hálfnað, í 13. sæti C-deildarinnar en liðið er einungis sex stigum frá sæti sem gefur sæti í umspili um að fara upp um deild. Grindvíkingurinn segir að lífið í borginni hafi verið fínt innan vallar en það hafi hins vegar verið erfitt að flytja til Englands í miðjum heimsfaraldri.

„Það var mjög sérstakt að flytja til Englands við þær takmarkanir sem voru í gangi vegna kórónaveirufaraldursins og það hefur verið erfitt fyrir okkur fjölskylduna að koma okkur fyrir hérna með lítið barn á meðan útgöngubann hefur verið í landinu. Innan vallar hefur hins vegar gengið vel, ég hef spilað mikið og fundið fyrir miklu trausti frá þjálfaranum sem er bara mjög jákvætt," segir Daníel Leó í samtali við Fréttablaðið.

„Þetta er hins vegar allt öðruvísi bolti en ég vandist þegar ég spilaði með Álasundi í Noregi. Þar var ég vanur að þurfa að díla við snögga framherja sem vilja fá boltann með jörðinni í svæðið fyrir aftan vörnina. Hérna eru þeir mikið fyrir að hengja einn háan og langan á stóra og stæðilega framherja þannig að ég þarf að vera öflugur í návígi í loftinu og niðri á jörðinni í kjölfarið. Það er bara fínt að bæta við vopnabúrið í varnarleiknum og ég kann vel við að spila hérna," segir þessi 25 ára gamli varnarmaður.

„Við erum með fínt lið miðað við þessa deild en það sem er kannski óvanalegt miðað við það sem ég er vanur er hversu stór leikmannahópur er hjá liðinu. Það eru tæplega 30 leikmenn í hópnum sem allir gera tilkall til þess að vera í liðinu á leikdegi og í hverjum leik eru átta til tíu leikmenn utan hóps sem gætu hæglega verið í byrjunarliði. Það er hins vegar spilað þétt hérna og svo höfum við verið að missa leikmenn í meiðsli og í smit á kórónaveirunni þannig að það er gott að hafa stóran hóp í þessari baráttu," segir hann um Blackpool-liðið.



Grindvíkingurinn í skallaeinvígi í leik gegn Wigan. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tók tíma að venjast hörkunni

„Ég hef verið ánægður með spilamennsku mína hingað til og ég hef verið í liðinu lungann af þeim leikjum sem við höfum spilað síðan ég kom hingað. Ég var hvíldur í einum leik þar sem það hafði verið mikið leikjaálag. Það tók mig vissulega tíma að venjast því að spila svona líkamlega krefjandi fótbolta og að það séu tveir leikir í viku. Það er hins vegar allt að koma og ég er búinn að læra mörg trix í ensku bókinni sem þeir nota óspart í leikjum.

Það eina sem ég get gert er að halda áfram að spila vel fyrir Blackpool og vona að ég geti lagt landsliðinu lið.

Daníel Leó Grétarsson

Það var alltaf stefnan að spila einhvern tímann á Englandi, þó að mig hafi vissulega dreymt um að spila í sterkari deild hérna. Vonandi tekst okkur að koma okkur upp um deild á þeim tíma sem ég er hérna. Ég gerði tveggja ára samning þegar ég kom hingað, með möguleika á eins árs framlengingu að þeim tíma loknum. Mér líður vel hérna og sé fram á klára þann samningstíma. Maður veit hins vegar aldrei hvað gerist í boltanum," segir hann um fyrstu mánuðina í enska boltanum og framhaldið.

Daníel Leó spilaði sinn fyrsta A-landsleik þegar Ísland vann Kanada í vináttulandsleik fyrir tæpu ári síðan. Hann vonast til þess að frammistaða hans með Blackpool nái að heilla Arnar Þór Viðarsson og Eið Smára Guðjohnsen, nýráðna þjálfara íslenska landsliðsins, í komandi verkefnum liðsins.

„Eftir að hafa fengið smjörþefinn af því að spila fyrir A-landsliðið á síðasta ári þá vona ég auðvitað að ég fái kallið í hópinn í komandi verkefnum liðsins. Það eina sem ég get gert er að halda áfram að spila vel fyrir Blackpool og vona að ég geti lagt landsliðinu lið. Það væri frábært að fá tækifæri til þess að vera í landsliðshópnum í komandi verkefnum," segir Daníel Leó sem hefur spilað sjö deildarleiki og tvo bikarleiki fyrir Blackpool á leiktíðinni.

hjorvaro@frettabladid.is

Sigtryggur Arnar söðlar um til Spánar

KÖRFUBOLTI Sigtryggur Arnar Björnsson, landsliðsmaður í körfubolta, mun ekki leika meira með Grindavík í Domino's-deild karla á leiktíðinni, en hann hefur samið við spænska liðið Real Canoe í Madríd sem leikur í B-deildinni.

Þetta kemur fram í tilkynningu á Facebook-síðu Grindavíkur. Sigtryggur Arnar gekk til liðs við Grindavík árið 2018 en hann skoraði 17,8 stig að meðaltali í leik á síðasta keppnistímabili.

„Þetta tækifæri kom óvænt upp. Ég er mjög þakklátur stjórn körfuknattleiksdeildar Grindavíkur fyrir að sýna þessu skilning og gefa mér heimild til að fara í atvinnumennsku. Stefnan var sett á að gera góða hluti með Grindavík eftir áramót. Þetta tækifæri er of gott til að sleppa því á þessum tímapunkti á mínum ferli. Ég vil koma á framfæri kveðju til stuðningsmanna Grindavíkur sem hafa tekið vel á móti mér frá fyrsta degi. Mér hefur liðið mjög vel hjá félaginu og mun fylgjast grannt með gengi Grindavíkur áfram," segir Sigtryggur Arnar um vistaskiptin í tilkynningunni.



Bakvörðurinn verður sjöundi Íslendingurinn sem leikur með félagi á Spáni og sá annar sem leikur í næstefstu deild. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þar kemur enn fremur fram að Grindavík sé að leita að leikmanni til að fylla í skarð Sigtryggs Arnars. Grindavík mætir Þór Akureyri á föstudaginn þegar deildarkeppnin hefst á ný. Grindvíkingar höfðu betur gegn Hetti í fyrstu umferð deildarinnar í nóvember.

Sigtryggur Arnar er sjöundi íslenski leikmaðurinn sem er á mála hjá spænsku félagi. Martin Hermannsson, Haukur Helgi Briem Pálsson og Tryggvi Snær Hlinason leika í efstu deildinni, Kári Jónsson og Sigtryggur Arnar í B-deildinni, Tómas Þórður Hilmarsson og Hjálmar Stefánsson í C-deildinni og Hilmar Smári Henningsson sem leikur með varaliði stórliðsins Valencia í D-deildinni. – hó

























Komdu og sjáðu úrvalið

Gildir til 24.janúar

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is
Virka daga 9-18 | Laugardaga 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

13. JANÚAR 2021 MIÐVIKUDAGUR



†

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

Guðrún Ólafsdóttir

frá Ljótunnarstöðum,

lést í faðmi fjölskyldunnar á sjúkrahúsinu á Akranesi þann 5. janúar. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju 15. janúar kl. 13. Vegna fjöldatakmarkana verða eingöngu nánustu aðstandendur viðstaddir útförina, en streymt verður frá athöfninni á Akraneskirkja.is

Björgvin Skúlason
Þuríður Ósk Björgvinsdóttir **Ólafur Magnússon**
Ólafur Skúli Björgvinsson
Svanur Þór Björgvinsson **Svava Ólafsdóttir**
Lýður Óskar Björgvinsson
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Okkar ástkæri faðir, afi, langafi og bróðir,

Ásmundur Elías Einarsson

Njarðarvöllum 2, Reykjanesbæ,

lést á Landspítalanum 1. janúar síðastliðinn. Útförin fer fram í kyrrþey með nánustu aðstandendum.

Anna Kristín Ásmundsdóttir
Kolbrún Ásmundsdóttir
Ágúst Þór Ásmundsson
barnabörn, barnabarnabörn og systkini.



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Hafsteinsdóttir

kennari,
Bjarkarholti 1, Mosfellsbæ,

lést á Hjúkrunarheimilinu Hömrum, Mosfellsbæ, sunnudaginn 10. janúar.

Hafsteinn Pálsson **Lára Torfadóttir**
Bjarnveig Pálsdóttir
Björk Pálsdóttir **Páll Valdimarsson**
Hrönn Pálsdóttir **Magnús Alexíusson**
Aðalsteinn Pálsson **Helga Grímsdóttir**
Steinþór Pálsson **Áslaug Guðjónsdóttir**
Gunnar Páll Pálsson **Ásta Pálsdóttir**
Snæbjörn Pálsson **Þórdís Gísladóttir**
barnabörn, makar og barnabarnabörn.



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Bryndísar Jónsdóttur

Suðurlandsbraut 62,
sem lengst af bjó á Laugarásvegi 61,
Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Landspítalans á 11 G og líknardeild 6 D fyrir einstaka umönnun og góða þjónustu.

Sigríður Snæbjörnsdóttir **Sigurður Guðmundsson**
Jónas Snæbjörnsson **Þórdís Magnúsdóttir**
Herdís Snæbjörnsdóttir
og fjölskyldur.



†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, afi og langafi,

Ólafur Gunnarsson

Boðaþingi 10,
203 Kópavogi,

lést fimmtudaginn 7. janúar. Útförin fer fram fimmtudaginn 14. janúar kl. 15.00 í Kópavogskirkju. Vegna fjöldatakmarkana verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg.

Guðríður H. Jónsdóttir
Jóna Ólafsdóttir **Hildigerður M. Gunnarsdóttir**
Hafdís Ólafsdóttir **Hannes Björnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Arnbjörg Kristín segir upptökurnar á plötunni lítið unnar og gefa tilfinningu fyrir lifandi flutningi á ýmsum stöðum. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Platan er eitt ævintýri

Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir yogakennari var að gefa út plötuna Lifandi jörð á Spotify og er líka að opna Óm Yoga & Gongsetrið við Ráðhústorg á Akureyri eftir hlé.

Stöðin mín hefur verið lokuð í þrjá mánuði, vegna sóttvarnaráðstafana en nú fæ ég að opna hana aftur í dag," segir Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir og kveðst hlakka til. „Fólk er í einkatímum og svo koma 40 krakkar núna í vikunni, þau hafa yoga sem val í skólanum. Mér finnst þetta gaman og gefandi."

Nýútkomin plata Arnbjargar Kristínar, Lifandi jörð, er lífrænt ferðalag með hljóðfærum og rödd, samkvæmt lýsingu hennar. „Hún er óvenjuleg þessi plata. Ég hef kennt gong sem er tónheilun og þannig kynnst tónlistarfólki. Í Covid-friðnum fæddust ljóð og ég fór að semja lög við þau. Platan Lifandi jörð er afrakstur af þessu. Upptökurnar eru lítið unnar og gefa tilfinningu fyrir lifandi flutningi á ýmsum stöðum."

Undir Bodhi tré

Ferðalagið bak við plötuna hófst í Taílandi í nóvember 2019, þegar Arnbjörg Kristín var þar í jóganámi. „Í fyrsta laginu syng ég og spila á ukulele undir Bodhi tré. Söngurinn er feimnislegur en samt sjálfstraustsáskorun hjá mér. Áður hef ég bara sönglað fyrir fólk í slökun og því hefur líkað það. Ég spila aðeins á ukulele og pínulítið á gítar og bý tónlistina til á þau hljóðfæri. Svo fór ég að vinna með alvöru listafólki, eins og Alexöndru Kjeld, sem bjó til lífræna laglínu með kontrabassa við Himnasæng (ljóð hvalsins) og undrahljóð á strengina að auki. Díana Sus aðstoðaði þegar lag númer tvö, Í hjartarót, var tekið upp, eftir frumflutning þess á sumarsólstöðum í Grímsey 2020, á fögrum stað við stuðla-hamraberg og hafið."

Lagið Tveggja heima hendur varð til á Siglufirði á listahátíð í júlí í sumar, að sögn Arnbjargar Kristínar. „Ég var stödd utan við Alþýðuhúsið hjá Aðalheiði Eysteinsdóttur, hún sýndi mér verkið sitt, Bergmyndanir, sem hún gerði eftir að hafa tengt sig við álfastaði uppi í fjalli. Ég fann sterka strauma frá þeirri konu sem var að rápa svona milli heimanna. Eftir það kom ljóðið með lítilli fyrirhöfn. Diana Sus spilar undir á lettneska hörpu og Gyða Valtýs fékk upptökuna í hendur og samdi sellóundirleik við."

Fjallið og formæðurnar

„Í Moldulaginu kom ljóðið eftir jarðtengingarferð inn í Eyjafjörð, til mexíkóskrar vinkonu minnar að tína gulrætur," lýsir Arnbjörg Kristín. „Ég var orðin leið á dægurþrasinu og fannst það að fara í jörðina væri einfalt og viðráðanlegt verkefni! Þegar ég eldaði súpu úr gulrótunum kom ljóðið Molda til mín sem einskonar neðanjarðar náttúruvættur. Kanadísk vinkona mín, Tanya Devine sem spilar á ástralska hljóðfærið didgeridoo gerði grunntón, ég bætti trommuslætti við og raddaði við lagið í tanki austur á Djúpavogi. Þangað fór ég lok nóvember síðastliðnum og tók þetta upp. Kom aðeins við í Hoffelli í Hornafirði, tengdi mig við fjallið og fann fyrir formæðrum mínum, Þóru og Valgerði. En það veit enginn, ekki einu sinni mamma!"

Molda verður líka listviðburður á Djúpavogi í sumar, lofar Arnbjörg Kristín. „Lagið verður hljóðinnsetning í tanknum og ég er að tálga rekaviðardrumb með rótum, þannig að ég geng inn í neðanjarðarveröld í júní á Djúpavogi. Það verða þræðir út frá henni."

Sonurinn spilar á skel

Fleiri koma við sögu á plötunni Lifandi jörð, svo sem Fanney Kristjáns Snjólaugardóttir og þrettán ára sonur Arnbjargar Kristínar, Ýmir sem spilaði á indverska serimóníuskel á Siglufirði í sumar. „Ýmir er liðtækur klarinettuleikari og spilaði svo kröftugt á þessa skel, sem mörgum reynist erfitt, að það glumdi í firðinum. Hann á því eitt lag á plötunni, fyrsta Spotify lagið sitt!," segir móðirin. „Platan er eitt ævintýri og hún er bara á netinu. Iðnaðurinn er oft svo kröfuharður á árangur og peninga, þess vegna er gaman að búa eitthvað til bara af því það er gaman. Það hefur merkingu."

gun@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þórunn Guðrún Pálsdóttir

Kópaskeri,

lést á Hvammi 4. janúar. Útförin fer fram frá Snartarstaðakirkju laugardaginn 16. janúar kl. 14. Vegna aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd. Útförinni verður streymt og má finna upplýsingar um slóðina á mbl.is/andlat.

Hugrún Óladóttir **Guðmundur Bárðarson**
Gunnar Páll Ólason **Anna Lára Jónsdóttir**
Jón Kristján Ólason **Þorbjörg Dóra Gunnarsdóttir**
Lovísa Óladóttir **Kári Halldórsson**
Kristveig Óladóttir **Dagbjartur G. Halldórsson**
Hildur Óladóttir **Sigþór Heimisson**
Halla Óladóttir **Friðrik Már Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Sambýlismaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Emil Gunnlaugsson

garðyrkjubóndi, Laugarlandi,
síðar Suðurbrún 6, Flúðum,

lést á Fossheimum Selfossi 8. janúar. Jarðsungið verður í Hrunakirkju laugardaginn 16. janúar kl. 14. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á facebook.com/hrunaprestakall//

Elín Hannibalsdóttir
Margrét Emilsdóttir **Vilberg Jónsson**
Gunnlaugur Emilsson **Else Nielsen**
Magnús Emilsson
Rafn Emilsson **Dóra Mjöll**
börn, barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK
MIÐVIKUDAGUR 13. JANÚAR 2021

Góður svefn



Þórdís Dungal, íþrótta- og heilsufræðingur, segir að svefn sé grunnur að góðu lífi. Margt hefur áhrif á gæði nætur-svefns, þar á meðal má nefna matarvenjur fólks og hreyfing yfir daginn.

➔10





Soffía Káradóttir ber Melissa Dream vel söguna. Hún hefur tekið tvær töflur fyrir svefninn í nokkur ár með góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fótaóeirðin horfin og fær loksins góðan næturs vefn

Soffía Káradóttir hafði lengi verið með fótaóeirð sem jókst með árunum og átti hún orðið erfitt með að sofa vegna þess, en eftir að hún fór að taka inn Melissa Dream jurtablönduna er vandamálið algjörlega úr sögunni. ➔2

Framhald af forsíðu

Melissa Dream er vísindalega samsett jurtablanda, hönnuð til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, amínósýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljóvgandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur og er undirstaða góðrar heilsu. Á meðan við sofum framleiðir líkaminn vaxtarhormón fyrir endurnýjun og uppbyggingu líkamans og heilinn vinnur sleitulaust við vistun upplýsinga og minninga. Nægur svefn er því grundvöllur þess að við náum að endurstilla og hlaða líkamann og til að við getum staðist þá streitu sem fylgir daglegu lífi.

Svefnskortur orðinn að faraldri í iðnvæddum ríkjum

Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali sjö til átta klukkustunda svefn. Ef svefngæði næturinnar eru ekki næg getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, ásamt því að hafa áhrif á fjölskyldu-, félags- og/eða atvinnulíf. Líkamleg heilsa, skap, vitsmunavirkni og jafnvel líkamsþyngd ákvarðast af gæðum svefnsins. Svefnskortur eykur líkur á líkamlegum sjúkdómum og hefur mikil áhrif á allan geðrænan vanda. Einkenni svefntruflana eru meðal annars minnisleysi, minni afkastageta og lélegri frammistaða í vinnu og skóla. Þrátt fyrir þessar staðreyndir eru alls ekki allir sem setja svefninn í forgang og er svefnskortur orðinn að faraldri í iðnvæddum ríkjum heims.



Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel til að bæta svefninn og hefur Melissa Dream slegið í gegn og hlotið viðurkenningu. MYND/AÐSEND

Loksins góður nætursvefn

Soffía Káradóttir þekkir Melissa Dream jurtablönduna vel og ber henni vel söguna:

„Ég hef lengi verið með fótaóeirð sem hefur aukist með árunum og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálftíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta töflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í nokkur ár."

Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Fyrir þessu geta verið fjölmargar ástæður: vaktavinna, ferðalög, kvíði eða áhyggjur eru algengar orsakir svefnleysis. Ýmsir sjúkdómar geta haft mikil áhrif á svefninn, streita er einnig mjög algeng orsök svefnleysis og það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, hafi fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra.

Ekki má gleyma mataræði, upptöku næringarefna og ýmsum venjum, sem geta líka átt stóran þátt í svefnleysi. Allt þetta og miklu fleira getur haft áhrif á svefngæði okkar og er þetta eitthvað sem við ættum virkilega að huga að, því rannsóknir sýna í auknum mæli fylgni milli svefngæða og lífsgæða.

> **Ég tek tvær töflur fyrir svefninn og innan hálftíma er öll fótaóeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.**
>
> **Soffía Káradóttir**

Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar og koma okkur upp heilbrigðri svefnrútínu. Fyrst og fremst er gott að hafa fastan svefntíma, fara að sofa og vakna á sama tíma alla daga vikunnar.

Til að fá gæðasvefn getur verið gott að borða ekki tveimur til þremur tímum áður en lagst er til hvílu og passa að drekka ekki of mikinn vökva fyrir svefninn, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og til að losna við klósettferðir á nóttunni. Fyrir góðan, nærandi svefn er einnig mikilvægt að drekka ekki koffín eftir tvö á daginn til að tryggja að líkaminn hafi náð að losa sig við koffínið þegar líður að skynsamlegum svefntíma.

Losun líkamans á svefnhormóninu melótóníni er háð birtustiginu í umhverfinu svo það getur verið skynsamlegt að dimma ljósin á kvöldin og draga úr allri birtu frá tölvum, sjónvarpi og síma og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu.

Til að tryggja djúpsvefn er mikilvægt að sjálft svefnherbergið sé vel myrkvað og svalt til að lækka líkamshitann, en hann þarf að lækka um eina gráðu til að við náum að festa svefn. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream slegið í gegn. Þetta bætiefni hefur meðal annars fengið viðurkenningu frá National Nutrition í Kanada í flokki bestu fæðubótarefna gegn streitu. Melissa Dream inniheldur sítrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaraðir, meðal annars til að bæta svefn. Þar er einnig að finna L-theanine, sem er amínósýra sem talin er geta aðstoðað við slökun. Melissa Dream inniheldur einnig fjölda vítamína og steinefna, þar má helst nefna:

- B-6 vítamín sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi
- B-12 sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfis og sálfræðilegri starfsemi, ásamt vítamínunum B1, B2, og B3
- Magnesíum sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi sem og viðhaldi eðlilegra beina



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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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

© Inter IKEA Systems B.V. 2021

Draumurinn þinn

BJÖRKSNÄS rúmgrind
160×200cm
Dýna og rimlabotn eru seld sér
54.950,-

TOKABO
borðlampi
1.490,

VÅRELD rúmteppi
150×250cm
4.690,-

Nýtt
DÅNDIMPEN
útvarpsvekjari/
bluetooth-hátalari
6.990,

BERGPALM sængurverasett, tvíbreitt
240×220/50×60cm
4.990,-

BEKVÄM
trappa 5.490,

Verslun opin 11-20 alla daga - IKEA.is

IKEA®

Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi

Talið er að um þriðjungur fullorðinna þjáist af svefnleysi einhvern tímann á ævinni og um tíu til fimmtán prósent þróí með sér langvarandi svefnleysi. Hugræn atferlismeðferð (HAM) er árangursrík meðferð við svefnleysi.



Íris Sverrisdóttir er sálfræðingur hjá Heilsustofnun í Hveragerði. MYND/NLFÍ

Íris Sverrisdóttir, sálfræðingur hjá Heilsustofnun í Hveragerði, segir að það þurfi rétta greiningu þegar kemur að svefnvanda. „Orsakir svefnleysis geta verið ýmsar og oft þarf að meðhöndla ákveðin svefnvandamál sérstaklega," segir hún og bætir við að svefnleysi sé vandi sem felist í erfiðleikum við að sofna á kvöldin eða vakna upp að nóttu og ganga illa að sofna aftur.

„Í grunninn á fólk misgott með svefn en hann byrjar oft að raskast þegar fólk er undir álagi. Í flestum tilfellum lagast svefninn þegar álagið minnkar eða fólk aðlagast streitunni. Stundum halda þó svefnerfiðleikar áfram þó álagið sé ekki lengur til staðar. Þá eru aðrir þættir farnir að viðhalda svefnleysinu en komu því af stað. Svefnlyf eru aðeins ætluð sem skammtímalausn við bráðum eða tímabundnum svefnvanda, en þeim geta fylgt ókostir og virkni þeirra minnkar yfir lengri tíma. Í hugrænni atferlismeðferð lærir fólk hvað það getur sjálft gert til að hafa áhrif á svefninn og getur því upplifað að það hafi meiri stjórn á málunum," útskýrir hún.

„Hugræn atferlismeðferð snýst um að uppræta vítahring svefnleysis. Til dæmis með fræðslu og með því að breyta gömlum vönum og hugsunum. Áður en meðferð er hafin þarf fólk að halda svefnskrá svo hægt sé að kortleggja svefnmynstur hjá hverjum og einum," segir Íris.

„Oft notar fólk svefnherbergið til annars konar athafna en svefns, eins og sjónvarpsáhorfs, lesturs, vinnu og langvarandi tilrauna til að sofna. Svefnherbergið fer því að framkalla aðrar tilfinningar en syfju, svo sem spennu og kvíða. Með áreitisstjórnun eru tengslin milli svefns og svefnherbergis styrkt, þannig að svefnherbergið fari aftur að framkalla syfju. Það þýðir að tími í svefnherberginu er takmarkaður við þann tíma sem sofið er og tekið er fyrir aðrar athafnir í svefnherberginu, nema kynlíf. Með því að liggja lengi vakandi er fólk eingöngu að tengja svefnherbergið við andvöku. Þess vegna er mælt með að fara út úr svefnherberginu, ef fólk hefur verið andvaka í um fimmtán mínútur. Þegar fram er komið er gert eitthvað svæfandi eins og að brjóta saman þvott eða púsla og farið aftur í rúmið þegar fólk finnur fyrir syfju. Þó er mikilvægt að forðast að sofna frammi, skjánotkun, mikla birtu eða verkefni sem espa mann upp. Einnig er mikilvægt að fara alltaf á fætur á sama tíma, líka um helgar og forðast blundi.

Tímabundin svefnskerðing er önnur mikilvæg aðferð hugrænnar atferlismeðferðar við svefnleysi. Reiknað er út einstaklingsbundið svefnbil og fólk einbeitir sér að því að vaka á tilteknum tíma í stað þess að reyna endalaust að sofna. Þannig aukast líkur á djúpum og samfelldum svefni og svefnbilið er lengt smám saman. Það hljómar eflaust þversagnakennt að skerða svefninn í meðferð við svefnleysi, en það er aðeins gert tímabundið og fylgt ákveðnum reglum. Til dæmis eru svefnbil aldrei höfð styttri en fimm tímar að nóttu og ætti fólk með geðhvörf að fara varlega í að skerða svefn, þar sem svefnleysi getur ýtt undir örlyndi. Mikilvægt er að hafa í huga að erfiðar nætur af og til eru eðlilegar en þegar svefnleysi er orðið langvarandi er mælt með að sækja sér hugræna atferlismeðferð við svefnleysi, hjá fagfólki sem sérhæfir sig í því," segir Íris.

Hjá Heilsustofnun er hægt að greina og meðhöndla undirliggjandi orsök fyrir svefnleysi. Veitt er sálfræðimeðferð eftir þörfum, meðal annars núvitund og HAM. Þá er boðið upp á slökun/hugleiðslu, göngur, hreyfingu og jóga.

Nokkrar góðar svefnvenjur:

1) Farið alltaf að sofa og á fætur á sama tíma.
2) Forðist koffín, nikótín og áfenga drykki fyrir svefninn.
3) Gott er að hreyfa sig daglega, 30 mínútur í senn en ekki rétt fyrir svefn.
4) Forðist þungar máltíðir að kvöldi.
5) Forðist blundi yfir daginn og alls ekki eftir kl. 15.
6) Núvitund og hugleiðsla hafa góð áhrif.
7) Fjarlægið skjátæki úr svefnherberginu.

Heilsustofnun NLFÍ
Berum ábyrgð á eigin heilsu

Eru svefnvottuð fyrirtæki framtíðin?

Svefnleysi er eitt dýrasta vandamál fyrirtækja. Starfsfólk sem sefur of stutt tekur fleiri veikindadaga og gerir frekar mistök. Því skilar inngrip í svefnleysi miklum ávinningi.

Rannsóknir benda til þess að meira en þriðjungur fullorðinna þjáist af svefnleysi og er svefntími fólks jafnframt að styttast. Nýlegar tölur benda til þess að rúmlega þriðjungur Íslendinga sofi minna en sex klukkustundir á nóttu að meðaltali," segir Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktor í líf- og læknavísindum.

Erla er stofnandi og framkvæmdastjóri Betri svefns. Hún hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi og vinnur að rannsóknum á því sviði ásamt samstarfsmönnum í Evrópu og Bandaríkjunum.

„Ómeðhöndlaður svefnvandi dregur úr framleiðni í vinnu og fjölgar veikindadögum," segir Erla.

„Bandarískar rannsóknir sýna fram á að framleiðslutap vegna fjarvista starfsmanna sem þjást af svefnleysi nemi um 60 milljónum Bandaríkjadala á ári, en það jafngildir um 9.000 milljörðum íslenskra króna. Viðamiklar rannsóknir á Norðurlöndunum sýna jafnframt fram á að þeir sem annað hvort þjást af langvarandi svefnvanda, eða sofa of stutt að meðaltali, taka fleiri veikindadaga á ári en aðrir."

> **Nú þegar hafa fjölmörg fyrirtæki, þar á meðal Landhelgisgæslan og lögreglan, nýtt sér fræðslu okkar og skimun, sem að meðferð lokinni veitir viðurkenninguna Svefnvottað fyrirtæki.**

Tapa milljörðum vegna svefnleysis starfsfólks

Einungis ein svefnlítil nótt hefur neikvæð áhrif á athygli, einbeitingu og á viðbragðshraða líkamans.

„Rannsóknir benda til þess að rekja megi fjórðung vinnuslysa, eða mistaka sem gerð eru á vinnustöðum, beint til svefnleysis. Árlegur kostnaður vegna slíkra mistaka er metinn á um 32 milljónir Bandaríkjadala sem jafngildir yfir fjögur þúsund milljörðum íslenskra króna," upplýsir Erla.

Því sé ekki ofsögum sagt að töluverður ávinningur yrði af því að draga úr svefnvanda fólks.

„Svefnleysi er eitt dýrasta vandamál fyrirtækja í dag," segir Erla. „Það sem mikilvægara er, er að við sæjum fram á verulega bætt áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks ef dregið væri úr svefnvanda þess. Með aukinni fræðslu og bættum svefnvenjum má vinna gegn því að vægur svefnvandi þróist yfir í langvinnt svefnleysi. Að sama skapi hefur aukin þekking forvarnargildi og stuðlar að því að fólk tileinki sér góðar og hjálplegar svefnvenjur til langframa."

Svefnvottað fyrirtæki

Betri svefn býður upp á víðtæka þjónustu til fyrirtækja og veitir viðurkenninguna „Svefnvottað fyrirtæki" til þeirra sem nýta sér þessa þjónustu.

„Bæði er um að ræða fræðslu um svefn til starfsmanna, skimun á svefnvanda innan fyrirtækis og meðferð við svefnleysi fyrir þá starfsmenn sem á þurfa að halda. Nú þegar hafa fjölmörg fyrirtæki nýtt sér þessa þjónustu og má þar til dæmis nefna Landhelgisgæsluna og lögregluna," segir Erla.

Nánar má lesa um þjónustu Betri svefns á vefnum á: betrisvefn.is



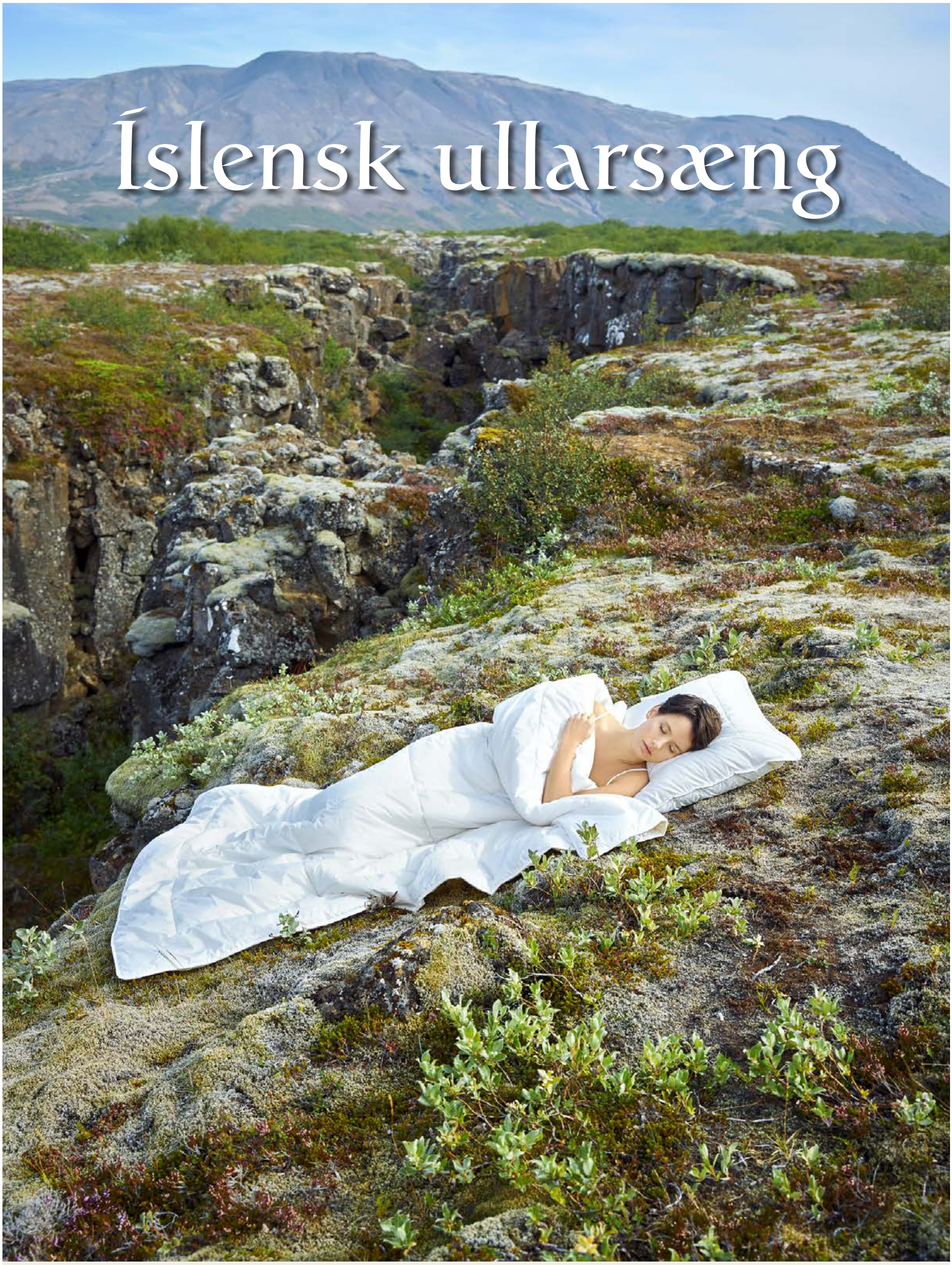
Dr. Erla Björnsdóttir er framkvæmdastjóri Betri svefns. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dæmi um kostnað fyrirtækja vegna svefnleysis:

- Dregur úr framleiðni í vinnu-fjölgar veikindadögum um 100 prósent
- Dregur úr viðbragðsflýti, athygli, einbeitingu og árvekni
- Aukin hætta á slysum og mistökum. Um 25 prósent allra mistaka á vinnustöðum eru rakin til svefnleysis

Dæmi um kostnað starfsmanna vegna svefnleysis:

- Skert orka, lakari einbeiting, verri líðan og minni afköst
- Aukin hætta á kvíða og þunglyndi
- Lakara ónæmiskerfi
- Aukin hætta á sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum



LOPI

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

www.lopidraumur.is

Íslensk ull
Gæðamerki

Góð geðheilsa og kynlíf hafa veruleg áhrif á gæði svefns

Guðfinna Betty Hilmarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, segir sterka tengingu vera á milli svefns og geðheilsu. Í starfi sínu við geðþjónustu sé svefn og svefnrútína því yfirleitt það fyrsta sem sé skoðað.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Ég er hjúkrunarfræðingur og aðstoðardeildarstjóri á Bráðageðdeild Landspítalans. Eftir að ég lauk námi í hjúkrunarfræði bætti ég svo við mig viðbótardiplómanámi í kynfræði," svarar Guðfinna, þegar hún er beðin um að segja frá sér í stuttu máli.

Áherslur á heildræna nálgun

„Ég hef alltaf haft áhuga á manneskjunni sem heild, bæði andlegu og líkamlegu hliðinni. Ég trúi því líka að hver manneskja sé sérstök, enginn er eins, og því er svo mikilvægt að við horfum á manneskjuna heildrænt, sérstaklega ef við viljum hjálpa einstaklingnum að ná betri líðan."

Aukin vitundarvakning um mikilvægi svefns hefur átt sér stað hjá almenningi undanfarin ár, en samkvæmt Guðfinnu hefur umræðan löngum verið fyrirferðarmikil meðal heilbrigðisstarfsfólks. Því hafi hún ekki beinlínis fundið fyrir mikill aukningu hvað það snertir.

„Áherslur á mikilvægi svefns hafa verið lengi innan heilbrigðisgeirans, og ég hef ekki endilega fundið fyrir auknum áherslum þar, en að mínu mati er alltaf að aukast meiri þverfagleg og heildrænni sýn þar sem ný nálgun er skoðuð. Það er alltaf jákvætt."

Hún segir sterka tengingu vera á milli svefns og geðheilsu. „Svefngæði hafa gífurleg áhrif á geðheilsu fólks og getur svefninn oft á tíðum stjórnað líðan einstaklingsins. Mikilvægt er að fá 7-8 klukkustunda svefn svo líkaminn geti slakað á, endurnærst og unnið úr tilfinningum okkar."

Mikilvægt að halda rútínu

Svefnleysi til lengri tíma geti haft í för með sér alvarlegar afleiðingar. „Ef líkaminn fær langvarandi ekki nægan svefn upplifir fólk mikla vanlíðan og pirring. Svefnleysið getur orsakað mikla depurð og verið valdur að kvíða og þunglyndi hjá einstaklingum. Einnig hefur svefn mikil áhrif á til dæmis geðhvörf, þar sem það er gífurlega mikilvægt að halda rútínu með góðum nætursvefni."

> Við kynlíf, hvort sem það er sjálfsfróun eða kynlíf með öðrum, losar líkaminn hormón sem veita vellíðan og hjálpa fólki að slaka á.

Því sé svefninn yfirleitt það fyrsta sem tekið er á innan geðheilbrigðiskerfisins. „Oft er eitt helsta og fyrsta markmiðið á geðdeild að ná góðum svefni. Aftur á móti getur einnig of mikill svefn haft neikvæð áhrif á líðan einstaklings, þegar einstaklingur sefur mjög mikið eða leggur sig mikið á daginn getur vanlíðan aukist og nætursvefn raskast. Mikilvægast er því að halda jafnvægi og halda svefnrútínu, hvorki með of litlum né of miklum svefni."

Tengsl milli svefns og kynlífs

Guðfinna segir svefn ekki síður hafa áhrif á kynlíf. „Tengslin á milli kynlífs og svefns eru sterk. Heilbrigt kynlíf getur bætt gæði svefns og gæði svefns getur haft áhrif á kynlíf. Ef svefnleysi er til staðar getur það valdið vanlíðan og það getur síðan haft áhrif á parsamband einstaklingsins og síðan með neikvæðum afleiðingum á kynlífið. En með því að bæta svefninn eykst vellíðan og í kjölfarið bætir það kynlífið."

Kynlíf sé raunar afar öflugt vopn í baráttunni fyrir betri svefni. „Gott kynlíf getur vissulega hjálpað fólki að sofa. Við kynlíf, hvort sem það er sjálfsfróun eða kynlíf með öðrum, losar líkaminn hormón sem veita vellíðan og hjálpa fólki að slaka á. Því getur kynlíf fyrir svefn hjálpað verulega við að sofna og sofa betur um nóttina. Mikilvægt er samt að muna að kynlíf þarf ekki að vera stundað fyrir svefn, það er einnig jákvætt að stunda það á öðrum tímum dagsins, allt eftir því hvað hentar einstaklingnum eða parsambandinu á þeim tíma í lífinu. Það veitir einnig vellíðan og þá aukast svefngæðin."



Guðfinna Betty segir mikilvægt að halda svefnrútínu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Þá telur Guðfinna að umræðan um svefn muni fara enn meira vaxandi á komandi árum. „Umræðan er alltaf að aukast og fólk er orðið meira vakandi fyrir líkamanum sínum og umhverfinu. Fólk er einnig að setja meiri áherslu á heilsu sína, andlega og líkamlega, sem er frábært og þar spilar svefninn svo sannarlega stórt hlutverk."

Gott að hafa í huga

Guðfinna nefnir þá að lokum ýmis atriði sem geta stuðlað að bættum svefni og kynlífi.

- Reyna að halda svefnrútínu, fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma.
- Hvorki að hafa sjónvarp né síma í svefnherberginu, það verður ekki mikil nánd í sambandi á meðan annar aðilinn er að skoða símann sinn fyrir svefninn.
- Leggja símann frá sér, tala um daginn, knúsast og kyssast. Ef löngun er til staðar, þá stunda kynlíf, með sjálfum sér eða öðrum.
- Reyna að hafa rúmið þægilegt og helst einungis fyrir svefn og kynlíf.
- Huga að góðri andlegri og líkamlegri líðan, með reglulegri hreyfingu, hollu mataræði og nægum svefni.
- Reyna að forðast orkudrykki, kaffi eða aðra drykki með koffíni í eftir kvöldmat.
- Reyna að borða ekki stóra máltíð rétt fyrir svefn.
- Reyna að finna aðrar leiðir en að nota svefntöflur.
- Forðast að leggja sig á daginn.
- Ef depurð og vanlíðan er til staðar þá athuga með að fá aðstoð hjá fagaðilum.



MARKAÐURINN

Miðvikudagur 13. janúar 2021

2. tölublað | 15. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

ROLEX TUDOR TAGHeuer LONGINES NOMOS GLASHÜTTE TISSOT



Verið velkomin í glæsilega verslun okkar á Hafnartorgi

MICHELSEN 1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Þrír hópar á eftir Domino´s
Eigendur pizzastaðarins Spaðans og Alfa framtakssjóður á meðal fjárfesta sem bítast um að kaupa rekstur Domino´s hér á landi.
2

Keyptu í Stoðum fyrir milljarð
Mótás var stærsti einstaki kaupandinn að rúmlega tólf prósenta eignarhlut Landsbankans í fjárfestingafélaginu Stoðum í árslok.
2

Svipuð verðlagning erlendis
Eiginfjárgengi evrópskra banka sambærilegra við Íslandsbanka á bilinu 0,5 til 1,15. Arðsemi erlendu bankanna í flestum tilfellum betri.
4

Mikill áhugi á Helga
Samkomutakmarkanir settu mark sitt á að hverju var leitað á Google. Fjöldi leita að sumarbústöðum til leigu, meira en tvöfaldaðist.
8

Veiruleikafirrtur veruleiki
Áfram verður horft til þess hvernig Seðlabankar og ríkissjóðir tjalda til stuðnings fyrir fyrirtæki og heimili til að halda hagkerfum gangandi.
10

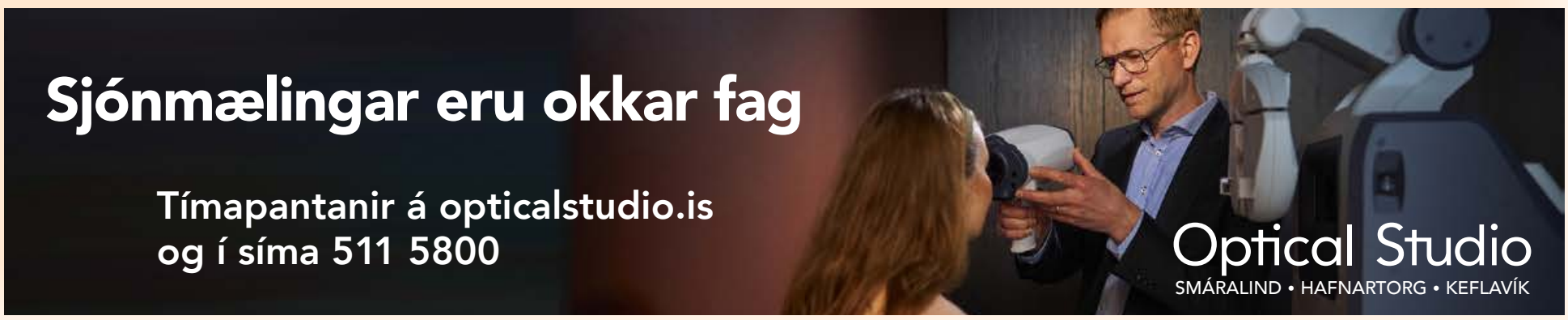
Vildi halda lífi í markaðinum

Landsbankinn lagði áherslu á að halda lífi í fasteignamarkaðinum. Bankinn kynnir nýja stefnu og setur traust sem höfuðgildi. Tekur tíma að ná arðsemiskröfu ríkisins. ➔ 6

Þetta tókst heldur betur, enda er byggingargeirinn að koma vel út úr þessari niðursveiflu.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Mótás fjárfesti í Stoðum fyrir rúmlega milljarð

Mótás, sem er í eigu Bergþórs Jónssonar og Fritz Hendriks Berndsen, var stærsti, einstaki kaupandinn að rúmlega tólf prósenta eignarhlut Landsbankans í fjárfestingafélaginu Stoðum, en hlutur bankans var seldur fyrir samtals um 3,3 milljarða króna í síðasta mánuði.

Samkvæmt nýjum hluthafalista Stoða, sem Markaðurinn hefur undir höndum, nemur eignarhlutur Mótás um 3,82 prósentum og er félagið orðið fjórði stærsti hluthafi Stoða. Kaupverð Mótás á þeim hlut af Landsbankanum var því um 1.040 milljónir króna.

Bergþór og Fritz, sem hafa starfað saman sem byggingaverktakar um árabil, seldu fasteignafélag sitt Vínlandsleið til Reita árið 2018 og nam heildarkaupverðið um 5,9 milljörðum króna.

Á meðal annarra fjárfesta sem hafa bæst við í hluthafahóp Stoða eftir sölu Landsbankans er eignarhaldsfélagið P1211, sem Lárus Welding, fyrrverandi bankastjóri Glitnis, stendur bak við, með rúmlega eins prósents hlut og safnreikningur hjá Kviku banka er skráður fyrir um 1,7 prósents eignarhlut.

Þá komu einnig sumir af eldri hluthöfum Stoða að kaupum á hlut Landsbankans. Félagið Vindhamar, sem er í eigu Kára Þórs Guðjónssonar, stjórnanda á skuldabréfasviði fjárfestingabankans JP Morgan í London, tvöfaldaði næstum hlut sinn og fer nú með 2,12 prósenta eignarhlut, Lífsverk lífeyrissjóður keypti um eins prósents hlut og er í dag með 1,35 prósent í Stoðum og þá jók einnig eignarhaldsfélagið GGH, sem er í eigu Magnúsar Ármanns fjárfestis, nokkuð við hlut sinn og er með tæplega 1,1 prósent.

Langsamlega stærsti eigandi Stoða, sem er eitt umsvifamesta fjárfestingafélag landsins og stór hluthafi í Símanum, TM, Kviku og Arion banka, er sem fyrr eignarhaldsfélagið S121 með rúmlega 55 prósenta hlut, en það er meðal annars í eigu Jóns Sigurðssonar, stjórnarformanns Stoða, Einars Arnar Ólafssonar, fyrrverandi forstjóra Skeljungs, og Örvars Kjærnested, stjórnarformanns TM. Samkvæmt heimildum Markaðarins bættu sumir af hluthöfum félagsins óbeint við eignarhlut sinn í Stoðum með kaupum í gegnum S121.

27

milljarðar var eigið fé Stoða í lok september.

TM er næststærsti hluthafi Stoða með um 12,4 prósenta hlut í eigin nafni, en tryggingafélagið var áður hluthafi í gegnum eignarhald sitt í S121. Þá fara sjóðir í stýringu Stefnis, dótturfélags Arion banka, samanlagt með um 10,5 prósenta hlut.

Auk Landsbankans seldi einnig Hofgarðar, sem er félag í eigu Helga Magnússonar, aðaleiganda Torgs, útgáfufélags Fréttablaðsins, og stjórnarformaður Bláa lónsins, tæplega eins prósents hlut sinn í Stoðum undir lok síðasta árs, en félagið hafði komið inn í hluthafahópinn sumarið 2019.

Á fyrstu níu mánuðum síðasta árs var hagnaður Stoða tæplega tveir milljarðar króna og eigið fé félagsins nam um 27 milljörðum. Fjárfestingaeignir Stoða voru þá metnar á 23,5 milljarða króna og átti félagið um 3,6 milljarða í reiðufé. **– hae**

MARKAÐURINN
ÚTGÁFUFÉLAG Torg., Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík, sími 550 5000
Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími **550 5051**
Ritstjóri **Hörður Ægisson** hordur@frettabladid.is
Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Netfang auglýsingadeildar **auglysingar@frettabladid.is** Veffang frettabladid.is

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Afkoma Domino´s hefur versnað samhliða aukinni samkeppni og hækkandi launakostnaði. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Þrír fjárfestahópar bítast um Domino´s

Eigendur pizzastaðarins Spaðans og Alfa framtakssjóður meðal fjárfesta sem bítast um að kaupa rekstur Domino´s hér á landi. Beðið eftir forsvarsmönnum Domino´s í Bandaríkjunum áður en gengið er til einkaviðræðna við fjárfesta.

Fjárfestahópur sem Þórarinn Ævarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri IKEA á Íslandi og stofnandi pizzustaðarins Spaðans fer fyrir, er á meðal fjárfesta sem falast nú eftir því að kaupa rekstur Domino´s á Íslandi af Domino´s Pizza Group í Bretlandi. Í samfloti með Þórarni, samkvæmt heimildum Markaðarins, eru viðskiptafélagar hans í Spaðanum þeir Jón Pálmason, annar eigenda IKEA hér á landi, og Guðni Rafn Eiríksson, fjárfestir og eigandi félagsins Skakkaturns, umboðsaðila Apple á Íslandi.

Þá hefur Alfa, sem rekur sjö milljarða framtakssjóð, einnig skilað inn tilboði í pizzakeðjuna, en Domino´s rekur samtals 24 staði. Áður hefur komið fram að hópur sem fjárfestirinn Birgir Þór Bieltvedt, sem hefur tvisvar áður komið að kaupum á Domino´s á Íslandi, er í forsvari fyrir, hafi gert kauptilboð í reksturinn en ásamt honum standa að tilboðinu meðal annars Birgir Örn Birgisson, núverandi framkvæmdastjóri Domino´s, og Skeljungur.

Þá hafa erlendir aðilar sömuleiðis verið á meðal áhugasamra fjárfesta frá því að söluferlið hófst formlega í október en það er ráðgjafafyrirtækið Deloitte í Bretlandi sem hefur haft umsjón með því.

Stjórn Domino´s í Bretlandi hefur enn ekki tekið ákvörðun um að hefja einkaviðræður, á grundvelli skuldbindandi tilboðs með fyrirvara um áreiðanleikakönnun, við einhverja af þeim fjárfestum sem hafa skilað inn kauptilboði, samkvæmt heimildum Markaðarins. Á næstunni er áformað að fjárfestar eigi kynningarfund með forsvarsmönnum Domino´s í Bandaríkjunum en þeir þurfa að gefa samþykki sitt áður en af sölunni verður til nýrra eigenda.

Væntingar stjórnenda Domino´s í Bretlandi, að sögn þeirra sem þekkja vel til, er að hægt verði að ganga frá sölunni í apríl þegar hluthafafundur breska félagsins fer fram. Domino's Pizza Group keypti reksturinn á Íslandi í tvennu lagi 2016 og 2017 fyrir samanlagt um 8,4 milljarða. Samkvæmt heimildum Markaðarins gæti kaupverðið fyrir allt hlutafé Domino´s á Íslandi um þessar mundir hins vegar mögulega verið um eða yfir tveir milljarðar króna.

Afkoma Domino´s, sem er stærsta pizzukeðja landsins, hefur versnað mjög síðustu misseri samhliða aukinni samkeppni og hækkandi launakostnaði. Á árinu 2019 nam veltan um 5,7 milljörðum en hagnaður dróst saman um nærri helming og var 243 milljónir. Á fyrri helmingi síðasta árs drógust tekjurnar saman um 10 prósent og rekstrarhagnaðurinn (EBIT) var um 85 milljónir.

Birgir Bieltvedt er í dag á meðal eigenda Domino´s í Noregi eftir að hann, ásamt hópi annarra fjárfesta, keypt allt hlutafé félagsins af Domino´s Pizza Group í ársbyrjun 2020. Birgir, sem hefur lengi tengst Domino´s, kom að opnun staðarins á Íslandi árið 1993, og fjórum árum seinna opnaði hann Domino's í Danmörku og árið 2010 í Þýskalandi. Hann var minnihlutaeigandi í Domino's á Íslandi og í Danmörku þar til hann keypti aðra hluthafa út árið 2004. Í aðdraganda hrunsins seldi Birgir hlut sinn í Domino's á Íslandi og Danmörku til Magnúsar Kristinssonar útgerðarmanns. Birgir keypti Domino's aftur 2011 og seldi pítsustaðina 2016 og 2017 með margra milljarða króna hagnaði.

Þórarinn Ævarsson er heldur ekki ókunnugur rekstri Domino´s, en hann kom sömuleiðis að stofnun staðarins hér á landi á sínum tíma og stýrði fyrirtækinu á árunum 2000 til 2005. Eftir að Þórarinn lét af störfum hjá IKEA 2019 kom hann á fót pizzastaðnum Spaðanum, sem starfrækir nú tvo staði í Kópavogi og Hafnarfirði. **hordur@frettabladid, thg@frettabladid.is**

Sjóðir Stefnis og Kviku seldu til Strengs

Hlutabréfasjóðir á vegum Kviku banka og Stefnis, dótturfélags Arion banka, hafa selt megnið af hlutabréfum sínum í Skeljungi. Þetta má lesa úr nýbirtum hluthafalista smásölufélagsins. Alls seldu sjóðirnir um 6 prósenta hlut og á sama tíma bætti fjárfestingafélagið Strengur verulega við sinn hlut í smásölufélaginu. Hins vegar stendur eignarhlutur lífeyrissjóða nær óhaggaður.

Um áramótin áttu tveir sjóðir á vegum Stefnis samtals 5,3 prósenta hlut í Skeljungi og tveir sjóðir á snærum Kviku banka áttu samanlagt 2,6 prósenta hlut, hvor sjóður með 1,3 prósent. Nýr hluthafalisti sýnir að sjóðir Stefnis seldu sig niður í 1 prósents hlut. Annar af sjóðum Kviku seldi sig niður í 0,44 prósent og hinn hvarf af listanum.

Sem kunnugt er gerði fjárfestingafélagið Strengur yfirtökutilboð í Skeljung. Strengur er í eigu Sigurðar Bollasonar og eiginkonu hans, Nönnu Bjarkar Arngrímsdóttur, Ingibjargar Pálmadóttur og fasteignasalanna Þórarins A. Sævarssonar og Gunnars Sverris Harðarsonar. Hluthafar Strengs voru áður hluthafar í Skeljungi en þeir gerðu með sér samkomulag um að leggja hluti sína í Streng og leggja fram yfirtökutilboð.



Jón Ásgeir Jóhannesson, stjórnarformaður Strengs

Hluthafar í Skeljungi sem áttu samtals 2,56 prósenta hlut í fyrirtækinu, tóku yfirtökutilboði Strengs. Lífeyrissjóðir neituðu hins vegar tilboðinu, meðal annars vegna þess að tilboðsverðið, 8,315 krónur á hlut, var lægra en markaðsverð. Í kjölfarið hófu Strengur og tengdir hluthafar, sem fóru með 41,6 prósenta atkvæðisrétt í Skeljungi eftir niðurstöðu yfirtökutilboðsins, uppkaup á bréfum félagsins.

Eftir lokun markaða síðastliðinn fimmtudag var tilkynnt að Strengur hefði keypt níu milljónir hluta, sem samsvara 4,5 prósenta eignarhlut, í tvennu lagi. Gengi kaupanna var annars vegar 10,5 og 10,4. Eftir kaupin fór Strengur með atkvæðisrétt sem nemur 50,06 prósentum atkvæða, að frádregnum eigin hlutum félagsins.

Tvö eignarhaldsfélög sem voru á hluthafalista Skeljungs um áramótin eru horfin af listanum. Annars vegar er það Urðarbogi, félag Þorvaldar H. Gissurarsonar, eiganda ÞG verks, sem fór með 0,5 prósenta hlut og hins vegar Eignarhaldsfélagið VGJ, félag Eiríks Vignissonar, sem fór með 0,3 prósenta hlut. **– tfh**



BBA//Fjeldco óskar eftir að ráða lögfræðing á skattasvið og aðstoðarmann lögmanna.

// Lögfræðingur á skattasvið

Hæfniskröfur

- Að minnsta kosti tveggja ára reynsla á skattasviði
- Reynsla á sviði fyrirtækja- og fjármálalögfræði er kostur
- Góð enskukunnátta er skilyrði
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi
- Hæfni til að vinna í krefjandi vinnu-umhverfi og undir miklu álagi

// Aðstoðarmaður lögmanna

Hæfniskröfur

- Góð ensku og íslenskukunnátta skilyrði
- Góð kunnátta á Microsoft umhverfi (Word og PPT) skilyrði
- Frumkvæði í starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni til að vinna í krefjandi vinnu-umhverfi og undir miklu álagi

BBA//Fjeldco er leiðandi lögmannsstofa á Íslandi og á sviði fjármála- og fyrirtækjalögfræði. Við óskum eftir öflugum einstaklingum í okkar teymi og í boði eru krefjandi og metnaðarfull störf í alþjóðlegu vinnuumhverfi. Fyrirtækið er með skrifstofur í Reykjavík og London ásamt starfssemi í Frakklandi.

Umsóknir berist á umsokn@bbafjeldco.is. Umsóknarfrestur til og með 22. janúar 2021.

BBA // FJELDCO

Svipuð verðlagning eiginfjár erlendis

Eiginfjárgengi evrópskra banka sambærilegra við Íslandsbanka liggur á bilinu 0,5 til 1,15, en arðsemi eigin fjár erlendu bankanna er í flestum tilfellum betri. Ekki er hægt að ganga að sömu arðgreiðslum vísum á næstu árum og verið hefur á undangengnum árum, nú þegar endurskipulagningu lánasafna bankanna er að mestu lokið. Há eiginfjárkrafa verkar til lækkunar á eiginfjárgengi banka.

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is

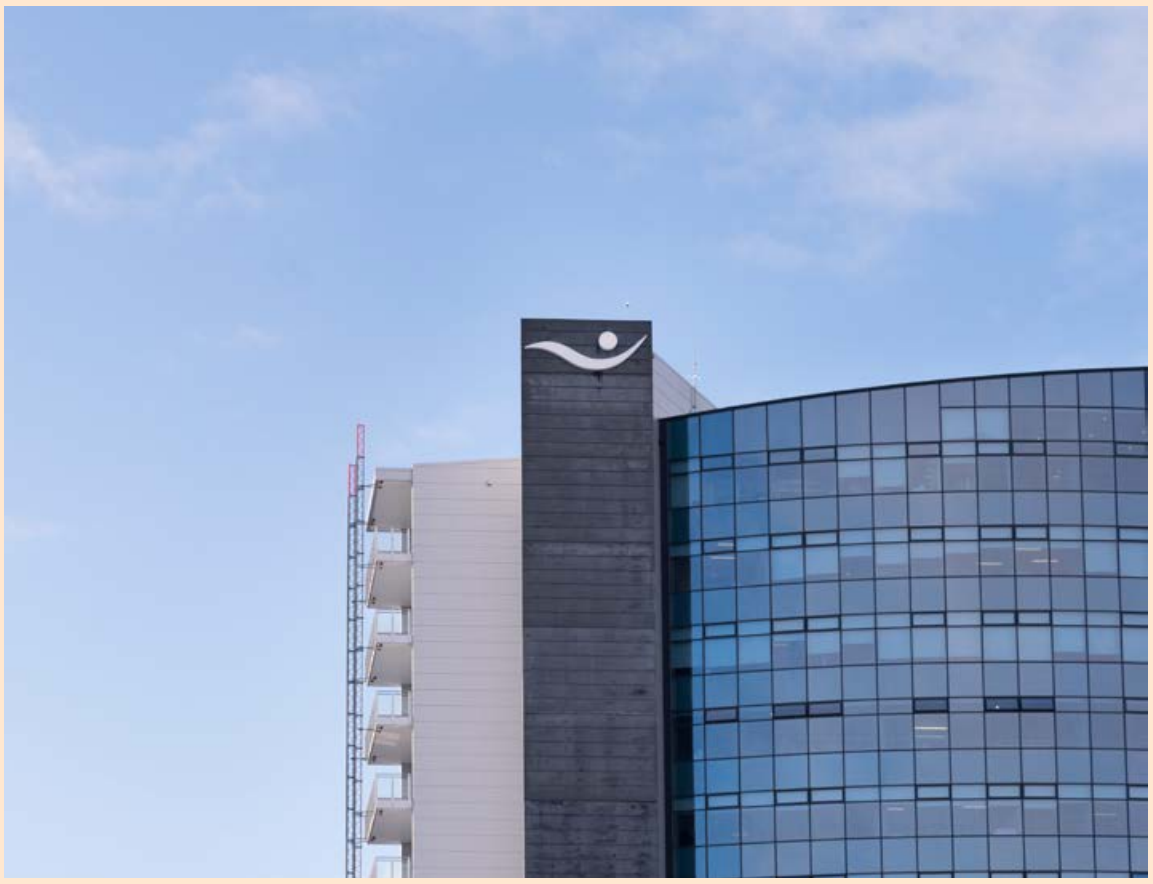


Eiginfjárgengi (e. price-to-book value) norrænna banka er í flestum tilfellum vel undir einum, að því er gögn frá Bloomberg-gagnaveitunni sýna. Gagnasafnið tekur til tólf viðskiptabanka í Danmörku, Noregi, Svíþjóð og á Bretlandseyjum. Eignarhlutur ríkissjóðs í Íslandsbanka er bókfærður á eiginfjárvirðinu 0,8, en rætt hefur verið um að söluverð bankans í komandi útboði á fjórðungshlut í bankanum verði meðal annars miðað við hið bókfærða virði í ríkisreikningi.

Snorri Jakobsson, eigandi greiningarfyrirtækisins Jakobsson Capital, segir að ríkissjóður mætti vel við una að selja Íslandsbanka á verði sem samsvarar eiginfjárgenginu 0,8. Ávöxtunarkrafa fjármálafyrirtækja bæði á Íslandi og erlendis hefur farið lækkandi á undanförnum árum, vegna hertra reglna um eiginfjárhlutfall og heimildir til arðgreiðslna. Erfiðara er að ná viðunandi arðsemi eftir því sem eiginfjárhlutfallið er hærra. „Eiginfjárgengið 0,8 væri alls ekki lágt verð, heldur þvert á móti. Eiginfjárgengi evrópskra fjármálafyrirtækja er almennt 0,5 til 1,0 um þessar mundir," segir Snorri.

Í kjölfar þrots íslenska bankakerfisins fyrir ríflega 12 árum síðan voru settar auknar eiginfjárkvaðir á íslensku bankana. Ásamt lögbundnum eiginfjárkröfum í samræmi við evrópskrar reglur, kveða íslensk lög á um svokallaðan eiginfjárauka. Í tilfelli Íslandsbanka er eiginfjáraukinn 7,35 prósent, sem færir eiginfjárkröfu bankans í rúmlega 17 prósent. Eiginfjárhlutfall Íslandsbanka var hins vegar vel yfir 20 prósentum við síðasta uppgjör.

Það sem meira máli skiptir er hins vegar vogunarhlutfall íslensku bankanna, en í minnisblaði sem Bankasýsla ríkisins sendi fjármála- og efnahagsráðherra í lok október, voru íslensku bankarnir bornir saman við evrópska banka, meðal annars í þeim efnum. Íslenskir bankar eru með hæsta vogunarhlutfall allra í Evrópu, sem skilar sér í lakari lánskjörum til viðskiptavina. Einnig kom fram í greiningu Bankasýslunnar að kostnaður vegna útlánaáhættu (e. cost of risk) nemur 1,79 prósentum hjá bönkum á Íslandi, í samanburði við 0,86 prósent hjá bönkum í Evrópu á fyrri helmingi síðasta árs. Var kostnaður vegna útlánaáhættu því um tvöfalt hærri en hjá bönkum í Evrópu og langhæstur af Norðurlöndunum, en kostnaður vegna útlánaáhættu var næsthæstur í Danmörku, um 1,1 prósent.



Með háum eiginfjárkröfum, sem leiða af sér lægri arðsemi, lækkar jafnan eiginfjárgengi banka. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Endurskipulagningu lánasafnanna er lokið og því er varasamt að líta til hagnaðar síðastliðinna tíu ára sem vísbendingar um hvað koma skal.

Snorri Jakobsson, sérfræðingur í verðmati hlutabréfa



Afleiðing alls þessa er að erfiðara er að ná viðunandi arðsemi eiginfjár. Á fyrstu níu mánuðum ársins 2020 var arðsemi eiginfjár Íslandsbanka 2,1 prósent og 5,1 prósent á sama tímabili árið 2019. Það er nokkuð undir arðsemiskröfu Bankasýslu ríkisins til fjármálafyrirtækja í eigu ríkissjóðs, en það skilgreinist sem áhættulausir vextir að viðbættu 5 prósenta álagi. Markmið viðskiptabankanna þriggja um arðsemi eigin fjár er hins vegar 10 prósent, en greint hefur verið frá því að erfitt sé að ná þeirri arðsemi samhliða svo háum eiginfjárkröfum. Þannig kom fram í viðtali Markaðarins við Stefán Pétursson, framkvæmdastjóra fjármálasviðs Arion banka í nóvember síðastliðnum, að nær ómögulegt væri að ávaxta eigið fé í takti við markmið undir svo þungri eiginfjárbindingu. Hátt eiginfjárhlutfall leiðir þannig af sér lægri ávöxtunarkröfu á eigið fé, sem leiðir svo aftur af sér lægra eiginfjárvirði en ella.

Eiginfjárgengi evrópskra banka á árinu 2021

	Eiginfjárgengi	Vænt arðsemi eiginfjár 2021
ABN	0,36	2%
AIB	0,33	2,2%
Lloyds	0,59	5,2%
Nordea	0,85	8,5%
SEB	1,1	11,0%
SHB	0,98	9,4%
Swedbank	1,07	11,6%
DnB	1,15	8,7%
Danske	0,54	5,7%
Jyske	0,52	5,8%
Sydbank	0,69	6,8%
Arion banki	0,87	5,7%

Heimild: Bloomberg

Áhættusamur rekstur

Friðrik Már Baldursson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskólans í Reykjavík, segir að nær ómögulegt sé að ákvarða hinn fullkomna tímapunkt til að selja fjármálafyrirtæki í eigu hins opinbera. Hann segir skiljanlegt að sporin hræði þegar kemur að sölu ríkissjóðs á Íslandsbanka. „Það er hins vegar ekki að ríkissjóður fyrir hönd skattgreiðenda sé með um og yfir 370 milljarða bundna í rekstri fjármálafyrirtækja. Það virðist gleymast í umræðunni að bankarekstur er mjög áhættusamur og ekki að því vísu gengið að fá milljarða í arðgreiðslur ár eftir ár, enda getur gefið á bátinn á fjármálamörkuðum eins og flestir Íslendingar ættu að muna. Ég held að það yrði mjög æskilegt ef ríkissjóður losaði um eignarhlut sinn í nokkrum skrefum, en þá þarf líka að setja skýrar reglur um eignarhald bankanna, til dæmis þegar kemur að krosseignatengslum," segir hann.

> Hins vegar er krafan um arðsemi eiginfjár á banka með svo mikið eigið fé óumflýjanlega lægri, en hún væri á banka með minna eigið fé.

Friðrik Már Baldursson, prófessor við viðskiptafræðideild Háskólans í Reykjavík



„En þetta er ekki auðveld staða. Auðvitað er hægt að halda því fram að söluverð á banka sé lágt ef það er undir bókfærðu eigin fé – það er að segja seljandinn fái ekki í sinn hlut upplausnarvirði eigna bankans. Hins vegar er krafan um arðsemi eiginfjár á banka með svo mikið eigið fé óumflýjanlega lægri en hún væri á banka með minna eigið fé," segir Friðrik Már.

Endurmati eigna lokið

Á árunum eftir endurreisn bankanna litaðist afkoma þeirra mjög af endurmati á lánasöfnum. Tugmilljarðahagnaður myndaðist vegna lána sem færð voru yfir í nýju bankana á afslætti og hækkuðu svo í verði eftir því sem dró úr vanskilum: „Endurskipulagningu lánasafnanna er lokið og því er varasamt að líta til hagnaðar síðastliðinna tíu ára sem vísbendingar um hvað koma skal," segir Snorri Jakobsson.

Snorri nefnir jafnframt að hætta sé á stöðnun í rekstri banka sem eru í eigu hins opinbera: „Vel hefur tekist að halda afskiptum stjórnmálamanna af rekstri bankanna í algjöru lágmarki. Hins vegar er hættan sú að slík fyrirtæki staðni. Miklar breytingar eru í farvatninu á fjármálamörkuðum og því mikilvægt að bankar hafi hluthafa með framtíðarsýn sér að baki og sem séu óhræddir til breytinga. En það er auðvitað svo að stjórnmálamenn vilja sjaldan selja banka þar sem mikil völd geta fylgt því að eiga þá."

Lífeyrissjóðir finna reiðufénu farveg

Innlán lífeyrissjóða í íslenskum bönkum námu 164 milljörðum króna í lok nóvember og lækkaði staðan um rúmlega 17 milljarða milli mánaða, samkvæmt nýjum tölum Seðlabanka Íslands. Uppgreiðslur sjóðfélagalána hafa færst í aukana og sjóðirnir hafa bætt við sig í löngum ríkisskuldabréfum.

Innstæður sjóðanna jukust töluvert framan af árinu 2020. Heildarstaðan nam 142 milljörðum króna í byrjun ársins og náði hápunkti í 192 milljörðum í lok júní. Innlánin lækkuðu síðan um 10 milljarða í október, úr 192 milljörðum niður í 182 milljarða, og svo aftur um 17 milljarða í nóvember.

Á sama tíma og innlánin fara minnkandi færast uppgreiðslur sjóðfélagalána í aukana. Ný útlán lífeyrissjóða til heimila, að frádregnum uppgreiðslum, voru neikvæð um 9 milljarða í bæði október og nóvember. Á þeim þremur mánuðum sem komu á undan höfðu uppgreiðslurnar numið um 5 milljörðum króna á mánuði.

> 27
>
> milljarðar króna er minnkun innlána lífeyrissjóða í október og nóvember.

Hrein, ný útlán til sjóðfélaga frá ársbyrjun 2020 til loka nóvember voru neikvæð um 3,5 milljarða króna á tímabilinu, en síðustu þrjú árin á undan námu þau um 100 milljörðum króna á ári.

Þá sýndu Markaðsupplýsingar Lánamála, sem voru birtar undir lok dags í gær, að lífeyrissjóðir hefðu bætt við sig fyrir um 9 milljarða króna í löngum ríkisskuldabréfum.

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri sagði í viðtali við Markaðinn í nóvember að hann hefði áhyggjur af því hversu miklar fjárhæðir væru á óbundnum bankabókum lífeyrissjóða.

„Þeir eru eðlilega með mikið af innlánum en þau eru mikið til óbundin og því er ekki grundvöllur fyrir bankana til að miðla þeim áfram í útlán, til dæmis til fyrirtækja. Þetta er áhyggjuefni sérstaklega þegar fram í sækir," útskýrði Ásgeir. – tfh



Á sama tíma og innlán lífeyrissjóða í bönkunum fara minnkandi færast uppgreiðslur sjóðfélagalána í aukana. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÞITT BESTA ÁR HEFST MEÐ RÚMI FRÁ HÄSTENS



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | HASTENS.COM

Hästens®
since 1852

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK



Lilja Björk Einarsdóttir tók við sem bankastjóri Landsbankans í byrjun árs 2017. Áður hafði hún stýrt eignaumsýslu og starfsemi gamla Landsbanka Íslands, LBI ehf., í London. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Landsbankinn verði samkeppnisfær í breyttu umhverfi á bankamarkaði

Lilja Björk Einarsdóttir, bankastjóri Landsbankans, segir bankann hafa lagt áherslu á að halda lífi í fasteignamarkaðinum. Bankinn kynnir nýja stefnu og setur traust sem höfuðgildi. Tekur tíma að ná arðsemiskröfu ríkisins. Ríkisbanki geti verið samkeppnishæfur.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is



Landsbankinn, sem hefur markað nýja stefnu til framtíðar, gæti staðið uppi sem eini ríkisbankinn á markaði sem er í umbreytingaskeiði. Lilja Björk Einarsdóttir bankastjóri segir að bankinn þurfi að vera samkeppnishæfur. Með góðri þjónustu, aukinni markaðshlutdeild og aukinni skilvirkni geti Landsbankinn náð hárri arðsemiskröfu ríkisins en það gæti þó tekið nokkur ár.

„Stór eigandi eins og ríkið hefur áhrif á starfsemina að því leyti að hann markar eigandastefnu og setur þannig mark á starfsemina. En við störfum mjög vel inni í þessari umgjörð og eignarhaldið breytir ekki þeirri staðreynd að við þurfum að vera samkeppnishæf í arðsemi," segir Lilja Björk, spurð hvernig það leggist í hana að stýra eina bankanum sem verður að fullu leyti í eigu ríkisins. Ríkið áformar að selja eignarhlut í Íslandsbanka, og samruni TM og Kviku myndar nýjan keppinaut á markaðinum.

„Lögmálin sem gilda um okkur eru þau sömu og gilda um aðra. Það er númer eitt, tvö og þrjú að vera samkeppnishæf og það næst ekki nema með því að þjónusta viðskiptavini okkar vel," bætir Lilja

Landsbankinn kynnir nú nýja stefnu – Landsbanki nýrra tíma – fyrir viðskiptavinum en hún kemur í kjölfar þess að bankinn náði öllum sínum markmiðum í sjálfsafgreiðslu sem sett voru fyrir þremur árum.

„Nýja stefnan leiðir okkur enn lengra áfram og snýst í grunninn um að einfalda fólki lífið. Það er kjarni stefnunnar. Við viljum geta nýtt nýjustu tækni til þess að þjónusta fólk og bregðast við þeirri samkeppni sem er í kringum okkur," segir Lilja.

Vinna við nýju stefnuna hófst á síðasta ári og náðist rétt svo að klára starfsmannafundi fyrir samkomutakmarkanir. „Við vorum komin langleiðina þegar COVID brast á. Þegar óvissan var sem mest í mars og apríl tókum við pásu og til að einblína á breytta þjónustu við viðskiptavini okkar."

Nýja stefnan, sem var að langmestu leyti mörkuð af starfsfólki bankans, hefur nú verið kynnt með auglýsingaherferð og nýju vefsvæði sem fór nýlega í loftið. Að sögn Lilju er von á fleiri nýjungum í þjónustu á næstu misserum.

Þá segir hún að í stefnumörkuninni hafi traust verið valið gildi Landsbankans.

„Við ræddum við marga viðskiptavini og það var aðeins eitt sem stóð upp úr: traust. Viðskiptavinir vilja ábyrgan og vel rekinn banka sem veitir góða þjónustu á hagstæðum kjörum. Þetta kom ítrekað fram, bæði í máli viðskiptavina og starfsfólks," segir Lilja.

„Við viljum að allir viðskiptavinir skynji að við lítum á viðskiptasambönd sem langtímasambönd sem fela í sér gagnkvæman ávinning. Það er traustið sem við viljum viðhalda og efla."

> **Ég hef oft sagt að það sé ekki slæmt að ákveðinn stöðugleiki og íhaldssemi einkenni bankaþjónustu.**

Þið veljið sígilt frekar en framúrstefnulegt gildi.

„Já, traustið er gott akkeri. Ég hef oft sagt að það sé ekki slæmt að ákveðinn stöðugleiki og íhaldssemi einkenni bankaþjónustu. Traust byggir meðal annars á þessu en líka á því að vera banki nýrra tíma og horfa til framtíðar."

Tekur tíma að ná arðsemiskröfu

Getur Landsbankinn staðið undir arðsemiskröfu ríkisins?

„Við vorum að skila góðri afkomu áður en faraldurinn skall á en þá þurftum við að taka ákvarðanir um varúðarniðurfærslur á lánum sem hafði veruleg áhrif á arðsemi síðasta árs. Á móti bættum við margt í rekstrinum og Landsbankinn kemur því vel út úr COVID. En það verður erfitt að ná langtímmarkmiði um 10 prósent arðsemi á næstunni. Við þurfum að halda áfram að auka við markaðshlutdeild bankans og einnig að auka skilvirkni innan bankans. Þetta getur tekið nokkur ár," segir Lilja.

„Einnig þarf að minnka kvaðir á bankastarfsemi, sérstaklega eiginfjárkröfur, sem eru hærri á Íslandi en víðast hvar á Vesturlöndum. Kvaðirnar hafa gríðarleg áhrif á arðsemina og skekkja samanburð við erlenda banka, sem aftur getur haft áhrif á kjör bankanna við fjármögnun."

Hefur Landsbankinn sérstöðu á markaðinum?

„Ef þú skoðar landakortið þá sérðu að Landsbankinn hefur viðhaldið víðtæku neti afgreiðslustaða í samanburði við aðra banka. Ein helsta sérstaða bankans er að vera með góðar tengingar um allt land um að vera fyrstir til að kynna nýjungar í sjálfbærnimálum á markað?

„Inntakið í sjálfbærni er að allir vinna þegar allir taka þátt. Að því sögðu þá auðvitað keppnisskap á þessu sviði eins og öðrum. Bankarnir og önnur fyrirtæki keppast um að vera fyrst og sá sem er á undan hvetur aðra áfram. Mér finnst auðvitað eins og öðrum gaman að vera fyrst með vöru á markað en í þessum málum skiptir mestu máli að vanda til verka. Við höfum starfað að sjálfbærnimálum í fjölmörg ár og ætlum okkur ávallt að vera framarlega, þannig að það skili sér til viðskiptavina okkar og hluthafa."

> **Útlán í frystingu eru um 7 prósent af útlánasafni Landsbankans miðað við lánsfjárhæð**

Keppnishugur í sjálfbærnimálum

Landsbankinn er langt kominn með að útbúa ramma fyrir sjálfbæra fjármögnun. Bankinn áformar að fjármagna sig erlendis á þessu ári og að sögn Lilju vill bankinn gera það undir sjálfbærniramma.

„Sjálfbærni er orðin svo stór hluti af veruleikanum á fjármálamarkaði og því mati sem aðrir leggja á okkur sem fjármálafyrirtæki. Við bæði viljum og þurfum að skara fram úr í sjálfbærni," segir Lilja.

„Þessi hugmyndafræði var ekki til á síðustu bankaöld, hlutirnir hafa breyst mikið síðan þá."

Bankarnir hafa verið iðnir við að kynna sjálfbærnivörur á markaði. Er kapphlaup á milli bankanna

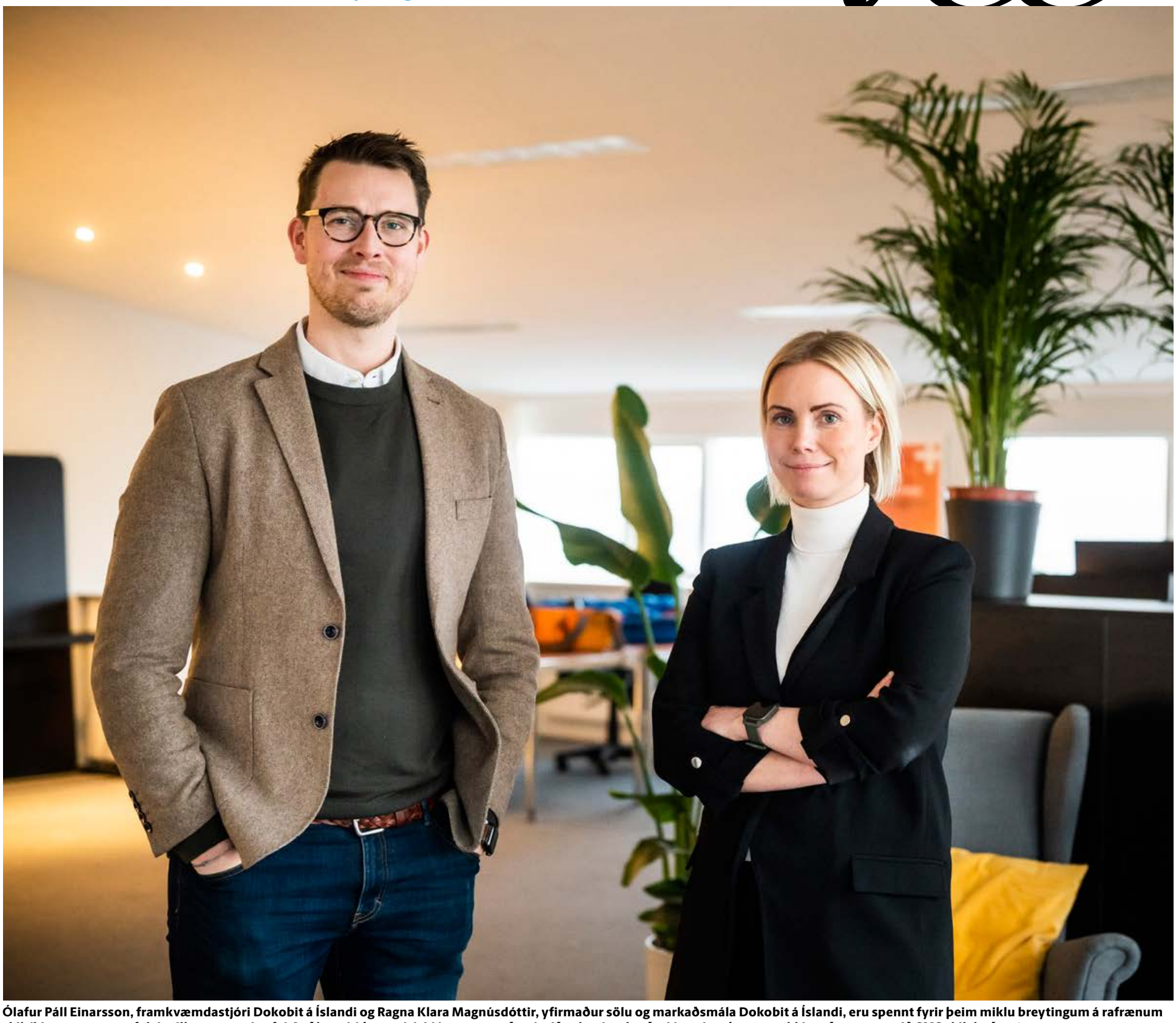
sem nýtast til að rækta viðskiptasambönd," segir Lilja. Auk þess hafi síðustu mánuðir sýnt að útibúin geti starfað sem eitt þegar á þarf að halda.

„Það sem hefur komið í ljós í kófinu, og þeirri húsnæðislánabylgu sem fylgdi, er að við gátum nýtt útibúanetið til þess að vinna hraðar úr málum. Þannig var starfsfólk

Rafrænt öryggi

MIÐVIKUDAGUR 13. JANÚAR 2021

Kynningar: Dokobit, Taktikal, Vodafone.



Ólafur Páll Einarsson, framkvæmdastjóri Dokobit á Íslandi og Ragna Klara Magnúsdóttir, yfirmaður sölu og markaðsmála Dokobit á Íslandi, eru spennt fyrir þeim miklu breytingum á rafrænum skilríkjum sem munu fylgja tilkomu appsins frá Auðkenni á þessu ári. Þjónustan verður áreiðanlegri og hraðari í appinu, þar sem ekki verður notast við SMS skilaboð. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Rafrænar undirskriftir: Nýtt viðmið í viðskiptum

Lausnir Dokobit gera fyrirtækjum auðvelt að innleiða rafræn skilríki í sínar eigin lausnir fyrir auðkenningar og rafrænar undirskriftir og þannig bæði tryggja öryggi og auka þægindi. →2

Framhald af forsíðu

Segja má að á árinu 2020 hafi stafræn þróun verið á fimmföldum hraða miðað við undanfarin ár. Þjónustuveitendur hafa þurft að mæta nýjum áskorunum til að geta áfram veitt viðskiptavinum sínum þjónustu sem áður krafðist þess að þeir kæmu í eigin persónu til að undirrita ýmis skjöl. Í dag hafa flestir Íslendingar sjálfir prófað að undirrita skjöl rafrænt og þar með getað sleppt óþarfa ferðalögum. Kröfur neytenda til þjónustu hafa aukist í takt við þessar breytingar þannig að þeim finnst ekki lengur sjálfsagt að þurfa að mæta eitthvert þegar rafrænar undirskriftir eru orðnar almennari. Rafrænar undirskriftir eru að verða „standardinn“ í því hvernig fyrirtæki eiga viðskipti sín á milli og gera þeim einnig kleift að veita viðskiptavinum sínum betri þjónustu.

Dokobit er hugbúnaðarfyrirtæki sem þróar lausnir fyrir rafrænar undirskriftir og fleiri traustþjónustur. Á síðustu árum hefur uppbygging félagsins verið hröð og viðskiptin nánast fimmfölduðust á síðasta ári. Félagið er núna með skrifstofur í fjórum löndum, styður við rafræn skilríki frá 14 löndum í Evrópu og yfir milljón skjöl eru undirrituð rafrænt með Dokobit í hverjum mánuði.

„Með rafrænum undirskriftum geta fyrirtæki veitt viðskiptavinum sínum þægilegri og betri þjónustu en áður,“ segir Ólafur Páll Einarsson, framkvæmdastjóri Dokobit á Íslandi. „Rafrænar undirskriftir eru ekki einungis þægilegri, þær eru einnig öruggari en handritaðar undirskriftir, þar sem erfiðara er að falsa og eiga við þær.“

Dokobit styður Auðkenni appið

„Hingað til hafa Íslendingar notað rafræn skilríki á SIM kortum og snjallkortum, en fljótlega munu neytendur sjá nýja kynslóð af rafrænum skilríkjum í appi, Auðkenni appinu, sem Dokobit mun styðja að fullu,“ segir Ólafur Páll. „Dokobit styður nú þegar þessi form skilríkja og því verður einfalt fyrir þjónustuveitendur að innleiða þessi nýju skilríki inn í sínar eigin stafrænu lausnir.

Lausnin byggir á tækni sem kölluð er „split-key technology“ sem þýðir að aðeins hluti einkalykilsins í rafrænu skilríkjunum er á handtækjum notenda og þess vegna ekki jafn mikil áhætta fólgin í að þurfa að treysta á fullkomna varðveislu skilríkjanna,“ útskýrir Ólafur Páll. „Með þessari tækni geta rafræn skilríki á þessu formi mætt kröfum laga fyrir „öruggan undirskriftarbúnað“ (e. QSCD – Qualified Signature Creation Device) í samræmi við lög nr. 55/2019 (eIDAS).

Fyrir neytendur þýðir þetta að þeir geta fljótlega sótt sér app í símann sinn eða spjaldtölvu og haft uppsett samtímis á fleiri en einu tæki. Í staðinn fyrir að slá inn símanúmer til að auðkenna sig nota þeir kennitölu til að innskrá sig hjá ýmsum þjónustuveitendum,“ segir Ólafur Páll. „Notkun þjónustunnar er einnig áreiðanlegri og hraðari í appi, þar sem ekki eru lengur notuð SMS skilaboð fyrir samskipti við rafrænu skilríkin.

Námsmenn og aðrir Íslendingar sem eru búsettir erlendis þurfa heldur ekki lengur að vera með íslensk símanúmer til þess að geta nálgast bankaþjónustu, opinbera þjónustu og fleira og erlendir stjórnarmenn í íslenskum fyrirtækjum geta á einfaldari hátt undirritað samþykktir og önnur viðskiptaskjöl með fullgildum rafrænum undirskriftum án þess að hafa íslenskt símanúmer,“ bendir Ólafur Páll á. „Öll þessi uppbygging mun gera Ísland samkeppnishæfara og einfalda örugg, alþjóðleg viðskipti.“

Með vefþjónustu Dokobit geta þjónustuveitendur á einfaldan hátt innleitt app skilríkin í sínar eigin stafrænu lausnir til að auka öryggi og bæta upplifun notenda.

Hvað er rafræn undirskrift?

„Í grunninn er rafræn undirskrift rafrænt fingrafar sem notað er til að tengja á sannanlegan hátt rafrænu undirskriftina við þann sem skrifar undir. Hægt er að undirrita skjöl rafrænt á hvaða formi sem er, en algengast er að nota PDF skjöl,“ útskýrir Ólafur Páll. „Fullgildar rafrænar undirskriftir verja skjölin á þann hátt að ekki er hægt að breyta innihaldi þeirra eftir að þau hafa verið undirrituð. Ef skjölunum yrði breytt yrði það auðmerkjanlegt þar sem undirskriftirnar brotna.“

Eru rafrænar undirskriftir löglegar?

„Fullgildar, rafrænar undirskriftir hafa sömu réttaráhrif og handritaðar undirskriftir samkvæmt lögum númer 55/2019,“ segir Ólafur Páll. „Lögin eru innleiðing á Evrópureglugerð númer 910/2014 sem oftast er nefnd eIDAS reglugerðin. Sömu lög tryggja jafnframt að ekki megi neita að fullgild, rafræn undirskrift fái réttaráhrif af þeirri einu ástæðu að hún sé á rafrænu formi.

Dómstólar eru í dag byrjaðir að móttaka rafrænt undirrituð og innsigluð skjöl af ýmsum gerðum. Kaupsamninga, lánasamninga, þjónustusamninga, ráðningarsamninga, umboð, uppsagnarbréf, ársreikninga fyrirtækja hjá endurskoðendum, breytingar á samþykktum félaga, samþykktir á tilboðum, stefnur og greinargerðir lögmanna og ýmislegt fleira,“ segir Ólafur Páll.

eIDAS vottun Dokobit

„Dokobit er með eIDAS vottun sem fullgildur traustþjónustuveitandi í samræmi við lög númer 55/2019 fyrir fullgildar, rafrænar undirskriftir og fleiri traustþjónustur,“ segir Ólafur Páll. „Með vottuninni er staðfest að lausnir Dokobit mæta öllum tæknilegum og lagalegum kröfum sem gerðar eru til fullgildrar traustþjónustu. Dokobit er skráð á EU TSL traustlista hjá ESB sem fullgildur traustþjónustuveitandi. Vottunin tryggir áreiðanleika og réttaráhrif undirskrifta frá Dokobit.

Þjónustuveitendur á Íslandi hafa á aðdáunarverðan hátt mætt miklum áskorunum á árinu með aðlögunarhæfni og tileinkað sér nýjar aðferðir og lausnir til þess að bjóða þjónustu sína. Hugarfar og kröfur neytenda eru einnig búnar að breytast og aldrei áður höfum við haft ríkisstjórn sem setur jafn mikið vægi í nýsköpun eins og í dag, sem hefur sýnt sig í fjölda aðgerða. Miðað við þá stefnu sem við höfum sett okkur held ég að næsta ár eigi eftir að verða sérstaklega spennandi og það er margt í vinnslu í okkar smiðjum sem ég hlakka til að sjá verða að veruleika á árinu,“ segir Ólafur Páll að lokum.

Hægt er að nálgast upplýsingar um lausnir Dokobit á vefnum www.dokobit.is.

Dokobit



Appið frá Dokobit sendir tilkynningu í símann þegar undirskrift er lokið. MYND/AÐSEND



Ólafur Páll segir að kröfur neytenda til þjónustu hafi aukist í takt við hraðar breytingar og þeim finnst ekki lengur sjálfsagt að mæta eitthvert nú þegar rafrænar undirskriftir eru orðnar almennari. Þær eru að verða „standardinn“ í því hvernig fyrirtæki eiga viðskipti sín á milli og gera þeim kleift að veita betri þjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Hingað til hafa Íslendingar notað rafræn skilríki á SIM kortum og snjallkortum, en fljótlega munu neytendur sjá nýja kynslóð af rafrænum skilríkjum í appi, Auðkenni appinu, sem Dokobit mun styðja að fullu.



Valur Þór Gunnarsson, framkvæmdastjóri Taktikal, segir að flestir nýti sér rafræn skilríki og það hefur aukist á tímum COVID. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mun fleiri nýta sér rafrænar undirskriftir á tímum COVID

Að skanna skjal er ekki lengur ásættanlegur kostur eftir COVID, en flestir kannast við að þurfa að útvega undirskriftir á mikilvæg skjöl, oft með stuttum fyrirvara, áður en hægt er að hefjast handa við verkefni eða hefja viðskiptasamband. Taktikal sérhæfir sig í rafrænum undirskriftum.

Fyrir COVID-19 voru fyrirtæki að senda skjöl sem viðskiptavinurinn þurfti sjálfur að standa í að prenta út, skanna og senda til baka með undirskrift. Að sögn Vals Þórs Gunnarssonar, framkvæmdastjóra Taktikal, telst slíkt til undantekninga í dag. Taktikal var stofnað fyrir fjórum árum og sérhæfir sig í rafrænum undirskriftum og ferlum sem byggja upp traust með rafrænum hætti.

„Þetta var talsvert ferli að senda skjölin með tölvupósti sem viðskiptavinurinn prentaði út, jafnvel kallaði til votta og þurfti síðan að skanna skjalið, senda til baka afrit, sem í raun er einungis mynd af skjalinu. Frumritið gat tapast og hægt er að eiga við skjalið eftir undirritun," útskýrir Valur.

„Aukning í fjölda viðskiptavina sem hefur innleitt rafrænar undirskriftir á síðasta ári hefur verið gríðarleg. Hjá okkur skiptir aukningin í notkun mörgum hundruðum prósenta á milli áranna 2019 og 2020," segir Valur.

Sem dæmi um ferla þar sem rafrænar undirskriftir hafa alveg tekið yfir, nefnir Valur skjöl tengd ráðningum nýrra starfsmanna. „Það er til dæmis þekkt í dag að ekki er hægt að hefja ýmis ferli og skráningu í kerfi fyrr en nýr starfsmaður er búinn að skrifa undir ráðningarsamning.

Í dag eru fjölmörg fyrirtæki að nýta rafrænar undirskriftir, bæði sem upplýst samþykki fyrir frekari gagnaöflun, jafnt sem við undirritun ráðningarsamninga til að flýta fyrir og uppfylla kröfur um skjölun," útskýrir hann.

Tímasparnaður og þægindi

„Mörg dæmi eru um að undirskriftir sem áður tók þrjá til fimm daga að safna sé núna lokið á nokkrum mínútum. Það hefur ekki bara skapað þægindi fyrir viðskiptavini heldur eykur það þjónustustig og sparar dýrmætan tíma stjórnenda fyrirtækja. Þeir fá mun meiri tíma fyrir mikilvægustu verkefni dagsins," segir Valur Þór.

Auðvelt að tengja við skjalakerfi fyrirtækisins

„Lykilatriði er að innleiðing á nýjum lausnum sé einföld og að nýjar lausnir falli vel að þeim kerfum sem fyrirtækið hefur þegar fjárfest í. Allar lausnir Taktikal eru afar sveigjanlegar og má tengja skjalakerfum sem fyrir eru og þannig auka virði þeirra, með því að tryggja sjálfvirka afhendingu rafrænna gagna að undirritun lokinni."

> **Við erum heppin á Íslandi að langflestir eru með rafræn skilríki í símanum. Það gerir okkur kleift að undirrita með mikilli fullvissu og öryggi.**

Öruggar undirskriftir

„Undirskriftir Taktikal eru jafngildar undirskriftum á pappír þar sem þær byggja á fullgildum, rafrænum skilríkjum og uppfylla kröfur um fullgildar undirskriftir samkvæmt lögum 55/2019 um rafræna auðkenningu og traustþjónustur, er tóku gildi 1. janúar 2020.

Við erum svo heppin á Íslandi að langflestir eru með rafræn skilríki í símanum. Það gerir okkur kleift að undirrita með mikilli fullvissu og öryggi um að sá sem undirritar sé sá sem hann/hún segist vera, auk þess sem skjalið er innsiglað og tímastimplað með stöðluðum hætti við undirritun. Þetta þýðir að undirritað skjal er eitt sterkasta sönnunargagnið í dag fyrir skjöl og samninga.

Allar undirritanir eru auk þess svokallaðar fullgildar langtímaundirritanir (e. Long Term Validation) sem þýðir að hægt er að sannvotta allar undirskriftir alveg óháð kerfum Taktikal og jafnvel þó að skilríki undirritenda séu útrunnin," greinir Valur Þór frá.

Vitundarvottar óþarfir

Með fullgildum rafrænum undirskriftum þarf ekki lengur að kalla til vitundarvotta, þar sem vottanir fara fram með rafrænum hætti. „Áður þurfti að kalla til aðila, alls óviðkomandi skjalinu, sem höfðu það hlutverk að votta að undirritandi væri sannanlega sá sem ritaði nafn sitt á skjalið og að hann væri eftir atvikum fjárráða. Í dag er slíkt óþarfi, þar sem einungis handhafi rafrænu skilríkjanna getur skrifað undir og lesa má aldur undirritanda úr kennitölu hans," segir Valur Þór.

Fjölbreyttir viðskiptavinir

Viðskiptavinir Taktikal eru framsækin fyrirtæki af öllum stærðum; einnig eru ríki, sveitarfélög, lögfræðistofur, fjármálafyrirtæki, tryggingafélög ásamt stofnunum sem vilja vera framarlega í stafrænni þjónustu, meðal viðskiptavina.

Frír prufuaðgangur

Nánari upplýsingar veitir Valur Þór Gunnarsson framkvæmdastjóri í síma 552-5620 eða í netfanginu hallo@taktikal.is en hægt er að skrá sig frítt og prófa rafrænar undirskriftir á slóðinni app.taktikal.is/trial eða á vef Taktikal www.taktikal.is

Rafræn samskipti gerð einfaldari

Árið 2007 var undirritaður samningur um útgáfu rafrænna skilríkja hér á landi með það í huga að einfalda rafræn samskipti. Þörfin fyrir öruggari auðkenningu á eftir að aukast á næstu árum.

Stórt skref í innleiðingu rafrænna skilríkja hér á landi var stigið árið 2007 þegar samningur var undirritaður milli fjármála- og efnahagsráðuneytisins og Auðkennis fyrir hönd fjármálafyrirtækja, um útgáfu rafrænna skilríkja.

Haraldur Bjarnason, framkvæmdastjóri Auðkennis, segir tilgang rafrænna skilríkja vera að auðvelda rafræn samskipti. Þannig verði auðkenningin einfaldari og öruggari auk möguleika til fullgildrar undirritunar. „Á Íslandi geta aðilar notað sömu skilríkin til að auðkenna sig gagnvart flestum þjónustum á netinu. Notkun rafrænna undirritana er vaxandi og eru þær aðgengilegar hjá fjölmörgum fyrirtækjum og stofnunum með tilheyrandi þægindum og hagræði.“

Langur aðdragandi

Aðdragandinn að samningnum 2007 var nokkur segir Haraldur. „Árið 2001 voru sett lög um rafrænar undirskriftir, byggð á evrópskri tilskipun. Ríkið hóf þegar þróun verkefna, enda mat aðila að almenn útbreiðsla rafrænna skilríkja væri forsenda frekari framþróunar rafrænnar stjórnsýslu.“ Um svipað leyti var Auðkenni stofnað, meðal annars til að dreifa skilríkjum til viðskiptavina banka og sparisjóða. „Fljótlega hófust samskipti milli ríkisins og Samtaka banka og verðbréfafyrirtækja um mögulegt samstarf um útbreiðslu skilríkja, sem fyrst var innsiglað með viljayfirlýsingu 2005 og loks samningi sem staðfesti áframhaldandi samstarf aðila árið 2007.“ Hann segir að markmið

„Árið 2001 voru sett lög um rafrænar undirskriftir, byggð á evrópskri tilskipun. Ríkið hóf þegar þróun verkefna enda mat aðila að almenn útbreiðsla rafrænna skilríkja væri forsenda frekari framþróunar rafrænnar stjórnsýslu.

samningsins hafi verið að koma á og stuðla að, almennri dreifingu og notkun rafrænna skilríkja, bæði með uppbyggingu dreifilyklaskipulags og nýtingu á þekktum leiðum til dreifingar á rafrænum skilríkjum (debetkort). „Áætlað var að útbreiðsla yrði langt komin í lok árs 2008 en atburðir haustsins 2008 höfðu mikil áhrif á verkefnið. Fjölmargir aðilar komu að verkefninu og tók talsverðan tíma að byggja upp skipulagið. Árið 2014 var samstarf aðila ítrekað með undirritun viljayfirlýsingar milli ráðuneytisins og Samtaka fjármálafyrirtækja með það markmið að stórauka notkun rafrænna skilríkja á næstu árum og að þau yrðu megin auðkenningarleið fólks vegna margvíslegrar rafrænnar þjónustu og viðskipta á netinu.“

Hrunið tafði þróunina

Hann segir að þótt eðlilega hafi verið mismunandi skoðanir á því hvernig best væri að standa að svona verkefni hafi samstarf aðila verið talið farsælast fyrir íslenskt



Notkun rafrænna undirritana er vaxandi, segir Haraldur Bjarnason, framkvæmdastjóri Auðkennis. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

samfélag, enda nálgun okkar að mörgu leyti sambærileg öðrum Norðurlöndum og Eistlandi sem dæmi. „Flóknast var að byggja upp traustið og sannfæra almenning um tæknina.“

Ýmsar hindranir urðu á veginum sem stjórnendur verkefnisins sáu ekki fyrir segir Haraldur. „Áætlanir breyttust talsvert við bankahrunið árið 2008 sem hafði mikil áhrif á verkefnið, fjármögnun þess og forgangsröðun. Gert var ráð fyrir umtalsverðu framboði á þjónustu sem fólk og fyrirtæki gætu nýtt í samskiptum en það varð ekki raunin og var ábatinn af nýtingu skilríkjanna því fyrst um sinn mun minni en gert var ráð fyrir. Þetta varð til þess að margir sáu ekki ástæðu fyrir því að virkja skilríkin. Að nýta skilríki á kortum reyndist einnig flókið fyrir marga og kallaði á viðbótarbúnað notenda. Tilkoma snjalltækja þar sem ekki var hægt að nýta kort hjálpaði heldur ekki. Árið 2013 hófst samstarf við fjarskiptafyrirtæki þar sem SIM kort voru nýtt fyrir rafræn skilríki og hefur sú leið reynst mjög vel.“

Fjölmörg tækifæri

Aðspurður um þróunina næstu árin segir Haraldur að þörfin fyrir öruggari auðkenningu og undirritanir muni aukast og tæknin til þess að styðja það muni þróast í takt við þróun í heiminum. „Auðkenni er að koma á markað með Auðkennisapp sem hentar aðilum sem eru utan landsteinanna, ekki með íslensk símanúmer eða með tæki sem nýta eingöngu svokölluð eSIM. Það eru fjölmörg tækifæri fyrir rafræna þjónustu sem eykst á hverju ári. Á næstu árum munum við geta gert rafrænt alla hluti sem við gerum í dag í eigin persónu, með tilheyrandi þægindum og lækkun kostnaðar samfélagsins.“





Kristín Björk Bjarnadóttir, forstöðumaður á einstaklingssviði Vodafone, segir að mikilvægasti þátturinn í netöryggi sé fræðsla og upplýsingagjöf. MYND/VILHELM

Netöryggi í stafrænum heimi

Internetið er hafsjór af upplýsingum og afþreyingu sem fólk notar í daglegu lífi. Netið á sér líka skuggahliðar. Vodafone leggur áherslu á að fræða viðskiptavini um öryggi í stafrænum heimi.

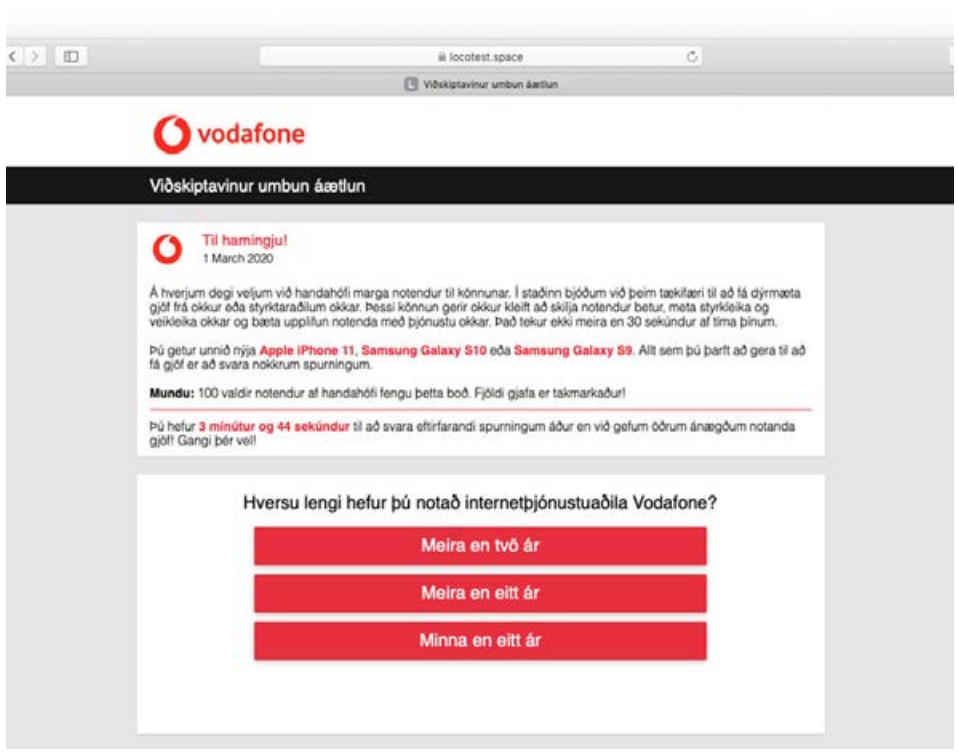
Vodafone hefur lagt áherslu á fræðslu í gegnum samstarf við SAFT sem er vakningarátak um jákvæða og örugga tölvu- og nýmiðlanotkun barna og unglinga á Íslandi sem og með beinni fræðslu til sinna viðskiptavina.

„Möguleikarnir á netinu eru óteljandi og hafa breytt mörgu til hins betra, en það á einnig sínar skuggahliðar sem þarf að varast," segir Kristín Björk Bjarnadóttir, forstöðumaður á einstaklingssviði hjá Vodafone. „Mikilvægasti þátturinn í netöryggi er fræðsla og upplýsingagjöf," bætir hún við. „Það getur reynst mikil áskorun fyrir fjölskyldur að halda í við þá öru tækniþróun sem er að eiga sér stað og þar skiptir helst máli að foreldrar axli ábyrgð og aðstoði börn og unglinga við að læra á netið, snjalltæki, smáforrit og annað sem fylgir þessari öru þróun" upplýsir Kristín.

„Fyrir foreldra sem eru smeykir við YouTube notkun ungra barna sinna höfum við bent á áskriftaveituna okkar Hopster, sem er bæði aðgengileg fyrir áskrifendur í Vodafone Sjónvarpi, sem app í snjallsímann eða spjaldtölvuna og er sérsniðið fyrir börn á aldrinum 2 -6 ára," segir Kristín.

„Allt efni Hopster er yfirfarið af teymi sérfræðinga, uppeldisfræðinga og sálfræðinga í Bretlandi og þarf að uppfylla strangar reglur áður en það er vottað „KidSAFE" eða barnvænt og fer í loftið. Hopster er öruggt og auglýsingalaust umhverfi fyrir börn," nefnir Kristín.

„Bæði börn og fullorðnir verða að tileinka sér meðvitaða varkárni í umgengni sinni við internetið og í því samhengi viljum við einnig nefna netsvindl í gjafaleikjum þar sem stöðugt er reynt að hafa fé af fólki," upplýsir Kristín og nefnir nokkra punkta sem gætu gefið í skyn að um netsvindl sé að ræða.



Hér er dæmi um hvernig netsvindl getur litið út.



Netsvindl er varasamt en það er hægt að forðast með góðri fræðslu.

„Almennt óska fyrirtæki ekki eftir kreditkortaupplýsingum án aðkomu öruggra greiðslusíðna á borð við Valitor og Borgun hér heima á Íslandi. Það er þrautinni þyngra að sporna við svindlpóstum eða vefsíðum eins og þessum á myndinni þar sem klókir svindlarar eiga auðvelt með að setja upp tímabundnar falskar heimasíður og netföng. Hjá Vodafone Ísland erum við í stöðugu samstarfi við Vodafone Global að reyna að uppræta þessa starfsemi," segir Kristín.

Hér má sjá nokkra punkta sem geta bent til þess að um netsvindl sé að ræða:

» Möguleikarnir á netinu eru óteljandi og hafa breytt mörgu til hins betra, en það á sínar skuggahliðar.

- Óskað er eftir kreditkortaupplýsingum í gjafaleik
- Það eru stafsetningar- og málfarsvillur í textanum
- Verðlaunin í leiknum eru of góð til að geta verið sönn
- Það er farið fram á að brugðist sé strax við tilboðinu eða gjöfinni sem viðkomandi fær sendar upplýsingar um
- Almennt gefa fyrirtæki ekki upp IP tölu í samskiptum sínum við viðskiptavini

Upptalningin er vissulega ekki tæmandi og hvetur Kristín viðskiptavini Vodafone til að hafa samband ef grunur er um netsvindl í nafni Vodafone. Hægt er að hafa samband við okkur í síma 1414, á netspjalli á vodafone.is eða á samfélagsmiðlum Vodafone," segir hún.

„Þrátt fyrir að internetið hafi verið hluti af okkar daglega lífi undanfarna áratugi erum við sem notendur stöðugt að læra að umgangast það, bæði hvað varðar tímann sem fólk notar á internetinu, mörk sem það setur í samskiptum sínum í gegnum internetið og áreiðanleika gagna sem það finnur þar. Internetið er sístækkandi hluti í þeirri þjónustu sem fólk sækir, hvort sem um er að ræða bankaviðskipti, að kaupa í matinn eða horfa á sjónvarpið, það er því mikilvægt að netöryggi og þær leiðir til þess að gera enn betur á því sviði séu ávallt í skoðun og að samtalið við neytendur sé lifandi."

Hættulegustu spilliforritin

Spilliforrit valda ómældum skaða, en þessi háþróaði hugbúnaður sýkir tölvur í alls kyns vafasömum tilgangi. Þrjú hættulegustu spilliforritin bera ábyrgð á stórum hluta af netárásum.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

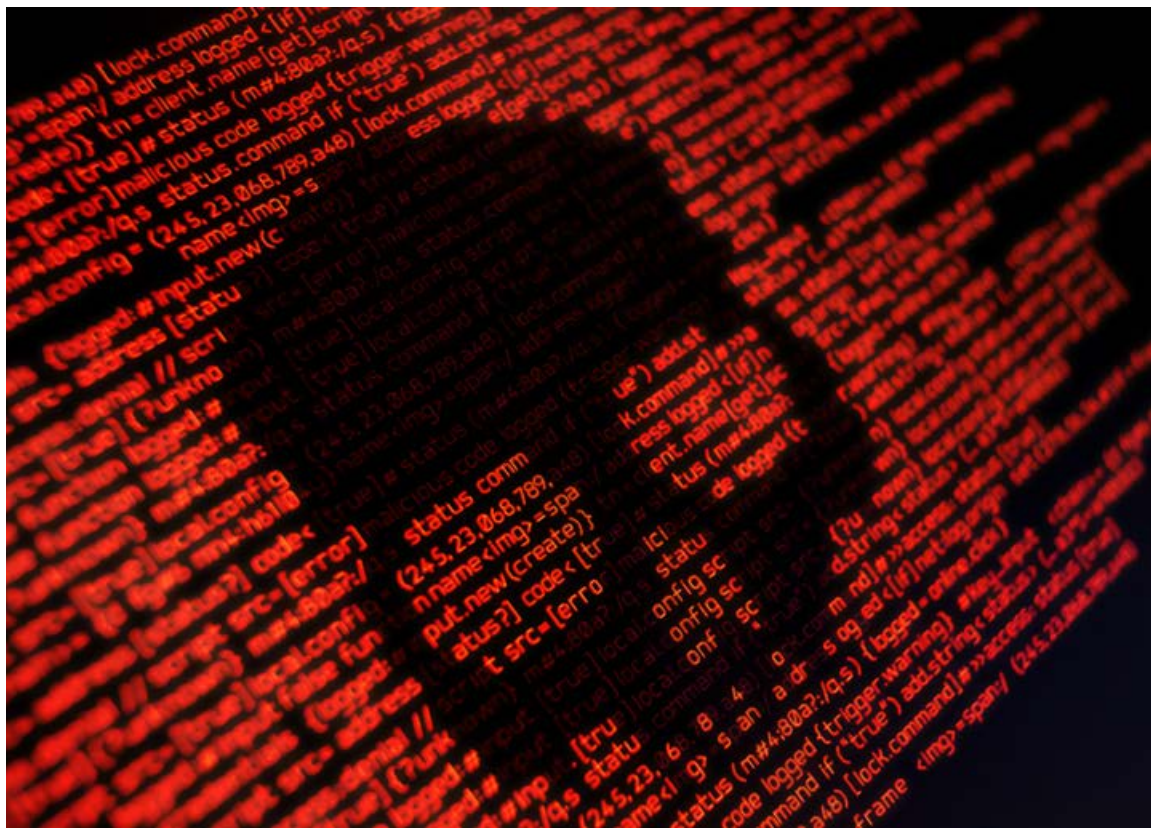


Á hverjum degi eru gerðar ótal netárásir um allan heim og það þarf stöðugt vopnakapphlaup við tölvuþrjóta til að koma í veg fyrir að þessar árásir valdi enn meiri skaða en raun ber vitni, en þær kosta fyrirtæki og stofnanir gríðarlega fjármuni. Netöryggisfyrirtækið Check Point tekur saman tölur yfir netárásir og gaf nýlega út lista yfir hættulegustu spilliforritin í desember 2020.

Eftir fjöldapóstaherferð yfir jól og áramót sem beindist gegn yfir 100 þúsund notendum á dag, tryggði forritið Emotet sér þann vafasama heiður að vera hættulegasta spilliforrit heims í desembermánuði, samkvæmt greiningu Check Point. Samkvæmt henni var Emotet notað til að gera árásir á 7% af fyrirtækjum og stofnunum heims í mánuðinum.

Brýnt að þekkja ógnina

Forritið, sem á uppruna sinn í Rússlandi, hefur verið í notkun síðan árið 2014 og er reglulega uppfært af höfundum sínum til að það haldi áfram að gera óskunda. Forritið var upprunalega hannað til að stela bankaupplýsingum en hefur nú mun víðtækara hlutverk. Það opnar bakdyr að sýktum tölvum sem eru svo seldar öðrum netþrjótum til að þeir geti sýkt tölvurnar með öðrum spilliforritum, þar á meðal forritum sem læsa tölvum og krefja notendur þeirra svo um lausnargjald, svokölluð gagnagísling.



Spilliforritin Emotet, Trickbot og Formbook eru algengustu og hættulegustu spilliforritin um þessar mundir. Sérfræðingar segja að það sé mjög mikilvægt að vera á varðbergi gagnvart slíkum forritum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Emotet getur dreift sér með því að færa sig yfir í aðrar tölvur sem eru tengdar sama neti og tölvan sem upprunalega sýktist, en henni er líka dreift með gabbpóstum. Forritið er svo mjög gott í að halda áfram virkni sinni á sama tíma og það forðast að vera uppgötvað, þannig að fórnarlömb eru oft ekki meðvituð um sýkinguna fyrr en of seint.

„Emotet hefur þróast með tímanum og er nú talið ein kostnaðarsamasta og skaðlegasta útgáfan af spilliforriti," sagði Maya Horowitz, forstöðukona áhættugreininga og rannsókna hjá Check Point. „Það er brýnt að fyrirtæki og stofnanir séu meðvituð um ógnina af Emotet og að þau hafi öflug öryggiskerfi til staðar til að koma í veg fyrir að óprúttnir aðilar geti brotist inn í gögn þeirra. Það ætti líka að þjálfa starfsfólk þannig að það sé fært um að bera kennsl á þá gerð tölvupósta sem dreifa Emotet."

Mikilvægt að uppfæra

Næstalgengasta spilliforritið er Trickbot, sem kom fyrst fram árið 2016, og var upphaflega hannað til að stela bankaupplýsingum. Líkt og Emotet hefur það fengið stöðugar uppfærslur, sem gefa því alls kyns nýja notkunarmöguleika svo það hentar í allar gerðir netárása og rétt eins og Emotet er það oft notað til að opna bakdyr að tölvum svo hægt sé að taka gögn í gíslingu.

> **Ein besta leiðin fyrir fyrirtæki og stofnanir til að vernda gögnin sín er að tryggja að nýjustu öryggisuppfærslur séu alltaf virkar á öllu netkerfinu svo tölvuþrjótar geti ekki nýtt þekkta veikleika.**

Spilliforritið Formbook, sem safnar persónuupplýsingum, var þriðja algengasta spilliforritið sem greindist í desember. Það er selt á spjallsvæðum á myrkranetinu og gefur tölvuþrjótum öll nauðsynleg verkfæri til að stunda stórfelldan þjófnað á persónuupplýsingum. Það tekur notendanöfn og lykilorð frá vöfrum, safnar skjáskotum og fylgist með og skráir hvern einasta áslátt á lyklaborð, ásamt fleiru.

Samkvæmt tölunum frá Check Point gerðu Trickbot og Formbook, hvort í sínu lagi, árásir á 4% af netsvæðum allra fyrirtækja og stofnana heims í desembermánuði.

Ein besta leiðin fyrir fyrirtæki og stofnanir til að vernda gögnin sín er að tryggja að nýjustu öryggisuppfærslur séu alltaf virkar á öllu netkerfinu svo að tölvuþrjótar geti ekki nýtt þekkta veikleika í tölvukerfum. Starfsfólk ætti svo aldrei nokkurn tímann að smella á hlekki í tölvupóstum sem það er ekki 100% visst um að séu öruggir.

BYRJAÐU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU
Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt! Download on the App Store GET IT ON Google Play

Verið velkomin í skýið hjá dk

Eitt vinsælasta bókhalds- og sölukerfið

Yfir 7.000 fyrirtæki nýta sér þjónustu dk hugbúnaðar í dag. Það gerir dk að einu stærsta hugbúnaðarfyrirtæki landsins. Lítil sem stór fyrirtæki eru með bókhaldið í skýinu hjá dk og nýta sér þannig fjölbreytta þjónustu þess í hugbúnaðar- og hýsingarlausnum. Bókhaldskerfi, birgðakerfi, innkaupakerfi, sölukerfi, sjálfsafgreiðsla, rafrænar lausnir ásamt tengingum við banka og opinbera aðila hérlendis. Hafið samband við okkur og fáið kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir ykkar fyrirtæki.

dk hugbúnaður

dk hugbúnaður 20 ára | 1998-2018



VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2020

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

2020 Framúrskarandi fyrirtæki

dk hugbúnaður
510 5800 | dk@dk.is | dk.is
Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri



Rafræn innsigli eru að taka við af þeim hefðbundnu í Peking, höfuðborg Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rafræn innsigli taka við í Kína

Í síðasta mánuði gáfu yfirvöld í Peking, höfuðborg Kína, út fyrirmæli um reynsluprófanir á rafrænum innsiglum eða stimplum. Borgaryfirvöld ætla að hvetja til notkunar á rafrænum innsiglum til að skrifa undir vottorð, samþykktir, samninga og annað rafrænt efni. Reynslutíminn stendur yfir út þetta ár en á því næsta á þessi tækni að fara í notkun í öllum viðeigandi geirum.

Í Kína eru innsigli notuð á sama hátt og undirskriftir eru notaðar á Vesturlöndum. Rafrænar undirskriftir og innsigli hafa sama lagalega gildi og hefðbundin innsigli og ríkisstjórnin hefur lagt áherslu á að nýta þessa tækni í sinni þjónustu, en samt sem áður þarf fólk enn að leggja fram pappírsgögn með hefðbundnum innsiglum fyrir ýmis konar stjórnsýslu.

Nýlega jók ríkisstjórn Kína áhersluna á þjónustu á internetinu, meðal annars vegna COVID-19 faraldursins, og til að bæta þjónustugetu og minnka kostnað.

Þetta reynslutímabil í Peking er til marks um mikilvægt skref í tilraunum Kínverja til að koma rafrænum innsiglum í almenna notkun og þau eiga eftir að taka við í rafrænum viðskiptum þar.



Það er alltaf skynsamlegt að gæta fyllsta öryggis í viðskiptum á netinu. MYND/GETTY

Góð ráð við skoðun á vefsíðum

Neytendur eiga að sýna varfærni og varast netverslanir sem reyna að svindla á þeim. Það geta þeir gert með því að skoða vel heimasíður sem selja vörur eða þjónustu, áður en þeir gera pöntun eða eiga þar viðskipti og gefa upp persónuupplýsingar.

- Athugið hvort seljandi veiti nægar upplýsingar um sjálfan sig – þar á meðal heimilisfang.
- Athugið hvort verðupplýsingar séu skýrar, svo og farið vel yfir sölu- og afhendingarskilmála.
- Athugið hvort greiðslur séu öruggar og gerðar með tengingu þar sem notuð er dulkóðun.
- Kannið hvort verslunin hefur aflað sér traustleikamerkis sem táknar að hún hefur skuldbundið sig til að tryggja réttindi neytenda í viðskiptum.
- Leitið að nafni vefverslunarinnar á internetinu og hvort þar finnist færslur um reynslu annarra neytenda af viðskiptum við hana.
- Notið Hávörð sem getur aðstoðað við könnun á áreiðanleika vefverslunar.

Heimild: neytendastofa.is

Öruggt lykilorð

Til að tryggja öryggi á netinu er mjög mikilvægt að velja sterk lykilorð. Lykilorð eru veikur hlekkur í netöryggi en því miður eru oft ekki aðrar leiðir í boði. Gallinn við lykilorð er að fólk hefur tilhneigingu til að velja einföld lykilorð sem auðvelt er að muna, eins og 1234 eða LykilOrd. Það neikvæða við þessi lykilorð er að netþjófar eiga auðvelt með að komast að þeim. Þegar lykilorð er valið þarf að hafa í huga að finna orð sem netþjófarnir finna ekki auðveldlega en þú manst samt. Það er best að blanda saman hástöfum og lágstöfum, tölustöfum og táknum. Dæmi um lykilorð er að nota upphafsstafi úr setningum sem bara þú þekkir og nota tákn í staðinn fyrir bókstafi þar sem það er hægt. Til dæmis: Sigga vinkona mín á fimm börn og býr í Hveragerði. Lykilorðið gæti þá verið: $vMa5B0b1#. Það er ekki auðvelt að átta sig á hvað þessi stafaruna merkir, en auðvelt að muna fyrir þann sem þekkir merkinguna.



Örugg lykilorð eru mikilvæg.



Það er hægt að Ötryggja sig fyrir netglæpum!

MEIRIHLUTI FYRIRTÆKJA Á ÍSLANDI ERU ALGERLEGA VARNARLAUS

Ötryggja

Stórhöfða 23 / 110 Reykjavík & Skipagata 16 / 600 Akureyri / 414 1999 / tryggja@tryggja.is / www.tryggja.is

Vill meiri bindingu til að viðhalda hringrásinni

Á árinu 2020 varð mikil aukning í innlánum heimila í bankakerfinu en öll aukningin fór á óbundna reikninga, sem hafa lítil áhrif á útlánagetu bankanna, fremur en bundna reikninga.

Veltilán og óbundin innlán heimila höfðu aukist úr 524 milljörðum króna í byrjun árs 2020 upp í 615 milljarða í lok nóvember en yfir sama tímabil jukust verðtryggð innlán og önnur óbundin innlán einungis úr 260 milljörðum króna í 262 milljarða.

„Við sjáum að fólk bindur ekki innlán til langs tíma nema að mjög litlu leyti, enda er megnið af sparnaðinum bundið í lífeyriskerfinu. Það er ákveðið áhyggjuefni vegna þess að það er jákvætt að bankakerfi fjármagni sig með innlánum.

Með bundnum innlánum eykst útlánageta banka til heimila og fyrirtækja, og þannig viðhöldum við eðlilegri hringrás í kerfinu ásamt því að skapa skilyrði fyrir efnahagsviðspyrnuna sem við þurfum svo sannarlega á að halda," segir Lilja og veltir upp þeirri spurningu hvernig auka megi bundin innlán heimila.

„Kannski mætti breyta umgjörðinni um lífeyriskerfið þannig að hluti af sparnaðinum fari í bundinn reiðufjársparnað í fjármálakerfinu sem væri skattfrjáls sparnaður til langs tíma. Þetta kæmi einstaklingum vel og væri ákjósanlegt til að auka fjölbreytni í lífeyrissparnaði.

Við gættum þess að vera samkeppnishæf í útlánum til þess að halda lífi í markaðinum þannig að byggingargeirinn hefði burði til að ráðast í frekari verkefni.

meðal annars á Dalvík og í Stykkishólmi að þjónustu viðskiptavini sem voru að kaupa íbúðir í Vogabyggð eða Hafnarfirði. Við störfuðum sem eitt sterkt Landsbankanet."

Hvað með starfskjörin? Mun Landsbankinn geta laðað til sín öflugt starfsfólk þegar keppinautarnir hafa innleitt kaupaukakerfi?

„Við erum að greiða samkeppnishæf laun þó svo að þau séu ekki leiðandi á markaði. Við erum ekki með kaupaukakerfi en aftur á móti eru aðrir þættir sem hvetja fólk áfram í starfi. Sem dæmi má nefna að starfsánægja í Landsbankanum hefur aldrei verið meiri, sama gildir um ánægju viðskiptavina og við erum að sjá fleiri viðskiptavini koma til bankans. Það er ýmislegt annað en krónan í umslaginu sem skiptir fólk máli. En aftur, þá erum við að greiða samkeppnishæf laun og munum gera það áfram."

Héldu lífi í byggingageiranum

Mikill vöxtur var í útlánum banka til húsnæðiskaupa á síðasta ári. Mörg heimili færðu lánin sín frá lífeyrissjóðum yfir til banka sem bjóða betri kjör á óverðtryggðum lánum.

Landsbankinn hefur nýtt tækifærið til að auka við hlutdeild sína á markaðinum. Á fyrstu níu mánuðum ársins tóku um 7.700 einstaklingar og fjölskyldur íbúðalán eða endurfjármögnuðu eldri íbúðalán á betri kjörum hjá Landsbankanum. Um 800 voru að kaupa sína fyrstu fasteign.

„Það eru nokkrir þættir sem spila inn í þessa þróun. Í fyrsta lagi leiddu vaxtalækkanir til þess að heimilin færðu sig úr verðtryggðum lánum, þar sem lífeyrissjóðir gátu boðið góð kjör, yfir í óverðtryggð lán, þar sem við erum sterkari vegna þess hvernig fjármögnun bankanna er samsett," útskýrir Lilja.

„Í öðru lagi tókum við þá ákvörðun í byrjun COVID að leggja sérstaka áherslu á byggingargeirann því það er jafnan sá geiri sem lendir fyrst í vandræðum þegar kreppir að í hagkerfinu. Við gættum þess að vera samkeppnishæf í útlánum til þess að halda lífi í markaðinum þannig að byggingargeirinn hefði burði til að ráðast í frekari verkefni. Þetta tókst heldur betur enda er byggingargeirinn að koma vel út úr þessari niðursveiflu."

Ummæli Lilju ríma við það sem Ásgeir Jónsson hefur sagt um mikilvægi fasteignamarkaðarins. Hann benti á að sterkur fasteignamarkaður væri lykillinn að því að halda hagkerfinu gangandi í þessu ástandi.

Þá ítrekar Lilja að sterkt útibúanet Landsbankans hafi verið lykilþáttur í því að auka við hlutdeild bankans á húsnæðislánamarkaði. „Flestir viðskiptavinir sækja um íbúðarlán með rafrænum hætti en síðan vilja þeir ljúka ferlinu með samtali. Við bjuggum til nýtt biðraðakerfi þannig að öll útibú gætu sinnt þessum markaði. Afgreiðslutíminn var stuttur og allir lögðust á eitt við að gera bankann að öflugum lánveitanda í húsnæðislánum."

Er fyrirséð að bankar, en ekki lífeyrissjóðir, verði áfram ráðandi í húsnæðislánum á meðan vaxtastigið er svona lágt?

„Mér sýnist það og að mínu mati er eðlilegra að þátttaka lífeyrissjóða, sem eru ekki með sömu lagaumgjörð og bankar, felist í því að fjárfesta í sértryggðum skuldabréfum sem fjármagnar lánveitingar bankanna, frekar en að veita húsnæðislán til heimila með beinum hætti."

Minni áhrif á skuldsett heimili

Strax í mars á síðasta ári áttu fjármálastofnanir frumkvæði að því að gera með sér samkomulag um tímabundna greiðslufresti á lánum til fyrirtækja.

„Fyrst gerðu fjármálastofnanir með sér samkomulag sem tryggði sambærilega úrlausn fyrir öll fyrirtæki. Það var mikilvægt að skapa fyrirsjáanleika og koma öllum í skjól þegar óljóst var hvað væri í gangi. Ég hélt í fyrstu að þetta væri tímabundið ástand og að allt yrði komið á blússandi siglingu í júní. En hérna erum við í janúar ári síðar og enn er allt lokað," segir Lilja.

Þegar samkomulagið rann út þurftu bankarnir að meta hvert tilfelli fyrir sig. Algengasta úrræðið fyrir fyrirtækja sem hafa orðið verst úti í faraldrinum eru frystingar lánum. Einnig er greiðsluflæði fyrirtækja aðlagað að tekjunum sem þau búast við að fá næsta sumar. Útlán í frystingu eru um 7 prósent af útlánasafni bankans miðað við lánsfjárhæð.

Hlutfall lána í vanskilum hjá stóru bönkunum nam nærri 9 prósentum í október. Það jókst talsvert frá því í ágúst og hefur ekki verið hærra frá því árið 2013. Vanskilin voru þó að mestu leyti bundin við ferðaþjónustuna. Hlutfallið í þjónustugreinum var 32 prósent í október samanborið við 16 prósent í ágúst og 5 prósent í desember 2019. Megnið af þeim lánum sem falla undir vanskil eru lán í frystingu, alls 31 milljarður króna.

„Það má segja að ferðaþjónustan hafi annars vegar skorið inn að beini þannig að hún rétt nær að viðhalda verðmæti eigna og í framhaldi er búið að semja við fjármálastofnanir og aðra kröfuhafa þannig að fyrirtækið geti lifað af fram til sumars þegar ferðamenn koma til landsins á ný. Við viljum að þessi fyrirtæki lifi og dafni," segir Lilja.

Vanskilahlutfall heimilanna lækkaði hins vegar úr 3 prósentum niður í 2 prósent á milli ágúst og október. Þessi þróun getur átt sér nokkrar skýringar að sögn Lilju.

„Vaxtalækkanir hafa valdið því að greiðslur af íbúðaláni hafa farið

Lögmálin sem gilda um okkur eru þau sömu og gilda um aðra. Það er númer eitt, tvö og þrjú að vera samkeppnishæf.

minnkandi og þannig hefur skapast svigrúm hjá heimilum. Auk þess tekur töluverðan tíma að lenda í vanskilum með íbúðalán. Við sjáum ekki endilega að tekjumissir t.d. vegna atvinnuleysis sé mestur hjá þeim sem eru með íbúðalán. Kórónukreppan hefur áhrif á heimilin en ekki endilega þau sem skulda mest."

Mismunandi sýn á áhættu

Landsbankinn eignaðist nýlega þriðjungshlut í Keahótelum, einni stærstu hótelkeðju landsins, þegar bankinn tók þátt í endurskipulagningu félagsins ásamt hluthöfum keðjunnar og öðrum kröfuhöfum. Hluthafar komu inn með nýtt hlutafé gegn því að bankinn skuldbreytti hluta af lánum sínum til Keahótela í hlutafé.

Þá var bankinn einnig stærsti kröfuhafi vélsmiðjunnar VHE, sem er nálægt því að ná nauðasamningum við kröfuhafa. Samningarnir fela í sér skuldaniðurfellingu, sölu á dótturfélögum og aukningu hlutafjár af hálfu eigenda fyrirtækisins. Allt frá fjármálahruninu hafði VHE glímt við þunga skuldsetningu

Er hætta á því að fyrirtæki verði of skuldsett þegar COVID er liðið hjá? Og sérðu fram á að bankinn muni í auknum mæli þurfa að taka þátt í eða knýja fram endurskipulagningu hjá fyrirtækjum til að bæta skuldastöðuna?

„Staða fyrirtækja fyrir COVID var almennt séð góð og þau sem hafa lent í erfiðleikum vegna COVID munu vonandi flest koma sterk til baka ef tekst að koma starfsemi og ferðaþjónustu í gang nú í sumar. Ef fyrirtæki búa yfir eignum til að skapa tekjur þegar hjól efnahagslífsins byrja að snúast að nýju þá viljum við frekar halda fyrirtækjum í vari þangað til," útskýrir Lilja.

„Hvað endurskipulagningu varðar þá þarf að meta hvernig reksturinn verður í kjölfarið. Það er ekki gott ef fyrirtæki burðast með of miklar skuldir en við forðumst að fara í stærri aðgerðir nema þörf sé á. Þetta eru oft flókin mál þar sem margir aðilar þurfa að koma sér saman um ákveðna lausn," segir Lilja.

Á fyrstu níu mánuðum ársins nam virðisrýrnun útlána Landsbankans um 13,6 milljörðum króna, sem jafngildir um 1 prósenti af eignasafni bankans, samanborið við 3,4 milljarða króna á sama tímabili 2019. Virðisrýrnunin var að langmestu leyti bókfærð á fyrri helmingi ársins og byggði meðal annars á ítarlegu mati á væntu útlánatapi vegna áhrifa COVID-19. Virðisrýrnun útlána á þriðja ársfjórðungi nam aðeins um 120 milljónum króna.

Sérðu fyrir þér að hluti af þessari virðisrýrnun verði bakfærð þegar hagkerfið tekur við sér?

„Það er stóra spurningin, það er að segja hver hefur rétt fyrir sér því bankar voru með mismunandi sýn á hversu miklar varúðarniðurfærslurnar ættu að vera. Þeir voru allir að horfa á sömu efnahagstölurnar en svo voru dregnar mismunandi ályktanir. Við vorum varkár í okkar mati og færðum mikið niður til að mæta mikilli óvissu," segir Lilja.

„Á fjórða ársfjórðungi hefur staðan ekki versnað. Við virðumst hafa náð að leggja nokkuð framsýnt og varfærið mat á stöðuna en svo leiðir tíminn í ljós hvað gerist. Núna snýst þetta allt um hversu greiðlega gengur að bólusetja landsmenn. Ef það gengur vel og hjólin fara aftur að snúast þá verðum við með umtalsvert af varúðarfærslum. Hugsanlega yrði einhver hluti bakfærður en það veltur á ýmsum þáttum, meðal annars því hvernig áhætta verður metin eða útlánasafn stækkar."



Mikill áhugi á Helga Björns á Google

Samkomutakmarkanir settu mark sitt á að hverju var leitað á Google. Fjöldi leita að sumarbústöðum til leigu meira en tvöfaldaðist. Leit að óverðtryggðum lánum jókst um 169 prósent. Fjöldi leita tengdur utanlandsferðum, eins og Tenerife, féll skarpt á sama tíma.

Helgi Vífill Júlíusson
helgivifill@frettabladid.is



Leit að orðum á Google tengdum framkvæmdum, ferðalögum innanlands og endurfjármögnun heimila, hefur aukist um rúmlega 50 prósent í mars til nóvember samanborið við sama tímabil fyrir ári. Fjöldi leita að tónlistarmanninum Helga Björnssyni, sem hélt fjölda tónleika í beinni útsendingu í Sjónvarpi Símans á laugardagskvöldum í samkomutakmörkunum, jókst um 554 prósent á milli ára og nam 19.100 á tímabilinu. Þetta leiðir greining stafrænu auglýsingastofunnar Sahara í ljós.

Davíð Lúther Sigurðarson, framkvæmdastjóri Sahara, segir í samtali við Markaðinn að greining á Google geti veitt góða innsýn í tíðarandann hverju sinni. Heimsfaraldurinn COVID-19 olli því að fólk var mikið heima og gat ekki farið erlendis í sumarfrí. Það hafi leitt til þess að fólk leitaði mikið á Google tengt framkvæmdum á heimilinu og ferðalögum innanlands. „Leit á Google gerbreyttist í COVID-19. Fjöldi leita að orðum á borð við Tenerife féll skarpt á sama tíma og í staðinn var leitað mikið að hjólhýsum til að ferðast um Ísland," segir hann. Eins hafi lægri vextir og mikið líf á fasteignamarkaði leitt til þess að fólk leitaði að ýmsu tengdu húsnæðislánum í meira mæli.

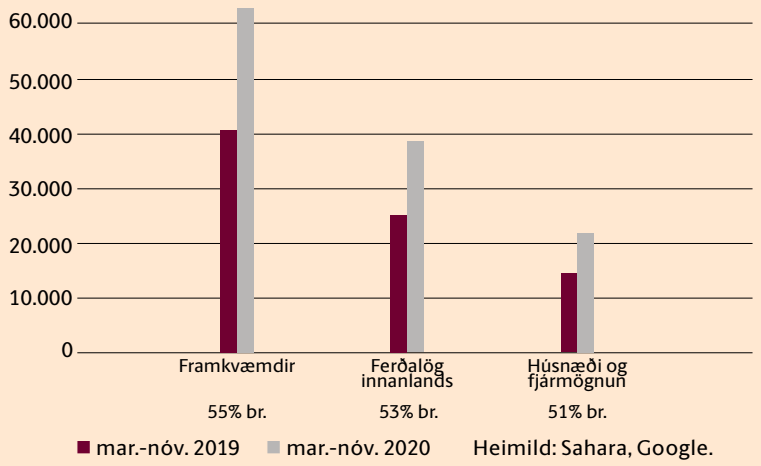
Leit að orðum tengdum ferðalögum innanlands jókst um 53 prósent, samkvæmt greiningu Sahara.

> **Leit á Google gerbreyttist í COVID-19.**
>
> Davíð Lúther Sigurðarson, framkvæmdastjóri Sahara



Undir þann flokk falla orðin fellihýsi, hjólhýsi, kaupa sumarbústað, leigja sumarbústað, sumarbústaður, sumarhús, tjaldvagnar og ferðast innanlands. „Leit að þessum orðum flestum hófst af fullum krafti strax í apríl, sem var mánuði fyrr en árið á undan. Að sama skapi varð dýfan í þessum leitum skarpari þegar leið á haustið en árið á undan, enda sóttvarnareglur hertar á ný og fólk meira heima við," segir hann.

Aukning í leit að orðum tengdum breyttri hegðun í COVID-19

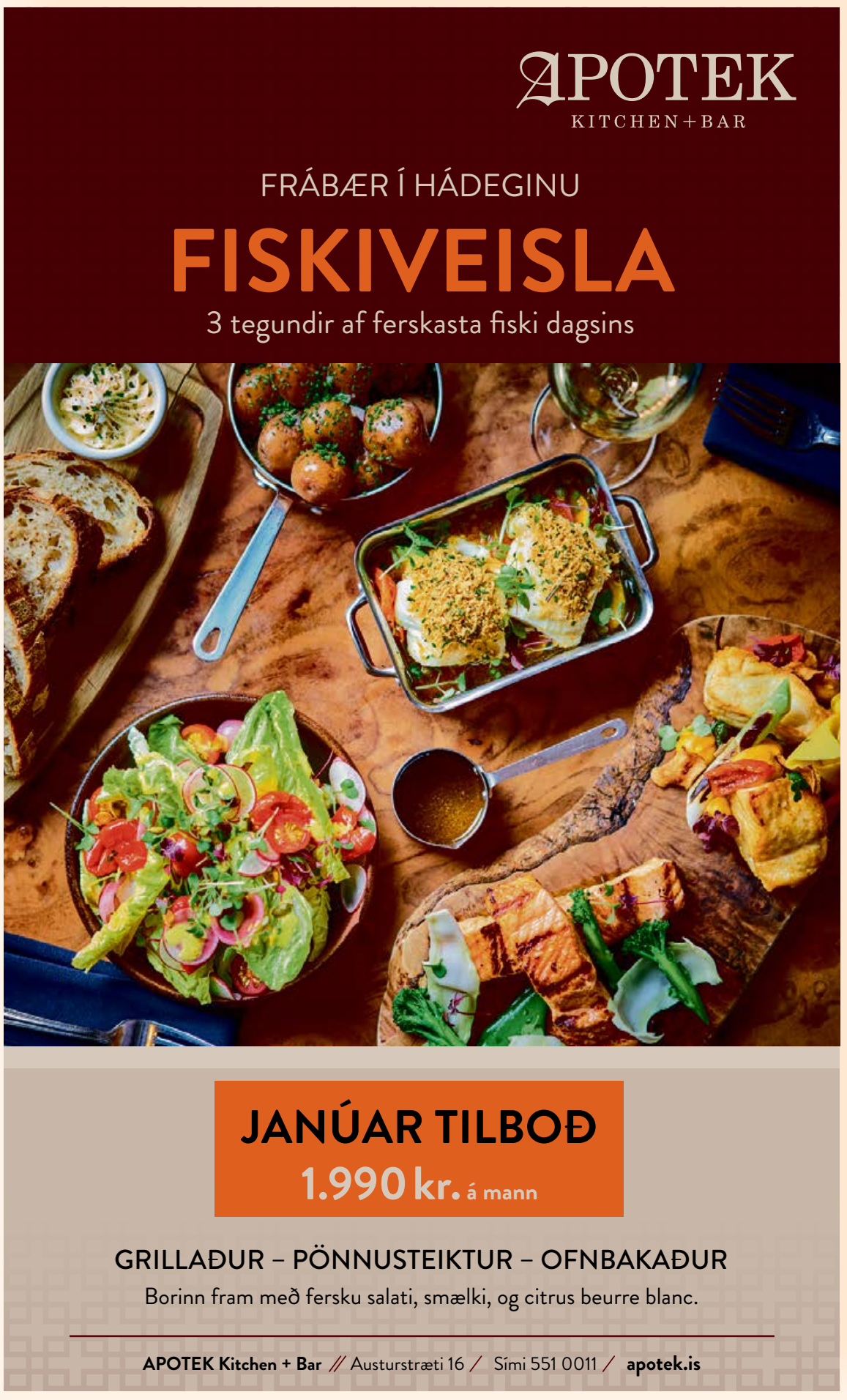


Mesta aukningin var í leitarorðunum leigja sumarbústað, eða 132 prósent, sumarbústaður, eða 91 prósent og sumarhús 66 prósent.

„Þegar samkomubann og ferðatakmarkanir fóru að gera vart við sig sáu margir kjörið tækifæri til að huga að framkvæmdum á heimilinu," segir Davíð Lúther. Undir þennan flokk hjá Sahara féllu leitarorðin framkvæmdir, eldhúsinnréttingar, málning, parket, flísar, leggja parket, viðhald, endurnýja baðherbergi, flísaleggja og baðinnréttingar. Mest aukning var í leitum að orðinu framkvæmdir, eða 102 prósent, þar á eftir parket, eða 62 prósent. Leit að málningu og flísum jókst um 54 prósent.

„Árstíðasveiflur voru svipaðar og árið 2019, sumarið var lágannatími en vor og haust háannatími. Þarna spilar eflaust inn í að takmörkunum var aflétt að miklu leyti síðastliðið sumar og margir þá á faraldsfæti innanlands," segir hann.

Mikið líf hefur verið á fasteignamarkaði frá því að faraldurinn hófst og það endurspeglast vel í Google-leit að orðunum húsnæðislán, íbúðalán, stýrivextir, vextir, innlánsvextir, óverðtryggt lán, verðtryggt lán, yfirdráttur og endurfjármögnun. Leit að óverðtryggðum lánum jókst um 169 prósent á tímabilinu, endurfjármögnun um 125 og verðtryggðum lánum um 99 prósent. Leit að innlánsvöxtum stóð í stað, mögulega vegna þess að þeir vextir hafa farið lækkandi. Heildaraukningin í þessum flokki var 51 prósent, samkvæmt greiningunni.



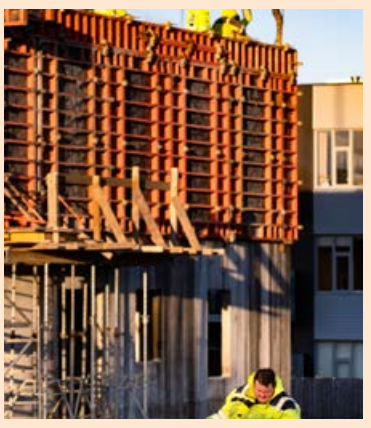
Draga þarf úr hömlum á erlenda fjárfestingu

Mun meiri hömlur eru á beinni erlendri fjárfestingu á Íslandi en í flestum öðrum ríkjum OECD. Innflæði beinnar erlendrar fjárfestingar á Íslandi hefur verið neikvætt allt frá árinu 2016. Útlit er fyrir að svo hafi einnig verið árið 2020. Skref í því að auka áhuga erlendra fjárfesta er að draga úr hömlunum. Þetta segir Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, í samtali við Markaðinn. Hún hélt erindi á Skattadegi SA, Deloitte og Viðskiptaráðs.

„Rétt eins og á Íslandi tíðkast erlendis að hömlur séu til staðar á erlendri fjárfestingu í nýtingu á náttúruauðlindum, eignarhaldi á innviðum og samgöngumannvirkjum," segir Anna Hrefna og nefnir að hömlur séu á erlendri fjárfestingu í öllum atvinnugreinum hér á landi. „Það gæti skýrst að hluta til af tilkynningarskyldu nýfjárfestingar."

Hún bendir á að OECD hafi greint samkeppnishæfni íslensks regluverks í ferðaþjónustu og byggingariðnaði að beiðni Þórdísar Kolbrúnar Gylfadóttur, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra. Þar hafi komið í ljós 676 mögulegar samkeppnishindranir í lögum og reglugerðum. „Ljóst er að ráðast þarf í gagngera endurskoðun á hömlum þvert á atvinnugreinar og því væri æskilegt að fara í sambærilega vinnu í fleiri atvinnugreinum," segir Anna Hrefna.

Ekki eru horfur á mikilli atvinnuvegafjárfestingu í nálægri framtíð. Hún hefur dregist saman frá árinu 2018, eða áður en COVID-19 heimsfaraldurinn kom til sögunnar, að sögn Önnu Hrefnu. „Óháð þeim efnahagsvanda sem fylgir COVID-19 ættum við að leita leiða til að auka erlenda fjárfestingu hér á landi. Kostir þess eru margvíslegir. Með auknu fjármagni fjölgar til dæmis möguleikum til innlendrar fjárfestingar, innlendur mannauður eflist með samstarfi við erlenda sérfræðinga og áhættu er dreift á fleiri hendur," segir hún. **– hvj**



Miklar samkeppnishindranir eru í byggingariðnaði, segir OECD.

> **Ljóst er að ráðast þarf í gagngera endurskoðun á hömlum þvert á atvinnugreinar og því væri æskilegt að fara í sambærilega vinnu í fleiri atvinnugreinum.**
>
> Anna Hrefna Ingimundardóttir, forstöðumaður hjá SA







ÚTSALA



30-60%
AF ÖLLUM VÖRUM

*Gildir ekki af sérpöntunum





Dondola®



35%
af öllum stólum







Hirzlan
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

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







hirzlan.is
- alltaf opið!

2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki



50-60%
af völdum vörum og sýnishornum





Skotsilfur

Meingölluð rökfærsla



Stundum kemur fyrir að fjárhagstölur eru slitnar úr samhengi til þess að afvegaleiða þjóðfélagsumræðuna. Í nýlegum pistli **Stefáns Ólafssonar**, sérfræðings Eflingar, tók hann saman arðgreiðslur út úr ríkisbönkunum tveimur á árunum 2014 til 2018, en þær námu samtals 207 milljörðum króna. Í ljósi þess að ríkið leggur um 200 milljarða króna í beinar mótvægisaðgerðir á árunum 2020 og 2021 telur hann að „væntanlega" verði hægt að greiða niður þessar skuldir með arðgreiðslum bankanna tveggja á einungis fimm árum. Stefán gefur í skyn að uppsveifla í hagkerfinu hafi verið ráðandi þáttur í arðgreiðslugetu bankanna á þessu tímabili. Það er rangt. Gríðarlegt eigið fé hafði safnast fyrir í bönkunum þegar þeir voru í eigu slitabúa, einkum vegna uppfærslu á virði fyrirtækjalána, enda gátu erlendir kröfuhafar ekki farið með fjármagnið úr landi. Það var forsendan fyrir arðgreiðslugetu bankanna. Þetta er fjarri því raunin í dag og erfitt verður fyrir bankana að ná fram viðunandi arðsemi á komandi árum á hið mikla eigið fé sem er bundið í þeim.

Finnur hættir hjá FME



Finnur Sveinbjörnsson hefur látið af störfum sem framkvæmdastjóri bankasviðs fjármálaeftirlits Seðlabankans, en hann var ráðinn til að stýra sviðinu þegar því var komið á fót í skipulagsbreytingum hjá eftirlitinu í mars 2018. Finnur, sem var meðal annars áður forstöðumaður alþjóðasviðs Borgunar og bankastjóri Arion banka á árunum 2008 til 2010, hætti sem framkvæmdastjóri um áramótin, en mun ljúka óloknum verkefnum fyrir Seðlabankann áður en lætur alfarið af störfum fyrir bankann í mars. Elmar Sveinbjörnsson, sem hefur verið forstöðumaður áhættugreiningar á bankasviði fjármálaeftirlitsins, hefur þegar tekið við af Finni sem settur framkvæmdastjóri bankasviðsins þangað til starfið verður auglýst.

Bandaríkin setja Kúbu á lista yfir lönd sem styðja hryðjuverk



Bandarísk stjórnvöld undir forystu Donalds Trump hafa sett Kúbu aftur á lista yfir ríki sem styðja hryðjuverk. Sagt er að það muni gera verðandi forseta Bandaríkjanna, Joe Biden, erfiðara fyrir að bæta samskipti við Kúbu. Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, sakaði Kúbu um að styðja við morðingja, sprengjusmiði, þjófa ásamt fleiru. Önnur lönd á listanum eru Íran, Sýrland og Norður-Kórea. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Veiruleikafirrtur veruleiki



Valdimar Ármann, sérfræðingur hjá Arctica Finance.

Við búum í dag við veiruleikafirrtan veruleika og ófyrirséðar efnahagslegar afleiðingar. Með hvarfi ferðamanna og samkomutakmörkunum standa mörg fyrirtæki uppi tekjulaus og horfa fram á gjaldþrot á meðan önnur blómstra samhliða umbyltingu í neysluhegðun heimila með tilfærslu á neyslu erlendis inn á innanlandsmarkað og úr hefðbundinni afþreyingu, svo sem líkamsrækt og bíóferðum í aðra vöruflokka.

Breytingin á hagkerfinu á svo skömmum tíma er ótrúleg og hefur haft sín áhrif á verðlagningu hlutabréfa og skuldabréfa samhliða óvissu um framhaldið. Þegar bóluefni hefur farið í dreifingu og í framhaldinu slakað á takmörkunum á ferðalögum og samkomum mun neysla aftur breytast, en hversu langan tíma það tekur og hvert verður hið nýja „norm" er einhverri óvissu háð. Tilkynningar um aukna útgáfu skuldabréfa frá ríki og opinberum aðilum eru ekki einsdæmi fyrir Ísland og mörg fyrirtæki þurfa að sækja sér fjármagn. Á móti eru Seðlabankar víðs vegar að styðja vel við markaðinn með því að kaupa skuldabréf í miklu magni og prenta þannig í raun peninga. Prentun peninga í einföldu máli fer þannig fram að Seðlabankinn kaupir ríkisskuldabréf þannig að ríkissjóður hafi meira aðgengi að fjármagni sem hann getur svo deilt út í hagkerfið. Það veldur síðan auknu peningamagni í umferð sem að öðru jöfnu lækkar vexti, hækkar eignaverð og verður til þess að meira magn peninga verður til staðar í hagkerfinu til að kaupa eignir, vörur og þjónustu.

> Verðbólgan virðist grafin og gleymd og eilífðarvélin er nánast komin í fulla nýtingu.

Varanlega lægri vextir

Á Íslandi voru vextir í lækkunarfasa fyrir faraldurinn þar sem hagkerfið var byrjað að kólna og ákveðin hættumerki tekin að myndast, en þessi mikli samdráttur í ár hefur ýtt undir vaxtalækkunarferlið og hraðað því umtalsvert. Það er þó vert að minnast þess að Ísland hefur verið að færast undanfarin ár í nýtt jafnvægisvaxtastig. Er það tilkomið vegna aukins sparnaðar þjóðarinnar, hækkandi lífaldurs og jákvæðrar erlendrar eignastöðu og myndarlegs gjaldeyrisvaraforða. Í hnotskurn er hagkerfið núna í jafnvægi við lægra vaxtastig og sterkara gengi krónunnar en verið hefur.

Vaxtalækkun ein og sér þýðir töluverða endurskoðun á fjárfestingarstefnu fjárfesta á Íslandi enda gefa nú áhættulaus ríkisskuldabréf og innlánsreikningar mun minna af sér en áður. Áhrifin á aðra eignaflokka eru líka umtalsverð og ætti virði þeirra að hækka að öðru jöfnu. Þá gætu arðgreiðslufélög verið litin öðru auga en áður þar sem arðgreiðsluhlutfall fer að skipta meira máli í samanburði við vaxtagreiðslur af öruggum skuldabréfum. Fjárfestar sem vilja nota sparnað til framfærslu geta þannig farið að líta til heldur áhættusamari fjárfestinga en áður til að halda uppi heildarávöxtun.

Ár peningaprentunar

Áfram verður horft til þess hvernig og hversu miklu Seðlabankar og ríkissjóðir munu tjalda til stuðnings fyrir fyrirtæki og heimili til að halda hagkerfum heimsins gangandi. Verðbólgan virðist grafin og gleymd og eilífðarvélin er nánast komin í fulla nýtingu; fjárhagsleg tilraunastarfsemi Seðlabanka vindur upp á sig og áfram verður kallað eftir stuðningi ríkissjóða. Seðlabanki Íslands tilkynnti í lok ársins að árið fram undan yrði ár peningaprentunar á Íslandi og er stefnt að því að stýra hagkerfinu með ýmiss konar aðferðum. Með þau orð að leiðarljósi samhliða veiruleikafirringunni þurfa fjárfestar að horfa öðrum augum en áður á framhaldið.

Rangar fullyrðingar



Jón Sigurðsson fyrrverandi skólastjóri

Í Markaðsblaði Fréttablaðsins á þrettándanum segir svo í dálkfregn: „Sparisjóðir geta ekki keppt við einkabanka". Reynsla sýnir að hér er of mikið fullyrt. Árangur fer eftir aðstæðum, atvikum og ákvörðunum stjórnenda. Og víða er markaðsgeiri sparisjóðs annar og ólíkur þeim markaðsgeirum sem einkabankar leggja mesta rækt við.

Rétt er að sterk leitni einkabanka getur verið útþensla, áhætta og gróði. Og sterk leitni sparisjóðs er oftast öryggi, traust og samfélagsþjónusta. En dæmin um hrun einkabanka eru miklu skelfilegri en dæmin um hrun sparisjóða.

Í þessari sömu dálkfregn segir um sparisjóði að þá „skortir aðhald frá eigendum." Rétt er að það hæfir ekki að stofnfjáreigendur í sparisjóði hegði sér eins og áhættusæknir arðsækjendur í einkafyrirtæki eða hlutafélagi. Þetta staðfestir til dæmis reynsla sparisjóðanna sem störfuðu á Reykjavíkursvæðinu á sínum tíma. En margar leiðir eru þekktar til að móta aðhald í rekstri, hvert svo sem rekstrarformið er.

Að breyttu breytanda á það sama við um eigendur einkafyrirtækis eða hlutafélags, til dæmis erfingja, sem leggja alla áherslu á ráðstöfun fjármuna í stað öflunar þeirra. Þetta staðfesta hörmuleg dæmi um hrun margra einkafyrirtækja og hlutafélaga fyrr og síðar.

Í dálkfregninni segir enn fremur: „Þá eiga sjálfseignarstofnanir örðugt með að auka við „hlutafé" til að fjármagna vöxt eða standast efnahagsáföll". (Í sjálfseignarstofnun er reyndar talað um stofnfé en ekki „hlutafé"). Samanburður um kostnað af innborgun hlutafjár í hlutafélagi eða af viðbót við höfuðstól í einkafyrirtæki annars vegar við hins vegar lánsfé, er alls ekki einhlítt sá að lánsféð sé ævinlega miklu dýrara. Til lengdar litið er það oft öfugt.

Um þetta er reynsla mjög fjölbreytileg og oftar fylgt rekstrarstöðu og -horfum heldur en rekstrarformi. Aftur á móti býður starfsvettvangur margra sjálfseignarstofnana ekki heldur þá kosti til arðsóknar sem almennt á við um vettvang hlutafélaga og einkafyrirtækja.

Tilefni skrifanna sem hér er vitnað til er sú tillaga að íslenska ríkið eigi ekki að afhenda arðsæknum fjárfestum ríkisbankana. Þess í stað eigi að breyta þeim í sjálfseignarstofnanir sem starfi að almannaheill og arðsóknarlausri samfélagsþjónustu. Bankarnir hafi þá dótturfyrirtæki á þeim þjónustusviðum þar sem arðsókn og áhætta vega þyngst. Í tillögunni er gert ráð fyrir „virkisvörn" (e. ringfencing) um almannaþjónustuna og vísað til reynslu Þjóðverja af „Landesbanken".

Ekki verður séð að þær fullyrðingar Markaðsblaðsins sem hér er vitnað til raski þessari tillögu að neinu leyti.



Þú toppar. Með Akta.

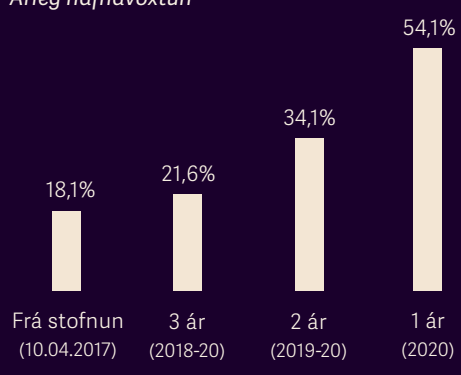
Sjóður í stýringu Akta færði fjárfestum sínum hæstu ávöxtun allra sjóða á Íslandi árið 2020

auk þess sem sjóðir Akta skiluðu hæstu þriggja ára ávöxtun í eftirfarandi flokkum:*

Innlend hlutabréf
Akta Stokkur: hæstur allra 2020

Ávöxtun 2020: 54,1%

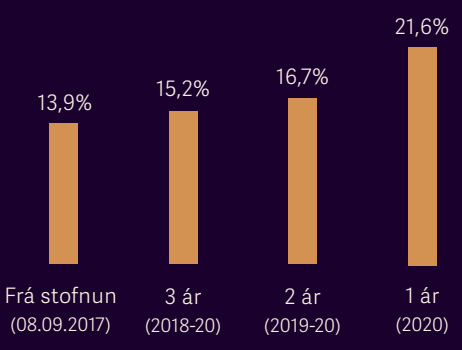
*Árleg nafnávöxtun***



Blandaðir sjóðir
Akta Alviðra

Ávöxtun 2020: 21,6%

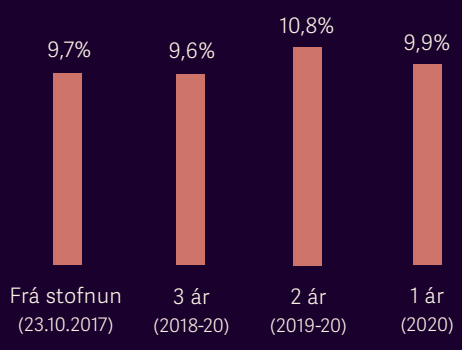
*Árleg nafnávöxtun***



Innlend skuldabréf
Akta VaxtaTækifæri

Ávöxtun 2020: 9,9%

*Árleg nafnávöxtun***



** Samkvæmt Keldan.is m.v. 31.12.2020 **Nafnávöxtun að teknu tilliti til þóknana sjóða m.v. 31.12. hvers árs*

Fjárfestingu í fjármálagerningum fylgir ávallt fjárhagsleg áhætta, þ.m.t. tap á höfuðstól og að ávöxtun verði ekki jákvæð. Athugið að ávöxtunartölur vísa til fortíðar. Ávöxtun í fortíð gefur ekki vísbendingu um ávöxtun í framtíð. Gengi sjóðanna getur sveiflast umtalsvert. Helstu áhættuþættir sem geta haft áhrif á gengi sjóðanna og virði höfuðstóls eru markaðsáhætta, skuldaraáhætta, gjaldmiðlaáhætta, mótaðilaáhætta og lausafjáráhætta. Í útboðslýsingu og lykilupplýsingum hvers sjóðs er að finna nánari upplýsingar um sjóðina, þ.m.t. um áhættu og fjárfestingarheimildir. Þessar upplýsingar má finna á www.akta.is og eru fjárfestar hvattir til að kynna sér þær. Sjóðirnir sem vísað er til eru fjárfestingarsjóðir skv. lögum nr. 45/2020. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði er áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði enda eru heimildir fjárfestingarsjóða rýmri en heimildir verðbréfasjóða. Ávöxtun sjóðanna byggir á gengi þeirra samkvæmt vörsluaðila þeirra, Kviku banka hf. Söguleg ávöxtun byggir á ávöxtun sjóðanna eftir greiðslu allra þóknana og gjalda utan greiðslu gengismunar. Gengismunur er að hámarki 1,0%. Auglýsing þessi er aðeins til upplýsinga og byggir á upplýsingum af vefsíðunni www.keldan.is frá 31. desember 2020. Hana skal ekki túlka sem ráðgjöf af neinu tagi. Fjárfestum er ráðlagt að leita sér sérfræðiráðgjafar og kynna sér vel þá fjárfestingarkosti sem í boði eru. Akta sjóðir hf. er sjóðastýringarfyrirtæki sem annast rekstur og stýringu verðbréfasjóða og sérhæfðra sjóða fyrir hönd viðskiptavina sinna skv. lögum nr. 128/2011 og 45/2020. Félagið hefur hlotið starfsleyfi sem rekstraraðili sérhæfðra sjóða og rekstrarfélag verðbréfasjóða skv. lögum nr. 161/2002.

Hugsa stórt. Akta strax. Hafðu samband á sjodir@akta.is | akta.is

AKTA

KONTOR REYKJAVÍK / kontor.is

MARKAÐURINN

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL | Miðvikudagur 13. janúar 2021

FRÉTTABLAÐIÐ.IS frettabladid.is | Instagram fréttablaðsins @frettabladid

SKOÐUN



Þórður Gunnarsson

„... í miðjum heimsfaraldri“

Fjármálakerfið á að vera traust og þjóna samfélaginu á hagkvæman og sanngjarnan hátt. Eignarhald ríkisins á fjármálafyrirtækjum er það umfangsmesta í Evrópu og vill ríkisstjórnin leita leiða til að draga úr því.“ Þetta eru upphafsorð í kafla um fjármálakerfið í stjórnarsáttmála núverandi ríkisstjórnar. Sáttmálinn var kynntur í nóvember 2017. Ári eftir framlagningu stjórnarsáttmálans var síðan hvítbók um framtíðarskipan fjármálakerfisins kynnt, en þar er um að ræða vandað skjal þar sem allar hliðar þeirra mála voru skoðaðar. Uppbyggilegar og góðar umræður áttu sér stað á Alþingi um hvítbókina.

Í maí 2016 auglýsti Bankasýslan síðan eftir ráðgjöfum vegna hugsanlegrar sölu á 30 prósenta hlut í Landsbankanum. Það ferli stöðvaðist síðan vegna þess að brestir urðu í ríkisstjórnarsamstarfi á þeim tíma og boðað var til kosninga.

Í mars 2020 var svo farið af stað með söluferli á Íslandsbanka, en því var frestað vegna heimsfaraldurs sem lítið var vitað um á þeim tíma. Nú hefur rykið sest að einhverju leyti í þeim efnum og þráðurinn í söluferli Íslandsbanka verið tekinn upp á ný.

Með öðrum orðum ætti öllum að vera ljóst að stefna stjórnvalda hefur verið að draga úr þátttöku ríkisins á fjármálamarkaði um margra ára skeið og það í gegnum valdatíma hinna ýmsu ríkisstjórna. Þrátt fyrir það vilja ýmsir halda því fram, sama hvort það eru þingmenn, stjórnmálaflokkar eða annars konar þrýstiöfl að það söluferli sem nú er í startholunum komi að einhverju leyti á óvart.

Einnig hafa hin þreyttu rök um að ekki sé boðlegt að gera hitt og þetta „í miðjum heimsfaraldri“ óspart verið notuð um söluferli Íslandsbanka. Nánast allir hafa þurft að slá einhverjum fyrirætlunum á frest sökum faraldursins á síðastliðnum 12 mánuðum. Er ekki kjörið að reyna að halda áfram með þau verkefni sem er þó hægt að halda áfram með, þó að ekki hafi náðst að kveða faraldurinn í kútinn? Ekki er hægt að kvarta yfir tímasetningunni með tilliti til verðþróunar á fjármálamörkuðum, svo maður hlýtur að spyrja sig hvers vegna faraldurinn er sérstök hindrun í þessum efnum?

Sami faraldur hefur síðan gert það að verkum að samanlagður halli á rekstri ríkissjóðs á árunum 2020 til 2021 mun slaga hátt í 600 milljarða. Vilja þeir sem leggjast gegn sölu banka í eigu ríkissjóðs frekar hlaða meiri skuldum á bak framtíðarkynslóða en þegar er orðið? Eða er skynsamlegra að ríkið dragi sig úr samkeppnisrekstri á áhættusömum markaði og innleysi um leið myndarlegan söluhagnað?

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

Birgir Leifur til Íslenskra fjárfesta

Birgir Leifur Hafþórsson, fyrrverandi atvinnukylfingur og sjöfaldur Íslandsmeistari í golfi, hefur verið ráðinn til verðbréfafyrirtækisins Íslenskra fjárfesta. Samkvæmt upplýsingum Markaðarins hefur Birgir Leifur störf í vikunni og mun sinna fjárfestingaráðgjöf hjá fyrirtækinu.



Birgir Leifur Hafþórsson

Birgir Leifur, sem mun ljúka MBA gráðu frá Háskólanum í Reykjavík í vor, var áður íþróttastjóri hjá Golfklúbbnum Leyni á Akranesi en lét af störfum þar í fyrra.

Íslenskir fjárfestar fengu starfsleyfi sem verðbréfafyrirtæki árið 2016 og eru í eigu sex starfsmanna félagsins. Hagnaður félagsins á árinu 2019 meira en tvöfaldaðist frá fyrra ári og nam rúmlega 130 milljónum eftir skatta.

Hlutdeild Íslenskra fjárfesta í hlutabréfaviðskiptum á Aðalmarkaði Kauphallarinnar í fyrra nam níu prósentum en í skuldabréfaviðskiptum var hún um 12 prósent. – hae

11.01.2020

Sáttin umtalaða [á vinnumarkaði] verður hins vegar ekki keypt á hvaða verði sem er og áfram má því búast við átökum.



Árni Sigurjónsson, formaður Samtaka iðnaðarins





Silkikoddaverin og svefngrímurnar frá Nox deLux fara vel með húð og hár.



Climabalance sængin frá Kauffman er einstaklega vönduð og andar þrefalt betur en hefðbundnar sængur.



Þyngingarteppin hafa reynst mörgum afar vel. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Elegance teppið er væntanlegt.



Heilsukoddinn er fullkominn fyrir þá sem glíma við stoðkerfisvanda.

Betri hvíld með Sofðu rótt

Netverslunin sofdurott.is býður upp á vandaðar vörur sem geta bætt svefninn. Þar fást vinsælar þyngingarsængur, koddaver úr hágæðasilki, heilsukoddar og sængur sem anda sérlega vel.

Netverslunin sofdurott.is býður upp á vinsælustu þyngingarsængur og teppi í Norður-Evrópu, frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden. „Eins og nafnið gefur til kynna er um að ræða sæng eða teppi sem hafa verið þyngd sérstaklega til þess að bæta slökun og ró, hjálpa fólki að sofa betur og stuðla þannig að meiri vellíðan," segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.

Raunveruleg áhrif

Þyngingarsængurnar hafa verið notaðar um árabil til að hjálpa einstaklingum sem eru með ADHD, einhverfu, kvíða, streitu og fleira, en hingað til hafa þær verið mjög dýrar. Flestallir iðjuþjálfar, geðlæknar og sálfræðingar sem vinna með einhvers konar raskanir þekkja áhrifin og mæla hiklaust með þeim," útskýrir Arnar.

„Fyrir nokkrum árum uppgötvaði almenningur í Bandaríkjunum að þetta hentar fleirum en bara þeim sem hafa greiningar eða undirliggjandi kvilla, en langflestir geta notið góðra áhrifa þyngingarsænga óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki. Í kjölfarið jókst salan umtalsvert og mikil vitundarvakning hefur orðið undanfarin eitt til tvö ár í Evrópu. Sængurnar rokseljast í Svíþjóð, þar sem CURA þyngingarsængin er skrásett sem lækningavara, og þær seljast líka vel í nágrannalöndunum."

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

Ætti að vera skyldueign

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

Margir sofa með þyngingarsængina allar nætur, á meðan aðrir nota sængurnar eða teppin reglulega til að hjálpa til við slökun. „Þarna skiptir þyngdin miklu máli." Sængurnar koma í mismunandi þyngdum, frá 3-13 kg og eru valdar eftir líkamsþyngd notandans. Samkvæmt tölum frá framleiðanda eiga þær að vera passlega hlýjar fyrir 97% notenda. Teppin koma í fimm litum og eru 6 kg eða 7 kg," segir Arnar.

„Þá má geta þess að Sofðu rótt styrkir ADHD samtökin, Einhverfusamtökin og SPOEX um 10% af sölu hverrar CURA Pearl sængur og CURA Minky teppisins."

Þýskar gæðasængur

Sofðu rótt býður einnig upp á sængur frá Kauffman sem eru framleiddar í Bramsche í Þýskalandi. „Kauffman er einn virtasti og gamalgrónasti framleiðandi í heimi, en fyrirtækið var stofnað árið 1823 og er því alveg að verða 200 ára gamalt.

Þeir sem hafa verið í þessum bransa vita að þetta merki stendur fyrir gæði. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á sanngjarnt verð og sængurnar eru á sams konar verði eins og í Þýskalandi, og jafnvel ódýrari. Þetta eru miklar gæðasængur á góðu verði en þær fást í mismunandi verðflokkum, frá 25.900 og upp úr."

Ein af sængunum frá þeim er Climabalance en það er svokölluð hitajöfnunarsæng. „Sængin hentar öllum og þá sérstaklega þeim sem svitna mikið á næturnar, en hún andar allt að þrisvar sinnum betur en hefðbundin sæng. Svefninn verður jafnari og fólk hvílist betur og hefur það verið staðfest með rannsókn við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans í Þýskalandi."

Silkimjúkt hár og húð

Sofðu rótt hóf nýverið sölu á silkikoddaverum undir heitinu Nox deLux. „Þetta er einn flottasti silkivöruframleiðandi í heimi sem framleiðir líka fyrir Blissy og Slip en það eru tvö af vinsælustu silkivörumerkjunum. Vörurnar frá þeim hafa meðal annars notið mikilla vinsælda meðal Hollywood-stjarnanna. Þetta er því sams konar efni, helsti munurinn liggur í verðinu en Nox deLux er á mun hagstæðara verði en hin merkin."

Undanfarin ár hefur mikið verið fjallað um jákvæð áhrif silkis á húð og hár. „Silki hefur afskaplega góð áhrif á húðina þar sem það er ekki rakadrægt eins og til að mynda bómull. Sama gildir um hárið en vegna þess hve silkið er dúnmjúkt



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, segir þyngingarsængurnar og -teppin vinsælu helst minna á þétt og innilegt faðmlag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

þá verður hárið ekki jafn flókið og er það því sérstaklega gott fyrir konur með sítt eða krullað hár. Við erum líka með silkisvefngrímur sem eru í stíl við koddaverin og eru tilvaldar fyrir viðkvæmt augnsvæðið."

Sofðu rótt mun auka við vöruframboðið á næstu mánuðum, en að sögn Arnars ríkir mikil eftirvænting eftir nýju teppi frá CURA sem ber heitið Elegance. „Það er væntanlegt síðar í mánuðinum og lofar virkilega góðu. Við erum óskaplega spennt að sjá hvernig það kemur út."

Menn sem lögðust í híði eins og birnir

Vísindamenn hafa gert áhugaverða uppgötvun, en hugsanlega hafa forfeður okkar mannfólksins lagst í híði á ákveðnum svæðum á jörðinni til þess að lifa af ískalda og næringarsnauða vetur.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Fornleifauppgröftur úr helli að nafni Sima de los Huesos, eða beinapyttur inn, sem finna má í Atapuerca nálægt Burgos á Norður-Spáni, hefur varpað óvæntu ljósi á lifnaðarhætti mannfólks á svæðinu. Rannsóknargögn úr steingerðum beinaleifum sýna fram á að forverar okkar á svæðinu fyrir hundruðum þúsunda ára hafi þurft að verjast gífurlegum vetrarkulda með því að leggjast í vetrardvala. Þetta kemur fram í grein vefmiðilsins The Guardian.

Vísindamenn vilja meina að sár og aðrar skemmdir í steingerðum beinum þessara fornmanna séu álíka þeim skemmdum sem finna má í beinum dýra sem leggjast í dvala. Þetta bendir til að forverar okkar á svæðinu hafi þraukað kalda vetur með því að hægja á efnaskiptum í líkamanum og leggjast í híði yfir nokkra mánuði.

Þessar steingerðu leifar eru um 400.000 ára gamlar og eru líklega frá tímum Neanderdalsmanna og forvera þeirra. Steingerðu beinin er að finna í setlagi á botni 15 metra djúps hellis eða pytts í Atapuerca á Norður-Spáni og nú undanfarna þrjá áratugi hafa steingerðar leifar fjölda mannvera verið grafnar þaðan upp. Um fjöldagröf er að ræða og hafa vísindamenn nú grafið upp þúsundir tanna og fjölda beinabrota.

Vísbending í beinunum

Juan-Luis Arsuage, sá sem leiddi teymið er fyrst hóf uppgröft á svæðinu, og Antonoin Bartsiokas frá háskólanum Democritus í Þrakíu í Grikklandi, vilja meina í ritrýndri grein sinni, sem var útgefin í tímaritinu L'Antropologie, að steingerðar leifar mannabeina á svæðinu sýni fram á að beinvexti hafi verið ábótavant í nokkra mánuði á hverju ári. Þannig bendi gögnin til þess að þessar mannverur hafi árlega þurft að safna nægri líkamsfitu yfir sumarið og koma sér í efnaskiptalegt ástand sem hafi hjálpað þeim að lifa af í lengri tíma í freðnum aðstæðum með takmarkað magn af mat. Þetta fólk hafi lagst í dvala og þetta megi staðfesta í sýnilegum truflunum á beinvexti.

Eins og vísindaskáldskapur

Vísindamennirnir viðurkenna að þessi tilgáta hljómi eins og vísindaskáldskapur, en benda þó á að margar tegundir spendýra, og þar á meðal prímatar eins og lemúrar, leggist vissulega í dvala.



Hér gægist skógarbjörn (Ursus arctos) upp úr híði sínu. Getur verið að menn hafi lagst í híði líkt og sumir birnir? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

„Þetta bendir þá til þess að genagrundvöllur og líkamsstarfsemi sem stuðlar að því að hægja á eða minnka efnaskipti í líkamanum geti varðveist í mörgum spendýrategundum og einnig mannkyninu," segja Arsuaga og Bartsiokas.

Þeir benda á þá staðreynd að leifar af birni í dvala (Ursus deningeri) hafi einnig fundist í Sima pyttinum, sem eykur enn á trúverðugleika kenningarinnar um að mannskepnan hefi gert það sama til þess að lifa af kulda og matarleysi.

Feitmetið bjargaði

Á móti kemur að Inúítar og Samar í Finnlandi hafa lifað af álíka freðnar aðstæður en hafa aldrei lagst í dvala. Hvers vegna ætli fólkið sem fannst í Sima pyttinum hafi gert það? Svarið felst í því að feitur fiskurinn úr sjónum og fitan af hreindýrum hafi nært Inúíta og Sama gegnum veturinn, sem hafi komið í veg fyrir að fólkið hafið þurft að leggjast í híði. En ólíkt þeim svæðum þá hafi svæðið kringum Sima fyrir um hálfri milljón ára síðan, sem samsvarar Íberíusvæðinu í dag, ekki verið nálægt því að sjá fyrir nægilega feitum mat á veturna, sem neyddi fólkið í vetrardvala.

Þarfnast frekari skoðunar

Mannfræðingurinn Patrick Randolph-Quinney frá háskólanum í Northumbria í Newcastle segir kenninguna áhugaverða og að hún veki upp áhugaverðar spurningar. Það þurfi þó að rannsaka gögnin frekar til þess að geta komist að trúverðugri niðurstöðu. Að því er hann best viti hafi það enn ekki verið gert. Þá bendir Chris Stringer frá Náttúrugripasafninu í Lundúnum á að stór hluti dýrategunda líkt og birnir, leggist ekki í eiginlegan dvala þar sem stórir líkamar þeirra séu ekki færir um að lækka líkamshitann nægilega. Í staðinn ná þeir eins konar léttu mókástandi (e. torpor). Í slíku ástandi væri orkuþörf mannsheilans samt sem áður mjög mikil, sem gerði það erfitt fyrir fólkið í Sima að lifa af í álíka mókástandi yfir marga mánuði í senn. Þá bætir hann við að hugmyndin sé heillandi og eitthvað sem mætti skoða betur með því að rannsaka genamengi Simafólksins, Neanderdalsmanna og annarra manntegunda, í samhengi við genabreytingar tengdar mókástandi.

Ef ristillinn klikkar, þá klikkar allt

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og ólétta er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsakar bakflæði. Einnig hafði þetta hræðileg áhrif á ristilinn. Í speglu ninni kom í ljós að hann var risastór og hlykkjóttur, sem útskýrði meltingartruflanir og það hvað ég var geðvond, illt í baki og í líkamanum öllum. Því þegar ristillinn klikkar, þá fer allt til fjandans. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að fatta að þessar matartegundir færu illa í mig.

Eftir ristilspeglunina var mér ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en gallinn var sá að mig sveið alltaf svakalega í afturendann. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, en ég veit fátt betra en ristað brauð með nóg af smjöri og eplasneiðum. Við bakflæðinu tek ég hóstamixtúru með fjallagrösum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill," segir Hrafnhildur.



Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösin og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösin mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums

Vegna tauga- og vöðvaslakandi áhrifa er magnesíum mikið notað til að bæta gæði svefns og dregur einnig úr sinadrætti og fótapirringi. Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á þarmaflóruna.

Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösin gera ICEHERBS blönduna að ofurblöndu en þau hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg og viðurkennd lækningajurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum, stuðla að heilbrigðri þarmaflóru og minnka bjúg. Leyndarmálið eru uppleysanlegar betaglúkantrefjar sem stuðla að heilbrigðri meltingu. Fjallagrös innihalda einnig Lichenin og Isolichenintrefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna enn frekar.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavini. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni."



Hrafnhildur hafði þjáðst í áratugi af meltingarvandamálum vegna ristiltruflana. Það var ekki fyrr en hún komst í tæri við Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS að hún kom jafnvægi á meltinguna og þarmaflóruna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Femarelle – konur fyrir konur

Femarelle er náttúruleg lausn við einkennum tengdum breytingaskeiðinu. Vörurnar hafa notið mikilla vinsælda en fjöldi kvenna um allan heim hefur notað Femarelle með góðum árangri.

Breytingaskeiðið er eðlilegur hluti af lífsskeiði kvenna og eitthvað sem allar konur fara í gegnum, en það er mjög einstaklingsbundið hvernig konur upplifa þessar breytingar. Sumar konur upplifa frelsi og fagna þessum tímamótum og því að vera komin á þann stað í lífinu að búa yfir meiri sjálfsþekkingu, visku og þroska, á meðan aðrar kvíða þessum breytingum og þeim líkamlegu og andlegu einkennum sem geta fylgt í kjölfarið.

Einkenni breytingaskeiðs

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast, þó þær geri sér kannski ekki alltaf grein fyrir því að um upphaf breytingaskeiðs sé að ræða. Á meðan sumar konur fara létt í gegnum þetta tímabil þá upplifa aðrar töluvert skert lífsgæði. Einkenni hormónabreytinga geta verið afar mismunandi á milli kvenna, en algengustu einkennin sem konur nefna eru hitakóf, nætursviti, þreyta, svefnleysi, pirringur, kvíði og depurð.

Femarelle eru náttúrulegar vörur studdar af rannsóknum

Femarelle er náttúruleg lausn við einkennum sem tengjast breytingaskeiðinu. Vörurnar hafa notið mikilla vinsælda um allan heim og fjöldi kvenna á það sameiginlegt að nota Femarelle með góðum árangri. Femarelle vörurnar eru byggðar á rannsóknum leiðandi kvensjúkdómalækna og hefur virkni þeirra verið staðfest með fjölda rannsókna. Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs, en það hefur færst í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir áður en þær prófa hormón. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband sem unnið er úr óerfðabreyttu soja og kallast DT56a. Viðurkenndar rannsóknir hafa sýnt fram á að þetta efnasamband geti örvað estrógennema í staðbundnum vef og dregið úr einkennum sem tengjast tíðahvörfum, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi í móðurlífi eða brjóstum.

Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa og fást í þremur gerðum:



Breytingaskeiðið er eðlilegur hluti af lífsskeiði kvenna og eitthvað sem þær ganga allar í gegnum. Flestar konur finna fyrir því þegar breytingarnar hefjast.



Rejuvenate 35+ fyrir konur sem eru að nálgast breytingaskeiðið, en eru ekki endilega farnar að finna fyrir einkennum. Recharge 40+ fyrir konur sem eru að fara í gegnum breytingaskeiðið og upplifa einkenni tengd hormónabreytingum. Unstoppable 55+ fyrir konur sem eru komnar í tíðahvörf og þurfa að huga að beinheilsu.

Skemmtileg herferð

Femarelle stendur núna fyrir herferðinni W4W eða konur fyrir konur. Með því að taka þátt í leik á vegum herferðarinnar átt þú möguleika á að vinna glæsileg verðlaun að verðmæti frá 75.000-120.000 krónur. Eina sem þú þarft að gera er að fjárfesta í gjafaöskjunni sem inniheldur Femarelle Recharge pakkann. Gjafaaskjan inniheldur einnig fallega tveggja laga, umhverfisvæna andlitsgrímu sem var saumuð af konum sem urðu atvinnulausar í kjölfar Covid-19 heimsfaraldursins. Gríman er okkar gjöf til þín og ef þú hefur áhuga á að freista gæfunnar og verða ein þeirra heppnu til að hreppa einn af þeim þremur veglegu dekurpökkum sem eru í boði, getur þú lesið þér til um leikinn inni á www.femarelle.is eða fundið upplýsingar í gjafaöskjunni sjálfri. Endilega taktu þátt í þessari skemmtilegu herferð með okkur því það er til mikils að vinna og leikreglurnar eru mjög einfaldar.

» Lifðu lífinu til fulls með Femarelle.

Femarelle gjafaöskjurnar fást á eftirtöldum stöðum: Fjarðarkaup, Hagkaup, Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfjaver og önnur einkarekin apótek.
Takmarkað magn í boði.

Taktu þátt í Femarelle®
Konur fyrir Konur herferðinni!

Þú getur unnið dásamlegan **dekurpakka fyrir þig og vinkonu þína** að verðmæti

120.000kr.

Kynntu þér leikinn nánar á **femarelle.is**





Dísa segir að þegar hún breytti um lífsstíl og setti heilsuna í fyrsta sæti hafi hún fundið hamingjuna á ný. „Núna veit ég að svefnleysi gerir engum gott," segir hún. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Svefn og góðar matarvenjur

Þórdís Dungal, íþrótta- og heilsufræðingur, segir að svefn sé grunnur að góðu lífi. Margt hefur áhrif á gæði nætursvefns, þar á meðal má nefna matarvenjur fólks og hreyfing yfir daginn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Þórdís Dungal útskrifaðist með meistaragráðu í íþrótta- og heilsufræði frá Háskóla Íslands árið 2015 og lærði síðan að verða jógakennari úti í Kosta Ríka. Hún var krýnd sem Miss Supranational Iceland 2020 og stefnir á að hlaupa sitt fyrsta maraþon í apríl. Þórdís, eða Dísa eins og hún er alltaf kölluð, hefur lengi haft áhuga á svefni og þeim áhrifum sem góður og nærandi svefn hefur á heilsuna almennt.

„Svefn hefur verið mér hugleikinn frá því á unglingsárunum en þá fór ég að huga meira að heilsunni eftir að hafa glímt við óheilbrigði og þunglyndi sem barn. Það að breyta lífsstílnum og setja heilsuna í fyrsta sæti var áhrifamesta leiðin fyrir mig til að finna hamingjuna á ný og núna veit ég að svefnleysi gerir engum gott. Hreyfing og líkamsrækt er að sjálfsögðu eitt öflugasta tólið okkar til að styrkja öll kerfi líkamans og það hefur áhrif á vellíðan, og þar af leiðandi svefn. Svefninn er grunnur að góðu lífi," segir Dísa.

Til að bæta svefninn þarf að skoða allt sem á sér stað tuttugu og fjóra tíma sólarhringsins, sem snýr að dægursveiflum. „Það er matur, hreyfing, kyrrseta, vinna, hvíld, félagslíf, útivist, skjánotkun og margt fleira og hvaða tíma dags þessu er öllu uppstillt. Þetta virðist kannski vera flókið en það skemmtilega er að lífið býður upp á svo fjölmargt til að prófa. Á meðan við höldum alltaf áfram með heilsu og vellíðan í forgangi, komumst við sífellt nær góðum svefni og betri lífsgæðum," segir Dísa og brosir.

Kvöldsnarlinu sleppt

„Svefn er undirstaða komandi dags, ásamt því að vera stærsta endurheimtin eftir liðinn dag. Að sofa er ekki bara að sofa heldur snýst svefn um gæði, heilsu og vellíðan," segir Dísa.

Hún nefnir að matarvenjur hafi meiri áhrif á svefninn en flesta grunar. „Allt sem við gerum og allar ákvarðandi sem við tökum yfir daginn hafa áhrif á það hvernig líkaminn aðlagar sig að ákveðnum tímum í sólarhringnum. Oft á tíðum, þegar við erum að reyna að bæta svefnvenjur okkar, þá gleymum við að tengja það við atburði sem eiga sér stað fyrr yfir daginn, þar á meðal hvaða fæðu við veljum. Líkaminn starfar eftir náttúrulegri, tuttugu og fjögurra tíma klukku, sem tengist birtu og myrkri, og kallast dægursveiflur (e. circadian rhythms). Svefn, líkamshiti, blóðþrýstingur og náttúrulegar hormónasveiflur fylgja þessari klukku," bendir Dísa á.

„Matur er orka og þegar við borðum erum við að senda líkamanum þau skilaboð að við séum að fara að nýta tiltekna orku fyrir komandi athafnir. Þess vegna viljum við reyna að komast hjá því að borða seint að kvöldi eða rétt fyrir háttinn. Margir hafa eflaust fundið fyrir syfju rétt eftir máltíð en það er ekki endilega eðlilegt. Ástæðan fyrir þessari syfju er sú að stórar og þungar máltíðir taka gríðarlega mikla orku fyrir meltingarveginn að vinna úr. Til að auka svefngæði er þess vegna best að reyna að borða síðustu máltíð dagsins sem lengst frá háttatímanum og halda sig frá kvöldnasli eftir bestu getu."

> **Ef þú venur þig á að borða alltaf rétt fyrir svefninn, þá mun líkaminn venja sig mjög hratt á að kalla eftir því. En rétt eins og með allt sem er orðið að vana, þá getum við endurforritað þessa klukku með þjálfun til þess að bæta svefn og lífsgæði.**

Hvers vegna er það svo?

„Við mannkynið erum sérhannað til þess að fylgja gangi sólarinnar. Okkur er eðlislægt að vaka á daginn og sofa á næturnar. En rétt eins og gangi sólarinnar þá er öllu skipað í ákveðna röð. Við erum ekki hönnuð til þess að vera borðandi allan sólarhringinn en samfélagið hefur þróast þannig að við fáum okkur að borða þegar við finnum fyrir fyrstu vísbendingu um smásvengd. Svengdartilfinningin er ekki endilega vísbending um þörf til næringar, heldur er svengd aðeins sveifla á svengdarhormóninu ghrelin. Ef þú borðar alltaf í hádeginu, þá mun líkaminn stilla sig inn á það að seyta svengdarhormóninu í hádeginu og þar af leiðandi verður þú alltaf svöng eða svangur á þeim tíma dags," upplýsir Dísa.

Það sama á við um kvöldin. „Ef þú venur þig á að borða alltaf rétt fyrir svefninn þá mun líkaminn venja sig mjög hratt á að kalla eftir því. En rétt eins og með allt sem er orðið að vana, þá getum við endurforritað þessa klukku með þjálfun til þess að bæta svefn og lífsgæði," segir Dísa.

Þegar talið berst að því hvort það sé einhver fæða eða drykkir sem ætti að forðast til að bæta svefninn segir Dísa að svo sé.

„Koffín er þinn versti óvinur ef þú vilt sofa vel og þótt það sé ekkert leyndarmál að koffín sé örvandi, þá hefur það svo miklu meiri áhrif en bara það. Fjölmargir nota koffín sem ákveðna hækju til að vakna, vinna eða stunda líkamsæfingar. Við finnum fyrir áhrifunum hratt og þau ná hápunkti á innan við klukkustund. En koffínið í einum bolla af kaffi hefur um sex klukkustunda helmingunartíma, sem þýðir að helmingurinn af koffíninu er enn þá í kerfinu eftir sex tíma. Raunin er sú að koffín örvar miðtaugakerfið, sem kemur líkamanum í streituástand sem er ekki ástand til þess að vera í þegar þú sefur. Það eru ekki allir sem átta sig á því að þú getur verið sofandi í streituástandi. Ef þú sefur í sjö tíma í streituástandi þá jafnast það á við að þú hafir fengið fjögurra tíma svefn. En ef þú nærð djúpum gæðasvefni í sjö tíma getur það jafnast á við átta eða níu tíma svefn," segir Dísa.

Þá gera sykur, áfengi og einföld kolvetni ekki mikið gagn þegar kemur að svefni, heldur hafa áhrif til hins verra, að sögn Dísu. „Heilsusamlegt og hóflegt mataræði alla daga mun bæta svefninn þinn til langtíma litið," segir hún.

Hvað er þá gott að borða til að bæta gæði svefnsins?

„Heilsusamlegt mataræði yfir daginn er númer eitt, tvö og þrjú. Hugaðu að hóflegri blöndu af flóknum kolvetnum, próteinum og hollri fitu í hverri máltíð. Ef þú ert að reyna að venja þig af næturnaslinu þá er mjög gott að fá sér heita drykki, eins og jurtate, sem slá á svengdina og slaka á taugakerfinu," segir Dísa að lokum.



Góður svefn og meira kynlíf

Nýlegar rannsóknir sýna að góður svefn er öllum lífsnauðsynlegur. Hann bætir líðan, lífshamingju og frammistöðu á mörgum sviðum, þar á meðal innan veggja svefnherbergisins.

Svefn og kynlíf eru hvoru tveggja hluti af grunnþörfum mannsins, en þrátt fyrir að mikil vitundarvakning hafi átt sér stað undanfarið virðast fáir tengja þessa tvo mikilvægu þætti saman," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og markaðs- og vörustjóri hjá Florealis. Við vitum að góður og nægur svefn er grundvallarþáttur í vellíðan einstaklinga, minnkar líkur á sjúkdómum og getur aukið lífshamingjuna til muna, til dæmis með því að bæta kynlífið.

Svefnvandamál skerða kynlöngun

„Þegar kynlífsvenjur fólks eru skoðaðar í rannsóknum kemur í ljós að við stundum minna kynlíf nú en áður. Þegar fólk er spurt hvers vegna það stundi ekki meira kynlíf, þá er algengasta svarið að það sé of þreytt til þess," segir Sandra. „Þetta á sérstaklega við um konur, en um 40% kvenna segjast hafa litla kynlöngun," bætir hún við.

Í sumum tilvikum hafa bættar svefnvenjur gefið góða raun hjá fólki sem kvartar undan kyndeyfð og hafa rannsóknir sýnt að konur eru mun líklegri til að stunda kynlíf daginn eftir að hafa fengið nægan svefn og upplifa að eigin sögn meiri löngun. „Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar skoðað er hversu algeng svefnvandamál eru, sérstaklega meðal kvenna í kjölfar hormónabreytinga sem eiga sér til dæmis stað við barneignir, á meðgöngu og við tíðahvörf. Þessi svefnvandamál geta þróast yfir í langvarandi svefnleysi sem hefur áhrif á kynlöngun og kynhvöt kvenna til langs tíma ef ekkert er að gert," upplýsir Sandra.

Sefitude frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða, sem fæst án lyfseðils í apótekum.

Svefntruflanir geta valdið risvandamálum

Skertur svefn og svefntruflanir hafa líka bein áhrif á kynlíf karlmanna, því líkami karla losar kynhormónið testósterón á meðan þeir sofa. „Of lítill svefn getur því dregið úr magni sáðfruma hjá körlum sem fá of lítinn svefn en einnig eru risvandamál algengari hjá þeim körlum sem vakna oft upp á nóttunni, til dæmis hjá þeim sem eru með kæfisvefn," segir Sandra.



Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum og kvíða

Sefitude frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða, sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitude er notað til að auðvelda svefn og bæta svefngæði, en einnig getur Sefitude dregið úr taugaspennu og kvíða án þess að hafa áhrif á frammistöðu. Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar eru viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum.

Gagnlegar upplýsingar

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir 12 ára og eldri. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir 12-18 ára. Hámarksskammtur fyrir 12-18 ára eru 2 töflur en 4 töflur fyrir fullorðna. Ekki ætlað yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og á fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Sofðu betur í lúxus silki

Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á hágæða silkirúmfötum í fallegum litum. Auk þess selur verslunin náttsloppa, andlitsgrímur og náttföt úr dýrindis silki.

Silkisvefn er að hefja sitt annað starfsár, en þau Einar Ágúst Einarsson og Linda Björt Hjaltadóttir reka verslunina, hanna vörurnar og selja þær á netinu á síðunni silkisvefn.is. Einar segir að versluninni hafi verið vel tekið og árið 2020 gengið vel. Á nýju ári er stefnan að auka fjölbreytni í vöruúrvali, en bjóða áfram einungis upp á vörur úr úrvalssilki.

Í versluninni fást eingöngu vörur úr 100% mórberjasilki sem hefur einstök gæði. Allar vörurnar í búðinni eru saumaðar í virtri silkiverksmiðju í Shanghai en Einar segir Kínverja brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum.

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



Silfurliturinn hefur verið vinsælasti liturinn í rúmfötum hjá Silkisvefni.

Aukið litaúrval

„Við höfum bætt litaúrvalið mikið síðan verslunin opnaði. Nýjustu litirnir eru næturblár, kóngarauður og ferskjubleikur, eða „peach pink" eins og hann heitir á síðunni," segir Einar.

„Hugmyndin á bakvið næturbláan var að finna fallegan og fágaðan lit en á sama tíma að búa til afslappandi andrúmsloft í svefnherberginu. Litirnir í svefnherberginu geta skipt miklu máli upp á að komast í ró og ná góðum svefni."

Einar segir að rauði liturinn eigi að endurspegla þá konunglegu eiginleika sem silki hefur að bjóða. „Þegar maður er kominn með rúmföt úr fínasta efni sem til er, þá vill maður konunglegan lit til að endurspegla það," segir hann.

„En úr því við erum að tala um konunglega liti þá verð ég líka að nefna að koddaverin okkar eru núna fáanleg með pífu í öllum litum. Pífan gerir settið í raun mun tignarlegra en áður."

Einar bætir við að auk nýju litanna sé auðvitað ennþá boðið upp á litina sem voru í boði í upphafi.

„Vinsælasti liturinn okkar er silfurlitaður en svo hafa svartur og hvítur líka verið vinsælir. Markmiðið við hönnun á silfurlitnum var að búa til silkilitinn. Það er að segja litinn sem endurspeglar dásemdina við spegilslétt silki. Við bjóðum núna upp á sjö liti sem hægt er að skoða á síðunni hjá okkur," segir hann.



Einar Ágúst Einarson rekur Silkisvefn sem selur vörur úr hágæðasilki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Náttsloppar og grímur

Auk nýrra lita eru líka komnar nýjar vörur í vefverslunina. Bæði náttsloppar og andlitsgrímur sem má nota vegna COVID.

„Grímurnar eru fjölnota úr þykku silki. Við erum eingöngu með 22 momme silki í öllum okkar nýjustu vörum. Momme er mæliening sem mælir gæði silkisins. Gæði hefðbundinna efna eru oft mæld í fjölda þráða á hvern fersentimetra, en þar sem silki er með hámarksþráðafjölda þá er momme notað til að mæla þykkt og þar með gæði silkisins. 22 momme þýðir að þú ert með hágæðasilki," útskýrir Einar.

Einar segir að þau Linda hafi uppskorið mjög mikið þakklæti og góða umsögn frá því verslunin opnaði.

„Þar sem þetta er vefverslun er hún aðgengileg fyrir fólk á landsbyggðinni sem vill sofa í lúxus silkirúmfötum. Við keyrum vörurnar út sjálf á höfuðborgarsvæðinu og sendum með pósti um allt land. Við leggjum okkur fram um að afgreiða allar pantanir eins fljótt og auðið er."

Fyrir þá sem vilja nálgast vörurnar er hægt að fara inn á heimasíðuna silkisvefn.is eða senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silkisvefn.is. Einnig er hægt að hringja í síma 618 0707.

Smáauglýsingar

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

Þjónusta

Píplagnir

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn
Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

HÚSA - VIÐGERÐIR
NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan
VISA **562 8211** EURO

Nudd

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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





DOMUS
Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

Þvottahús ● Hótel ● Gistiheimili ● SPA
● Hreingerningarþjónusta ● Snyrtistofur
● Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur
● Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ●
Skólar ● Minni iðnaðarfyrirtæki ● Líkamsræktarstöðvar

Allt hjá okkur

5166 #

VERSLUNARTÆKNI geiri STÓRELDHÚS
www.verslun.is
Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

ÚTSALAN ER HAFIN

20-70% AFSLÁTTUR



Cadence FM
Queen size rúm 153cm
20% afsláttur
Útsöluverð 195.360 kr.
Verð áður 244.200 kr.
Innifalið í verði. Dýna botn og króm fætur

Corinna rúm 160cm
30% afsláttur
Útsöluverð 114.800 kr.
Verð áður 164.000 kr.
Innifalið í verði. Dýna botn og króm fætur

Poppy stök dýna 160cm
70% afsláttur
Útsöluverð 9.552 kr.
Verð áður 31.840 kr.
Stök dýna

Mikið úrval. Gerðu frábær kaup

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

rekkjan
HEILSURÚM

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Suðaustan 10-18 m/s og víða rigning eða slydda í dag, en hægari og skúrir SV-lands í kvöld. Lengst af þurrt NA-til. Hiti 0 til 7 stig, mildast syðst.

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4 °C | 14 ↖	4 °C | 7 ↑	2 °C | 5 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
2 °C | 3 ↑	2 °C | 13 ←	-1 °C | 14 ↑

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5 °C | 8 ↑	2 °C | 9 ↑	0 °C | 1 ↖
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
2 °C | 2 ↑	2 °C | 3 ↙	-2 °C | 10 ↑

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3 °C | 6 ←	1 °C | 4 ↖	0 °C | 2 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-1 °C | 2 ↑	2 °C | 6 ↙	-3 °C | 5 ↑

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

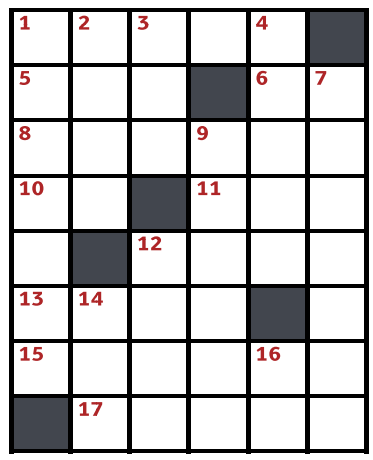
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 brýna
5 spori
6 íþróttafélag
8 tengsla
10 rykögn
11 óhreinindi
12 dóms
13 ákaflega
15 tóftir
17 starf

LÓÐRÉTT
1 ríki í s-ameríku
2 flaska
3 gláp
4 hlé
7 safna
9 ljóma
12 aldinlögur
14 viljugur
16 sprikl



LÁRÉTT: 1 eggja, 5 kló, 6 fh, 8 vensla, 10 ar, 11 kám, 12 mats, 13 ofur, 15 rustir, 17 staða.
LÓÐRÉTT: 1 ekvador, 2 gler, 3 gón, 4 aflat, 7 hamstra, 9 skarta, 12 must, 14 fus, 16 ið.

Skák

Gunnar Björnsson

Liljadahl átti leik gegn Johannessen í Svíþjóð árið 1976.

1. Hxe4! Hc1+ (1...Dxe4 2. Dg3+ Kh8 3. Rxf7+ Hxf7 4. Ha8+). 2. Kh2 Dxf2 3 De3! 1-0.

Skákþing Reykjavíkur hefst á sunnudaginn og stendur til 5. febrúar. Gera má ráð fyrir sterku og fjölmennu móti.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur.

Hvítur á leik



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

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

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

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



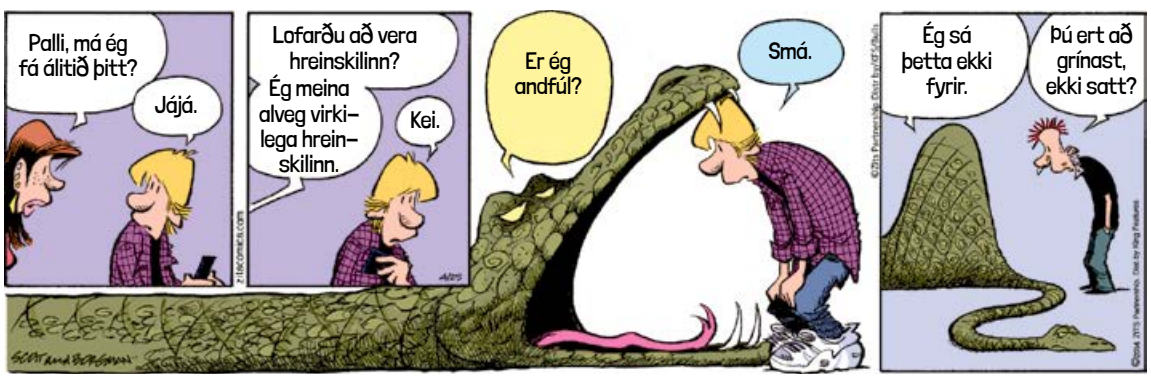
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman





Bleikur er bæði elskaður og hataður litur innan fjölskyldunnar, að sögn Gígju, en hann umlykur verkið.

Bleikur litur í brennidepli

Gígja Jónsdóttir hefur leikinn á nýju ári í Midpunkt í Hamraborg í Kópavogi, með sýningunni Þrjár kynslóðir af bleikum.

Þetta er vídeóverk. Það er þarna í innsetningu og þar er allt bleikt, tjöld, mjúkt gólf, koddar og inniskór – mjög kósí stemning," segir Gígja Jónsdóttir listakona um verk sitt í Midpunkt, Þrjár kynslóðir af bleikum.

„Ég vildi búa til heimilislegan heim kringum verkið því þetta er fjölskylduverk sem er tekið upp inni á baðherbergi á heimili ömmu minnar og afa. Það fjallar um að allar konurnar í móðurlegg fjölskyldu minnar eru að lita hárið á mér bleikt og það er fylgst með ferlinu frá byrjun til enda. Í gegnum verkið finnst samskiptamynstrið glöggt milli mömmu, mín og systra minna og ömmu okkar allra og svo mömmu og systra hennar. Það er alls konar dýnamík í gangi.

Gígja er þekkt fyrir að nálgast viðfangsefni sín í gegnum ólíka miðla svo sem gjörninga, vídeó, tónlist, teikningu, sviðslistir og dans. Fyrir utan myndlistina kveðst hún vinna sem danskennari og líka vera í hlutastarfi hjá Systrasamlaginu sem er verslun og kaffihús við Óðinsgötu 1. „En það er draumurinn að geta lifað algerlega af listinni," segir hún.

Sýningin í Midpunkt var opnuð síðasta laugardag og er opin á laugardögum og sunnudögum frá 14 til 17 næstu tvær helgar.

gun@frettabladid.is

Glitrandi flautukonsert í Hörpu

Áshildur Haraldsdóttir leikur glitrandi flautukonsert eftir Kaiju Saariaho á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu annað kvöld, 14. janúar. Einnig verða flutt verk eftir Robert Schumann.

Hljómsveitarstjóri er Daníel Bjarnason sem hlaut nýverið, ásamt sveitinni, tilnefningu til Grammy-verðlauna.

Í samræmi við sóttvarnalög er sætaframboð takmarkað og gestum ber skylda til að vera með grímu á tónleikunum sem eru um klukkustundar langir án hlés og verða líka sendir út beint á Rás 1. **– gun**



Áshildur Haralds sér um einleikinn.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Frosin tónlist... en samt svo lifandi

TÓNLIST

Sinfóníuhljómsveit Íslands lék undir stjórn Bjarna Frímanns Bjarnasonar.

★★★☆☆

Verk eftir Mozart, Walker, Haydn og Hauk Tómasson.

Eldborg í Hörpu
fimmtudaginn 7. janúar

Þegar sinfónía nr. 96 eftir Joseph Haydn var frumflutt, vildi ekki betur til en að risastór ljósakróna sem hékk hátt yfir höfðum áheyrenda, datt á gólfið með tilheyrandi brambolti. Engum varð þó meint af, sem leiddi til þess að sinfónían var síðar kölluð Kraftaverkasinfónían.

Ég býst ekki við að neinum hafi heldur orðið meint af sinfóníu nr. 104 eftir Haydn, sem flutt var á fyrstu opnu tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í háa herrans tíð. Langt bil var á milli tónleikagesta, og Eldborginni var skipt í sóttvarnahólf. Allir voru með grímur, nema hljóðfæraleikararnir, en þeir sátu lengra hver frá öðrum en vaninn er.

Laust í reipunum

Þessi fjarlægð á milli hljóðfæraleikara er erfið. Auðvitað gengur greiðlegar að stilla sig saman þegar maður heyrir almennilega í sessunaut sínum, það gefur augaleið. Kannski af þessum sökum var fyrsta verkið á dagskránni, forleikurinn að óperunni Cosi fan tutte eftir Mozart dálítið laus í reipunum. Allar nótur voru vissulega á sínum stað, en hraðar tónahendingar voru stundum nokkuð hráar, og því virkaði forleikurinn í heild fremur flaustурslegur.

Næsta atriði efnisskrárinnar var tilfinningaþrungin tónsmíð, Lyric, fyrir strengi, eftir George Walker. Hann var fyrsta þeldökka tónskáldið til að hljóta Pulitzer-verðlaunin fyrir tónsmíðar. Það sem hér heyrðist var æskuverk, fullt af seiðandi laglínum og munúðarfullum hljómum sem voru prýðilega útfærðir af hljómsveitinni undir öruggri stjórn Bjarna Frímanns Bjarnasonar.



„Hljómarnir voru framandi og um leið töfrakenndir, og í heild var útkoman spennandi áheyrnar," segir meðal annars í dómnum um verk Hauks Tómassonar tónskálds, Nature Morte, sem Sinfónían lék í Hörpunni.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kuldaleg á góðan hátt

Talsvert færri hljóðfæraleikarar voru á sviðinu í verkinu sem á eftir kom, Nature Morte eftir Hauk Tómasson. Einn hljóðfæraleikarinn, Frank Aarnink, stal senunni í upphafi, því hann var í æpandi neon-strigaskóm. Þeir skáru sig óneitanlega úr hefðbundnum dresskóða hljómsveitarinnar. Þessi myndræni vinkill var samt viðeigandi. Tónlist Hauks mun vera innblásin af japönskum litaskúlptúrum, sem verða til þegar litarefnum er hellt í vatn og það svo snöggfrosið. Í takt við það var tónlistin kuldaleg, en á góðan hátt. Mikið var um tóna á efsta tónsviðinu, og samspil ólíkra radda þar skapaði ávallt áhugaverð litbrigði. Hljómarnir voru framandi og um leið töfrakenndir, og í heild var útkoman spennandi áheyrnar.

Lokaverkið, áðurnefnd sinfónía eftir Haydn, var líka á margan hátt skemmtilegt. Fyrstu tveir kaflarnir voru vel spilaðir og tilkomumiklir, en hinir tveir voru síðri. Ýmis smáatriði hefðu mátt vera fágaðri, og eins og sagt er þá er Guð í smáatriðunum. Tónlistin var því óþarflega loðin og fyrir vikið missti hún nauðsynlega snerpu.

Engu að síður voru tónleikarnir fagnaðarefni, það var dásamlegt að heyra hljómsveitina í lifandi umgjörð. Hvílíkur munur á því og streyminu sem við höfum þurft að sætta okkur við.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Sinfónían stóð sig vel undir krefjandi aðstæðum.



D-VÍTAMÍN Í SKAMMDEGINU



1.198 kr./glasið

Now D-Vítamín
2.000 IU - 120 stk.



189 kr./1 ltr.

D-vítamínbætt Léttmjólk
D-vítamínbætt Nýmjólk



998 kr./glasið

Lýsi Omega3 + D vítamín



759 kr./500 ml

Bónus Þorskalýsi
500 ml



998 kr./pk.

Lýsi Heilsutvenna
64 stk.

HIMNESKT



498 kr./750 ml

Himneskt Lífrænt Eplaedik

16% HAFRA innihald



279 kr./1 ltr.

Dream Haframjólk m/kalsíum



298 kr./1 ltr.

Dream Lífræn Haframjólk

Verð gildir til og með **17. janúar** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Vegan

anamma

Vegan



359 kr./pk.

Anamma Vegan Réttir
300 g - margar tegundir



Náttúruleg Próteinbomba
Inniheldur 19-24g prótein pr. 100g

98 kr./dósin

Euro Shopper Nýrnabaunir
Euro Shopper Kjúklingabaunir
400 g



179 kr./pk.

Euro Shopper Hörfræ
Euro Shopper Sólblómafræ
400 g



3.998 kr./kg

KS Lambafillet
frosið



1.198 kr./kg

KS Lambafillet
frosið

Almennur afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Bónus Smáratorgi, Skeifunni og Langholti: Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00



DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Fjallaskálar Íslands Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.30 Viðskipti með Jóni G. Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.
21.00 21 - Fréttaþáttur á miðvikudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Saga og samfélag Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2007 - 2008
10.00 Vikan með Gísla Marteini 2015 - 2016
10.40 Poppkorn 1987
11.05 Andrar á flandri
11.30 Á tali hjá Hemma Gunn 1994-1995
12.35 Heimaleikfimi
12.45 Úr Gullkistu RÚV: Óskalög þjóðarinnar
13.35 Sagan bak við smellinn – Don't Stop Believin'
14.05 Kona er nefnd
14.45 Á fjöllum - Líf skýjum ofar
15.40 Nýsköpun - Íslensk vísindi III
16.10 Villta vestrið
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kúlugúbbarnir
18.23 Hrúturinn Hreinn
18.32 Rán og Sævar
18.43 Sara og Önd
18.50 Krakkafréttir
18.54 Vikinglottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Óperuminning
20.05 Óvæntur arfur
21.10 Nútímafjölskyldan
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Magda Göbbels: Æðsta kona þriðja ríkisins Heimildarmynd eftir Antoine Vitkine um ævi Mögdu Göbbles eiginkonu Josheps Göbbles. Farið er í saumana á því hvaðan hún kom og hvernig hún varð hin sanna frú Þriðja ríkisins. Myndin hefst í neðanjarðarbyrgi Adolfs Hitler í Berlín undir sprengjuregni rússneska hersins. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.15 Dagskrárlok

STÖÐ 2 GOLF

09.00 PGA Tour 2020
14.15 PGA Tour 2020
19.15 PGA Tour 2021
00.00 PGA Highlights 2021

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.08 The Late Late Show
13.48 Single Parents
14.09 The Block
15.00 Amazing Hotels: Life Beyond the Lobby
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Will and Grace
19.30 A.P. BIO
20.00 The Block
21.00 Nurses
21.50 The Great Dramatísk þáttaröð með gamansömu ívafi sem fjallar um Katrínu miklu. Sagan segir frá því þegar Katrín kom ung til Rússlands og giftist hinum fáfróða Pétri stórhertoga.
22.40 The Arrangement
23.25 The Late Late Show
00.10 The Good Fight
00.55 Devils
01.40 How to Get Away with Murder
02.25 The Twilight Zone
03.10 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
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Tónlist frá A til Ö
15.00 Fréttir
15.03 Svona er þetta
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hlustaðu nú!
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Egils saga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Goosebumps 2: Haunted Halloween
12.50 Deep
14.25 Second Act
16.10 Goosebumps 2: Haunted Halloween
17.35 Deep
19.15 Second Act
21.00 Mary Queen of Scots
23.00 Atonement
01.00 Loving Pablo
03.00 Mary Queen of Scots

STÖÐ 2

08.00 The Goldbergs
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Feðgar á ferð
10.30 Masterchef USA
11.10 Curb Your Enthusiasm
11.40 10 Years Younger in 10 Days
12.35 Nágrannar
12.55 Næturgestir
13.20 Grand Designs: Australia
14.10 Catastrophe
14.40 Catastrophe
15.05 Gulli byggir
15.25 Hvar er best að búa?
16.20 Katy Keene
17.00 Suður-Ameríski draumurinn
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Vedur
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Víkinglottó
19.10 Líf dafnar
19.35 First Dates Hotel
20.25 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
21.15 The Good Doctor
22.00 Limetown
22.35 Sex and the City
23.05 Succession
00.05 NCIS
00.50 Veronica Mars
01.35 Veronica Mars
02.25 Feðgar á ferð
02.45 Curb Your Enthusiasm
03.20 Næturgestir
03.45 Catastrophe
04.15 Catastrophe

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Dóra könnuður
08.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Svampur Sveinsson
09.40 Stóri og Litli
09.50 Strumparnir
10.15 Skoppa og Skrítla
10.30 Ævintýraferðin
10.40 Zigby
18.40 Litla Vampíran
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Whiskey Cavalier
21.55 Deep Water
22.45 Gåsmamman
23.35 Steypustöðin
00.05 Friends
00.55 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

08.25 AK Extreme 2017
10.25 Hestalífið: Guðmundur Guðmundsson
10.35 Hestalífið: Gummi Ben á hestbak í fyrsta sinn
10.50 Hestalífið: Gígja og Sigurgeir ljósmyndarar
11.00 Norðurálsmótið
11.35 Orkumótið í Eyjum
12.15 N1 mótið
12.50 Símamótið
13.25 Rey Cup
14.05 Arionmótið
14.40 Steingrímur Ólafsson
15.05 Magnús Gylfason
15.35 Willum Þór Þórsson
16.00 Ensku bikarmörkin 20/21
16.30 Ítölsku mörkin 20/21
17.20 Spænsku mörkin 20/21
18.05 Fjölnir - Haukar
20.10 Valur - Skallagrímur
22.00 Dominos Körfuboltakvöld
22.45 Lúðvík Arnarson
23.15 Sigurður Helgason
23.45 Bogi Ágústsson
00.15 Goðsagnir - Pétur Ormslev

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ÚTSALA!

GERÐU FRÁBÆR KAUP

Í VERSLUNUM OKKAR OG Á PENNINN.IS!

TILBOÐSVERÐ:
3.999.-
Verð áður:
5.299.-



TILBOÐSVERÐ:
3.999.-
Verð áður:
5.299.-

TILBOÐSVERÐ:
3.999.-
Verð áður:
5.299.-

Framúrskarandi fyrirtæki

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

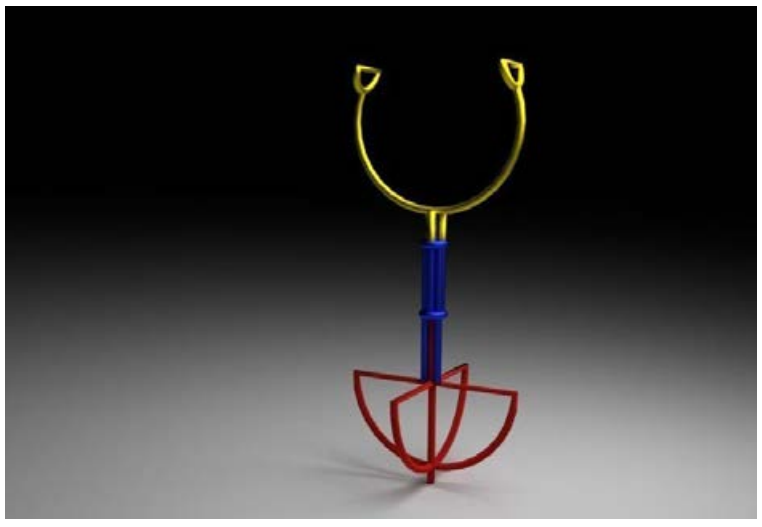
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

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

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðsverð gilda til og með 17. febrúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Spliff, donk og gengjur á mynd sem er lögð til grundvallar þrívíddar-prentun. Hún hefur þó ekki nýst þeim sem tjá sig við auglýsingu Elsu Rúnar þannig að enn er einnig leitað að réttu teikningunni. MYND/CGTRADER.COM

Spliffuð þrá í gengjudonk

Er klast í íbúðinni? Þá þarftu spliff, donk og gengjur. Eftir nokkra leit **Elsu Rúnar Árnadóttur** virðist slíkt með öllu ófáanlegt og er meira að segja svo sjaldgæft að maðurinn sem kynnti verkfærin fyrir þjóðinni hefur aldrei eignast sitt eigið sett.

Sigurjón Kjartansson og Jón Gnarr kynntu spliff, donk og gengjur fyrir landslýð í Fóstbræðra-sketsi sem er fyrir löngu orðinn sígildur og lifir góðu lífi á YouTube rúmum tveimur áratugum eftir að hann fór fyrst í loftið á Stöð 2.

Spliffinu og fylgihlutum hefur verið lýst sem verkfærunum sem þú vissir aldrei að þú yrðir að eiga. Það er að segja þangað til þú „þarft að spliffa ýmislegt svona.“ Að maður tali ekki um ef þú er með klast í íbúðinni. „Þá er nauðsynlegt fyrir þig að hafa bæði spliff og gengjur“ eins og Sigurjón gerði Jóni grein fyrir á sínum tíma.

Þá nýtast spliff, donk og gengjur einnig „mjög vel fyrir til dæmis útileguna, jólin, svo náttúrlega ef fjölgun verður í fjölskyldunni.“ Nú eða bara ef þú finnur skyndilega, eins og Elsa Rún Árnadóttir, fyrir þráhyggjukenndri löngun eftir því að eignast þessi gagnslausu tól með víðtækt notagildi.

Spliffuð þráhyggja

„Ég fékk eiginlega bara allt í einu þessa hugdettu og þvílíka þráhyggju. Ég er að verða þrítug og ég á ekki enn þá spliff, donk og gengju. Ég átti ekki nóg fyrir þessu í bauknum mínum þegar ég var krakki. Og mig langaði í þetta,“ segir Elsa Rún minnug þess að þegar hún var á barnsaldri auglýsti Hagkaup spliff, donk og gengjur til sölu.

„Ég bara ólst upp með Fóstbræðrum í sjónvarpinu og þetta var alltaf tekið upp á VHS fyrir mig. Ég horfi á þetta reglulega og var bara að horfa á sketsa inni á YouTube þegar ég mundi bara allt í einu eftir spliff, donk og gengju og fann að ég bara verð að eignast þetta.“

Elsa Rún greip til þess ráðs að auglýsa eftir spliffi, donki og gengjum í söluhópnum Brask og brall.is á Facebook með einfaldri spurningu:

> ÉG ER AÐ VERÐA ÞRÍTUG OG ÉG Á EKKI ENN ÞÁ SPLIFF, DONK OG GENGJUR.
>
> Elsa Rún

„Svona án alls gríns, er einhver með þetta heima hjá sér að safna ryki sem væri til í að selja mér?“

Veik von

Auglýsingin hefur vakið athygli og viðbrögð en eftir rúma viku, hundrað athugasemdir og yfir 200 „læk“ hefur fyrirspurnin ekki skilað henni neinu nema vitneskjunni um að spliff, donk og gengjur leynast þarna úti en enginn er tilbúinn til að láta verkfærin frá sér.

„Þeir sem hafa kommentað tíma sko ekki að missa sín spliff, donk og gengjur,“ segir Elsa Rún og hlær dátt. „Það var reyndar einhver einn sem var að kommenta og sagði að hann ætti þetta til en það væri brotið og hann væri ekki alveg viss hvort hann tímdi að láta þetta frá sér en ætlaði að vera í bandi við mig,“ heldur Elsa Rún áfram og bætir við að vonin um að eignast þó ekki væri nema brotið spliff sé hverfandi.

Elsa Rún leggur þó áherslu á að hún er ekki búin að gefast upp og leitin haldi áfram.

Vasaútgáfa til vara

„Þetta er ekkert smá spennandi og ég vil alla veganna fá að vera fremst í röðinni,“ segir hún og áskilur sér forkaupsrétt sem málshefjandi, ef svo ólíklega vill til að seljandi gefi sig fram.

Þangað til segist hún geta sætt sig við þrívíddarprentaða vasaútgáfu af verkfærinu þrieina, en nokkrar umræður um þann möguleika hafa spunnist í athugasemdahalanum við fyrirspurn hennar á Facebook.

„Þetta er bara svona lítið stykki en það er betra en ekkert,“ segir Elsa Rún, en eftir því sem næst verður komist kemur ekkert tæknilega í veg fyrir þrívíddarprentun á spliffi, donki og gengju í fullri stærð ef réttu teikningarnar liggja fyrir og þrívíddarprentarinn er nógu stór.



Elsa Rún var barn þegar hægt var að kaupa spliff, donk og gengjur í takmörkuðu magni en þá átti hún ekki 9.999 krónur í sparibauknum sínum og leitar nú logandi ljósi að verkfærunum gagnslausu en ómissandi. MYND/AÐSEND



Sigurjón selur Jóni Gnarr spliff, donk og gengjur í sketsinum sem lifir enn góðu lífi á YouTube þaðan sem skjáskotið er tekið.



Sigurjón Kjartansson stimplaði, ásamt Jóni Gnarr, spliff, donk og gengjur hressilega inn í vitund fjölda áhorfenda, sem ýmist ríghalda í settin sín eða falast æstir eftir því að eignast eitt slíkt verkfærasett. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> EN ÉG GET NÁTTÚRLEGA SAGT MEÐ GÓÐRI SAMVISKU AÐ ÉG HEF ALDREI ÁTT NEITT SVONA.
>
> Sigurjón

Ekki daglegt donk

„Já, jú. Það er ekki laust við það að það komi svona reglulega fram fyrirspurnir og það er eiginlega alveg búið að vera þannig í meira en tuttugu ár. Að menn svona eru einhvern veginn að spyrja mig hvort ég eigi eitthvað svona í fórum mínum og falast eftir,“ segir Sigurjón Kjartansson og hlær, þegar hann er spurður hvort hann hafi í gegnum árin orðið fyrir miklu áreiti frá fólki í leit að spliffi, donki og gengjum.

„Ég hef alveg svona getað lifað eðlilegu lífi með þessu þannig að ég kvarta ekkert. Þetta er ekki alveg daglegt brauð,“ segir Sigurjón, sem lék á sínum tíma sölumanninn sem seldi Jóni Gnarr spliff, donk og gengjur á sérstöku tilboði, 9.999 krónur, í sígilda Fóstbræðraatriðinu sem greinilega er fleirum en Elsu Rún í fersku minni.

Aldrei átt gengjur

Þrátt fyrir mjög svo beina aðkomu að spliffi, donki og gengjum segist Sigurjón aðspurður aldrei hafa gerst svo frægur að eignast sett. „Nei því miður. Það er bara þannig og það var nú hann Jón Steinar Ragnarsson leikmyndahönnuður sem átti heiðurinn af þessu og hann bjó til nokkur eintök skilst mér. En ég get náttúrlega sagt með góðri samvisku að ég hef aldrei átt neitt svona,“ segir Sigurjón, þegar hann rifjar upp að eitthvað var framleitt af þessu á sínum tíma.

„Ég man sem sagt að Hagkaup bauð upp á þetta árið 1998 og auglýsti þetta með pompi og prakt og ég held að það hafi nú ekki verið framleidd mjög mörg eintök sko. Þau hafi verið bara teljandi á fingrum annarrar handar jafnvel þó svo þeir hafi auglýst þetta.“

Eins og löngu frægt er orðið kostuðu spliff, donk og gengjur saman 9.999 krónur en í ljósi eftirspurnarinnar og þess hversu lítið var framleitt af þessu í raun og veru telur Sigurjón einsýnt að verðið hafi margfaldast.

„Að sjálfsögðu. Ég mundi segja að þetta væri jafnvel sko komið í níu hundruð níutíu og níu þúsund,“ segir Sigurjón með talsverðum þunga og skellihlær.

toti@frettabladid.is

2 ÁR ERU LIÐIN TÍÐ

NÚ FYLGIR ÞRIGGJA ÁRA ÞJÓNUSTA
ÖLLUM NÝJUM TOYOTA BÍLUM



SMURÞJÓNUSTA OG ÞJÓNUSTUSKOÐANIR FYLGJA
NÝJUM TOYOTA BÍLUM Í ÞRJÚ ÁR Í STAÐ TVEGGJA

Gildir um alla nýja Toyota bíla, flutta inn af Toyota á Íslandi ehf., sem keyptir eru eftir 1. janúar 2021. Kynntu þér þriggja ára þjónustu Toyota nánar á toyota.is

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

RISA
ÚTSALA
Allt að
60%
afsláttur



AVILA
Glæsilegur hornsófi í Avila línunni. Armar eru breiðir og þægilegir. Setpullur eru háar og í hluta baks er saumað tíglamynstur sem gefur bæði sérstakt útlit og bronslitan glampa í vissu ljósi. Fætur eru úr svörtum járnbogum.

Stærð: 276 × 210 × 77 cm
224.993 kr.
~~299.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR



EDE
3ja sæta sófi og stóll í Ede línunni í dökkgráu áklæði. Set- og bakpullur eru þykkar og þægilegar. Fætur eru úr bogadregnu, svörtu járni. Glæsileg, tímalaus hönnun.



3ja sæta, áklæði: 205 x 95 x 82 cm
83.994 kr. ~~139.990 kr.~~

Stóll í áklæði: 93 x 95 x 82 cm
53.994 kr. ~~89.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

HÚSGAGNA HÖLLIN
www.husgagnahollin.is
Sími: 558 1100

Vefsería um bækur Bret Easton Ellis

Höfundur American Psycho er einn af framleiðendum vefseríu sem tekin er upp á Íslandi. **Todd Michael Schultz**, kærasti hans, er yfirframleiðandi þáttanna sem er stjórnað af **York Underwood**.

Höfundurinn Bret Easton Ellis er einna þekktastur fyrir bókina American Psycho, sem kom út árið 1991. Á henni var svo byggð kvikmynd sem kom út tæpum áratug síðar og skartaði Christian Bale í hlutverki Patrick Bateman. Bret hefur haldið úti mjög vinsælu hlaðvarpi síðan 2013, sem heitir einfaldlega The Bret Easton Ellis Podcast, og fjallar í því helst um kvikmyndir og poppkúltúr. Hann þykir skemmtilegur sögumaður og með umdeildar skoðanir, sem hann hikar ekki við að deila með hlustendum. Í hlaðvarpið hafa mætt stjörnur á borð við Rose McGowan, Quentin Tarantino og Kanye West. Grínistinn York Underwood, sem búsettur er á Íslandi, hefur nú verið fenginn til þess halda úti bókaklúbbi samhliða hlaðvarpinu, The Bret Easton Ellis Podcast Book Club, í samstarfi við höfundinn. Stefnt er á að lesa allar sjö skáldsögur höfundarins, ásamt bókinni White, en í henni skoðar hann stöðu pólitískrar rétthugsunar í samfélaginu í dag. York stjórnar streyminu fyrir bókaklúbbinn, en það er framleitt af kærasta Brets, Todd Michael Schultz.



Todd býr með Bret í Los Angeles þar sem hann starfar einnig sem tónlistarmaður. Hann hefur framleitt hlaðvarp Brets frá upphafi. MYND/DAVID LEKASH

Nýtum tímann til lesturs

„COVID-19 hefur valdið því að við erum öll svo mikið á netinu. Ég hef verið fastur heima í marga mánuði. Mig langaði að skapa eitthvað fyrir aðdáendur hlaðvarpsins, eitthvað dálítið öðruvísi. Eitthvað jákvætt. Ættu ekki allir að nýta þennan tíma til að lesa meira?“ spyr Todd.

Hvernig kom það til að þú ákvaðst að fá York til að stjórna vefseríunni?

„York hefur verið dyggur hlustandi og aðdáandi hlaðvarps Brets í mörg ár. Fyrir nokkrum mánuðum gerði hann athugasemd við einn þáttinn og stakk upp á að við ættum að fara yfir verk Brets í þáttunum, lesa allar bækurnar. Mér fannst það góð hugmynd. Ég hef ekki einu sinni lesið allar bækurnar eftir hann og ég bý með honum. Ég og Bret höfum séð uppistandið hans York og vissum að hann væri ekki einungis fyndinn, heldur líka klár og skemmtilegur. Mér fannst þetta smellpassa og sendi honum því tölvupóst,“ segir Todd.

Poppstjarna framtíðarinnar

Todd hefur verið einn af framleiðendum hlaðvarps Brets frá byrjun. Hann starfar líka sem tónlistarmaður.

„Ég er meira í tónlistinni. Ég syng, poppstjarna framtíðarinnar,“ segir hann og hlær. „Ég bý í Los Angeles. Mig langaði að fara í eitthvað verkefni ég sem ég gæti sinnt af mikill ástríðu. Nýja vefserían með York er kannski ekki stór í sniðum þegar það kemur að framleiðslu en ég trúi því að við munum gera flotta hluti með honum. Bret sjálfur er svo yfirframleiðandinn, það hjálpar auðvitað að fá hans nafn á þetta til að fá fólk til að hlusta. En þetta er fyrst og fremst mitt verkefni,“ segir Todd.

Skemmtileg heimavinna

York rekur uppistandsklúbbinn The Secret Cellar við Lækjargötu. Hann hefur búið á Íslandi síðan 2015. Hann segir það hafa verið smá súrrealískt að fá tölvupóstinn frá Todd á sínum tíma. Hann hefur sjálfur ekki lesið allar bækur Easton Ellis.

„Ég hef lesið fimm bækur af átta. Ég er núna að lesa þær aftur, með blað og penna að vopni til að skrá niður allt sem mér finnst áhugavert. Ef ég gæti sagt sjálfum mér þegar ég var 12 ára að ég væri svona spenntur yfir því að vinna heimavinnuna mína 34 ára gamall, þá hefði ég orðið hissa. Þegar ég ræddi þetta við stjúpson minn, sem er einmitt 12 ára, fannst honum þetta lítið spennandi. Svo spurði ég hann hvað TikTok er og þá fékk hann strax aftur áhugann,“ segir York.

> **ÉG HEF EKKI EINU SINNI LESIÐ ALLAR BÆKURNAR EFTIR HANN OG ÉG BÝ MEÐ HONUM. ÉG OG BRET HÖFUM SÉÐ UPPISTANDIÐ HANS YORK OG VISSUM AÐ HANN VÆRI EKKI EINUNGIS FYNDINN, HELDUR LÍKA KLÁR OG SKEMMTILEGUR.**
>
> Todd

Streyma um miðja nótt

En hvernig gengur bókaklúbbur í beinni á netinu fyrir sig?

„Ég sem sagt stjórna umræðunum og við fáum til okkar aðdáendur Brets. Hver sem er getur tekið þátt í umræðunum. Planið er að fara yfir bækurnar næstu sex mánuði. Við erum búin að fara yfir bókina Less Than Zero. Næst ræðum við bókina Rules of Attraction. Streymið fer fram klukkan 05.00 á íslenskum tíma út af tímamismuninum, þannig það er sýnt klukkan 21.00 á staðartíma í Los Angeles. Streymin verða svo klippt til og hægt verður að horfa á þau síðar. Okkur langar mikið að fá íslenska gesti til að taka þátt. Ég fékk skáldið Halldór Armand Ásgeirsson, leikhöfundinn Björn Leó Brynjarsson og grínistann Metta Kousholt til að ræða Less Than Zero,“ segir York

Næsta streymi fer fram 3. febrúar. Hægt verður að nálgast það á www.breteastonellis.com.

steingerdur@frettabladid.is

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


Cheerios®
síðan
2006
Sveindís Jane, knattspyrnukona

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

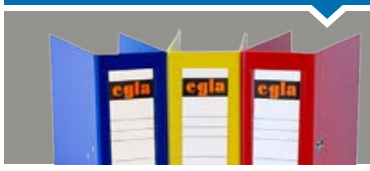
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Áramótatilboð Múlalundar
Gildir til 31. janúar eða á meðan birgðir endast
MÚLALUNDUR



Egla möppur
TILBOÐ kr. 849
mulalundur.is

BAKÞANKAR



Lovísu Arnardóttur

Mótþrói

Áður en og eftir að dóttir mín fæddist í janúar fyrir um ári síðan fór ég í smá mótþróa þegar allir sögðu mér að hringja um leið og hún fæddist, til að festa dagmömmupláss. Ég og mótþróinn minn fórum því ekki í þetta verkefni fyrr en hún var sex mánaða. Ég fékk pláss eftir nokkur símtöl og smá stress og hafði þar með ekki frekari áhyggjur.

Á Þorláksmessu fékk ég svo slæmar fréttir. Plássið var horfið. Í miklu uppnámi hringdi ég út um allt. Allir vorkenndu mér. Enginn átti pláss. Ég póstaði á netið og var komin hálfa leið á fund með yfirmanni mínum til að tilkynna honum um skjóta uppsögn mína, örskömmu eftir að ég sneri aftur eftir fæðingarorlof. Til að gera langa sögu stutta var vandamálið svo leyst hjá dagforeldrum í Breiðholti.

Í janúar var fæðingarorlofið lengt í tólf mánuði. Félags- og barnamálaráðherra hefur sagt að hann hefði viljað ná lengra í samræðum um að brúa bilið. Því það vita allir af þessu. Það er meira að segja búið að gefa þessu heiti. Að brúa bilið. En aldrei er brúin byggð.

Þetta er auðvitað ekki langt tímabil í ævi barnsins. Og eflaust þola flestir foreldrar aukaálag og rót í nokkra mánuði. Og fólk lætur sig hafa það því það hefur engra annarra kosta völ. Ég ætla núna næstu átta mánuði að keyra barnið mitt í Breiðholt og sækja það. Í það munu fara peningar í bensín eða strætó og tími sem ég hefði getað varið í eitthvað annað, með henni. Það er óumhverfisvænt, óhagkvæmt og óbarnvænt.





