

Þakið of lágt fyrir sjóðina

Endurskoða þarf 50% þak á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða að mati stjórnenda LSR og Gildis. Stærstu sjóðirnir með yfir 40% og hafa lítið svigrúm til að auka við sig vegna sveiflna á mörkuðum.

VIÐSKIPTI Stjórnendur tveggja af stærstu lífeyrissjóðum landsins segja tímabært að endurskoða lög- bundið hámark á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða.

„Núverandi fyrirkomulag er orðið íþyngjandi fyrir lífeyrissjóði,“ segir Harpa Jónsdóttir, framkvæmdastjóri LSR, en hún telur löngu tímabært að taka reglurnar um þak á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða til gagnrærrar endurskoðunar. „Og helst með það fyrir augum að afnema þær alveg,“ bætir hún við.

Lögum samkvæmt þurfa lífeyrissjóðir að takmarka gjaldmiðla- áhættu sína með því að tryggja að minnst 50 prósent af heildar- eignum þeirra séu í sama gjaldmiðli og skuldbindingarnar. Hlutfall erlendra eigna má því ekki fara yfir þetta hámark en hjá stærstu sjóðunum er hlutfallið komið yfir 40 prósent.

„Þó að hámarkið sé í dag samkvæmt lögum 50 prósent er erfitt fyrir lífeyrissjóði að nýta það svigrúm til fulls án þess að eiga það á hættu að skammtímasveiflur á gengi krónunnar og verðþróun á mörkuðum yti hlutfalli eigna í erlendri mynt upp fyrir lögbundið hámark,“ segir Davíð. Það sé því í

Núverandi fyrirkomulag er orðið íþyngjandi fyrir lífeyrissjóði.

Harpa Jónsdóttir, framkvæmdastjóri LSR



reynd erfitt fyrir sjóðina að fara mikið upp fyrir 40 til 45 prósent hlutfall erlendra eigna.

Lífeyrissjóðir hafa að jafnaði þurft að ráðstafa 300 milljörðum króna á ári í fjárfestingar og hefur sú tala hækkað frekar en hitt samhlíða auknum uppgreiðslum á sjóðfélagalánum. Harpa bendir á að lífeyrissjóðakerfið haldi áfram að stækka en fjárfestingarkostir innanlands séu takmarkaðir.

„Fjárfestingarkostir innanlands eru takmarkaðir og þess vegna mun núverandi fyrirkomulag jafnt og þétt auka fjárfestingaráhættu lífeyrissjóðanna,“ segir Harpa.

Innan sjóðanna hefur að undanförnu verið nefnt að eðlilegt væri að hámarkið yrði hækkað í 60 prósent. — tfh / sjá Markaðinn

Orkustofnun fær aukin völd

VIÐSKIPTI Orkustofnun verður eflð og eftirlitshlutverk hennar aukið, ef frumvarp iðnaðar- og orkumálaráðherra, Þórdísar Kolbrúnar Reyk- fjörð Gylfadóttur, um breytingu á raforkulögum nær fram að ganga. Frumvarp þess efnis mun birtast á samráðsgátt stjórnvalda í dag.

Meðal þess sem það tekur til eru breytingar á tekjumörkum fyrirtækja í sérleyfisstarfsemi, svo sem Landsnets. Eignarhald Landsnets mun færast til ríkissjóðs eigi síðar en 1. júlí 2022. „Allar þær lagabreytingar og aðgerðir sem eru lagðar til eiga að auka skilvirkni og hagkvæmni á íslenskum raforkumarkaði og er ætlað að vera ívilnandi fyrir notendur raforkukerfisins, án þess þó að rekstrargrundvelli mikilvægra innviða sé ógnað til skemmri eða lengri tíma,“ segir Þórdís Kolbrún. — thg / sjá Markaðinn

Fært niður um milljarða króna

VIÐSKIPTI Hluthafar Bakkastakks, sem heldur utan um eignarhlut Íslandsbanka og lífeyrissjóða í ksil- veri PCC á Bakka, hafa fært niður hlutafé og skuldbreytt lánum sínum til félagsins. Niðurfærsla skuldabréfa og hlutafjár nemur 11,6 milljörðum. Fjárhagslega endurskipulagningin kom til vegna uppsafnaðs taps.

» Virði hlutafjár og skuldabréfa Bakkastakks fært niður um 11,6 milljarða.

Þá hefur mat eigna lækkað í kjölfar faraldurs, rekstrarerfiðleika og tímabundinnar lokunar. Sigurgeir Tryggvason, framkvæmdastjóri Summu, sem heldur um rekstur Bakkastakks, segir skuldbreytinguna hafa verið til að endurspegla betur þær breytingar sem hafa orðið á eignahliðinni. — tfh / sjá Markaðinn



Gullfoss var tignarlegur í frostinu í gær og brá ljósmyndara Fréttablaðsins heldur betur í brún þegar hann sá frúna í fossinum gægjast út úr klakaböndunum sem umluktú háan fossinn. Í þjóðsögum og þjóðtrú Íslendinga segir að tröll breyttist í steina þegar sólin skín á þau, svo kannski er um tröllkerlingu að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

30 DAGA SKILARÉTTUR

Það má skipta um skoðun*

*Sjá nánar á elko.is

ELKO



Guðmundur Felix Grétarsson hér með nýjar hendur eftir aðgerðina.

Engin tilfinning í höndunum

SAMFÉLAG Guðmundur Felix Grétarsson segist ekki finna neina tilfinningu í höndunum sem græddar voru á hann 13. janúar. Hann segir að á fyrstu 24 klukkustundunum eftir aðgerðina hafi hann fundið fyrir röngum taugaboðum í höndunum vegna þess að taugar liffæragjafans voru enn að senda frá sér boð. Þetta kemur fram á Instagram-síðu Guðmundar.

Þar lýsir hann einnig vel því ferli sem fram undan er hjá honum, en hann fer í sjúkraþjálfun á hverjum degi þar sem fingur hans og hendur eru hreyfðar svo þær stírnir ekki. „Mínar taugar vaxa um það bil millimetra á dag sem þýðir að það er um ár þar til ég mun vonandi finna einhverjar tilfinningar eða fá hreyfigetu niður í olnboga,“ segir Guðmundur, sem heldur í vonina um að hann fái tilfinningar í hendurnar. – bjd

Stjórn málaforingi kvaddur



Svavar Gestsson, fyrrum ritstjóri, þingmaður, ráðherra og sendiherra, var borinn til grafar í gær. Einungis nánustu aðstandendur voru viðstaddir athöfnina vegna samkomutakmarkana, en einnig voru þar forsetahjónin Guðni Th. Jóhannesson og Eliza Reid, ásamt Vigdís Finnbogadóttur fyrrverandi forseta. Barnabörn Svavars og eftirlifandi eiginkonu hans, Guðrúnar Ágústsdóttur, báru kistuna úr kirkjunni. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Meirihlutinn ánægður með heimsenda matinn

REYKJAVÍK 71 prósent þeirra sem fá heimsendan mat frá Reykjavíkurborg eru ánægðir með hann, samkvæmt nýrri könnun sem Öldungaráð borgarinnar óskaði eftir. 19 prósent svöruðu hvorki né og níu prósent voru óánægð. Um 550 fá heimsendan mat frá framleiðslueldhúsinu á Lindargötu en úrtak könnunarinnar var 263 og 41 prósent svarhlutfall.

„Þetta eru hughreystandi niðurstöður,“ segir Berglind Eyjólfsdóttir, formaður ráðsins. „Það hefur verið í umræðunni, sérstaklega í faraldrinum, að eldra fólk væri ekki að nærast nægilega vel. En heilt á litið kemur þetta mjög vel út.“

Sama hlutfall, 71 prósent, taldi matinn bragðast alltaf eða oftast vel, en tólf prósent töldu hann sjaldan bragðast vel. 67 prósent töldu matinn alltaf eða oftast hollan, sem er aukning um 14 prósent frá því að síðasta könnun var gerð, árið 2014. Fimm prósent töldu matinn sjaldan eða aldrei hollan.

Þetta eru hughreystandi niðurstöður.

Berglind Eyjólfsdóttir, formaður Öldungaráðs Reykjavíkurborgar



Almennt kom könnunin vel út varðandi þætti eins og fjölbreytni, gæði, skammtastærðir og tíma- setningar útkeyrslu. 57 prósent töldu að bæta mætti við ávöxtum og 58 prósent vildu sjá asiska og aðra fjölbjóðlega rétti í boði. 24 prósent vildu hafa vegan rétti á boðstólum.

Nokkur munur var á kynjunum í könnuninni og voru karlar umtalsvert ánægðari með matinn en konur, 85 prósent á móti 61. Almennt séð var eldra fólk ánægðara en það yngra. – khg

Hafnarhúsið tilnefnt til arkitektaverðlauna

Hafnarhúsið á Borgarfirði eystri var tilnefnt til hönnunarverðlauna Evrópusambandsins 2022. Arkitektinn sem hannaði húsið segir skemmtilegt að sjá hús á jafn afskekktum stað fá slíka viðurkenningu, þá sé það mikill heiður.

AUSTURLAND „Það er alveg ákveðinn öskubuskustimpill yfir þessu. Þetta er ekki beint í alfaraleið,“ segir Þórhallur Sigurðsson arkitekt, sem hannaði Hafnarhúsið á Borgarfirði eystri, aðspurður hvort það sé ekki hálfvintýrlegt að sjá verkefni sitt í rúmlega hundrað manna bæjarfélagi tilnefnt til Mies van der Rohe-verðlauna Evrópusambandsins 2022.

Þórhallur vann verkefnið fyrir hönd Andersen & Sigurðsson Arkitektar í Kaupmannahöfn, ásamt eiginkonu sinni Ene Cordt Andersen, en saman reka þau stofuna. Hafnarhúsið er eitt þriggja verkfæna á Íslandi sem eru tilnefnd frá Íslandi í ár ásamt Guðlaugu, baðlaug á Akranesi sem hönnuð var af Basalt, og Dröngum, hönnuðum af Studio Granda.

„Þetta er að sjálfsögðu mikill heiður, þó að þetta sé enn þá bara tilnefning og eitt af þremur verkfænum á Íslandi sem koma til greina, þá er maður auðvitað stoltur af þessu.“ Verðlaunin voru fyrst veitt árið 1987 og eru kennd við þýska arkitektinn Ludwig Mies van der Rohe. Meðal þeirra bygginga sem hafa hlotið verðlaunin má nefna Óperuhúsið í Osló, Waterloo-járnbrautarstöðina í London og tónlistarhúsið Hörpu við Reykjavíkurhöfn, sem hlaut verðlaunin fyrst íslenskra bygginga árið 2013.

Jóhannes tekur undir að það sé gaman að sjá hús á jafn afskekktum stað fá slíka viðurkenningu.

„Það hafa auðvitað öll verkfæni sína sérstöðu en ég get alveg sagt það að þetta verkefni var mjög sérstakt. Þó að það séu ekki margir íbúar í bænum er ofboðslega margt um að vera þarna og náttúrulífið



Eitt af markmiðunum með byggingu hússins var að draga fleira fólk á Borgarfjörð eystri, á svæðinu við húsið er mikið fuglalíf. MYND/CRISTOPHER

» Um er að ræða ein virtustu verðlaun á sviði byggingarlistar sem hægt er að hljóta.

og dýralífið er afar fallett. Það er mikil framtakssemi í íbúum og fyrir vikið varð þetta afar skemmtilegt verkefni,“ segir Jóhannes og heldur áfram:

„Það voru margar skemmtilegar áskoranir við hönnunina. Þetta er ekki bara hafnarhús því þetta er líka þjónustuhús. Þarna er að finna sýningarsal, kaffihús, móttöku, skrifstofu og fleira. Það er hugað að því að stuðla að sjálfbærni og húsið sinnir sínu hlutverki mannlaut og með gestum,“ segir Jóhannes.

„Þetta er mikill heiður fyrir arki-

tektinn, þessi verðlaun snúast auðvitað um hönnunina,“ segir Jón Þórðarson, fyrrverandi sveitarstjóri Borgarfjarðar eystri, aðspurður hvort þetta sé ekki mikill heiður fyrir sveitarfélagið.

„Þetta er vinsælasti staður landsins til að skoða lunda. Við talningu kom í ljós að það voru tæplega 50 þúsund manns sem komu þangað, sem verður þess valdandi að það var ákveðið að búa til aðstöðu til að geta tekið á móti ferðafólki,“ segir Jón og heldur áfram:

„Fuglalífið og náttúran er helsta aðdráttaraflíð en það er auðvitað frábært ef það vilja fleiri koma til að berja húsið augum. Það var eitt af markmiðunum þegar ákveðið var að reisa hús á þessum stað, að það yrði líka aðdráttarafl.“

kristinnpall@frettabladid.is

Sjálfvirkur opnunarbúnaður og snertilausir rofar frá

GEZE

Þýsk gæðavara.

JARN&GLER

Skútuvogi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is



Áttu erfitt með að koma þér fyrir? Upphaf nýrra drauma!



STILLANLEGIR
DAGAR

20%
af öllum stillanlegum
heilsurúmum

Ergomotion

Góður nætursvefn er lykillinn að góðum morgundegi.
Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá
Ergomotion. Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá poka-
gormadýnum yfir í náttúrulegar Mayan green latexdýnur allt eftir því
hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.

**Tilboðsverð frá
355.448 kr.**

Ergomotion 40+ og Corinna dýna.
Fullt verð frá 444.310 kr



Skotfélag andmælir styttri opnun og vill frið á 144 ára afmælinu

UMHVERFISMÁL „Við trúum því og treystum að borgarstjórn sjái til þess að við Reykvíkingar sem stundum skotiþróttir höfum til þess aðstöðu til framtíðar,“ segir í færslu á vef Skotfélags Reykjavíkur, sem biður þess nú að fá framlengt útrunnið leyfi til æfinga og keppni á Álfsnesi.

Eins og komið hefur fram í Fréttablaðinu er kvartað undan hljóð- og blýmengun frá skotsvæðunum á Álfsnesi. Skipulagsfulltrúi hefur



Skotveiðimenn stunda æfingar á Álfsnesi. FRÉTTABLAÐID/VILHELM

sagt að stytta þurfi opnunartímann og finna síðan starfseminni nýjan stað.

Í tillögu sinni að nýju starfsleyfi er Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur á svipuðum nótum skipulagsfulltrúi og leggur til að hafa megi opið til aðeins klukkan 19 á virkum dögum í stað 22 áður og til klukkan 16 á laugardögum í stað klukkan 18 áður. Leyfið verði aðeins gefið út til tveggja ára en ekki til tíu ára eins og sótt var um.

„Í ljósi þess að við reukum íþróttafélag sem stundar meðal annars ólympískar skotgreinar er okkur bráðnauðsynlegt að halda svæðinu opnu eins mikið og kostur er til að iðkendur okkar geti haldið áfram að stunda íþróttina og halda áfram þeim góða árangri sem þeir hafa sýnt innanlands og utan,“ segir á vef Skotfélagsins.

Nauðsynlegt sé því fyrir félagsmenn að lengja opnunartíma virka daga sem og um helgar.

Þá segir Skotfélagið að hægt sé að búa þannig um hnútana á Álfsnesi að friður skapist um svæðið sem félagið hafi varið hundruðum milljóna í að byggja upp.

„Til dæmis mætti hækka allar manir verulega og byggja jafnvel yfir ríffilvöllinn svo öllum hávaðamörkum sé fylgt. Allt sem þarf er góður vilji og skilningur á mikilvægi þess að friður ríki um svæðið á 144 ára afmæli félagsins sem er þann 2. júní næstkomandi.“ – gar

Áætla að byggja á Seyðisfirði

SEYÐISFJÖRÐUR „Þetta verkefni verður í forgangi og viljum við tryggja að þessi nýju heimili verði tilbúin sem fyrst, án þess þó að slegið sé afgæðunum,“ segir Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, en hann skrifaði undir viljayfirlýsingu um að Leigufélagið Briet muni taka þátt í uppbyggingu á allt að sex íbúðum á Seyðisfirði.

Enn ríkir þó nokkur óvissa um íbúðabörfinu en sveitarfélagið ákvað á sveitarstjórnarfundi að ekki verði heimilt að búa í fjórum húsum sem eftir standa við Stöðvarlæk þar sem aurskriðurnar féllu. Hefur Múlaþing óskað eftir stuðningi Ofanflóðasjóðs við að kaupa þessi hús. Þetta þýðir að húsnæðisþörfin verður enn meiri en áður hafði verið ráðgert. – bb



Kort sóttvarnastofnunarinnar ECDC.

Ísland er orðið grænt hjá ESB

COVID-19 Ísland og Írland koma best út á nýju litakóðunarkerfi Evrópsku sóttvarnastofnunarinnar, ECDC, yfir bólusetningar. Áður hafði stofnunin komið upp kerfi til að sýna útbreiðslu og nýgengi COVID-19. Um 3,8 prósent Íslendinga hafa fengið fyrsta skammt bóluefnis og aðeins á Írlandi er hlutfallið hærra. Hafa ber í huga að lönd utan EES-svæðisins eins og Bretland og Rússland eru ekki litamerkt á kortinu og enn eiga nokkur lönd eftir að skila inn fyrstu tölum, til dæmis Frakkland. – khg

Útiloka ekki málaferli hafni sjóðurinn greiðsluþátttöku

Sjálfsseignarstofnunin sem rekur skíðasvæði Siglufjarðar hefur beðið Fjallabyggð um að gera fjárkröfu á Ofanflóðasjóð, taki hann ekki þátt í kostnaði við flutning skíðasvæðisins. Bæjarstjóri segist ekki taka afstöðu til málshöfðunar á þessu stigi en lögin séu með Siglufirðingum í liði, brýnt sé að færa skíðasvæðið.

NORÐURLAND Bæjarstjórn Fjallabyggðar mun sækja það stift að Ofanflóðasjóður greiði að fullu eða hluta kostnað við flutning skíðasvæðisins á Siglufirði í vor enda brýnt að hefja framkvæmdir næsta vor. Útilokar hún ekki málaferli, hafni sjóðurinn greiðsluþátttöku.

„Samkvæmt lögum á Ofanflóðasjóður annaðhvort að verja svæði eða, ef hagkvæmara þykir, að kaupa upp eða flytja eignir,“ segir Elías Pétursson bæjarstjóri. „Sjóðurinn hefur haft það verklag að vilja aðeins standa straum af kostnaði þegar kemur að íbúðarhúsnæði en það stendur skýrt í lögnum að sjóðurinn eigi að vernda líffólks og eignir. Skipulögð fristundasvæði þar sem fólk, íbúar og ferðamenn safnast saman, hljóta að falla þar undir.“

Stjórn Leyningsáss, sjálfsseignarstofnunar sem rekur skíðasvæðið, hefur lengi staðið í stappi við ríkið eftir að hættusvæði var útfært. En þegar mannvirkin voru reist árið 1988 uppfylltu þau öll þáverandi skilyrði. Lengi hefur staðið til að færa skíðasvæðið en kostnaðurinn við flutninginn hefur verið talinn vel á þriðja hundrað milljónir króna.

Hefur stjórn Leyningsáss óskað eftir því að Fjallabyggð geri fjárkröfu á Ofanflóðasjóð, verði hann ekki við beiðni um greiðsluþátttöku og sækir hana fyrir dómstólum.

„Ég tel, á þessari stundu, ekki tímabært að taka afstöðu til málshöfðunar eins og Leyningsáss óskar eftir í erindi sínu. En lögin eru okkar megin í þessu máli,“ segir



Ljóst er að brýnt er að flytja skíðasvæðið af hættusvæðinu eftir að flóð féll þar í janúar. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Sjóðurinn hefur haft það verklag að vilja aðeins standa straum af kostnaði þegar kemur að íbúðarhúsnæði en það stendur skýrt í lögnum að sjóðurinn eigi að vernda líffólks og eignir.

Elías Pétursson, bæjarstjóri Fjallabyggðar



Elías, um hvort bærinn hygdist höfða mál gegn sjóðnum.

Eftir að snjóflóð féll á skíðaskálann þann 20. janúar er ljóst að brýnt er að færa svæðið, en minnstu mátti muna að starfsmaður yrði fyrir því. Þá hefur Vegagerðin einnig sett á pressu, því að til stendur að leggja veg upp að nýju byrjunarsvæði í sumar. Ekki er hægt að klára veginn án þess að taka lyfturnar í sundur og loka svæðinu.

„Það er mjög áriðandi að við leysum úr þessu máli fyrir næsta sumar til að hægt sé að ljúka yfirstandandi vegaframkvæmdum

og flutningi upphafssvæðis skíðasvæðisins, þannig að hægt verði að opna svæðið næsta haust,“ segir Elías. Skíðasvæðið sé bæði afar mikilvægt samfélaginu og atvinnulífinu á Siglufirði.

Hreinsunarstarf er nú vel á veg komið á skíðasvæðinu og upp verður sett bráðabirgðahúsnæði og aðstaða. Elías segir að menn hafi lagst á eitt við hreinsunina og brátt verði hægt að opna svæðið fyrir gestum. „Ef við erum mjög heppin með veður og allt gengur vel er möguleiki að opna um næstu helgi.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

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 10. feb. 17.00-20.00 8 skipti með viku millibili

13 til 15 ára 8. feb. 17.00-20.30 8 skipti með viku millibili

13 til 15 ára 9. feb. 17.00-20.30 8 skipti (Suðurnesjabæ)

16 til 19 ára 4. ágúst 18.00-22.00 8 skipti tvisvar í viku

20 til 25 ára 11. feb. 18.00-22.00 8 skipti með viku millibili



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

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



KRAFTUR



SÝNDU KRAFT Í VERKI Á LIFIDERNUNA.IS

STUÐNINGSFÉLAG FYRIR UNGT FÓLK SEM GREINST
HEFUR MEÐ KRABBAMEIN OG AÐSTANDENDUR



Réttarhöldin yfir Navalni fóru fram í Rússlandi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Aleksei Navalní dæmdur í fangelsi

RÚSSLAND Rússneski stjórnarandstæðingurinn Aleksei Navalní mætti fyrir dómara í Moskvu í gær, en hann var sakaður um að hafa rofið skilorð. Hann var dæmdur til þriggja og hálfis árs fangelsisvistar og mun væntanlega sitja af sér dóm-inn í fanganýlendu.

Navalní fór mikinn fyrir rétti, sagði ásakanirnar á hendur sér „uppspuna frá rótum“ og sakaði Vladímír Pútín Rússlandsforseta um að hafa eitrað fyrir sér og standa fyrir ofsóknum á hendur sér vegna andstöðu sinnar við stjórn hans.

Navalní var handtekinn er hann kom til Rússlands 17. janúar og úrskurðaður í 30 daga varðhald. Hann hafði dvalið á sjúkrahúsi í Þýskalandi í fimm mánuði eftir að talið var að eitrað hefði verið fyrir honum og sakar Navalní Pútín um að hafa fyrirskipað eitrunina. – þþ

Óttast stöðuna

MJANMAR Sameinuðu þjóðirnar óttast að staða Róhingja í Mjanmar versni eftir að herinn tók völd í landinu í fyrradag. Yfir 700 þúsund Róhingja flýðu frá Mjanmar til Bangladesh árið 2017 vegna ofsókna hersins og dveljast nú þar í flóttamannabúðum.

Valdaránið í landinu hefur verið fordæmt víða um heim og hótaði meðal annars forseti Bandaríkjanna, Joe Biden, því að beita herstjórnina refsiaðgerðum. Fjöldi stjórnmálamanna í Mjanmar voru handteknir í fyrradag, þar á meðal Aung San Su Kyi, leiðtogi landsins. Reuters greindi frá því í gær að byrjað væri að láta fólkið laust en ekki er vítað hvort Su Kyi sé enn í haldi. – bðj

Hafnfirðingar leita að stað fyrir heimilislausra

FÉLAGSMÁL Hafnarfjarðarbær leitar nú að staðsetningu fyrir gistirými fyrir heimilislausra. Hyggst bærinn taka upp samtal að nýju við Kópavogsbæ og fleiri nágrannasveitarfélög um að taka þátt í verkefninu.

Valdimar Viðisson, formaður Fjölskylduráðs Hafnarfjarðar, segir ekki ákvæðið hvers konar úrræði þetta yrði. Það er leiguhúsnæði, smáhýsi eða annars konar. „Þetta hefur lengi verið í umræðunni og ekki verið fylgt nógu vel eftir. Nú ætlum við að setja þunga í verk-efnið,“ segir hann.

Árið 2018 voru fimm Hafnfirðingar skráðir á víðavangi og í slæmum aðstæðum. Verið er að taka saman nýjar tölur en samkvæmt Valdimari eru þær ekki mikið breyttar. Fjórir voru utangarðs eftir fangelsis-eða stofnanavist og 33 fengu að gista hjá vandamönnum eða í ólöglegu húsnæði. Þá er ótaldir þeir sem eru tekjulágir en uppfylla ekki viðmið um félagslegt húsnæði, en tólf íbúðir voru reistar fyrir þá í Vallahverfi fyrir um ári síðan.

Heimilisláusir Hafnfirðingar geta farið í Gistiskýlið í Reykjavík og greiðir bærinn Reykjavíkurborg fyrir hverja nótt þar. Mat hafa heimilisláusir getað sótt til Kaffistofu Samhjalpar í Borgartúni.

Sýnatökubúnaði dreift til íbúa í Woking



Sjálfboðaliðar dreifðu COVID-19 sýnatökubúnaði til íbúa í bænum Woking á Englandi í gær til að reyna að hafa uppi á suðurafrísku kórónaveiruafrígðri sem greinst hefur á svæðinu. Heilbrigðisyrðirvöld í landinu hafa fundið meira en hundrað tilfelli suðurafríska afbrigðisins á Englandi, en það er talið vera meira smitandi en þó ekki banvænna en önnur afbrigði veirunnar sem fundist hafa í landinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Moore látinn

COVID-19 Kaffeinn Tom Moore er látinn 100 ára að aldri, en hann greindist með COVID-19 í síðustu viku og var lagður inn á spítala síðastliðinn sunnudag vegna sjúkdómsins.

Moore, sem var kaffeinn í breska hernum í seinni heimsstyrjöldinni, vakti athygli í fyrra þegar hann safnaði tæpum 39 milljónum punda fyrir breska heilbrigðisstarfsmenn, með því að ganga hundrað hringi í kringum garðinn sinn rétt fyrir hundrað ára afmæli sitt.

Í kjölfarið var hann sleginn til riddara af drottningunni en konungsfjölskyldan sendi í dag samúðarkveðjur til fjölskyldunnar. – fbl

Skipulag fyrir smáhýsi heimilislausra óhaggað

Tvö fyrirtæki á Stórhöfða, sem kærðu breytingu á skipulagi vegna smáhýsa fyrir heimilislausra, töpuðu fyrir úrskurðarnefnd. Breytingin er sögð innan heimilda. Sé sýnt fram á tjón megi fyrirtækin þó sækja bætur til borgarinnar.

SKIPULAGSMÁL Breyting sem borgarráð Reykjavíkur gerði á deiliskipulagi á Stórhöfða svo unnt yrði að reisa þar þrjú smáhýsi fyrir heimilislausra verður ekki felld úr gildi, er niðurstaða úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála.

Smáhýsin á Stórhöfða eru hluti áætlunar velferðarsviðs borgarinnar um að koma fyrir smáhýsum á völdum stöðum í borginni, sem búsetuúrræði fyrir skjólstæðinga sviðsins.

Fyrirtækin EG heild ehf. á Stórhöfða 17 og Flisabúðin hf., Stórhöfða 21, kærðu málið. Söguðu þau annars vegar að skipulagsbreytingin samrýmdist ekki aðalskipulagi og hins vegar að málsmeðferð tillögunnar hafi ekki verið í samræmi við ákvæði og markmið skipulagslaga. „Að öllu jöfnu er ekki gert ráð fyrir íbúðarhúsnæði, gistiheimilum og hótélum, nema það sé sérstaklega tilgreint í deiliskipulagi,“ söguðu þau um nýtingu svæðisins.

„Í þessu tilviki hafi alls nítján athugasemdir borist, einkum frá eigendum og rekstraraðilum í nágrenninu og af þeim hafi átján verið neikvæðar og ein hlutlaus. Af hálfu fyrirtækja á svæðinu hafi meðal annars verið bent á að breytingin geti rýrt verðgildi eigna og haft neikvæð áhrif á rekstur,“ rekur úrskurðarnefndin sjónarmið fyrirtækjanna tveggja. „Reynsla af samþærilegum smáhýsum við Granda-garð gefi ekki fögur fyrirheit um snyrtilega umgengni og þrifnað.“

Reykjavíkurborg sagði fyrir sitt leyti að þó að í gildandi deiliskipulagi væri ekki gert ráð fyrir nýrri íbúðabygging á reitnum, sé ljóst að heimild sé í aðalskipulagi til að skilgreina sérstakar heimildir fyrir



Vestan við Stórhöfða 21 verða smáhýsi heimilislausra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verður að gera ráð fyrir að borgaryfirvöld gripi til viðeigandi ráðstafana, valdi notkun smáhýsanna ónæði eða vandamálum gagnvart nærliggjandi starfsemi.

Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála

Íbúðarhúsnæði í deiliskipulagi og það hafi verið gert í þessu tilviki.

Úrskurðarnefndin tekur undir sjónarmið borgarinnar og segir deiliskipulagsbreytinguna vegna smáhýsanna rúmast innan heimilda aðalskipulags. Ekki liggi annað

fyrir en að málsmeðferðin hafi verið lögum samkvæmt.

Vísar úrskurðarnefndin til umsagnar skipulagsfulltrúa þar sem bent var á að smáhýsin væru hluti af hugmyndafræðinni „Húsnæði fyrst“ fyrir heimilislausra einstaklinga með miklar og flóknar þjónustubarfir. Með því væri verið að stuðla að öruggu húsnæði fyrir einstaklinga með fjölbættan vanda.

„Liggja því málefnaleg rök að baki umdeildri breytingu. Þá verður að gera ráð fyrir að borgaryfirvöld gripi til viðeigandi ráðstafana, valdi notkun smáhýsanna ónæði eða vandamálum gagnvart nærliggjandi starfsemi,“ segir úrskurðarnefndin.

Þá tekur bendir nefndin á að sýni eigandi fasteignar fram á tjón vegna breytinga á skipulagi geti hann átt rétt á bótum. „Úrlausn um það álítaefni er hins vegar ekki á valdsviði úrskurðarnefndarinnar.“ gar@frettabladid.is



White Kitchens
TENDENS



HTH á Íslandi í yfir 40 ár,
þar af í 22 ár hjá Ormsson

- endurspeglar traust
Íslendinga til merkisins

NÚTÍMA LÍFSTÍLL GERIR KRÖFUR TIL HEIMILISINS

Nútíma lífstíll kallar á kröfur. Á sama hátt og við höfum væntingar til lífsins, gerum við kröfur til heimilisins okkar. Komdu til okkar, lýstu óskum þínum og leyfðu okkur að teikna innréttingar sem henta þínu heimili.



Nordic Creations
VH-7



Harmony Dark
- baðherbergi

Ævintýrið byrjar á heimsókn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8, 2. hæð, þar sem allar helstu nýjungar eru til sýnis.



ormsson

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



SKOÐUN

Svikalogn

Adalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Það hefur ríkt eins konar stjórnarkreppa á Íslandi í rúman áratug. Jafnvel lengur. En það mikla vantraust sem ríkt hefur til stjórn mála frá hrúni virðist hafa verið á undanhaldi að undanfögnu. Undanfarin misseri hafa blaðamenn Fréttablaðsins rætt við fjölda stjórn mála leiðtoga sem upplifa jákvæðni og vaxandi áhuga á stjórn málastarfi. Sá áhugi hefur að einhverju leyti verið staðfestur á undanfögnu vikum, enda keppist frambærilegt fólk um allt land við að lýsa því yfir að það vilji taka þátt með sínum flokki fyrir kosningarnar í haust. Fyrir nokkrum árum var erfitt að fá frambærilegt fólk til að starfa í stjórn máli. Það var bæði illa launað og illa séð.

Heimsfaraldurinn hefur líka minnt okkur á kosti þess að geta staðið saman í erfiðleikum, og kannski ekki síður á mikilvægi þess að hafa hæft og yfirvegað fólk í stjórn máli. Faraldurinn hefur í rauninni veitt stjórn mála fólki aðhald og haldið popúlisma í skefjum. Flest stjórn mála fólk virðist skilja að þjóðin hefur ekki húmor fyrir upplýsingaóreiðu, rangfærslum og almennu rugli á erfiðum tímum.

Sú tilfinning um stjórn málastöðugleika sem svifið hefur yfir vötnum gæti verið vísbending um að við séum loksins að jafna okkur eftir hrúnið. En það er allt eins líklegt að um svikalogn sé að ræða, við séum að anda í kvíðinn rétt á meðan heimsfaraldurinn ríður húsum.

Það er hins vegar sorglegt að fylgjast með því hvernig þetta tækifæri virðist ætla að renna stjórn máli um greipum. Nú hefði verið kjörið að vinna ofan af þeim vítahring sem stjórn málaandúð almennings hefur skapað, en fólk í landinu situr nú eitt við sáttaborðið, hokið af nýfenginni þolinmæði, með útrétta sáttarhönd sem enginn tekur í.

Stjórn málamennirnir eru of uppteknir, ýmist í ólöglegu partistandi eða í samkeppni hver við annan um heiður og frama. Sú nýbreytni hefur meira að segja verið tekin upp meðal þingmanna að stela þingmálum jafnt samherja sinna sem andstæðinga, í þeirri óskiljanlegu trú að slík háttsemi sé þeim til framdráttar.

Hinir rötgrónu stjórn mála flokkar virðast ekki heldur hafa tíma eða áhuga á endurheimtu trausti í sinn garð, eftir splundrun í frumeindir á síðustu árum. Þeir eru of uppteknir af eigin illdeilum, að því er virðist helst vegna aukins áhuga landsmanna á að taka þátt í starfinu.

Hinn aukni stjórn mála áhugi í landinu neyðist því til að finna sér farveg í smærri flokkunum eða stofnum enn fleiri flokka. Þá er viðbúið að vonin um bjartari tíma í íslenskum stjórn máli muni brjótast út í gremju og endurnýjaðri stjórn málaandúð, enda mun koma á daginn þegar talið verður upp úr kössunum að atkvæðin sem hið nýja grásrótarstarf aflaði, fara flest til gömlu flokkanna sem hagnast á ójafnræði kjördæmakerfisins. Þegar öllu er á botninn hvolft liggja þar hin glötuðu tækifæri undanfarinna missera þrátt fyrir mikið púður í bæði stjórnarskrárbreytingar og nýja kosningalöggjöf.

Halldór



Frá degi til dags

Stéttarvitund

Bolli Kristinsson gekkst við rangfærslu í umdeildu YouTube-myndbandi sem hann lét fjarlægja um leið og hann bað Dag B. Eggertsson borgarstjóra afsökunar á bulli heimildarmanna hans um bílastæðakaup við Óðinstorg. Þulan í myndbandinu, Vigdís Hauksdóttir, gafst hins vegar ekki upp og hjó í sama knérunn þegar hún reyndi að draga athyglina frá horfna myndbandinu með útreikningum sem leiddu hana að þeirri niðurstöðu að fermetri af Óðinstorgi kosti það sama og fermetri af gangstétt „samkvæmt reiknikunstum borgarinnar.“

Gullhringur Vigdísar Hellulagnir Vigdísar bentu til þess að enn yrði deilt um Óðinstorg þar til það féll óvænt í skuggann af þroti verslunarinnar Geysis og Vigdís fann nýtt rykský til að þyrlla upp. „Svo ótrúlega sorglegt. Enn heldur fyrirtækjaflóttinn úr miðbænum áfram. Borgarstjóri og meirihlutinn segja enn að allt sé í himnalagi þar og allt í blóma,“ skrifði Vigdís á Facebook í gær þegar hún harmaði lokun Geysis og er þá hálfnuð með sinn gullna hring eftir að hafa farið áður í gegnum Óðinstorg og aldrei að vita nema hún hitti í mark þegar hún finnur sinn Gullfoss í stríðinu um Reykjavík. totti@frettabladid.is

Íslensk friðsæld

Hildur Björnsdóttir
borgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokks

Stjórn málin leita að vanda, finna hann alls staðar, greina hann ranglega og leysa hann illa. „Svohljóðandi er þekkt tilvitnun sem lýsir takmörkuðu trausti almennings til stjórn mála. Borgarstjórn Reykjavíkur mælist með minnst traust allra stofnana hérlandis. Sannlega má heimfæra niðurstöðuna á vanguardin loforð í höfuðborginni – en ekki síður á rætna stjórn mála umræðu.

Innan borgarstjórnar eru gifuryrði þekkt stærð í allri umræðu. Óábyrgar yfirlýsingar og vanstilltar upphrópanir kjörinna fulltrúa vekja óþarfa reiði. Það er sjálfsagt að takast á um hugmyndafræði og úrlausnarefni – en umræðan þarf að vera byggð á málefnalegum grunni. Orðum fylgir ábyrgð.

Samhliða hefur hitinn hækkað í umræðu um öryggi stjórn málamanna. Einhverjir kalla á hert eftirlit og aukna öryggisgæslu. Föðra óttann og ráðgera hið versta.

Þá er gott að staldra við frásögn starfsmanns Sam-einuðu þjóðanna í Palestínu. Sá sótti fjölmennan fund Mahmoud hershöfðingja, sem hafði unnið sér það helst til frægðar að vera yfirliðvörður forsetanna Arafats og Abbas. Á fundinum greindi hershöfðinginn frjállega frá sprenglæglegri upplifun þeirra Abbas af Íslandi og þeim ótrúlegu veðrabrigðum sem þeir upplifðu um hásumar – sól, rigningu, rok og snjókomu.

Hershöfðinginn hélt til Bessastaða hvar hann hugðist yfirfara öryggismál Abbas. Við komuna mætti honum minnsta forsetahöll heims – lítið snoturt sveitabýli – og tveir menn í dyragættinni. Mennina taldi hann lífverði forsetans, en þeir reyndust forsetinn sjálfur og ritari hans – án öryggisgæslu! Því næst voru öryggismálin yfirfarin af forsetaritara og bílstjóra forseta. Yfirferðina sagði hann þá stystu á starfsævinni, en fullvissan um öryggi Abbas hefði aldrei verið meiri. Hann væri nefnilega staddur í saklausasta samfélagi heims.

Friðsældin einkennir íslenska þjóð. Sakleysið má ekki vígbúa á suðupunkti umræðunnar. Lækkum heldur hitastigið og sammælumst um að fyrirbyggjandi vandi verði ekki leystur með ótta og valdi – heldur aðgát í orðum og vandaðri gjörðum. Íslenski friðsæld.



Fyrir nokkrum árum var erfitt að fá frambærilegt fólk til að starfa í stjórn máli. Það var bæði illa launað og illa séð.

ÖSKUDAGSBÚNINGAR
Komnir í netverslun
partybudin.is

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11, 108 Reykjavík S: 5340534 partybudin.is

Nei, þetta gerist ekki af sjálfu sér



Hulda Ragnheiður Árnadóttir
formaður FKA

Undanfarið hefur frumvarp til breytinga á lögum um lágmarkshlutfall kvenna og karla í stjórnnum félaga verið til umfjöllunar á Alþingi. Í frumvarpinu er lagt til að sektarákvæðum verði bætt inn í lög sem kveða á um jafnan hlut kynja í stjórnnum þeirra, þannig að fyrirtækjum líðist ekki að brjóta landslög sem hafa verið í gildi frá árinu 2013 án afleiðinga.

Eftir að hafa hlustað á ræður alþingismanna af karlkyni, frá því í síðustu viku, finnst mér mikilvægt að halda til haga nokkrum staðreyndum sem þeim eru ekki kunnar.

Ekki er hægt að skilja málflutning þeirra öðruvísi en að þeir séu ósáttir við að lög um kynjakvóta í stjórnnum skuli vera í gildi. Þeirra málflutningur snýst um það hvort kynjakvóti eigi rétt á sér, en ekki hvort leggja eigi sektir á þá sem brjóta gegn núgildandi lögum. Brynjar Níelsson sagði í ræðustól Alþingis: „Við höfum búið til svigrúm til þess að allir geti tekið þátt í atvinnulífinu, bæði konur og karlar.“ Hann taldi það bara „gerast af sjálfu sér“ að hlutur kvenna í stjórnun fyrirtækja myndi aukast, bara af því að þær væru nú komnar út í atvinnulífið. Því þyrfti ekki að viðhafa neitt sérstakt inngríp í þessum efnunum. Hann telur að samfélagið allt hafi lagst á eitt um að opna leið kvenna út á vinnumarkaðinn og smátt og smátt muni hlutur kvenna í stjórnunar- og stjórnarstörfum aukast af því að allir séu tilbúnir til að ráða hæfasta fólkið.

Þetta er ekki svona einfalt

Við skulum rifja upp nokkur mikilvæg atriði úr jafnréttisbaráttunni til að átta okkur á því að það voru ekki karlar sem urðu skyndilega opnir fyrir því að konur kæmu í auknum mæli út á vinnumarkaðinn til jafns við þá. Það þurfti svo

sannarlega mikið til að það gæti gerst og það hefði aldrei gerst nema af því að við áttum nokkrar ótrúlega öflugar og kjarkmiklar konur sem tóku sig saman og kröfðust breytinga. Breytingarnar komu ekki af sjálfu sér, síður en svo.

Það eru ekki nema tæplega 40 ár síðan Kvinnalístin var stofnaður í kjölfar fjölmennra funda kvenna vorið 1981 um óásættanlega stöðu kvenna í samfélaginu. Á þeim tíma var launamunur kynjanna mikill og lítil áhersla á velferðarmál. Allt kerfið í kringum börnin okkar gerði ráð fyrir því að konur væru heima að hugsa um þau, leikskólar voru aðeins í boði fyrir einstæðar mæður og konur í námi, skólarnir tví- og þrískiptir og engin fristundaheimili, þannig að það þurfti einhver að vera heima til að hugsa um börnin. Það er mikilvægt að hafa í huga að breytingarnar sem orðið hafa á atvinnulífinu frá árinu 1982 þegar Kvinnalístin bauð fram í fyrsta skiptið hafa ekki „komið af sjálfu sér“. Þær hafa komið vegna þess að öflugar konur voru tilbúnar til að leggja allt undir til að breyta staðalimyndum og tóku á sig mikla staðalimyndum og tóku á sig mikla vinnu og sættu mikilli gagnrýni fyrir sín störf og áherslur. Þessar forsvarskonur kvennabyltingarinnar hafa tekið á sig holskeflu af vanvirðingu og vandlætingu af hálfu þeirra sem í gegnum tíðina hafa haldið því fram að jafnréttið komi af sjálfu sér.

Hver einasti áfangi í aukinni þátttöku kvenna í atvinnulífinu hefur kostað blóð, svita og tár. Sem betur fer hefur málstaður jafnréttismála átt sér karlkyns talsmenn, sem hafa lagt málstaðnum lið og liðkað fyrir þessum mikilvægu breytingum á íslensku samfélagi. Þær breytingar sem náðst hafa á þessum 40 árum hafa svo sannarlega þurft á allri þeirri hjálp að halda og ég leyfi mér að fullyrða að fæstir myndu vilja snúa til baka þangað sem við vorum áður en Kvinnalístin hóf þá baráttu sem hefur haft þessar mjög svo mikilvægu breytingar í för með sér.

Ekki nóg að konur mennti sig

Það hafa heyrst sjónarmið um að nú séu konur að yfirtaka háskólana og brátt muni þær valta yfir karlana í atvinnulífinu. Brynjar Níelsson



Hann taldi það bara „gerast af sjálfu sér“ að hlutur kvenna í stjórnun fyrirtækja myndi aukast bara af því að þær væru nú komnar út í atvinnulífið.

lýsti meðal annars yfir áhyggjum af því að innan 10 til 20 ára þyrfti hann að fara að berjast fyrir jafnrétti fyrir karlana, því konur væru sífellt að berjast fyrir auknum réttindum. Ég get huggað hann með því að lögin verja karla með sama hætti og konur, það er engin hætt á að þeir fari undir 40 prósent í stjórnunum, verði lögunum fylgt í framtíðinni. Þannig verður réttur karla og kvenna ávallt tryggður.

Það eru um sextíu ár síðan móðir mín fór í nám í húsamálun, þar sem hún tók sveinspróf árið 1959. Þegar

hún kom að sækja meistarábréfið til sýslumanns, spurði hann hvort henni væri nú ekki nær að nota peningana sem hún þurfti til að leysa út meistarábréfið í mat handa börnunum sínum. Ef hún hefði hlustað á hans ráð, hefði hún ekki stofnað eigið fyrirtæki og verið í eigin atvinnurekstri við húsamálun alla sína starfsævi. Min tilfinning er sú að viðhorf sumra séu ótrúlega skyld þeim viðhorfum sem þarna komu fram og ég tel mikilvægt að við hlustum ekki á þeirra ráðleggingar um að biða róleg eftir því að þetta breytist af sjálfu sér.

Eru karlar hæfari en konur?

Það er sorglegt að heyra ræður frá Alþingi Íslendinga árið 2021 þar sem því er haldið fram að það sé aðför gegn frjálsu samfélagi að skylda einstaklinga til að hafa fólk, jafnt af hvoru kyni burtséð frá öllu öðru, því hagur fyrirtækja sé alltaf að velja það fólk sem er hæfast í boði hverju sinni. Á ég að trúa því, að alþingismaður haldi því fram að það sé ekki hægt að finna jafn

margar hæfar konur og karla til að taka sæti í stjórnnum félaga og fyrirtækja?

Í sömu umræðum á Alþingi í síðustu viku kom fram að viðurlög við brotum á skipan stjórna hefði slæmar afleiðingar fyrir hugarfar og gildi, því að allir einstaklingar af hvaða kyni sem er, eigi að hafa jafna möguleika. Með jafnari kynjaskiptingu í stjórnnum aukum við líkur á vel ígrunduðum ákvörðunum sem teknar eru að undangengnum gagnlegum umræðum.

Hættum nú þessum útúrsnúningum um þetta mikilvæga jafnréttismál og áttum okkur á því að lög voru sett um jafnan hlut kynja í stjórnnum félaga árið 2010 sem tóku gildi árið 2013. Það ætti ekki að vera umræðuefni dagsins í dag hvort þau eigi rétt á sér, heldur er það hlutverk Alþingis að tryggja framgang eigin lagasetningar með þeim meðulum sem þarf til að hún nái fram að ganga. Sú sorglega staðreynd að það skuli þurfa sektarákvæði til að lögunum verði fylgt er staðreynd sem ekki verður flúin.

Hver man ekki eftir dönsku stráunum?



Kolbrún Baldursdóttir
borgarfulltrúi Flokks fólksins

Stjórnsýslan í Reykjavík er umfangsmikil. Þar vinna margir sérfræðingar. Það sem þó einkennir þessa stjórnsýslu er að við langflest verk þarf að kaupa þjónustu frá sérfræðingum úti í bæ. Verkum er útvistað í vaxandi mæli. Nýlega var nokkrum reynslumiklum tölvuþjónustumönnum borgarinnar sagt upp og verkefnum þeirra útvistað. Þetta var að sögn gert í hagræðingarskyni. Flestum er ljóst að kostnaðurinn við útvistun verður á endanum meiri en sá kostnaður sem felst í að vinnan sé unnin af fastráðnum starfsmönnum og með útvistun byggist ekki upp dýrmæt reynsla og þekking innan borgarinnar.

Fulltrúa Flokks fólksins óar við þessum endalausum ráðgjafarkaupum sviða borgarinnar og þá helst þjónustu- og nýsköpunarsviðs og skipulags- og samgöngusviðs. Annað dæmi er að nýlega voru lögð fram ýmis erindisbréf um stofnun



Fulltrúa Flokks fólksins óar við þessum endalausum ráðgjafarkaupum sviða borgarinnar og þá helst þjónustu- og nýsköpunarsviðs og skipulags- og samgöngusviðs.

starfshópa á vegum skipulags- og samgöngusviðs. Í öllum þessum erindisbréfum kemur fram að hóparnir megi kaupa ráðgjöf, eins og það sé aðalatriðið með tilvist þeirra. Það vekur upp spurningar hjá fulltrúa Flokks fólksins þegar strax í upphafi, í erindisbréfum, eru veittar viðtækar heimildir til þjónustukaupa. Spörin hræða.

Fulltrúi Flokks fólksins vill minna á að það þarf að sýna aðhald. Verið er að sýsla með fé borgarbúa. Ráðgjöf utanaðkomandi verktaka til dæmis við endurbýggingu Braggans kostaði mikið en skilaði litlu. Hver man ekki eftir dönsku stráunum og kostnaðinum við ráðgjöfina um að planta dönskum stráum við Braggann, eða þá pálmatrjánum sem áttu að rísa í Vogunum? Um slíkt eru fjölmörg dæmi hjá þessum meirihluta í borgarstjórn.

Oftast er þó verið að vinna tímaþær verkefni sem fulltrúi Flokks fólksins er ekki að amast við, en það vekur spurningar hversu mikið fjármagn fer í aðkeypta þjónustu þrátt fyrir að borgin skarti tugum sérfræðinga sem einmitt eru ráðnir vegna sérfræðipekkingar sinnar. Stórar verkfræðistofur virðast jafnvel hafa verk fyrir borgina sem meginstöð starfsemi sinnar. Í stað fjárausturs til einkafyrirtækja væri nær að byggja upp þekkingu á mikilvægum málaflokkum innan borgarkerfisins.

Í reglum Reykjavíkurborgar um framkvæmd fjárhagsáætlunar er kveðið á um að sviðsstjórar og stjórnendur skuli hafa frumkvæði að því að innleiða umbætur í rekstri til að bæta þjónustu, auka skilvirkni og lækka kostnað. Ef horft er til uppsagna tölvuþjónustustarfsmanna er tilefni til að efast um að það skili svo miklum sparnaði. Hvernig er hægt að bæta þjónustu með því að leggja niður gæðavottað þjónustuteymi? Hvernig mun það skila lægri kostnaði þegar verktakar kosta mun meira en fastir starfsmenn? Það vekur furðu að borgin sjái ekki hagkvæmni í því að byggja upp þekkingu og reynslu hjá eigin starfsfólki og kjósi þess í stað að útvista stórum hluta þeirra verka sem þarf að vinna á vegum borgarinnar.

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLSKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

Þessa vöru þarf að sérpanta. S. 561 1433
Netfang: bjornsbakari@bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristjana Heiðberg Guðmundsdóttir

Fannborg 8, Kópavogi,

lést á Hrafnistu við Sléttuveg föstudaginn 29. janúar.

Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 5. febrúar klukkan 15. Í ljósi aðstæðna verða eingöngu nánustu ættingjar og vinir viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni: <https://www.skjaskot.is/kristjana>. Hlekk á streymi má nálgast á mbl.is/andlat. Bestu þakkir til allra þeirra sem sinntu Kristjönu í veikindum hennar.

Björgvin Gylfi Snorrason
Ásgeir Valur Snorrason
Karen Lilja Björgvinsdóttir
Eva Björk Björgvinsdóttir
Þorbjörg Ásgeirsdóttir
Anna Lilja Ásgeirsdóttir

Guðinna Alda Skagfjörð
Hildur Gunnarsdóttir
Christian Guterres
Anders Ödum
Dagný Ásgeirsdóttir

Tao, Soul, Matti og Solveig

Belísar til fyrirmyndar

Áshildur Linnet, sendifulltrúi Rauða krossins á Íslandi, stundar hjálparstarf í Belís í Mið-Ameríku vegna griðarlegra flóða í kjölfar tveggja fellibylja í nóvember.

Það er búið að rigna hér síðan ég kom, 8. janúar, en þurrkatímabil er að hefjast og uppbyggingarstarf,“ segir Áshildur Linnet, sendifulltrúi Rauða krossins, stödd í Belís. „Fólk bjó í neyðarskýlum, sum húsin fóru í kaf í flóðunum, innbúum skolaði burt í sumum tilfellum og rafmagn og fleira eyðilagðist. Bændur misstu líka uppskeruna, þeir þurfa að planta aftur.“

Áshildur segir íbúa Belís um 400.000 og að landsvæðið sé á stærð við fimmtung af Íslandi. „COVID er búið að leika fólk grátt því yfir 50 prósent af hagerfinu eru knúin af ferðaþjónustu, því er hér mikið atvinnuleysi og varasjóðir á protum.“ Hún starfar með sjálfboðaliðum og starfsmönnum Rauða krossins og segir aðstoð hafa verið veitta í 48 bæjum. Sums staðar hafi brýr verið í lamasessi og aðrar torfærur á leiðinni, þó hafi þau ekki lent í verulegum vandræðum. „Við aðstoðum um 700 heimili, úthlutum debetkortum eða pakka með dýnum og verkfærum, mottum og



„Mitt hlutverk er að hlusta á fólk og að bregðast við,“ segir Áshildur. MYND/ADSEND

mat, eftir aðstæðum,“ lýsir hún og segir allt hafa gengið vel. „Belísar eru kurt-eisir, þolinmóðir og algerlega til fyrirmyndar. Fylgja líka söttvarnareglum í hvívetna. Það eru allir að passa sig,“ segir Áshildur sem stefnir á heimferð um miðjan þennan mánuð.

gun@frettabladid.is



Áshildur bjó í Mið-Ameríku þegar hún var í námi.



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

Jón Breiðfjörð Höskuldsson

Litlabæjarvör 15, Álftanesi,

verður jarðsúnginn fimmtudaginn 4. febrúar klukkan 13 frá Bessastaðakirkju að viðstöddum nánustu ættingjum og vinum. Streymt verður frá athöfninni á youtu.be/6q3B2_LA_xw. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að láta Kraft njóta þess. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Vífilsstaða fyrir hlýja og einstaka umönnun.

Elin Jóhannsdóttir

Margrét Jónsdóttir
Kristinn G. Jónsson
Jóhann Jónsson
Dagbjört Höskuldsdóttir

Einar S. Helgason
Teresita Jónsson
Jóna Konráðsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn



Minn heittelskaði eiginmaður, sonur, bróðir, faðir, tengdafaðir og afi,

Rúnar Karl Jónsson

lést í faðmi fjölskyldu sinnar á hjúkrunarheimilinu Brákarhlíð Borgarnesi 26. janúar.

Útför hans mun fara fram í Kvinnabrekkukirkju í Dölum laugardaginn 6. febrúar næstkomandi klukkan 14. Vegna fjöldatakmarkana verða eingöngu nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir útförina en athöfninni verður streymt á kvikborg.is.

Kristín Erla Guðmundsdóttir

Kristín Guðmundsdóttir
Guðmundur Jónsson
Agnar Jónsson og fjölskylda
Kjartan Jónsson og fjölskylda
Svanberg Már Rúnarsson
Rúnar Daði Svanbergsson
Heimir Már Svanbergsson
Hafsteinn Ingi Svanbergsson
Erla Rún Rúnarsdóttir
Fríða Kristín Adamsdóttir
Elís Karl Adamsson
Kristinn Freyr Rúnarsson

Örn Ingólfsson

Vigdís Ósk Viggósdóttir

Adam Orri Vilhjálmsson

Steinunn Þorvaldsdóttir



Minn kæri frændi,

Guðlaugur Guðlaugsson

Skúlagötu 20,

lést 27. janúar síðastliðinn.

Sigurður Aðils



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát

Helgu Svölu Sigurðardóttur

Kirkjubraut 6, Seltjarnarnesi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki deildar V2 á Grund.

Þuríður Þorbjarnardóttir
Bergþóra S. Þorbjarnardóttir
Helga Þorbjarnardóttir

Hálfðan Ómar Hálfðanarson
Sigurður J. Grétarsson
James E. Skjelbreia



Ástkær móðir okkar,

Sigríður Jónatansdóttir

lést á Droplaugarstöðum 31. janúar. Útförin auglýst síðar.

Jónatan Þórðarson
Þórður Þórðarson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

María Áslaug Guðmundsdóttir

Hvassaleiti 58 í Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli í Reykjavík þann 22. janúar.

Útförin fer fram frá Dómkirkjunni föstudaginn 4. febrúar klukkan 15. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu takmarkast fjöldi í kirkjunni við 100 manns og eru ættingjar og nánir vinir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Streymt verður frá athöfninni á slóð sem birtist í vefutgáfum og á Facebook-síðum aðstandenda.

Áslaug Haraldsdóttir **Stefán Haraldsson**
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Lilja Viggósdóttir

Boðarþingi 24, 203 Kópavogi,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði 14. janúar. Útförin fór fram í kyrrþey 28. janúar.

Innilegar þakkir til starfsfólks Báruhrauns fyrir alúð og stuðning, guð blessi ykkur.

Magnús Þór Indriðason

Viggó Hólm Valgarðsson **Benedikta Björnsdóttir**
Valdís Anna Valgarðsdóttir **Þorsteinn Eyjólfsson**
Hafsteinn V. H. Valgarðsson **Marit G. Káradóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður tengdafaður og afa,

Hróbjarts Hróbjartssonar arkitekts.

Karin Hróbjartsson Stuart

Úlfur H. Hróbjartsson **Sjófn Evertsdóttir**
Ólafur Evert Úlfsson
Karin Sigríður Úlfisdóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sæmundur Nikulásson

Hringbraut 26, Reykjavík,

lést á Sóltúni 28. janúar.

Útförin fer fram frá Dómkirkjunni föstudaginn 5. febrúar kl. 13.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða einungis nánustu ættingjar og vinir við útförina.

Útförinni verður streymt á: youtu.be/qxtxPrLrtvE þeim er vildu minnast hans er bent á líknarsjóð Dómkirkjunnar.

Ragnheiður H. Sæmundsdóttir **Sóley Einarsdóttir**
Þorsteinn Sæmundsson **Berglind Ásgeirsdóttir**
afa- og langafabörn.



Elskuleg móðir okkar og tengdamóðir,

Gyða Arnórsdóttir

lést 26. janúar að Hraunbúðum í Vestmannaeyjum.

Útförin fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 5. febrúar kl. 13.00.

Vegna aðstæðna verða eingöngu nánasta fjölskylda og vinir viðstödd. Athöfninni verður streymt á slóðinni youtu.be/yFUcZTwfGJs. Einnig er hægt að nálgast virkan hlekk á mbl.is/andlat.

Helgi Hermannsson **Þórdís Bjarney Jóhannsdóttir**
Hermann Ingi Hermannsson **Elisabet Nönnudóttir**
Arnór Hermannsson **Helga Jónsdóttir**
Magnús Hermannsson **Anna Linda Sigurðardóttir**
Dagbjört Theodórsdóttir og fjölskyldur.



Heilsa

MIDVIKUDAGUR 3. FEBRÚAR 2021



Karen Björnsdóttir, þjálfari hjá Austur101, segir að fólk verði að fara rólega af stað, finna það sem því finnst gaman og beita réttri tækni þegar það byrjar að æfa. Aðalmálið sé að gera eitt-hvað. ➔4



Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti og Íris Gunnarsdóttir framkvæmdastjóri Mulier Fortis ehf. flytja inn Trace Minerals freyðitöflur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

MELTINGIN Í
1. SÆTI



Allt að 75 prósent skortir magnesíum

Trace Minerals er tæplega 50 ára gamalt fyrirtæki og er einn stærsti og virtasti framleiðandi stein- og snefilefna í Bandaríkjunum. Vörurnar eru vel þekktar fyrir gæði og hreinleika. Þær er nú hægt að fá hér á landi. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Mulier Fortis ehf. er umboðsaðili Trace Minerals á Íslandi, en fyrir-tækið sérhæfir sig í innflutningi og framleiðslu heilsuvara af ýmsu tagi. Stofnendur og eigendur Mulier Fortis ehf. eru Íris Gunnarsdóttir framkvæmdastjóri og Inga Kristjánsdóttir næringarþerapisti.

Kollagen með C-vítamíni

„Freyðitöflur hafa alltaf heillað okkur, einfaldlega vegna þess að þær eru bragðgóð og þægileg leið til að taka inn vítamín og bætiefni. Ekki er verra að þegar við notum freyðitöflur förum við ósjálfrátt að drekka meiri vökva yfir daginn. Við erum konur á besta aldri en fyrir þær er einmitt ákaflega mikilvægt að drekka nóg vatn,“ segja þær Íris og Inga.

„Við erum mjög vandfýsnar á bætiefnin sem við neytum og viljum ekki hvað sem er. Við viljum að freyðitöflur séu lausar við gerviefni, svo sem litarefni, bragðefni og gervisykur, sem eru annars algeng innihaldsefni í freyðitöflum,“ upplýsa þær.

„Þess vegna urðum við afar hamingjusamar þegar við duttum niður á Trace Minerals vörurnar. Við vitum að þetta eru vönduð bætiefni og tikka í öll gæðaboxin hjá okkur.“

Engar venjulegar kollagentöflur

„Okkur þykir æðislegt að eldast og erum ekkert ósáttar þó að hrukkunum fjölgi, hins vegar erum við alveg til í aðeins stinnari og rakafylltari húð,“ bæta þær við en freyðitöflurnar frá Trace Minerals virka tvöfalt fyrir húðina. „Þær innihalda ekki bara kollagen sem nærir hana beint, heldur einnig 500 mg af C-vítamíni, sem ýtir heldur betur undir okkar eigin framleiðslu á kollageni. Það er svo magnað að C-vítamín skuli hafa þessi áhrif á líkamann. Í kollagen-freyðitöflunum er líka að finna sink og fleira sem styður enn frekar við heilbrigði húðarinnar.“

Max Hydrate Energy og Max Hydrate Endurance

„Sveittar, þurrar eða svimandi? Nei, við viljum ekki vera þar. Hins vegar er það leynt vandamál, ekki svo lítið eða óalgengt, að fólk þjáist af vökvaójafnvægi og skorti á steinefnum og söltum. Einkennin geta verið margvísleg og sömuleiðis geta ástæðurnar verið fjölmargar,“ segja þær og leggja áherslu á orð sín og bæta síðan við: „Þreyta, svimi, sinadráttur og krampar, minnistrulanir, húðþurrkur, mikið orkuleysi og tíðar klósettferðir (svona eins og líkaminn nái ekki að halda í vökvann sem drukkin er). Þetta kannast margir við.“

Hverjir eru helst útsettir fyrir að vanta steinefni og sölt?

„Mjög margir. Íþróttafólk, dagn-aðarforkar í ræktinni, hlauparar, göngufólk, þeir sem stunda jóga, sund og sömuleiðis pottafólk. Einnig má nefna þá sem drekka mikið kaffi. Einn Max Hydrate Energy kemur í stað kaffibollans (eða gosdrykkjarins), eldri borgarar, konur á breytingaskeiði, sem svitna mikið, þeir sem eru á ketó mataræði (ketó-flensan) og fleiri. Trace Minerals Max Hydrate inniheldur mikilvæg steinefna-sölt og munurinn á Max Hydrate Energy og Max Hydrate Endurance er sá að Energy inniheldur koffín úr grænu tei sem gefur enn meiri orku.“

Trace Minerals Magnesium – streita, álag og kvíði?

„Flestir eru líklega svolítið þar þessa dagana. Við teljum að margir



Kollagen freyðitöflur frá Trace Minerals innihalda 500 mg af C-vítamíni sem ýtir undir framleiðslu líkamans á kollageni. MYNDIR/ÁSENDAR

Ég fæ mér alltaf Trace Minerals magnesíum á kvöldin, mér finnst það virka stórkostlega vel, ég sef eins og engill og vakna úthvíld.

Íris Gunnarsdóttir

þurfi á öllu sínu að halda til að virka í lífinu og ekki er til bóta að vera með magnesiumskort.

Talið er að allt að 75 prósent landsmanna fái ekki nóg magnesium úr fæðinu og ef það vantar erum við í vondum málum. Þetta er geysilega mikilvægt steinefni sem tekur þátt í flestu sem gerist í líkama okkar. Hvort sem það er að stuðla að betri nætur-svefni, kalla fram eðlilega slökun í vöðvum, vinna með taugakerfinu gegn depurð og kvíða eða vinna gegn krömpum, sinadráttum og fótaóeirð. Ein til tvær á dag í glasi með vatni er góð trygging gegn magnesiumskorti.“

Nánari upplýsingar á numereitt.is

Ég fæ mér alltaf Max Hydrate Energy í vatnsbrúsann þegar ég æfi, gefur miklu meiri kraft, svita og árangur. Koffínið er úr grænu tei og það virkar dúndur vel á mig.

Inga Kristjánsdóttir

Magnesium
– tvær bragðtegundir sem eru Appelsínu-hindberja
Kollagen
– ein bragðtegund Fersku-mangó
Max Hydrate Endurance
– ein bragðtegund Sítrónu
Max Hydrate Energy
– ein bragðtegund Appelsínu



Trace Minerals vörurnar eru GMP (Good Manufacturing Process) vottaðar, glútenlausar, sykurlausar og henta fyrir ketó-lífsstílinn.



Það er staðreynd að mjög margir þjáist af magnesiumskorti.

Trace Minerals freyðitöflurnar fást á eftirtöldum stöðum:

Nettó – Fjarðarkaupum – Hagkaupum – Lyfjum og heilsu – Lyfjaveri – Lyfsalanum – Apótekanum – Apóteki Siglufjarðar – Iceland Engihjalla – Seljakjöri – Kjörbúðinni á landsbyggðinni.



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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | 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.

Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni í bætiefnaformi. Munnúðarnir frá Better You eru byltingarkennd nýjung, járníð frásogast beint út í blóðrásina frá slímhúð í munni og sneiða alfarið fram hjá meltingarfærum. Þeir fást í tveimur styrkleikum og eru bragðgóðir.

Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf meðal annars járn, B12-vítamín og fólínsýru. Ef skortur er á einhverju þessara efna minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi fyrir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþýngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti



Hugmyndir að járnríkum mat.

» Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, sjúkdómar og meltingarvandamál, aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu) eða lélegt frásog.

Þannig að það er ráðlegt að leita læknis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikið járn.

Færðu nóg járn úr fæðunni?

Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og kostur er. Við lifum ekki í fullkomnum heimi og oft er erfitt að næra sig vel,



sem getur haft þær afleiðingar að meltingin frásogar ekki öll þau næringarefni sem við þurfum á að halda. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnríkan mat, eins og rauðrófur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og fleira.

Engin hægðatregða

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn í bætiefna-



formi. Munnúðarnir frá Better You eru byltingarkennd nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt fram hjá meltingarfærum. Núna býður Better You upp á járn munnúða í tveimur styrkleikum, 5 mg og 10 mg.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða.

Fyrir taugar, orku og ónæmiskerfið

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

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

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

Er ofskammtur hættulegur?

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

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

B-vítamín eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamsstarfsemi, svo sem starfsemi ónæmiskerfis, meltingarfæra, taugakerfis, vöðva, hjarta og æðakerfis.



B-complete munnúði er nú loksins fáanlegur á Íslandi.

þroska fösturs og dregur úr hættu á fæðingargöllum.

Aukin orka og betri svefn

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

prótein sem orkugjafa, og þá er mikilvægt að B-vítamínin séu til staðar svo líkaminn geti nýtt þessa orkugjafa og umbreytt í nýtanlega orku. Margir sem byrja að taka inn B-vítamínblöndu finna fljótt gríðarlegan mun á sér. B-vítamínin hafa meðal annars góð áhrif á

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

taugarnar og geta því haft slakandi áhrif á líkamann og þannig leitt til betri svefns. Þegar við náum góðum svefni hvílir líkaminn vel og nær að endurnýja sig; taugakerfið endurnærir og andlega hliðin styrkist.

Mataræðið skiptir máli

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

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

Einkenni um skort á B-vítamínunum geta verið:

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

B-complete – munnúði sem tryggir upptöku

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

Skiptir öllu að gera eitthvað

Karen Björnsdóttir, þjálfari hjá Austur101, segir að fólk verði að fara rólega af stað, finna það sem því finnst gaman og beita réttri tækni þegar það byrjar að æfa. Aðalmálið sé að gera eitthvað.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

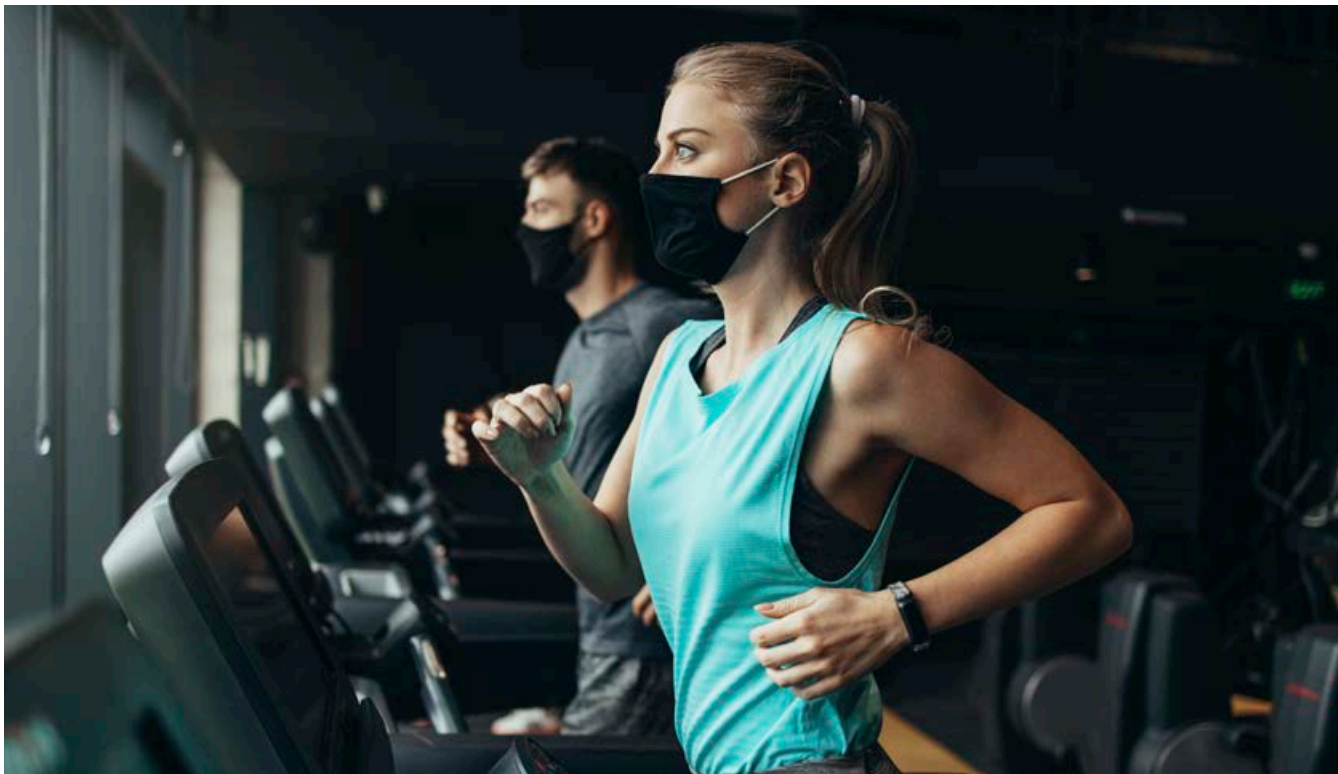
Það er alltaf nýtt fólk að byrja í ræktinni og nú þegar líkamsræktarstöðvar hafa verið opnaðar aftur eftir langa lokun eru margir að byrja að stunda líkamsrækt aftur eftir langt hlé. Þá getur skipt miklu máli að hafa góðar upplýsingar svo hægt sé að fara rétt af stað. Karen Björnsdóttir er þjálfari hjá líkamsræktarstöðinni Austur101 og í námi sem næringarþjálfari og hún lumar á ýmsum gagnlegum ráðum.

„Besta ráðið sem ég get gefið fólki sem er að byrja aftur er að fara alls ekki of hratt af stað, byrja hægt og rólega og auka síðan við ákefðina á æfingum með tím-anum,“ segir Karen. „Ef þú ert að byrja að æfa mæli ég með að þú finnir einhverja hreyfingu sem þér finnst skemmtileg, farir hægt af stað og fáið ráð hjá þeim sem er að þjálf þig.

Það getur líka oft verið mjög krefjandi að byrja aftur eftir langt hlé því þú ert kannski ekki að lyfta sömu þyngdum og þú gerðir áður en þú fórst í pásu. Oft er hugurinn alveg til staðar en líkamlega getan er ekki þar sem hún var áður,“ útskýrir Karen. „Það er að miklu leyti mjög svipað að byrja frá grunni og að byrja aftur eftir langt hlé, en eftir langt hlé ertu kannski með einhverjar hreyfingar enn þá á hreinu en þegar þú byrjar frá grunni er mikilvægt að fá góðar leiðbeiningar varðandi hvernig á að framkvæma hreyfingarnar rétt.“

Fara rólega og rétt af stað

„Ég mæli með að allir stundi reglulega hreyfingu að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku í 30 mínútur eða meira. Ég myndi ekki segja að einhver ákveðin gerð af hreyfingu sé betri en einhver önnur, því í rauninni er það mikilvægast að þér finnist hreyfingin skemmtileg. Öll hreyfing er bara plús og besta forvörnin gegn alls kyns sjúkdómum,“ segir Karen. „Ég mæli samt ekki með að fólk byrji að æfa jafn mikið og það gerði áður fyrr ef það tók langt hlé, því það er ekki gott að fara of hratt af stað. Það er betra að taka frekar kannski eina æfingu á viku þar sem ákefðin er mikil og svo þá næstu með minni ákefð.



Það getur verið erfitt að koma líkamsræktinni upp í vana, hvort sem fólk er að snúa aftur úr langri pásu eða byrja í fyrsta sinn. Þess vegna er alltaf gott að fá góð ráð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Karen Björnsdóttir er þjálfari hjá líkamsræktarstöðinni Austur101 og í námi sem næringarþjálfari.

MYND/ADSEND

Algengustu mistökin eru að bera sig saman við aðra. Þegar þú gengur í fyrsta skipti inn í líkamsræktar- eða CrossFit-sal heldur þú eflaust að allir séu að horfa á þig en það er alls ekki svo leiðis. Allir sem eru þarna eru að einbeita sér að sjálfum sér,“ segir Karen. „Algengustu meiðslin eru svo bakmeiðsli. Fólk er kannski að lyfta of þungu í réttstöðulyftu og beitir bakinu vitlaust. Það skiptir gríðarlega miklu máli að vera með góðan þjálfara sem getur leiðbeint þér í átt að réttri tækni til að fyrirbyggja slíkt.“

Svefn skiptir öllu

„Hvöld og endurheimt er oft mikilvægari en sjálf hreyfingin,“ segir Karen. „Allir ættu að ná 7-8 tíma svefni á hverri nóttu þar sem svefninn er númer 1, 2 og 3 og skiptir öllu máli í endurheimt. Hvernig ætlar þú að taka mjög góða æfingu og vera tilbúinn í daginn ef þú svafst kannski bara í fjóra tíma? Þegar ég tek hvíldardaga fer ég annaðhvort í léttan göngutúr þar sem púlsinn fer í sirka 120-130 eða virka hvíld, sem er þá létt æfing á spjallhraða.

Það er gott að taka góða hvíldardaga og mikilvægt að hlusta á

líkamann og fara eftir því sem hann segir okkur,“ útskýrir Karen. „Ef einhver æfing er til dæmis óþægileg fyrir okkur, fáum þá leiðbeiningar um hvernig hægt er að gera hana öðruvísi eða finnum einhverja aðra æfingu.“

Óþarfi að setja pressu

„Oft fær fólk viljastyrkinn fyrir hreyfingu ef einhver nákominn því byrjar að hreyfa sig og það sér viðkomandi ná gífurlegum árangri. En það er líka mikilvægt að muna að árangur snýst ekki um kílóatölu, eða að passa í ákveðna fatastærð. Árangur getur verið alls konar,“ segir Karen. „Það er gott að gera einhverjar breytingar á mataræðinu þegar byrjað er í reglubundinni hreyfingu, en um leið er mikilvægt að muna að reyna ekki að sigra heiminn á einum degi.

Fólk sem datt út úr hreyfingu vegna COVID ætti ekkert að setja einhverja svakalega pressu á sig, COVID er búið að hafa gríðarleg áhrif á okkur öll og því er alveg skiljanlegt að við séum ekki í jafn góðu formi og fyrir lokun,“ segir Karen. „Það eina sem skiptir máli er að halda áfram að hreyfa okkur, því það gerir ótrúlegt gagn.“

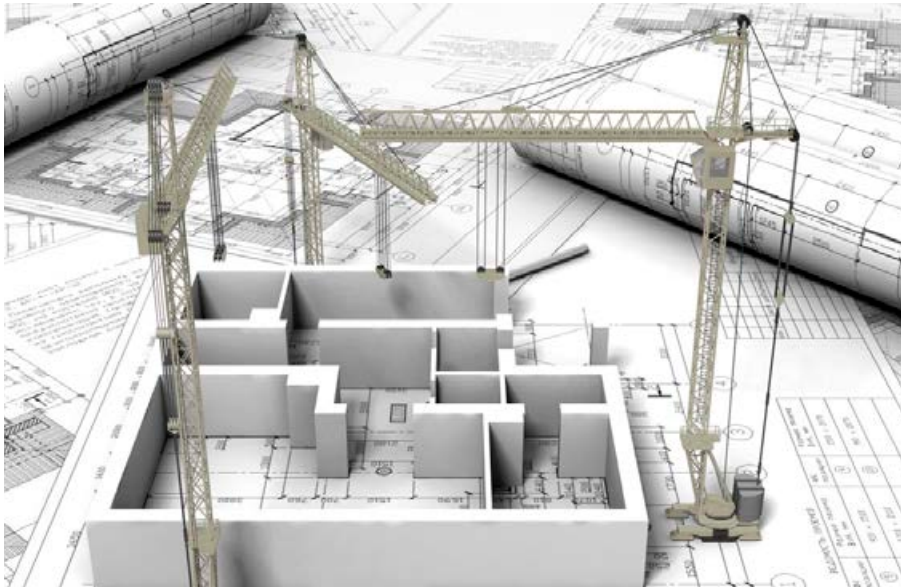
BYGGINGARIÐNAÐURINN

Þriðjudaginn 23. febrúar gefur Fréttablaðið út sérblað um allt sem viðkemur byggingariðnaðinum á Íslandi, hvort það eru bæjarfélög, verktakafyrirtæki, trésmiðjur og söluaðilar byggingarvöru.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar veitir:

Ruth Bergsdóttir
ruth@frettabladid.is • Sími 694 4103



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

MARKAÐURINN

Miðvikudagur 3. febrúar 2021

5. tölublað | 15. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL



ROLEX



TUDOR



TAG Heuer



LONGINES



NOMOS
GLASHÜTTE



TISSOT



Glæsilegt úrval heimsþekktra
vörumerkja

MICHENSEN
1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Of lágt þak íþyngir sjóðum Endurskoða þarf 50% þak á erlendar fjárfestingar lífeyris-sjóða, að mati stjórnenda LSR og Gildis. Framkvæmdastjóri LSR vill afnema þakið alveg.	Já og Gallup í sölufarli Eignarhaldsfélagið Njála, sem er að stærstum hluta í eigu lífeyris-sjóða í gegnum fagfjárfestasjóð-inn Auður 1, hefur fengið Arctica Finance til að selja allt hlutafé í Já.	Niðurfæra og skuldbreyta í PCC Lífeyrissjóðir og Íslandsbanki hafa ákveðið að færa niður 2,9 milljarða hlutafé og skuldbreyta lánum. Niðurfella 8,7 milljarða af eftirstöðvum skuldabréfanna.	Boðar breytingar á orkumarkaði Nýtt frumvarp um raforkulög mun stytta tímabil grunnvaxta, sem nýtt er til útreiknings á fjármagns-kostnaði sérleyfisfyrirtækja. Orkustofnun fær meiri völd.	Mýkt hagsveifluna Því er vart að neita að krónupró-unin hefur mýkt hagsveifluna í þetta skiptið, öfugt við ýmis fyrri áföll í hagkerfinu, segir aðal-hag-fræðingur Íslandsbanka.
2	2	4	8	10

Gætum náð forskoti í framleiðslu



Guðlaug Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri fjárfestingafélagsins Stekks, sér fyrir sér að í framtíðinni verði kjöraðstæður á Íslandi til framleiðslu á vörum, því þær verði í meira mæli smíðaðar af vélmennum með gervigreind. ➔ 6

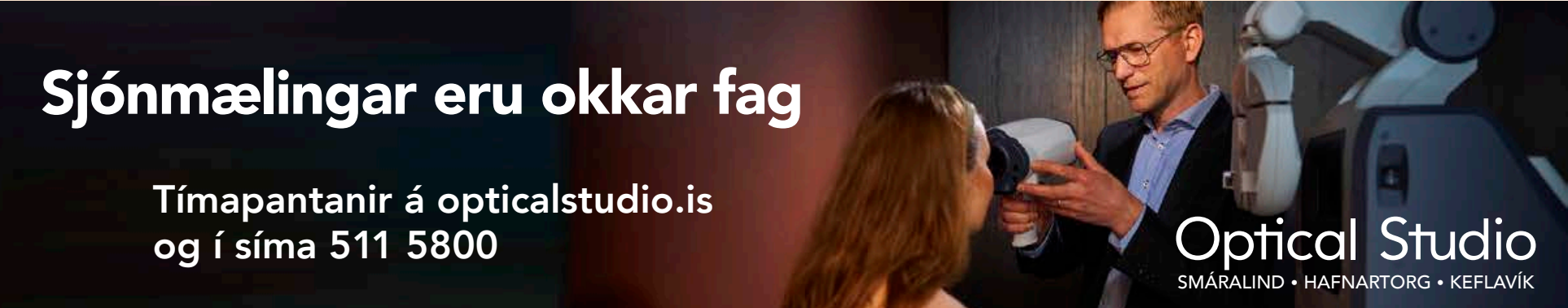
Við þær aðstæður verður umhverfisvænt og ódýrt rafmagn mikilvægt hráefni.

Guðlaug Kristinsdóttir

FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímappantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800



Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

Fyrirtækin Já og Gallup sett í formlegt söluférli

Eignarhaldsfélagið Njála, sem er að stærstum hluta í eigu íslenskra lífeyrissjóða í gegnum fagfjárfestastjóðinn Auður 1, hefur sett fyrirtækin Já og Gallup í formlegt söluférli en þau sameinuðust fyrir hartnær sex árum síðan undir merkjum Já hf.

Í stuttri fjárfestakynningu, sem Markaðurinn hefur undir höndum og var send á ýmsa fjárfesta í síðasta mánuði, kemur fram að áætlaðar tekjur síðasta árs hafi numið um 1.190 milljónum króna og að hagnaður upplýsingatæknifyrirtækisins fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta verði um 154 milljónir króna.

Já, sem rekur vefsíðuna og appið já.is, ásamt því að veita upplýsingar í símanúmerinu 1818, stendur undir 45 prósentum af tekjum samstæðunnar, en Gallup, sem veitir þjónustu á sviði markaðs-, mannauðs- og fjölmíðlaramsóknna, um 55 prósentum. Fjöldi stöðugilda hjá fyrirtækinu, sem er með yfir tvö þúsund viðskiptavinum, er um sextíu manns.



Vilborg Helga Harðardóttir,
forstjóri Já

Það er fyrirtækjaraðgjöf verðbréfafyrirtækisins Arctica Finance sem hefur umsjón með söluférlinu.

Á undanförunum árum hafa tekjur og afkoma Já dregist lítillaga saman. Á árinu 2017 námu tekjur samstæðunnar 1.374 milljónum og EBITDA var 244 milljónir. Frá þeim tíma hefur veltan minnkað um tæplega 200 milljónir og EBITDA lækkað um 90 milljónir.

Fram kemur í fjárfestakynningunni að Já og Gallup séu á meðal

1.190

milljónir króna eru áætlaðar tekjur Já í fyrra.

þekktustu vörumerkja landsins. Vegna áskorana sem ör þróun á stafrænum markaði hefur haft í för með sér hafi félagið lagt mikla áherslu á vörubrúun á undanförunum árum sem hafi skilað sér í betri nýjum stafrænum lausnum, segir í kynningunni.

Ofan á þann grunn hefur félagið unnið að ytri vexti og bætt við sig vörumerkjum með góðum árangri. Þar er meðal annars vísað til ríflega tvöföldunar sem hafi orðið í skráðum viðskiptavinum og fjölda lagninga hjá bílastæðapjónustunni Leggja, á þeim tveimur árum sem hún var í eigu Já, en þjónustan var seld til EasyPark í árslok 2019. Fram kemur í fjárfestakynningunni að Já sé vel í stakk búið til að halda áfram að fjárfesta í minni félögum og styðja við frekari vöxt þeirra.

Fagfjárfestastjóðurinn Auður 1 fer með ríflega 80 prósentu eignarhlut í Eignarhaldsfélaginu Njálu sem heldur utan um allt hlutafé Já. Aðrir hluthafar Njálu eru félagið SOKO, sem er í eigu Sigríðar Margrétar Oddsdóttur, forstjóra Lyfju, en hún var áður forstjóri Já til ársins 2019, með 14,3 prósentu hlut og félagið Volta, en það er í eigu Kjartans Arnar Ólafssonar. – hae

Of lágt þak á erlent íþyngir lífeyrissjóðum

Endurskoða þarf þak á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða, að mati stjórnenda LSR og Gildis. Rætt um að hækka þakið úr 50 í 60 prósent innan lífeyriskerfisins. Framkvæmdastjóri LSR vill afnema það. Þeir stærstu með litið svigrúm.

Stjórnendur tveggja af stærstu lífeyrissjóðum landsins segja tímabært að endurskoða lögbundið hámark á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða.

Þakið er orðið íþyngjandi fyrir lífeyrissjóðina sem hafa síaukna fjárfestingaþörf en takmarkað svigrúm til að ráðstafa fénu erlendis.

„Núverandi fyrirkomulag er orðið íþyngjandi fyrir lífeyrissjóði sem eru að leita leiða til að ávaxta lífeyri sinna félagsmanna með sem bestum hætti,“ segir Harpa Jónsdóttir, en hún telur löngu tímabært að taka reglurnar um þak á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða til gagn-gerrar endurskoðunar. „Og helst með það fyrir augum að afnema þær alveg,“ bætir hún við.

Lögum samkvæmt þurfa lífeyrissjóðir að takmarka gjaldmiðlaáhættu sína með því að tryggja að minnst 50 prósent af heildareignum þeirra séu í sama gjaldmiðli og skuldbindingarnar. Hlutfall erlendra eigna má því ekki fara yfir þetta hámark.

Nýjustu tölur fjármálaeftirlits Seðlabanka Íslands, sem ná til loka september á síðasta ári, sýndu að hlutfall erlendra eigna væri komið yfir 40 prósent hjá þremur stærstu lífeyrissjóðunum. Hlutfall erlendra eigna hjá Lífeyrissjóði starfsmanna ríkisins, sem er stærsti lífeyrissjóður landsins með heildareignir upp á tæplega 1.100 milljarða króna, nam rúmlega 43 prósentum í lok september. Hlutfall Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, næststærsta sjóðsins, nam tæplega 43 prósentum og hjá Gildi lífeyrissjóði var það komið upp í 40 prósent.

Harpa bendir á að lífeyrissjóðakerfið hafi vaxið ört – umfang sjóðanna jafngildi um tvöfaldri landsframleiðslu – og það muni halda áfram að vaxa.

„Fjárfestingarkostir innanlands eru takmarkaðir og þess vegna mun núverandi fyrirkomulag jafnt og þétt auka fjárfestingaráhættu lífeyrissjóðanna,“ segir Harpa. „Til að geta dreift áhættunni með sem skynsamlegustum hætti væri því best fyrir lífeyrissjóðina að vera ekki með sérstök höft á því hvar fjárfest er hverju sinni.“

Komast ekki mikið herra

Davíð Rúdólfsson, forstöðumaður eignarstýringar Gildis lífeyrissjóðs, telur einnig tímabært að hækka leyfilegt hámark eignar lífeyris-



Hlutfall erlendra eigna er yfir 40 prósent hjá stærstu lífeyrissjóðunum.

Fjárfestingarkostir innanlands eru takmarkaðir og þess vegna mun núverandi fyrirkomulag jafnt og þétt auka fjárfestingaráhættu.

Harpa Jónsdóttir, framkvæmdastjóri LSR



að verðsveiflur yfir tíltölulega stutt tímabil, jafnvel innan einstakra daga, geta haft umtalsverð áhrif á hlutfall erlendra eigna lífeyrissjóða. Það sé því í reynd erfitt fyrir sjóðina að fara mikið upp fyrir 40 til 45 prósentu hlutfall erlendra eigna þegar lögbundna hámarkið er 50 prósent.

Þetta á meðal annars við hjá Gildi þar sem hlutfall erlendra eigna hefur farið mjög hækkanði á undanförunum árum. Sjóðurinn hefur haft þá stefnu að dreifa áhættu sinni í auknum mæli út fyrir landsteinana, samhliða auknu innstreymi í sjóðinn að sögn Davíðs.

„Á undanförunum misserum hefur hlutfall erlendra eigna sjóðsins farið um og yfir 40 prósent og við þær aðstæður er því ekki mikið svigrúm til staðar til að bæta við erlendar fjárfestingar. Þessar takmarkanir geta því verið óheppilegar ef góð tækifæri og aðstæður eru annars fyrir hendi til að bæta við fjárfestingar erlendis,“ útskýrir Davíð.

Á heildina litið er hlutfall erlendra eigna í samtryggingardeildum lífeyrissjóða komið yfir 38 prósent samkvæmt áður nefndum tölum fjármálaeftirlitsins. Það hefur hækkað um meira en 4 prósentustig frá áramótum. thorsteinn@frettabladid.is

Vilja selja Nespresso á Íslandi

Eigendur eignarhaldsfélagsins Perroy, sem er umboðsaðili Nespresso á Íslandi, hafa ákveðið að bjóða til sölu allt hlutafé félagsins. Í stuttri fjárfestakynningu, sem Markaðurinn hefur undir höndum, kemur fram að tekjurnar hafi aukist um liðlega 50 prósent í fyrra og numið samtals 1.238 milljónum króna. Þá jókst hagnaður félagsins fyrir fjármagnsliði, skatta og afskriftir (EBITDA) nærri því þrefalt og var 175 milljónir á árinu 2020.

Varða Capital, sem er í eigu Gríms Garðarssonar, Jónasar Hagan Guðmundssonar og viðskiptafélaga þeirra Edwards Schmidt, er stærsti hluthafi Perroy með 75,5 prósentu hlut. Þá fer félagið Hagan Holding, sem er í eigu Jónasar, með 14,5 pró-

175

milljónum, nam EBITDA félagsins á árinu 2020.

sentu hlut og RE22, sem er í eigu Jóns Björnssonar, forstjóra Origo, á tíu prósentu hlut.

Það er fyrirtækjaraðgjöf Arion banka sem hefur umsjón með söluferlinu.

Perroy opnaði sína fyrstu Nespresso verslun í Kringlunni í lok nóvember 2017 en í maí 2019 var önnur verslun opnuð í Smáralind. Þá starfrækir félagið að auki

netverslun en fram kemur í fjárfestakynningunni að tekjur vegna hennar hafi numið 372 milljónum í fyrra. Mestar voru tekjurnar hins vegar af versluninni í Kringlunni, eða 425 milljónir, en veltan í Smáralind var hins vegar um 330 milljónir.

Í kynningunni segir að áætlanir geri ráð fyrir áframhaldandi vexti næstu ár, drifnum áfram af sókn á fyrirtækjamarkað (B2B). Þær tekjur, sem voru aðeins um 10 prósent af heildarveltu félagsins í fyrra, jukust um 48 prósent á árinu 2020. Samkvæmt fjárfestakynningunni er því spáð að tekjurnar vaxi í 1.477 milljónir á þessu ári og að EBITDA félagsins verði um 217 milljónir.

Engar langtímaskuldir hvíla á félaginu og er eiginfjárhlutfall þess 52 prósent. – hae

MARKAÐURINN

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

Netfang ritstjorn@markadurinn.is | Sími 550 5051

Ritstjóri Hördur Egiðsson hordur@frettabladid.is

Netfang auglýsingadeildar auglysingar@frettabladid.is Veffang frettabladid.is

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40 www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

GEFÐU STARFSFÓLKI UPPLIFUN Í ÖSKJU



SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

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



Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Verður seldur á um tveimur til þremur árum

Íslenska ríkið ætlar að vera búð að selja allt hlutfé sitt í Íslandsbanka tveimur til þremur árum eftir að 25 til 35 prósent hlutur verður seldur um mitt þetta ár í gegnum opið hlutfjáráútboð og skráningu í Kauphöllina.

Þetta kom fram í kynningu sem fulltrúar fjármála- og efnahagsráðuneytisins og Seðlabankans héldu fyrir erlenda fjárfesta á miðvikudaginn í síðustu viku, og Markaðurinn hefur undir höndum, þegar ríkið gaf út skuldabréf til sjö ára fyrir 750 milljónir evra. Gangi þau áform eftir gæti ríkið, sem fer með 100 prósent hlut í Íslandsbanka, mögulega verið búð að losa um allt eignarhald sitt á bankanum á árinu 2023 en bókfært eigið fé hans nam um 183 milljörðum í lok september.

183

milljarðar var bókfært eigið fé Íslandsbanka í lok þriðja ársfjórðungs.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, tilkynnti Bankasýslunni, sem heldur utan um eignarhluti ríkisins í fjármálafyrirtækjum, síðastliðinn föstudag um ákvörðun sína að hefja formlega sölumæðferð á Íslandsbanka en stefnt er að því að selja 25 til 35 prósent hlut í bankanum.

Bankasýslan auglýsti í gær eftir ráðgjöfum við söluferlið en stofnunin áformar að ráða einn sjálfstæðan fjármálaráðgjafa og einn eða fleiri söluráðgjafa.

Fram kom í máli Bjarna á opnum hádegisnetfundi efnahags- og viðskiptanefndar Sjálfstæðisflokksins á mánudag að þrátt fyrir að herra verð kunni að fást fyrir hlut í Íslandsbanka með sölu til kjölfestufjárfestis séu einnig önnur atriði, eins og dreift eignarhald, sem skipti meira máli svo salan sé vel heppnuð. Vonast hann eftir því að sjá mikla þátttöku í væntanlegu útboði frá almenningi. – hae

Niðurfæra og skuldbreyta fyrir milljarða í Bakkastakki

Hluthafar Bakkastakks, lífeyrissjóðir og Íslandsbanki, hafa ákveðið að færa niður 2,9 milljarða króna hlutfé og skuldbreyta lánunum. Niðurfella 8,7 milljarða af eftirstöðvum skuldabréfanna. Samanlögð niðurfærsla 11,6 milljarðar króna. Hefur ekki áhrif á eignarhlut Bakkastakks í kísilveri PCC á Bakka.

Hluthafar Bakkastakks, sem heldur utan um eignarhlut Íslandsbanka og lífeyrissjóða í kísilveri PCC á Bakka við Húsavík, hafa ákveðið að færa niður hlutfé og skuldbreyta lánunum sínum til félagsins. Niðurfærsla skuldabréfa og hlutfjár nemur alls 11,6 milljörðum króna. Þetta er niðurstaðan eftir fjárhagslega endurskipulagningu Bakkastakks sem var samþykkt á hluthafafundi félagsins um miðjan desember.

Sigurgeir Tryggvason, framkvæmdastjóri rekstrarfélagsins Summu, sem heldur utan um rekstur Bakkastakks, segir að ráðist hafi verið í skuldbreytingu hjá Bakkastakki til að endurspegla betur þær breytingar sem hafa orðið á eignahlíðinni. Eignir Bakkastakks voru metnar á um 6,8 milljarða í ársreikningi 2019 og eigið fé verulega neikvætt. Mat eigna hefur lækkað 2020 í kjölfar faraldurs, rekstrarerfiðleika og tímabundinnar lokunar.

Aðspurður segir hann að skuldbreytingin hafi engin áhrif á eignarhlut Bakkastakks í kísilverinu, en félagið fer með 13,5 prósent hlut á móti þýska fyrirtækinu PCC SE, sem á 86,5 prósent hlut.

Hluthafar og skuldabréfaeigendur Bakkastakks eru þeir sömu, og hlutfjár- og skuldabréfaeign þeirra er í sömu hlutföllum. Auk þess að leggja kísilverinu PCC til hlutfé fyrir um 2,5 milljarða króna á sínum tíma, þá fjárfestu íslensku lífeyrissjóðirnir og Íslandsbanki sömuleiðis í víkjandi, breytanlegu skuldabréfi að fjárhæð 62,5 milljónum dala, jafnvirði rúmlega 8 milljarða króna á núverandi gengi.

Fjárfesting hluthafa Bakkastakks í verkefninu nam því um 10 milljörðum króna. Stærstu hluthafar Bakkastakks eru Íslandsbanki og lífeyrissjóðirnir Gildi, Stapi, Birta og Frjálsi, með samanlagt um 73 prósent hlut. Í ársreikningum lífeyrissjóðanna fyrir árið 2019 var eignarhlutur þeirra í Bakkastakki færður niður á bilinu 75 til 100 prósent. Skuldabréfin höfðu hins vegar ekki verið færð niður að jafn miklu leyti hjá flestum sjóðum.

Fjárhagsleg endurskipulagning Bakkastakks felur í sér að hlutfé félagsins, tæplega 2,9 milljarðar króna, er lækkað niður í núll til jöfnunar á tapi en uppsafnað og ójafnað tap nam fyrir um 7,5 milljarða króna.

Jafnframt var samþykkt að strax í kjölfar lækkunar skyldi hlutfé félagsins hækkað um 4,5 milljarða króna með útgáfu hluta til eigenda



Kísilverið er byrjað að auglýsa eftir starfsfólki til að undirbúa endurræsingu. MYND/GAUKUR HJARTARSON

Skuldbreyting Bakkastakks:

- Hlutfé lækkað úr 2,9 milljörðum króna niður í 0.
- Hlutfjárukning upp á 4,5 milljarða króna, greitt með skuldbreytingu skuldabréfa.
- Eftirstöðvar skuldabréfanna, alls 8,7 milljarðar króna, felldar niður.

skuldabréfa sem félagið hefur gefið út. Skuldabréfaeigendur Bakkastakks greiddu fyrir hina nýju hluti með því að breyta kröfum samkvæmt skuldabréfum í hlutfé, að fjárhæð 4,5 milljörðum króna, en hlutfjárhækkunin er jafnframt háð þeirri forsendu að eftirstöðvar skuldabréfanna, 8,7 milljarðar króna verði felldar niður. Uppreiknuð staða skuldabréfanna var samtals 13,2 milljarðar króna.

Tekið saman nemur lækkun á hlutfé og niðurfelling á eftirstöðvum lána frá hluthöfum um 11,6 milljörðum króna. Þess ber að geta að skuldabréfin voru gefin út í Bandaríkjadöllum og eru gengis tryggð. Uppreiknuð staða veltur því á gengi krónunnar og uppsöfnuðum vöxtum. Á kostnaðarverði

Vonast eftir gangsetningu í vor

Miklar tafir og erfiðar aðstæður á hrávörumörkuðum hafa einkennt starfsemi kísilversins en það var formlega gangsett í maí 2018. Þá hafa vandræði í hreinsivirki verksmiðjunnar valdið því að slökkva hefur þurft á ljós-bogaofnum.

Auk þess hafði COVID-19 töluverð áhrif á reksturinn en gripið var til þess að stöðva framleiðslu, viðtækra uppsagna og annarra hagræðingaráðgerða. Um 80 manns var sagt upp síðasta sumar.

Kísilverið hefur nú auglýst eftir fólki til starfa fyrir áætlaða endurræsingu en í dag starfa þar um 50 manns við ýmsar endurbætur. Vonast er til þess að kísilverið verði gangsett á ný í vor.

„Vonir standa þó til að með vorinu munum við bæði sjá fram á lægri framleiðslukostnað sem og betri markaðsaðstæður og miðast nú vinnan á Bakka við að endurræsing verksmiðjunnar hefjist næsta vor,“ sagði félagið í tilkynningu í gær.

voru bréfin færð til bókar á 10,9 milljarða króna.

Langstærsta eign Bakkastakks er víkjandi skuldabréf, gefið út af PCC BakkiSilicon, sem heldur utan um rekstur kísilversins. Á móti var langstærsta skuldbinding Bakkastakks skuldabréf, sem félagið gaf út til áðurnefndra hluthafa sinna. Gangvirði þessara skuldbindinga, annars vegar kísilversins gagnvart Bakkastakki og hins vegar Bakkastakks gagnvart hluthöfum sínum, hefur haldist í hendur.

Verðmat rekstrarfélagsins Summu, sem heldur utan um rekstur Bakkastakks, á skuldabréfinu frá kísilverinu hljóðar nú upp á 4,5 milljarða króna samanborið við rúmlega 6 milljarða króna í lok árs 2019 og 9,6 milljarða í lok árs 2018.

Eins og Markaðurinn greindi frá var í gengið frá fjárhagslegri endurskipulagningu kísilversins vorið 2020 í því skyni að bæta slæma lausafjárstöðu þess. Hún fól í sér skilmálabreytingar á skuldbindingum gagnvart Bakkastakki og þá lagði þýska fyrirtækið fram 40 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 5,6 milljarða króna á þáverandi gengi, í reksturinn í formi hluthafaláns. Aðallánveitandi PCC á Bakka er hins vegar þýski bankinn KfW-IPEX. tff@frettabladid.is

Fasteignafélögin fjórðungi ódýrari en á Norðurlöndunum

Íslensku fasteignafélögin, sem skráð eru í Kauphöll, eru um 25 prósentum ódýrari en skráð fasteignafélög á hinum Norðurlöndunum ef horft er til rekstrarhagnaðar þeirra á móti heildarvirði, það er markaðsvirðis hlutabréfa og skulda samanlagt, samkvæmt greiningu Jakobsson Capital. Sá mælikvarði sneiðir fram hjá ólíkri skuldsetningu fyrirtækja en íslensku fasteignafélögin eru mun skuldsettari en þau sem starfa á hinum Norðurlöndunum.

Markaðsvirði fasteignafélaga sem skráð eru í kauphallir á hinum

Norðurlöndunum er hins vegar 150 prósentum herra en íslensku fasteignafélaganna, ef miðað er við hve mörg ár það tekur rekstrarhagnað þeirra að greiða upp verð hlutabréfa.

„Þannig er rekstrarhagnaður fasteignafélaga á Íslandi 14 ár að greiða upp skuldir en 6 ár að greiða upp fjárfestingu í eigin fé. Á hinum Norðurlöndunum er rekstrarhagnaðurinn um 10 ár að greiða upp skuldir en 15 ár að greiða upp eigið fé,“ segir í greiningunni sem Markaðurinn hefur undir höndum.

Greinandi Jakobsson Capital segir að íslensku fasteignafélögin



Snorri Jakobsson, framkvæmdastjóri Jakobsson Capital

séu „frekar mikið skuldsett“ og áhættumeiri fjárfesting en þau þyrftu að vera. „Eftir því sem áhættan er meiri er eðlilegt að fjárfestar vilji fá meiri arðsemi og lánardrottinn hærri vexti. Almennt eru fasteignafélög í hinum stóra heimi arðgreiðslufélög. Þau taka litla rekstraráhættu og greiða stöðugar

arðgreiðslur. Líklega ættu íslensk fasteignafélög til framtíðar að leggja minni áherslu á að stækka en að ná meiri „framlegð“ úr rekstri og ná hagstæðari lánakjörum.“

Fram kemur í greiningunni að leiguarðsemi allra fasteignafélaganna hafi farið lækkandi á síðustu árum. „Tvennt liggur þar að baki, hækkun fasteignagjalda og fasteignaverðs á sama tíma. Affasteignafélögunum þremur hefur Eik hæsta leiguarðsemi. Meðalleiguarðsemi Eikar frá 2014 til 2019 hefur verið 6,30 prósent, Reita 5,75 prósent og Regins 5,20 prósent. Reginn hefur

staðið í miklum fjárfestingum og endurbótum á síðustu árum sem dró úr leiguarðsemi á árunum 2017 og 2018.“

Höfundur greiningarinnar bendir á að leiguarðsemin ráðist jafnframt af hve hátt eignir séu metnar í ársreikningum af endurskodendum sem noti ólíkar forsendur og mismunandi veginn fjármagnskostnað. Hann sé matskenndur og sú breyta sem hafi mest áhrif á verðmat fasteigna. Fermetraverðið er hæst hjá Reginn eða um 385 þúsund krónur á fermetrann, og lægst hjá Eik eða um 312 þúsund á fermetrann. – hvj

ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI

30-60% AF ÖLLUM VÖRUM



WAGNER ERGOMEDIC 100-3
LISTAVERÐ 229.900 KR.
NÚ **148.900 KR.**



HEADPOINT
LISTAVERÐ 93.900 KR.
NÚ **59.900 KR.**



BJARG MB
LISTAVERÐ 94.900 KR.
59.900 KR.
KYNNINGARVERÐ



YOU TEAM
LISTAVERÐ 279.900 KR.
NÚ **139.950 KR.**
TAKMARKAÐ MAGN

35-50% AF ÖLLUM STÓLUM



CUBE FUNDARSTÓLL
MEÐ ÖRMUM
LISTAVERÐ
88.300 KR.
NÚ **52.900 KR.**
TIL Á LAGER Í DÖKK-
OG LJÓSGRÁU



W70 FUNDARSTÓLL
MEÐ DONDOLA
LISTAVERÐ
148.900 KR.
NÚ **74.450 KR.**

RAMMASAMNINGUR VÍÐ
RÍKISKAUP

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

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

www.hirzlan.is

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



Útsöluverð gilda ekki af sérpöntunum.



„Ein helsta áskorunin er að laun hækka mun hraðar en umsvif í hagkerfinu. Það er ekki sjálfbært og skapar ójafnvægi, verðbólgu og gengissveiflur,“ segir Guðlaug. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Viðbrögð stjórnvalda sköpuðu traust

Stekkur er aðaleigandi Securitas og Límtrés Vírnets. Félögin eru með um 500 manns í vinnu. Stekkur er ásamt lífeyrissjóði elsti hluthafi Kviku banka. Guðlaug Kristinsdóttir framkvæmdastjóri segir að fámennið á Íslandi sé styrkur á erfiðum tímum.

Helgi Vífill
Júliusson
helgivifill@frettabladid.is



Viðbrögð stjórnvalda við COVID-19 sköpuðu traust sem var atvinnulífinu lífsnauðsynlegt. Án þeirra hefði hvert fyrirtækið á fætur öðru orðið gjaldþrota og fallið eins og dómínókubbar. Aðgerðirnar voru kostnaðarsamar en fjárhagstjón samfélagsins sem annars hefði orðið hefði orðið mun dýrkeyptara.

Þetta segir Guðlaug Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri fjárfestingafélagsins Stekks, aðaleiganda Securitas og Límtrés Vírnets. Stekkur er jafnframt sá fjárfestir sem hefur verið hvað lengst í hluthafahópi Kviku banka ásamt Lífeyrissjóði verzlunarmanna. Guðlaug gegnir stjórnarformennsku í Securitas, Límtré Vírneti og Kviku eignastýringu. Fjárfestingafélaginu stýrir hún fyrir föður sinn, Kristín Aðalsteinsson fyrrverandi útgerðarmann.

Með um 500 manns í vinnu
„Félögin okkar eru með um 500

manns í vinnu og í mars 2020 hafði ég miklar áhyggjur af rekstri Securitas og Límtrés Vírnets. Eftirspurnin nánast hvarf og við höfðum gífurlegar áhyggjur af því að viðskiptavinir okkar gætu ekki greitt reikninga. Slíkt hefði þrengt enn frekar að okkur og gert okkur erfitt að standa við okkar eigin skuldbindingar.

Á þessum tíma var ómögulegt að sjá fyrir hvað framtíðin bæri í skauti sér, en með því að kynna til leiks hlutabótaleiðina blésu stjórnvöld lífi í glæðurnar og félögin fengu hjálp til að fara í gegnum mánaðamótin. Í kjölfarið skapaðist almennt traust í hagkerfinu og markaðurinn brást vel við.

Samdráttur í efnahagslífinu var hafinn áður en COVID-19 blossaði upp. Fyrstu fjórir mánuðir síðasta árs voru þeir þyngstu í rekstri fyrirtækjanna frá því við tókum við þeim fyrir um áratug. Í seinni hluta apríl náði samfélagið tókum á COVID-19 faraldrinum og eftirspurnin í hagkerfinu tók kipp.

Límtré Vírnet framleiðir vörur fyrir byggingariðnað og er afar næmt fyrir umsvifum í hagkerfinu. Metsala var í hverjum mánuðinum á eftir öðrum frá maí til nóvember og við komum standandi út úr

Það þarf stundum að þora að taka smá pláss, fara út fyrir þægindarammann.

kófinu. Söluaukninguna má meðal annars rekja til þess hve margir fóru að byggja palla í garðinum og laga þökin á heimilum sínum. Auk þess réðust sveitarfélögin í framkvæmdir og síðast en ekki síst var það ákvörðun stjórnvalda, að endurgreiða virðisaukaskatt af vinnu iðnaðarmanna við heimili fólks.

Salan gekk líka ágætlega hjá Securitas en sá rekstur er stöðugri, en helst þó að einhverju leyti í hendur við fjárfestingarvilja fyrirtækja,“ segir hún.

Verður afkoman árið 2020 þá þokkaleg hjá Securitas og Límtré Vírneti?

„Afkoman var góð og miklu betri en á horfðist eftir fyrstu fjóra mán-

Barnabarn Alla ríka

Guðlaug er barnabarn Aðalsteins Jónssonar, Alla ríka, stórtæks útgerðarmanns á Eskifirði.

„Fjölskylda afa míns var bláfátæk þegar hann var að alast upp. Pabbi hans dó þegar afi var sjö ára og bróðir afa, einungis tólf ára, varð að sjá fyrir fjölskyldunni með því að taka við starfi föður síns og bera út póst. Hann fór um fótgangandi í öllum veðrum en átti hvorki hlý fót né góða skó. Þegar herinn kom fara bræðurnir að vinna fyrir hermennina og fá

einhver laun fyrir vikið, spöruðu með erfiðismunum í mörg ár, til að kaupa fyrsta viðarbátinn og hefja útgerð.

Afi gekk bara nokkur ár í barnaskóla og talaði litla sem enga ensku. Engu að síður tókst honum á ferli sínum að kaupa marga báta, semja við erlend fyrirtæki og byggja upp fjölbreytta útgerð.

Hann hafði skemmtilegt lífsviðhorf: Að duga eða drepast,“ segir hún.

uði ársins. Sömu sögu er að segja af Kviku eignastýringu, en markaðir voru sterkir í fyrra og nýtt ár byrjar af krafti,“ segir Guðlaug.

Stekkur á 56 prósentu hlut í Securitas. Félagið velti tæpum sex milljörðum króna árið 2019 og hagnaðist um 158 milljónir króna. Arðsemi eiginfjár var 22 prósent og eiginfjárhlutfallið 26 prósent. „Margir tengja Securitas einungis við öryggiskerfi heimila. Raunin er hins vegar sú að Securitas er fram-sækið tækniyfirtæki og af um 400 starfsmönnum eru um 110 tækni-

menn og tekur því fyrirtækið virkan þátt í að tæknivæða samfélagið með fjölbreyttum öryggislausnum,“ segir hún.

Aldrei tekið arð úr Límtré
Fjárfestingafélagið á 45 prósentu hlut í Límtré Vírneti. Fyrirtækið velti 2,9 milljörðum króna árið 2019 og hagnaðist um 70 milljónir króna. Arðsemi eiginfjár var 13 prósent og eiginfjárhlutfallið 21 prósent. „Þegar við komum að rekstrinum voru mikil tækifæri fólgin í að fjárfesta í hagkvæmari

Starfaði á Wall Street

Guðlaug bjó erlendis á árunum 1998 til 2010. „Ég fékk inngöngu í nokkra bandaríska háskóla. New York University hafði samband og bauð mér að taka fyrsta árið á Ítalíu í Flórens ásamt öðrum alþjóðanemendum. Það þótti mér spennandi. Auk þess skipaði skólinn annað sætið yfir þá bestu í heiminum sem kenndu fjármálafræði, námið sem ég var á leið í.“

Að því loknu fór hún að starfa á Wall Street í New York og nokkrum árum seinna fór hún í MBA-nám við sama skóla.

Við hvað vannstu á Wall Street?

„Ég starfaði meðal annars hjá fjárfestingabankanum UBS í deild sem var sérhæfð í að stunda viðskipti á fjármála-mörkuðum með raforku. Á því sviði störfuðu aðalkürekarnir á Wall Street á sínum tíma. Ég starfaði þar á hátindi Enron og þegar fyrirtækið varð gjaldþrota. Vinnustaðurinn minn keypti skelina af Enron. Ég fór því til Houston og fylgdist með því þegar það var verið að pakka saman á sviðinu sem stundaði viðskipti með raforku á mörkuðum eftir gjaldþrotið. Það var eftirminnilegt.

Ég starfaði einnig á Manhattan hinn 11. september 2001 þegar hryðjuverk voru framin, fjórum flugvéllum rænt og tveimur flogið á World Trade Center. Ég var í vinnunni þann dag.“

framleiðslutækjum og hvetja starfsfólk til að þróa nýstárlegar lausnir. Þessi nálgun hefur svo sannarlega staðið undir væntingum. Þess vegna höfum við aldrei tekið arð út úr Límtré Vírneti heldur nýtt hagnað til að fjárfesta í nýjum tækjabúnaði og öðru til að efla starfsemina. Með þeim hætti getum við þjónustað viðskiptavinini betur.

Það er mikil saga í Securitas og Límtré Vírneti. Límtréð í Leifsstöð og Kringlunni, sem voru framúr-stefnulegar byggingar á sínum tíma, er til dæmis frá okkur,” segir hún.

Guðlaug segir að henni hafi lengi þótt Límtré Vírnet áhugavert fyrirtæki. „Þegar ég var ung og bjó enn á Eskifirði starfaði ég fyrir byggingarvöruverslun í eigu föður mins. Hún seldi meðal annars Vírnets-nagla. Þeir voru alltaf í sérstöku uppáhaldi hjá mér því þeir voru ein af fáum byggingarvörum sem voru framleiddar á Íslandi.“

Flutti til Íslands 2010

Guðlaug flutti aftur til Íslands árið 2010 eftir að hafa búið erlendis frá árinu 1998. „Ég missti því af því sem gekk á hérlendis í uppsveiflunni og tveimur árunum eftir hrun. Ég flutti heim aftur og hóf að fjárfesta í Securitas, Límtré Vírneti og Kvikubanka, sem þá hét MP banki, því ég hafði mikla trú á íslensku efnahagslífi þrátt fyrir áfallið.

Við erum svo fá og fljót að aðlagast breytinum aðstæðum og fámennið gerir það að verkum að við getum unnið vel saman og komist fljótt að niðurstöðu. Eins einkennir dugnaður þjóðfélagið; við erum óhrædd við að láta hendur standa fram úr ermum. Þessi greining reyndist á rökum reist því fjárfestingar hafa reynst afar farsælar.

Þegar COVID-19 skall á heimsbyggðinni greindi ég ástandið með svipuðum hætti: Ástandið er erfitt um allan heim, en í ljósi fámennisins getum við betur tekist á við vandann og siglt í gegnum niður-sveifluna. Til langtíma er gnótt af tækifærum á Íslandi og með sveigjanleikanum sem fæst með eigin gjaldmiðli mun hagkerfið okkar ná sér á strik fyrr en ella.

Ég er fylgjandi Evrópusamvinnu. Ísland er lítið, opið hagkerfi sem byggir hagsæld sína á góðri samvinnu við aðrar þjóðir. Hagkerfið

er hins vegar fábreytt og byggir einkum á sjávarútvegi, stóriðju og ferðaþjónustu. Fiskistofnar koma og fara og fiskverð og álverð sveiflast eftir þróun á mörkuðum. Auk þess er ferðaþjónusta sveiflukennd atvinnugrein. Þess vegna þurfum við á eigin gjaldmiðli að halda.

Krónan er eins konar landamæra-vörður sem gætir að því að efnahagsleg áföll flæði ekki inn í landið og gefur okkur svigrúm til að stilla hagkerfið af. Við getum því hagað seglum eftir því hvernig vindar blása hverju sinni, í stað þess að treysta á sömu gengisskráningu og hentar einkum Þýskalandi,“ segir hún.

Launahækkanir eru áskorun

Hvaða áskoranir eru í rekstri Securitas og Límtrés Vírnets?

„Ein helsta áskorunin er að laun hækka mun hraðar en umsvif í hagkerfinu. Það er ekki sjálfbært og skapar ójafnvægi, verðbólgu og gengissveiflur. Í rekstri er mikilvægt að hafa stöðugleika til að skapa aðstæður til fjárfestinga í uppbyggingu fyrirtækja.

Það gengur ekki til lengdar að hafa fólk í sambærilegu starfi á mun hærri launum á Íslandi en annars staðar í Evrópu. Það leiðir til verðbólgu og kaupmáttarrýrnunar. Við þurfum að horfa á bætt lífskjör almennings í viðara samhengi en einungis nafnlaunahækkanir. Ég vil að allir Íslendingar hafi það sem allra best en það stoðar lítið að hækka bara nafnlaun hressilega án þess að það sé innistæða fyrir því.

Tímabundnar aðstæður í heims-hagkerfinu á undanförmum árum hafa leitt til þess að verðbólga hefur haldist lág þrátt fyrir miklar launahækkanir. Framboð af húsnæði stóð hins vegar nánast í stað. Það gerði það að verkum að húsnæðisverð hækkaði í takt við launahækkanir og almenningur varð í raun verr settur fyrir vikið.

Fyrir þremur árum hefði ég sagt að vandinn sem fyrirtækin stæðu frammi fyrir væri tvíþættur: Síhækkandi launakostnaður og hátt vaxtastig. En nú hefur umhverfið batnað að því leytinu til að vextir hafa lækkað og vaxtastig hér er stöðugra og áþekkt því sem þekkist á mörkuðum í kringum okkur. Háir vextir og síhækkandi laun gera það að verkum að minna er fjárfest en ella, þar sem fjárfestingin þarf að standa undir bæði háum vöxtum og síhækkandi launakostnaði. Fjárfestingar auka hagkvæmni í rekstri og bæta framleiðni í hagkerfinu. Ef ekki er fjárfest í framtíðinni hér á landi minnkar samkeppnishæfni íslenskra fyrirtækja alþjóðlega.

Evrópusambandið hefur jafnframt skapað þungt regluverk sem Límtré Vírnet þarf að fara eftir. Við fjárfestum til dæmis í nýrri hátækni yleiningaverksmiðju og framleiðslan þarf CE-vottun,“ segir Guðlaug. Sú vottun er skilyrði fyrir sölu tiltekinna vara á evrópska efnahags-svæðinu og því þurfa þær að uppfylla kröfur sem Evrópusambandið gerir til þeirra.

„Vandinn er sá að hérlendis er engin þjónusta sem vottar yleiningaverksmiðjur. Að sama skapi er umfang sambærilegra verksmiðja í Evrópu mun meira. Fyrir vikið er einingakostnaður þeirra af vottuninni mun minni en okkar. Ísland hefur tekið upp regluverk sem einungis stórfyrirtæki geta staðið undir. Það dregur úr okkar samkeppnishæfni og við fáum engan stuðning frá hinu opinbera til að standa undir þessum umfangsmiklu og flóknu kröfum.

Að sama skapi hefur Ísland innleitt reglur um byggingariðnað með mun strangari hætti en Evrópusambandið gerir kröfu um. Það er með ólíkindum. Það þarf að einfalda regluverkið. Við það myndi hagkvæmni í rekstri aukast verulega.“

Mun ekki selja í bráð

Hvað sérðu fyrir þér að eiga fyrirtækin lengi?

„Við höfum átt fyrirtækin lengi og munum ekki selja þau í bráð. Ég hef mikla trú á þeim. Við erum í

●● Krónan er eins konar landamæra-vörður sem gætir að því að efnahagsleg áföll flæði ekki inn í landið og gefur okkur svigrúm til að stilla hagkerfið af.

frábærri stöðu til að taka þátt í uppgangi í íslensku efnahagslífi með þessu eignarhaldi.“

Afhverju bauðstu þig óvænt fram sem formann Samtaka iðnaðarins snemma á síðasta ári?

„Ég hef miklar mætur á Samtökum iðnaðarins. Þetta var á þeim tíma þegar COVID-19 lét fyrst á sér kræla hér á landi og ég var ekki viss um að geta greitt starfsmönnum laun um mánaðamótin. Það var mikilvægt að hið opinbera myndi standa rétt að málum. Ég hafði skoðanir á hvernig taka ætti á vandanum og sóttist því eftir vettvangi til að vinna iðnaðinum sem mest gagn.

Maður þarf að vera óhræddur við að rétta upp hönd, jafnvel þótt óvissa sé um niðurstöðuna, og segja hreint út: Ég er reiðubúin að bera þessa ábyrgð. Ég hafði ótrúlega gaman af því að taka þátt í kosningabaráttunni.

Að því sögðu er ég afar ánægð með störf Árna Sigurjónssonar formanns samtakanna.“

Hvað var gaman við kosningabaráttuna?

„Ég hafði ekki verið í sviðsljósinu áður. Í kosningabaráttunni mátti af sóttvarnaástæðum ekki hitta félagsmenn. Það voru því ekki haldnir framboðsfundir. Það eina sem ég hafði undir höndum var listi yfir fyrirtæki innan samtakanna – og þeim lista fylgdu ekki einu sinni símanúmer. Ég varð því að hafa uppi á stjórnendunum sjálf, stundum með nokkurri fyrirhöfn, og hringja í þá til að kynna mig og heyra af þeirra helstu áskorunum.

Ég þekkti fæsta þeirra en það var áhugavert og fræðandi að ræða við þá. Öll vorum við að bregðast við ástandi sem enginn gat séð fyrir eða vitað hvernig framvindan yrði. Margir þeirra eru í viðskiptum við fyrirtækin mín og það var gaman að kynna mig fyrir þeim og segja frá mínum sjónarmiðum. Það þarf stundum að þora að taka smá pláss, fara út fyrir þægindarammann.“

Framleiðslulandið Ísland

Talið berst að framtíð íslensks iðnaðar. Guðlaug sér fyrir sér að í framtíðinni verði kjöraðstæður til framleiðslu á Íslandi. „Í dag býr Kína yfir samkeppnisforskti vegna þess hve vinnuafli þar í landi er ódýrt. Í framtíðinni verða vörur framleiddar í mun meira mæli af vélmennum með gervigreind. Við þær aðstæður verður umhverfisvænt og ódýrt rafmagn mikilvægt hráefni. Ódýrt vinnuafli mun skipta æ minna máli. Ef við undirbúum jarðveginn getur Ísland haft samkeppnisforskot á þessu sviði. Íslenskur iðnaður og íslensk framleiðsla gæti vaxið með veldisvexti.

Til að svo megi verða þarf að leggja höfuðáherslu á tæknimenntun, skapa kjöraðstæður fyrir vöruþróun með skattalegum hvötum, ásamt því að laða að frumkvöðla og sérhæft starfsfólk. Það er til mikils að vinna: Við verðum að skjóta fleiri stöðum undir hagkerfið og skapa með þeim hætti meiri efnahagslegan stöðugleika.“



25% AFSLÁTTUR

af öllum sushirúllum á matseðli í

TAKE AWAY



TILBOÐS sushibakkinn



32 geggjaðir sushibitar 5.990 kr.

Panta þarf tilboðsbakkann **fyrir kl. 14.00** samdægurs.

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

Nánar á sushisocial.is

SUSHI SOCIAL
 Þinghóltsstræti 5 • 101 Reykjavík

Vill skerpa á umgjörð orkumarkaðar

Nýtt frumvarp um breytingar á raforkulögum mun stytta tímabil grunnvaxta, sem nýtt er til útreiknings á vegnum fjármagnskostnaði sérleyfisfyrirtækja. Kerfisáætlun Landsnets verði lögð fram annað hvert ár. Orkustofnun verður eflð og eftirlitshlutverk útvíkkað.

Þórður Gunnarsson
thg@frettabladid.is



Tekjumörk Landsnets munu taka nokkrum breytingum samkvæmt frumvarpi þórdísar Kolbrúnar Reykfjörð Gylfadóttur, iðnaðar- og orkumálaráðherra, til breytinga á raforkulögum. Frumvarpið mun birtast í samráðsgátt stjórnvalda í þessari viku. Tekjumörk Landsnets hafa hingað til verið byggð á reiknaðri arðsemi Landsnets, sem byggir svo aftur á vegnum fjármagnskostnaði fyrirtækisins sem skilgreindur er í reglugerð frá árinu 2016. Gagnrýnendur hafa haldið því fram að útreikningur vegins fjármagnskostnaðar Landsnets sé í eðli sínu gallaður, meðal annars af þeim sökum að grunnvextir útreikningsins byggjast á hlauðandi tíu ára meðaltali ýmissa breyta, svo sem ávöxtunarkröfu ríkisskuldabréfa og skuldatryggingaálagi ríkissjóðs Íslands. Þetta mun nú breytast.

Stærstu raforkuframleiðendur landsins, Samtök iðnaðarins og aðrir hagsmunaaðilar á raforkumarkaði, hafa sagt að þetta langa viðmiðunartímabil geti valdið því að arðsemi sérleyfisfyrirtækja á raforkumarkaði sé nokkuð umfram eðlilega ávöxtunarkröfu. Einkum og sér í lagi í því lágvaxtaumhverfi sem nú er við lýði. Í frumvarpinu verður það lagt til að tímabil grunnvaxta sem litið er til verði stýtt, en þó ekki meira en svo að sveiflujöfnun verði tryggð í tekjumörkum sérleyfisfyrirtækja sem annast flutning og dreifingu raforku.

Á hinum Norðurlöndunum er viðmiðunartímabil grunnvaxta í þessum efnun allt frá þremur mánuðum og upp í fjögur ár, en í öllum tilfellum töluvert styttra en á Íslandi. Ætla má að ráðuneytið liti til Norðurlandanna við útfærsluna á lengd tímabils grunnvaxta í nýja frumvarpinu.

Frumvarp iðnaðarráðherra kemur fram í kjölfar greiningarvinnu Deloitte, sem iðnaðarráðuneytið fékk til að skoða regluverk og fyrirkomulag flutnings og dreifingu raforku á Íslandi. En þýska greiningarfyrirtækið Fraunhofer hafði uppi ábendingar um fyrirkomulag flutnings raforku í skýrslu sinni um samkeppnishæfni raforkumarkaðar á Íslandi með tilliti til samkeppnishæfni stóriðju. Ráðuneytinu bárust drög að skýrslunni undir lok síðasta árs.



Iðnaðar- og orkumálaráðherra segir að lagabreytingarnar auki skilvirkni raforkumarkaðar. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Aðrar aðgerðir og lagabreytingar

- Tekið verði tillit til mismunandi þarfa notendahópa. Núverandi lagaumgjörð miðast við annars vegar stórnotendur og hins vegar alla hina. Á síðustu árum hafa millistórir notendur rutt sér til rúms á Íslandi, svo sem gagnaver. Gagnaver falla tæplega í hóp stórnotenda á sama hátt og álver, eða í flokk smásöluviðskiptavina. Einnig verður litið til stöðu smá-virkjana.
- Orkustofnun hafi umsjón og eftirlit með varaafli um allt land.
- Rekstrarkostnaður sérleyfisfyrirtækja verði skilgreindur nánar og honum skipt niður í víðráðanlegan, óvíðráðanlegan

- og ófyrirséðan kostnað.
- Orkustofnun og atvinnuvegaráðuneyti auki framboð almenns fræðsluefnis um raforkumál, stjórnun og rekstur orkufyrirtækja.
- Allar greiningar og ákvarðanir er snúa að setningu tekjumarkaða, auk ákvarðana, útreikninga, skýrslna og greininga sem að sama máli snúa verði birtar á vefsíðu Orkustofnunar.
- Sameining RARIK og Orkubús Vestfjarða verði könnuð, en bæði fyrirtæki eru dreifiveitur sem eru í fullri eigu ríkisins.
- Heimild Orkustofnunar til setningar hagræðingarkröfu gagnvart sérleyfisfyrirtækjum verði skýrari og markvissari.

„Allar þær lagabreytingar og aðgerðir sem hér eru lagðar til eiga að auka skilvirkni og hagkvæmni á íslenskum raforkumarkaði og er ætlað að vera ívilnandi fyrir notendur raforkukerfisins, án þess þó að rekstrargrundvelli mikilvægra innviða sé ógnað til skemmri eða lengri

tíma. Ég lit á þetta sem umbóta-verkefni fyrir orkumarkaðinn hér á landi,“ segir Þórdís Kolbrún.

„Efling Orkustofnunar er ekki sist mikilvægur hluti af þessum lagabreytinga- og aðgerðapakka sem nú verður lagður fram í samráðsgátt stjórnvalda. Svo verður það verkefni

nýs orkumálastjóra að leiða stofnunina inn í nýja tíma og takast á við þau nýju og auknu verkefni sem verða nú á borði stofnunarinnar. Orkumarkaðurinn er að taka hröðum breytingum og því mikilvægt að laga- og rekstrarumhverfi hans sé með sem hagkvæmstum hætti,“ bætir ráðherrann við.

Einföldun kerfisáætlunar

Kerfisáætlun Landsnets hefur verið töluvert til umræðu á undanförunum vikum. Fyrirtækið leggur fram kerfisáætlun einu sinni á ári þar sem fjárfestingar næstu ára eru tilgreindar. Kerfisáætlunin hefur ákveðna stöðu að lögum, meðal annars gagnvart valdheimildum sveitarfélaga er snúa að skipulagsmálum. Af þeim sökum eru miklar kröfur gerðar til kerfisáætlana með tilliti til gagnsæis, samráðs og upplýsingagjafar. Ferlið er því tímafrekt, en þess má geta að kerfisáætlun áráanna 2021-2029, sem lögð var fram af Landsneti síðastliðið sumar, hefur enn ekki hlotið blessun Orkustofnunar. Að óbreyttu hefst svo vinna við næstu kerfisáætlun nú undir lok útmánaða og ferlið byrjar upp á nýtt.

Í nýja frumvarpinu verður meðal annars lagt til að Landsnet leggi fram kerfisáætlun á að minnsta kosti

Ríkið eignist Landsnet um mitt ár 2022

Gengið verður frá færslu á eignarhaldi Landsnets frá núverandi hluthöfum til ríkissjóðs fyrir 1. júlí 2022, að því er kemur fram í frumvarpinu. Núverandi eigendur Landsnets eru Landsvirkjun (64,7 prósent), RARIK (22,5 prósent), Orkuveita Reykjavíkur (6,8 prósent) og Orkubú Vestfjarða (6 prósent).

Landsnet var stofnað á grundvelli EES-samningsins, sem kvað meðal annars á um aðskilnað framleiðslu, flutnings og dreifingar raforku. Fram til ársins 2005 annaðist Landsvirkjun rekstur flutningskerfa raforku. Hingað til hefur Ísland verið með undanþágu í þessum efnun.

Núverandi eigendur Landsnets og fulltrúar hins opinbera áttu síðasta fund um yfirfærslu eignarhalds Landsnets í janúar á þessu ári og undirrituðu viljayfirlýsingu um að hefja formlegar samningaviðræður um málið.

tveggja ári fresti frekar en árlega. Þannig þurfi ekki að tilgreina hverja einustu fjárfestingu sem Landsnet ræðst í, heldur marki kerfisáætlun lengri tíma stefnu og taki helst til veigameiri framkvæmda.

Eftirlit með fjárfestingum

Eftirlit með fjárfestingum sérleyfshafa verður aukið. Orkustofnun mun þannig hafa vald til að ráðast í frumkvæðisathuganir á einstökum framkvæmdum sérleyfisfyrirtækja. Orkustofnun mun líka kanna hvort eignastofn sé með eðlilegum hætti. Með þessu á að tryggja að kostnaður sé í samræmi við fjárfestingaráætlunir og koma í veg fyrir svokallaða „gullhúðun“ eignastofns, en undir núverandi kerfi hafa sérleyfisfyrirtæki hvata til að þenja út eignastofn sem leiðir af sér hækkun tekjumarkaða.

Engar heimildir eru í núverandi lögum fyrir Orkustofnun til að hafa eftirlit með fjárfestingum dreifiveitna, en núverandi kerfi er talið fela í sér hvata til offjárfestinga sem leiðir af sér áðurnefndar heimildir til hækkun gjaldskráa. Enda er áhætta afstarfsemi dreifiveitna takmörkuð vegna náttúrulegrar einokunarstöðu þeirra og arðsemi þeirra tryggð frekar í sessi með hækkandi eignastofni.

Búum í hagin fyrir atvinnulíf fram tíðarinnar

arionbanki.is



Vörumerki í eigu Nokia Corporation

(H)ljómandi vörumerki



Maria Kristjánsdóttir
lögmaður á
LEX og fram-
kvæmdastjóri
GH Sigurgeirsson IP



Athygli vakti enn fremur þegar tónlistarmaðurinn Pitbull fékk svokallað „Eeeeyoooo“ öskur sitt skráð sem vörumerki árið 2020 í Bandaríkjunum.

Þegar hugtakið vörumerki er nefnt hugsa flestir um tiltekin orð, slagorð eða það sem á slæmri íslensku má kalla lógó. Vörumerki geta þó verið svo miklu meira en orð eða myndir og á undanförunum árum hafa svokölluð óhefðbundin vörumerki sífellt orðið vinsælli víða um heim. Með óhefðbundnum vörumerkjum er átt við þau merki sem samanstanda ekki einungis af orðum eða myndum, en sem dæmi um slík merki má nefna hljóðmerki, hreyfimerki, lita-merki, þríviddarmerki, mynstur og margmiðlunarmerki.

Þann 1. september 2020 tóku gildi töluverðar breytingar á íslenskum vörumerkjalögum. Ein helsta breytingin var sú að opnað var fyrir skráningu á óhefðbundnum vörumerkjum í íslenska vörumerkja-skrá. Fyrir breytingar á lögnum var ekki útilokað að skrá slík vörumerki hér á landi, en eftir breytinguna er með skýrum hætti horfið frá þeirri kröfu að vörumerki þurfi að vera sýnileg tákn. Áfram eru þó gerðar þær kröfur að merkin þurfi að vera sett fram með skýrum og aðgengilegum hætti, þannig að almenningur og skráningaryfirvöld geti áttað sig á því hvert inntak merkisins er. Óhefðbundin merki þurfa enn fremur að uppfylla sömu skilyrði og önnur vörumerki til þess að þau teljist skráningarhæf, þau þurfa að hafa nægileg sérkenni og vera til þess fallin að greina vörur og þjónustu eins aðila frá vörum og þjónustu annarra.

Ein tegund óhefðbundinna vörumerkja eru hljóðmerki, en slík merki samanstanda eingöngu af hljóði eða samsetningu hljóða. Skráningar hljóðmerkja hafa lengi tíðkast erlendis, meðal annars í Evrópu og í Bandaríkjunum. Sem dæmi um skráð hljóðmerki má nefna ljónsöskur MGM-kvik-myndafyrirtækisins, „Doh!“ hljóð Hómers Simpson, hamarshljóðin tvö í upphafi hvers Law & Order þáttar, Mockingjay-flautið í Hunger Games myndunum og skeiðklukkan í 60 minutes þáttunum.

Athygli vakti enn fremur þegar tónlistarmaðurinn Pitbull fékk svokallað „Eeeeyoooo“ öskur sitt skráð sem vörumerki árið 2020 í Bandaríkjunum, en aðdáendur tónlistarmannsins þekkja lög kappans á því að umrætt öskur kemur fram í þeim öllum. Hljóðmerki geta því verið af ýmsum toga.

Hljóðmerki eru þó enn í miklum minnihluta skráðra vörumerkja, meðal annars þar sem hingað til hefur reynst nokkrum vandkvæðum bundið að fá hljóðmerki skráð sem vörumerki. Þetta er vegna þess að það getur verið erfiðara að sýna fram á að hljóðið sé þeim eiginleikum gætt að geta virkað sem vörumerki, það er, að hljóðið sé sérkennandi og til þess fallið að greina vörur og þjónustu eiganda þess frá vörum og þjónustu annarra.

Á haustmánuðum 2020 voru fyrstu hljóðmerkin skráð hérlandis. Þegar þetta er skrifað í byrjun febrúar 2021 hafa þrjú hljóðmerki verið samþykkt af Hugverkastofnunni, en í öllum tilvikum er um að ræða vörumerki í eigu erlendra aðila. Umrædd vörumerki eru í eigu bandaríska fjárfestingabankans Citigroup og svissneska raftækjaframleiðandans Vorverk. Þriðja hljóðmerkið er hins vegar líklega það þekktasta og er í eigu finnska símaframleiðandans Nokia. Merkið sem um ræðir er hið svokallaða „Nokia-tune“ og er ógleymanlegt og fast í minni allra sem kannast við að hafa átt Nokia-farsíma seint á síðustu öld.

Enn sem komið er hefur ekkert hljóðmerki í eigu íslenskra aðila verið skráð. Það er ljóst að möguleiki á skráningu óhefðbundinna vörumerkja opnar ýmsa möguleika fyrir hérlandi aðila í þróun og skráningu vörumerkja, hvort sem um ræðir fyrirtæki eða listamenn. Það verður áhugavert að fylgjast með þróun í þessum efnum og spennandi verður að sjá hvert verður fyrsta skráða hljóðmerkið í eigu íslenskra aðila, vonandi áður en langt um liður.

APOTEK
KITCHEN+BAR

FRÁBÆR Í HÁDEGINU

FISKIVEISLA

3 tegundir af ferskasta fiski dagsins

FEBRÚAR TILBOÐ

1.990 kr. á mann

GRILLAÐUR – PÖNNUSTEIKTUR – OFNBAKAÐUR

Borinn fram með fersku salati, smælki, og citrus beurre blanc.

APOTEK Kitchen + Bar // Austurstræti 16 / Sími 551 0011 / [apotek.is](https://www.apotek.is)



Traustur fyrirtækjarekstur og öflug nýsköpun kallar á samstarfsaðila sem skilur þarfirnar.

Arion banki býður fyrirtækjum af öllum stærðum og í öllum geirum alhliða þjónustu með fagmennsku, innsæi og þekkingu að leiðarljósi.

Hafðu samband á fyrirtaeki@arionbanki.is, við þjónustuver í síma 444 7000 eða í netspjalli á [arionbanki.is](https://www.arionbanki.is).



Skotsilfur



Kjarvalshúsið loksins selt

Hið sögufræga Kjarvalshús á Sæbraut 1 á Seltjarnarnesi, sem hefur verið auglýst til sölu í meira en eitt ár, hefur nú verið selt, en kaupandinn mun vera **Pétur Árni Jónsson**, framkvæmdastjóri HEILD fasteignafélagsins og aðaleigandi útgáfufélags Viðskiptablaðsins. Húsið, sem er um 442 fermetrar að stærð, hefur verið í eigu Bandaríkjamannsins Olivers Luckett, fjárfestis og listaverkasafnara, eftir að hann festi kaup á því árið 2016. Fasteignamat hússins, sem var teiknað af Þorvaldi S. Þorvaldssyni, er ríflega 200 milljónir króna en það var sérsmiðað fyrir Jóhannes S. Kjarval listmálara árið 1969, sem gjöf frá íslensku þjóðinni. Kjarval bjó þó aldrei sjálfur í húsinu og var það notað undir þjónustu við fótluð börn.



Betra að brenna kol í Kína?

„Það þarf nauðsynlega nýja nálgun af hálfu stjórnvalda í raforkuframleiðslu okkar Íslendinga og þar skiptir öllu máli að hugsa skapandi, vera óhrædd við hraðar breytingar og halda ekki í horfna tíma,“ sagði **Rósa Björk Brynjólfssdóttir** í nýlegum pistli sínum um stefnumörkum stjórnvalda í umhverfismálum. Nú er það svo að um það bil 99,99 prósent af því rafmagni sem framleitt er á Íslandi er með endurnýjanlegri orku. Það sem út af stendur eru nokkrar dísilvélar á Vestfjörðum þar sem tengingar við dreifikerfi eru ekki fyrir hendi. Líklegast átti Rósa við að stór hluti raforku hér á landi er notaður til stóriðju, sem vissulega mengar. En er það virkilega góð lausn að loka álverum hér og færa framleiðsluna til Kína, sem brennir kol til rafmagnsframleiðslu?



Sveiflar varalit gegn óeirðalöggu



Mótmealandi í Túnis stóð andspænis óeirðalögreglu og setti á sig varalit. Dagleg mótmæli hafa verið í landinu frá miðjum janúar þegar tíu ár voru frá arabíska vorinu. Fólk streymir út á götur og mótmælir því að stjórnmalamenn eigi í valdabaráttu sín á milli á sama tíma og íbúar landsins þurfi að búa við að vöruverð fari síhækkandi og atvinnuleysi aukist. Illa hefur gengið að koma umbótum til leiðar í gegnum þingið. FRÉTTABLAÐID/EPA

Hagstjórn slítur barnsskónum



Jón Bjarki Bentsson
aðalhogfræðingur Íslandsbanka

fram tíðar verða miklu hærri en gengur og gerist í þróuðum ríkjum.

Víst er að efnahagsstjórnun fylgja ólíkar áskoranir þegar viðfangið er örmátt hagkerfi með fremur fábreyttan útflutning, hátt hlutfall innflutnings í neyslu landsmanna og smæstu sjálfstætt fljótandi mynt í víðri veröld.

Undanfarinn áratug hefur hins vegar mikil breyting orðið til batnaðar á framkvæmd hagstjórnar hér á landi og fyrir vikið eru fyrrgreindar klisjur góðu heilli orðnar fjarri sannu. Fyrir vikið verður Kórónukreppan okkur mun léttbærari en ella.

Gott dæmi um aukinn trúverðugleika peningastefnu Seðlabankans birtist á dögunum þegar bankinn kynnti niðurstöður úr könnun á væntingum markaðsaðila. Þrátt fyrir að verðbólga hafi vaxið úr 1,7 prósent í 3,6 prósent á nýliðnu ári er það yfirgnæfandi skoðun svaranda að verðbólga muni að jafnaði verða í takti við 2,5 prósentu verðbólgu markmið bankans næsta áratuginn. Þar til fyrir um það bil tveimur árum síðan sveiflaðist þetta mat töluvert með skammtímaþróun verðbólgu. Síðustu misserin hefur það hins vegar verið stöðugt, þrátt

fyrir að ýmislegt hafi gengið á í hagkerfinu. Það er ótvírætt styrkleikamerki og styrkir tök Seðlabankans á verðbólgunni mikið.

Nýlega birt Fjármálaáætlun fyrir árin 2021 til 2025 hljóðar upp á ríflega 900 milljarða króna aukningu á skuldum ríkissjóðs á tímabilinu. Þrátt fyrir hraða aukningu skulda er láns hæfi ríkissjóðs óskert og lánskjör hans á markaði hagstæðari en þau hafa lengst af verið í nútíma hagsögu landsins. Það er til marks um að innlendir sem erlendir aðilar hafa trú á að staðið verði við stóru orðin, skuldasöfnun stöðvuð á tímabilinu og ríkisreksturinn réttur af þegar til lengdar lætur.

Skoðanir um krónuna hafa löngum verið skiptar og sá sem hér skrifar hefur raunar oft velt því fyrir sér hvort hinn meinti sveigjanleiki sem fljótandi örmynt færir hagkerfinu sé okkur of dýrkeyptur, í formi minni fyrirsjáanleika í rekstri fyrir-tækja og heimila, kvikari verðbólgu og viðskiptakostnaðar af ýmsu tagi. Í þeim harða skelli sem á okkur dundi í fyrra og við erum enn að vinna okkur út úr hefur krónan þó reynst harkur í horni. Veiking hennar hefur farið nálægt þeim meðalvegi að vera nægileg til að veita hagkerfinu aukna

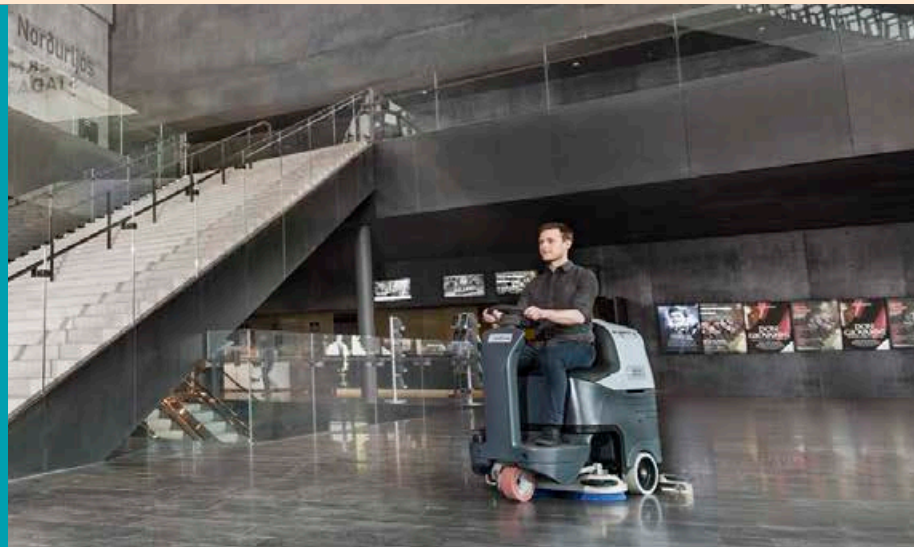
viðspyrnu, án þess að þrýsta verðbólgu upp úr hófi. Vissulega hefur krónan þar notið liðsinnis Seðlabankans sem beitt hefur gjaldeyrisforða sínum af miklum móð til þess að draga úr sveiflum, auk þess sem þær skorður sem settar eru gjaldeyrisviðskiptum draga úr líkum á óhóflegum sveiflum. Því er þó vart að neita að krónuþróunin hefur mykt hagsveifluna í þetta skiptið, ófugt við ýmis fyrri áföll í hagkerfinu.

Allt framantalið endurspeglar svo á endanum í þróun vaxtastigsins hér á landi. Árangursríkari peningastefna, trúverðugri hagstjórn og meiri stöðugleiki í gjaldmiðlinum er allt til þess fallið að þoka raunvaxtastiginu niður, líkt og þróunin hefur verið að undanförunu. Þótt raunvaxtastig á Íslandi verði væntanlega áfram heldur hærra en gerist og gengur í nágrannalöndunum endurspeglar það að töluverðum hluta betri hagvaxtarhorfur, lýðfræðilega þætti á borð við lægri meðalaldur og hraðari fólksfjölgun sem og herra fjárfestingarstig en horfur eru á víða. Lögmál traustar hagstjórnar virka góðu heilli hér á landi sem annars staðar og nýleg þróun færir okkur að mínu mati heim sanninn um það.



NILFISK VINNUR VERKIÐ Á METHRAÐA

Gólfþvottavélar og ryksugur fyrir hótél, fyrirtæki og iðnað



OPÍÐ ALLA
VIRKA DAGA
KL. 8-17

REKSTRARLAND verslun | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is



Á að koma í veg fyrir vaxtarverki

Svipmynd

Guðrún Valdimarsdóttir

Störf:

Blikksmiði og skrifstofa hjá Blikk og Stál síðar Ísloft. Lánafulltrúi, þjónustustjóri, deildarstjóri sölu-sviðs og síðar framkvæmdastjóri sölusviðs hjá Kreditkort. Fjármál og bókhald hjá Viðskiptaráði Íslands. Fjármálastjóri hjá Titan fjárfestingafélagi. Fjármálastjóri WOW air. Fjármálastjóri S9, ODDSSON, JL Holding, Hótel Hildu og JL Hostel. Fjármálastjóri Hlýju tannlæknastofu og fjármál hjá Sigtúni þróunarfélagi.

Menntun:

Stúdentspróf frá Verslunarskóla Íslands
Löggiltur bókari
BSc í viðskiptafræði frá HR
MBA frá HR
MSc í fjármálum fyrirtækja frá HR

Fjölskylduhagir:

Fraskilin og á þrjú börn, Daniel 28, Mikael 22 og Kristel 16.

Guðrún Valdimarsdóttir annast fjármál hjá Sigtúni þróunarfélagi og er fjármálastjóri Hlýju tannlæknastofu sem er ein stærsta tannlæknastofa landsins. Heimir Hallgrímsson, fyrrverandi knattspyrnuþjálfari íslenska landsliðsins um sex prósent hlut í stofunni. Þrjár konur eiga það sem



Guðrún Valdimarsdóttir, fjármálastjóri Hlýju, er golfsjúklingur sem stundar skiði á veturna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

eftir stendur í jöfnum hlutföllum, samkvæmt ársreikningi.

Helstu áhugamál?

Ég er algjör golfsjúklingur og eyði nánast öllum mínum frítíma á sumrin á golfvöllum landsins. Svo reyni ég að komast í golfferðir á vorin og haustin til að lengja tímabilið. Ef ég er ekki úti á golfvelli þá á ég það til að fara í göngur, hjóla eða veiða. Á veturna fer ég á skiði.

Hvernig er morgunrútinan þín?

Morgunrútinan mín er mjög einföld. Ég drekk ekki kaffi en byrja daginn á vatnsglasi og borða svo ekkert fyrr en um hádegi. Hoppa í

sturtu, hendi mér í fót, kem dóttur minni í skólann og mér í vinnuna.

Hvað felst í nýja starfinu?

Uppbygging og breytingar, en ég er þúslari og fyrir mér eru slík verkefni eins og að þúsla. Allir ferlar, öll kerfi og mannauðurinn með þurfa að falla inn í myndina svo hún gangi upp. Þegar þetta er allt farið að tala saman og rúlla vel þá er heildarmyndin komin, en svo þarf að halda henni við og passa að ekkert þúsl týnist. Fram undan eru slík verkefni hjá mér bæði hjá Hlýju tannlæknastofu og Sigtúni þróunarfélagi á Selfossi. Hlýja, sem er ein af

stærstu tannlæknastofum landsins, er stofnuð árið 1996 sem Tannlækna-stofan Puti. Hjá stofunni vinna í dag 44 starfsmenn, þar af 17 tannlæknar. Stofan býður upp á breiðan hóp sérfræðinga. Þar starfa sérfræðingar í barnatannlækningum, munn- og tanngervalækningum, tannfyllingum og tannsjúkdómafræði ásamt almennum tannlæknum. Hlýja er í dag á þremur stöðum á höfuðborgarsvæðinu og rekur einnig stofu í Vestmannaeyjum. Við erum að færa starfsemina í Reykjavík undir eitt þak í nýju húsnæði á 2. hæð í Álheimum 74. Þar er gert ráð fyrir allt

að 22 tannlæknum og tannsmíða-verkstæði. Stækkunum fylgja oft vaxtarverkir og mitt hlutverk verður að koma í veg fyrir þá. Mín helstu verkefni verða fjármál, mannauðsmál, kerfi og ferlar.

Svo kem ég einnig að uppbyggingu á nýjum miðbæ á Selfossi sem er byggður af Sigtúni þróunarfélagi. Þessi miðbær er að rísa við hringtorgið þegar þú kemur yfir brúna og er líka mjög spennandi verkefni. Þar verður hlutverk mitt að megninu til það sama. Stefnt er að því að opna hluta af þessum nýja miðbæ núna í byrjun sumars.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Helstu áskoranir fram undan eru að finna tíma til að halda öllum boltum á lofti, sem gerir verkefnin enn þá skemmtilegri. Einhvern veginn verður manni meira úr verki þegar tíminn er minni og verkefnin skemmtilegri þegar áskoranirnar eru meiri. Svo er það fullnægingin þegar allt er farið að rúlla og maður uppsker árangur erfiðisins.

Nærðu að halda jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs?

Ég get ekki annað en jatað það að ég er vinnufikill og kann ekki almennilega að slaka á. Ef ég á lausan tíma reyni ég alltaf að finna mér eitt-hvað að gera. Allt mitt nám hef ég stundað með vinnu og háskólanám stundum í rúmlega 100% vinnu. Eftir starf mitt hjá WOW hef ég reynt að setja mér takmörk. Í dag reyni ég að halda jafnvægi á milli vinnu og fjölskyldu með því að taka lengri daga þegar dóttir mín er hjá pabba sínum aðra hverja viku og styttri vinnudaga þá daga sem hún er hjá mér. Það gengur bara nokkuð vel.“



Bankasýsla ríkisins leitar að einstaklingum til stjórnarsetu í fjármálafyrirtækjum.

Bankasýsla ríkisins er sérstök ríkisstofnun með sjálfstæða stjórn sem heyrir undir fjármála- og efnahagsráðherra. Fer stofnunin með eignarhluti ríkisins í fjármálafyrirtækjum í samræmi við lög, góða stjórnsýslu- og viðskiptahætti og eigendastefnu ríkisins á hverjum tíma. Í umsýslu hennar eru 100% eignarhlutur í Íslandsbanka hf., 98,2% eignarhlutur í Landsbankanum hf. og 49,5% eignarhlutur í Sparisjóði Austurlands hf.

Við val á einstaklingum sem tilnefndir eru sem stjórnarmenn eða varamenn í stjórnir fjármálafyrirtækja tekur valnefnd mið af yfirsýn, þekkingu og reynslu viðkomandi í tengslum við fyrirtækjarektur og starfsháttum fjármálafyrirtækja. Nefndin leitast við að það sitji sem næst jafnmargar konur og karlar í stjórn fjármálafyrirtækja. Þá er jafnframt miðað að því að þekking og reynsla stjórnarmanna sé fjölbreytt.

VIÐ MAT Á HÆFI EINSTAKLINGA LÍTUR VALNEFNDIN MEÐAL ANNARS TIL EFTIRFARANDI ATRIÐA:

- Yfirgripsmikil reynsla af rekstri og þekking á íslensku atvinnulífi.
- Þekking á rekstri banka og starfsemi fjármálafyrirtækja.
- Reynsla af alþjóðlegum viðskiptum.
- Traust og gott orðspor.
- Leiðtogaþæfileikar.
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun.
- Fjárhagslegt sjálfstæði.
- Menntun sem nýtist í starfi.

Einstaklingar sem vilja gefa kost á sér þurfa að uppfylla margvísleg lagaleg skilyrði, m.a. vegna ákvæða laga nr. 161/2002 um fjármálafyrirtæki, ásamt því að standast hæfismat Fjármálaeftirlits Seðlabanka Íslands. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Bankasýslu ríkisins www.bankasysla.is.

Áhugasamir einstaklingar sem telja sig uppfylla framangreind skilyrði eru hvattir til að senda ferilskrár og kynningarbréf ásamt upplýsingum um framangreind atriði til valnefndar Bankasýslu ríkisins á netfangið valnefnd@bankasysla.is. Óskað er eftir að umbeðnar upplýsingar berist eigi síðar en 15. febrúar nk. Nánari upplýsingar veitir Jón G. Jónsson, forstjóri Bankasýslu ríkisins, sími 550-1700.

SKOÐUN

Þórður
Gunnarsson



Illa haldið á málum

Það var skiljanlegt að íslensk stjórnvöld hefðu fylgt ESB að málum þegar kom að innkaupum á bólu-efnum. Sama hvað mönnum finnst um ESB eða hugsanlega aðild Ísland að þeim félagsskap, þá á Ísland einfaldlega í marg-
víslegu samstarfi við aðrar Evrópuþjóðir, sem hefur í mörgum tilfellum reynst vel. Það er í sjálfu sér enginn skaði af því að vera í samfloti við aðra um kaup á bóluefni. Kannski hefði þó verið snjallt að hafa einhvers konar baktryggingu í þessum efnum, enda er hver sjálfum sér næstur á erfiðum tímum. Þó er aldrei að vita nema Kári og Þór-
ólfur kippi þessu í liðinn með því að gera Ísland að tilrauna-
stofu fyrir Pfizer. Þá verður kannski hægt að opna barina aftur í sumar.

Að öllu þessu sögðu er hins vegar er augljóst að hin samevr-
ópska innkaupastefna á bólu-
efni hefur reynst klúður. Auð-
velt er að nálgast dagleg gögn um framgang bólusetninga í hinum ýmsu ríkjum heims. Í Bandaríkjunum hafa ríflega 32 milljónir manna (tæp 10 prósent landsmanna) fengið að minnsta kosti fyrsta í skammt. Í Bretlandi stendur sama hlutfall í meira en 15 prósentum. Sé lítið til Þýskalands og Frakklands, hinna tveggja stóru máttar-
stólpa ESB, sjást miklu lægri tölur. Um 3 prósent þjóðverja hafa fengið fyrsta skammt og 2,3 prósent í Frakklandi.

Fyrir fram er það skynsamleg hugmynd að sameinast um kaup á bóluefni til að koma í veg fyrir innri samkeppni milli þjóða um hver nær að útvega sér mest magn sem fyrst. Hins vegar virðist vera sem framkvæmda-
stjórn ESB hafi séð þá stöðu sem kom upp síðastliðið vor sem tækifæri til að þess að auka enn á miðstýringu málefna Evrópu-
þjóða.

Forseti framkvæmdastjórnar-
innar sagði meira að segja í nóv-
ember síðastliðnum að „heil-
brigðisbandalag Evrópu“ væri nú í burðarliðnum. Þangað til höfðu heilbrigðismál einstakra þjóða meira og minna verið á þeirra eigin könnu. Heims-
faraldurinn bauð hins vegar upp á einstakt tækifæri til að sýna hverju samstaða Evrópuþjóða gæti áorkað. Miðað við allar þær fréttamyndir sem sést hafa af mannlausum bólusetningar-
miðstöðvum víða um álfuna, er ljóst að það verkefni hefur mistekist hrapallega.

Stefnir með átta milljarða lánasjóð

Stefnir, dótturfélag Arion banka, ýtti úr vör nýjum átta milljarða lánasjóði í lok janúar. Hann ber nafnið SÍL sem stendur fyrir Stefnir íslenskur lánasjóður. Hann er fullfjárfestur og fjárfestir í lánunum til fyrirtækja. Fasteignaveð stendur að baki meirihluta lánanna en annars konar veð eru jafnframt fyrir hendi. Þetta segir Anna Kristjánsdóttir, forstöðumaður skulda-
bréfa.



Anna
Kristjánsdóttir

SÍL hefur fjárfest í lánunum frá ellefu fyrirtækjum. Fjárfestar sem fjármagna sjóðinn fá í hendur skuldabréf

sem gefið er út af SÍL. Það er til sjö ára en fyrstu 18 mánuðina er heimilt að endurfjárfesta fjárflæðið en að þeim tíma loknum mun það að fullu renna til fjárfestanna. Skuldabréfin verða skráð á First North markað eigi síðar en í lok apríl.

Það voru einkum stofnanafjárfestar sem lögðu SÍL til fé. „Landslagið hefur tekið miklum stakka-
skiptum í kjölfar stýrivaxtalækkana Seðlabanka Íslands. Í lágvaxtaumhverfi þar sem kröfulækkun hefur verið mikil eykst þörfin á að koma eignum í hærri ávöxtun,“ segir Anna. – hvj

02.02.2021



Mín skoðun er sú að það sé allt of erfitt að skortselja hlutabréf. Það væri æskilegra ef það væri auðveldara að fá bréf lánuð.

Magnús Harðar-
son, forstjóri
Kauphallarinnar



LEIÐTOGAR Í EIGIN LÍFI

Örnámskeið fyrir 14-17 ára í samstarfi við Dale Carnegie



FYRIR UNGMENNIR SEM HAFNA GREINST MEÐ KRABBAMEIN OG ÞAU SEM ERU AÐSTANDENDUR

Í samstarfi við Dale Carnegie bjóðum við 14-17 ára ungmenni sem greinst hafa með krabbamein, eða eru aðstandendur, velkomin á tveggja skipta námskeið í Ljósinu.

Á námskeiðinu setjum við raunhæf markmið fyrir vorið og mótum framtíðina á okkar eigin forsendum. Við skoðum styrkleikana okkar og finnum eldmóðinn sem þarf til að ná sem mestum árangri. Við þjálfumst í að líta á áskoranir sem tækifæri til þess að efla okkur og ná lengra.

Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu og fer fram í húsnæði Ljóssins að Langholtsvegi 43, fimmtudagana 4. og 11. febrúar milli 19:30-21:30.

Skráning fer fram í móttöku Ljóssins í síma 561-3770



Sterkari saman
í sátt við umhverfið

UNNFERÐISBAND

LITRÓF

Guðjón Ó

Prenttækni

Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000

ÚTSALAN ER HAFIN



icebreaker

30-50%
afsláttur

Einnig
fáanleg í
barna-
stærðum



OSPREY

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

30-50%
afsláttur

Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólabakpokar • Ferðatöskur



sherpa
ADVENTURE GEAR

30-50%
afsláttur



FERRINO

30%
afsláttur



KEEN

30-50%
afsláttur

GÖNGUSKÓR
OG SANDALAR

20-50%
afsláttur

PeakPerformance

ALLAR **singling rock** OG **GRIVEL** VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

GG SPORT



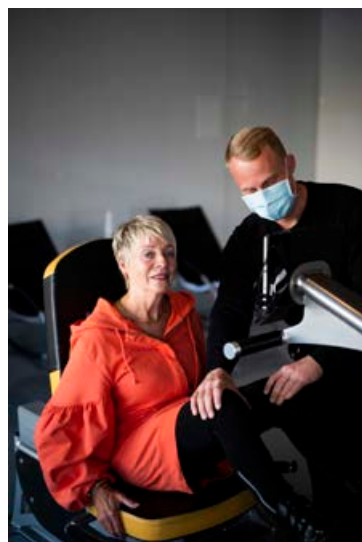
Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-17, sunnudagur 12-16



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason hjá OsteoStrong. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ástundun OsteoStrong tekur stutta stund og fólk finnur fljótt mun.



Rauð og nær-innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.

Þeir sem stunda æfingar hjá OsteoStrong njóta handleiðslu frábærra þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Hvað myndir þú gera öðruvísi ef þú yrðir 73 prósentum sterkari í ár?

OsteoStrong er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva og bein, minnka verki í liðum og stoðkerfi og auka jafnvægi með góðum árangri. Ástundun tekur 10-20 mínútur á viku.

Allir sem stunda OsteoStrong auka styrk sinn og bæta jafnvægið þrátt fyrir að æfingarnar taki svona stuttan tíma. Það var gaman að fá loksins nýtt ár og gott að okkar fólk hafði engu gleymt. Það var enn skemmtilegra þegar fjöldatakmörkanir fóru upp í tuttugu því þá starfar OsteoStrong af fullri getu og það er náttúrulega miklu skemmtilegra,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong.

Svanlaug segir marga hafa dottið út úr reglubundinni hreyfingu og þá geti verið erfitt að koma sér af stað aftur. Styrktaræfingar hjá OsteoStrong taka bara 10 til 20 mínútur, einu sinni í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, en svitnar ekki og getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu. Þess vegna er ástundun hjá OsteoStrong frábær leið til að koma sér af stað, ekki sist á meðan sóttvarnalög eru enn ríkur þáttur af daglega lífinu.

„Við erum alltaf að heyra frábærar árangursögur frá meðlimum okkar. Núna höfum við verið starfandi í tvö ár og erum sífellt að taka á móti nýju fólki. Margir eru búnir að vera lengi á leiðinni og hafa jafnvel lesið allt sem frá okkur kemur. Ef einhver sem les þessa grein er þar, þá bara hvet ég viðkomandi til að panta sér prufutíma. Það er alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

Hámarksárangur á lágmarkstíma hjá OsteoStrong

Meðlimir geta átt von á að:

- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Álag þétti vöðva

4.200 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

Með ástundun OsteoStrong einu sinni í viku þéttast beinin, vöðvar, sínar og liðbönd. Tæki OsteoStrong gera meðlimum kleift að ýta frá sér fleiri kílóum en er mögulegt annars staðar. Oft er það álag sem samsvarar margfaldri líkamsþyngd þeirra.

„Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra hreyfingu. Fólk losnar gjarnan við verki, eykur jafnvægi og orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug.

Betra jafnvægi

„Fólk sér fyrst mun á jafnvæginu. Eftir aðeins fimm skipti er það að meðaltali búið að bæta jafnvægið um 77 prósent. Fyrir suma þýðir

Með ástundun OsteoStrong einu sinni í viku þéttast bein, vöðvar, sínar og liðbönd og jafnvægið eykst.

Það að þeir verða betri í golfi, eða stöðugri í jóga tímum. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga,“ upplýsir Svanlaug.

Alls konar fólk

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota það sem viðbót við aðra þjálfun, en fyrir suma er OsteoStrong það eina sem þeir geta stundað.

„Það er ekki meiningin að við séum eina hreyfingin sem fólk stundar. Við hvetjum fólk endilega til að gera allt sem því þykir skemmtilegt. Fyrir suma erum við það fyrsta sem þeir geta gert eftir að hafa dottið út úr hreyfingu í langan tíma. Fyrir aðra erum við einmitt hjálpin sem þurfti til að ná markmiðum í þríþrautinni,“ bætir Örn við.

OsteoStrong býður upp á ókeypis prufutíma á fimmtudögum og föstudögum í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteo-strong.is eða í síma 419 9200.

Reynslusögur:

Fljótlega verkjalaus

„OsteoStrong er í mínum huga styrkur, kraftur og hreysti. Ég varð fljótlega verkjalaus eftir að hafa hafið ástundun hérna. Ég fann það strax eftir fyrsta tímann og hef fundið það aukast síðan. Þegar ég geng á fjöll finn ég fyrir meiri krafti, orku og meiri gleði. Alltaf þegar ég kem í OsteoStrong mætir mér hlýja, virðing og fagmennska. Ég er þakklát fyrir að hafa verið leiðd hér inn og mun vera hér áfram,“ segir Lisbet Grimsdóttir, lifeindafræðingur og fjallgöngumaður.

Ég fann strax mun

„Síðastliðin fimm ár hef ég lagt mikið upp úr því að finna leiðir til þess að bæta jafnvægið. Ég tók meðal annars þátt í rannsókn á jafnvægi á Landakoti sem stóð í þrjá mánuði. Þá gerði maður sjálfur æfingar í 15 mínútur á dag og fór vikulega til sjúkrahjúðara, og það reyndist mér vel. Ég er þess vegna orðin mjög meðvituð um virkni og áhrif jafnvægisæfinga. Ég varð því rosalega hissa þegar ég fann strax mun á jafnvæginu eftir aðeins einn prufutíma hjá OsteoStrong! Einungis fjögur

tæki í stutta stund, með hlutfallslega litlu átaki þrátt fyrir hámarksaflbeitingu. Á örfáum vikum fann ég einnig hvernig æfingarnar höfðu jákvæð áhrif á allt stoðkerfið. Það eru lífsgæði að vera með gott jafnvægi,“ segir Magný Jóhannesdóttir.

Miklu orkumeiri

„Mig langar svo oft að gera alls kyns hluti sem ég hef hreinlega ekki orku til. Ég sló því til og mætti í prufutíma hjá OsteoStrong eftir að hafa fylgst með þeim í nokkurn tíma. Eftir annað skiptið fór ég að finna breytingu. Ég varð töluvert orkumeiri en vissi ekki hvort þetta væru nokkrir góðir dagar hjá mér eða að OsteoStrong væri að virka svona vel. Nú er ég búin með fimm tíma og orkan sem ég fann eftir tímana tvo hefur haldið áfram. Ég hef ekki átt svona marga góða daga í mjög langan tíma.

Svefninn breyttist líka. Ég er fljótari að sofna, vakna úthvildari og á því betra með að vakna. Ég ætla því hiklaust að halda áfram hjá OsteoStrong og mæli með því að fólk prófi,“ segir Ingibjörg Eiríksdóttir.

Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands kynnir:



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

3. - 23. FEBRÚAR



VERTU MEÐ!

SKRÁÐU ÞIG Á
WWW.LIFSHLAUPID.IS



EINSTAKLINGS-
KEPPNI



VINNUSTAÐA-
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-
KEPPNI

Lífshlaupið
þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttta- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Þjónusta

Pípulagnir

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

PROSTONE

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

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

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

2 herb. íbúð til leigu í 104 Rvk. Sérinnangangur, hiti og rafmagn innifalið, sér bílastæði. leiguverð 180 þús per mánuð, einn mánuð fyrirfr. í tryggingu. Laus strax. Uppl s: 898-3015

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Fasteignir

Leita að

- Óska eftir **rað/par eða einbýli** í Vesturbæ Rvk eða á Seltjarnarnesi.
- Óska einnig eftir **hæð með bílskúr** á Seltjarnarnesi

Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

MIKLABORG 569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Tilkynningar

EFLA **HÓLASKARÐ**

Umhverfismat fyrir efnistöku í Bakka- og Skorholtsnámu

Hólaskarð ehf. hefur undanfarið unnið að undirbúningi vegna fyrirhugaðrar efnistöku í landi Skorholts, Melasveit. Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og hefur verkfræðistofunni EFLU verið falið að vinna umhverfismatið.

Drög að tillögu að matsáætlun hafa nú verið lögð fram til kynningar á heimasíðu EFLU; www.efla.is/umhverfismat, og á heimasíðu Hólaskarðs; www.holaskard.is. Allir geta kynnt sér drögin og lagt fram athugasemdir.

Athugasemdafrestur er frá 4. febrúar til 18. febrúar 2021.

Athugasemdir skal merkja „Bakka- og Skorholtsnáma - efnistaka“ og senda með tölvupósti á netfangið aron.geir.eggertsson@efla.is eða með bréfpósti á:

EFLA Verkfræðistofa
B.t. Arons Geirs Eggertssonar
Lynghóls 4, 110 Reykjavík

Tilkynningar

Engimýri 3, Hörgársveit – tillaga að deiliskipulagi

Sveitarstjórn Hörgársveitar samþykkti á fundi sínum 28. janúar 2021 að vísa tillögu að deiliskipulagi fyrir gistipjónustu í Engimýri 3 í lögformlegt auglýsingarferli skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulags-svæðið er um 2,8 ha að stærð og tekur deiliskipulagið til uppbyggingar á sex smáhúsum fyrir ferðipjónustu og einu starfsmannahúsi til viðbótar við gistiheimili sem þegar er til staðar.

Skipulagstillagan liggur frammi á sveitarskrifstofu Hörgársveitar milli 4. febrúar til og með 18. mars 2021 auk þess sem tillagan verður aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, horgarsveit.is.

Peim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að koma ábendingum á framfæri til fimmtudagsins **18. mars 2021**. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa Eyjafjarðar, Skólatröð 9, Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri, eða í tölvupósti á netfangið sbe@sbe.is.

Skipulags- og byggingarfulltrúi

EYJAFJARÐARSVEIT
Skrifstofa: Skólatröð 9 · 605 Akureyri
Sími: 463 0600 · www.eyjafjardarsveit.is

Kotra, Eyjafjarðarsveit – tillaga að deiliskipulagi fyrir þriðja áfanga íbúðarsvæðis í landi Kotru

Sveitarstjórn Eyjafjarðarsveitar samþykkti á fundi sínum þann 14. janúar 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir þriðja áfanga íbúðarsvæðis í landi Kotru í Eyjafjarðarsveit skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Skipulags-svæðið er skilgreint sem íbúðarsvæði ÍB13 í gildandi aðal-skipulagi sveitarfélagsins og tekur skipulagstillagan til sex nýrra íbúðarlóða auk þess sem fyrri áfangar íbúðarbyggðar í Kotru eru felldir undir hið nýja skipulag.

Skipulagstillagan mun liggja frammi á sveitarskrifstofu Eyjafjarðarsveitar milli **4. febrúar og 18. mars 2021** og verður einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, esveit.is. Peim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagstillöguna til fimmtudagsins **18. mars 2021**. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á sveitarskrifstofu Eyjafjarðarsveitar, Skólatröð 9 Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri, eða í tölvupósti á netfangið sbe@sbe.is.

Skipulags- og byggingarfulltrúi

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

VERSLUNARTÆKNI **geiri**
www.verslun.is www.geirihf.is

FRÁ 1. FEBRÚAR - NETVERÐ

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN

WWW.VERSLUN.IS

VERSLUNARTÆKNI **geiri** **STÓRELDHÚS** **Straumur**
www.verslun.is www.geirihf.is FOODSERVICE DESIGN AND SHOPPINGS ...hillukerfi

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



VERTU VAKANDI Í FYRSTA SKIPTI Á ÆVINNI

Komdu til okkar og prófaðu einstök gæði Hästens rúmana.
Starfsfólk okkar er tilbúið að aðstoða þig og veita frekari upplýsingar.



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®

Hästens 
since 1852

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

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

**Betra
BAK**

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík

0 | 7

°C | K

Ísafjörður

-1 | 4

°C | ↑

Akureyri

-4 | 5

°C | ↑

Egilsstaðir

-7 | 1

°C | ↓

Kirkjubæjarkl

0 | 8

°C | ←

Hveravellir

-8 | 8

°C | ↗

Austan- og suðaust-
anátt, víða 3-10 m/s og
bjartviðri, en 8-15 og
stöku el við S-ströndina
í dag, og einnig vestast
á morgun. Frost 0 til
15 stig, kaldast í inn-
sveitum N- og A-lands,
en frostlaust syðst.

Fimmtudagur

Reykjavík

3 | 8

°C | K

Ísafjörður

1 | 16

°C | ↑

Akureyri

-4 | 3

°C | ↑

Egilsstaðir

-2 | 3

°C | ↓

Kirkjubæjarkl

1 | 6

°C | ←

Hveravellir

-8 | 10

°C | ↑

Föstudagur

Reykjavík

2 | 12

°C | K

Ísafjörður

1 | 8

°C | K

Akureyri

-3 | 2

°C | ↑

Egilsstaðir

-2 | 1

°C | K

Kirkjubæjarkl

1 | 6

°C | ←

Hveravellir

-6 | 9

°C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1 feldur
5 tímabil
6 óxull
8 klaufska
10 kusk
11 runa
12 bágingi
13 frumeind
15 hitta
17 skrípaleikrit

LÓÐRÉTT

1 súlur
2 mælieining
3 svelgur
4 nirfill
7 kurteisi
9 argar
12 panta
14 seinka
16 tveir eins

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

Skák

Gunnar Björnsson

Gauti Páll Jónsson (2.081) átti
leik gegn Davíð Kjartanssýni
(2.326) á Skákþingi Reykja-
víkur.

25. Bh7+! Kh8 (25...Kxh7 26.
Bxg7+ Kxg7 27. Hg3+ Kf6 Kf7
28. Hf3+ Ke8 29. Hxf8+ Kxf8
30. Dxd8+) 26. Bxg7+ Hxg7 27.
Bg6 1-0. Eftir 27...Kg8 kemur
28. Hh3. Vignir Vatnar
Stefánsson og Guðmundur
Kjartansson eru efstir og jafnir
á mótinu. Áttunda og næstsíð-
asta umferð fer fram í kvöld.

Hvítur á leik

www.skak.is: Skákþing
Reykjavíkur.

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

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

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

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

Selma verður
brjáluð ef
ég spila af
mikið golf!

Of mikið golf?
There is no
such thing!
Ég er með the
perfect plan
for you, minn
friend!

Ég kom ekki
hingað til
að skipu-
leggja minn
eigin dauða
og flytja til
annars lands,
Duncan!

No! Nei!
God
forbid!
That's
not for
everyone!

Ég er að tala about
sleeping pillur! Þú
skellir two of these í
eftirmiðdagskaffið
hennar og then you
getur play golf til
eilífdæmóns!

Ég er ekki
alveg viss...
hvort þú sért
snillingur
eða snar-
geðveikur!

Þetta helst
í hendur
Haraldur!
See you on
the links!

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Ertu ekki búinn
að bjóða Söru á
lokaballið?

Ég sendi
henni skila-
boð sem
snöggvast.

Ekki gera það!

Það er ekki
rómantískt!

Af hverju
ekki?

Ekki ég
heldur!

(Andvarp)
Aumingja
stelpa!

Ég skal setja
braskall.

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

112? Ég þarf að tilkynna
týnt barn í garðinum!

Hún er sirka eins árs,
rauðhærð í grænum ...

Ég á hana og ég sit herna!

Það er enginn fullorðinn í
metersfjarlægð!

LEIÐTOGAR Í EIGIN LÍFI

Örnámskeið fyrir 14-17 ára í samstarfi við Dale Carnegie

2 skipta námskeið fyrir ungmenni sem greinst hafa með
krabbamein eða eru aðstandendur krabbameinsgreindra.
Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu og fer fram í
húsnæði Ljóssins að Langholti 43, fimmtudagana 4. og 11.
febrúar milli 19:30-21:30.

Skráning fer fram í síma 561-3770.

Ljósið

Frekari upplýsingar á www.ljosid.is

Þessi birting er styrkt af velunnara Ljóssins

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

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

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



GOTT PRÓTEIN ÚR JURTARÍKINU



89 kr./dósin

Euro Shopper Bakaðar Baunir
420 g



98 kr./dósin

Euro Shopper Kjúklingabaunir
400 g



98 kr./dósin

Euro Shopper Nýrnabaunir
400 g

Náttúruleg
Próteinbomba

Inniheldur 19-24g
prótein pr. 100g



698 kr./stk.

Just Egg Plöntuhræra
340 ml

FRÁBÆRT Í SMÚÐINGINN



398 kr./pk.

Euro Shopper Bláber
500 g



498 kr./pk.

Euro Shopper Jarðarber
1 kg



598 kr./pk.

Euro Shopper Mangó
1 kg



398 kr./750 ml

Himneskt Lifrænt Eplaedik



HIMNESKT



498 kr./750 ml

Himneskt Lifrænn Rauðrófusafi



HIMNESKT



598 kr./200 ml

Himneskt Lifrænn Engiferskot

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

RÉTTUR MÁNAÐARINS
BÓNUS BAUNASÚPA



1.498 kr./1 kg

Bónus Baunasúpa & Saltkjöt
1 kg - verð áður 1.598 kr

GERIST VARLA FLJÓTLEGRA
BÓNUS GRJÓNAGRAUTUR



698 kr./1 kg

Bónus Grjónagrautur
1 kg

KOMIÐ
AFTUR



498 kr./pk.

Bónus Múslí
1 kg



1.299 kr.
per kg

779 kr./pk.

Nautaveisla - Íslenskt Nautgripahakk
frosið - 600 g



298 kr./pk.

Bónus Tröllahafrar
1 kg

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

- 20.00 Kaupmaðurinn á horninu** Ný íslensk þáttaröð um sögu og sérstöðu kaupmennskunnar á Íslandi.
- 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 - Fréttabáttur á miðvikudegi** 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
- 21.30 Saga og samfélag** Þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

- 09.00 Heimaleikfimi**
09.10 Spaugstofan 2008-2009
09.35 Kastljós
09.50 Menningin
10.00 Vikan með Gísla Marteini 2015 - 2016
10.40 Andrar á flandri Lundúnir
11.05 Nýsköpun - Íslensk visindi
11.35 Grænir fingur 1989-1990
11.50 Heimaleikfimi
12.00 Á tali hjá Hemma Gunn 1994-1995
12.55 Óskálög Þjóðarinnar
13.55 Útsvar 2007-2008 Garðabær - Mosfellsbær
14.45 Poppkorn 1987
15.10 Fæðingar og geðrof
16.10 Músikmolar
16.20 Sameinaðar þjóðir. Aðkallandi lausnir á umbrotatímum
16.55 Tímaflakkarinn - Doktor Who
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Kúlugúbbarnir
18.24 Hæ Samur
18.31 Rán og Sævar
18.42 Sara og Önd
18.50 Krakkafréttir
18.54 Vikiplottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kiljan
20.40 Síðasti séns Panik før lukketid
21.10 Nútímafjölskyldan Bonusfamiljen
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Velkomin til Leith Welcome to Leith Bandarísk heimildarmynd um atburði í smábænum Leith í Norður-Dakóta. Þekktur einstaklingur sem aðhylltist nasisma flutti til bæjarins og fór ekki leynt með að hann hyggðist ná pólitískum völdum með því að stofna nýlendu í bænum fyrir fólk með sömu skoðanir. Atriði í þættinum eru ekki við hæfi ungra barna.

Dagskrárlok

- 23.45 Dagskrárlok**
- 08.30 European Tour 2021** Útsending frá Omega Dubai Desert Classic1.
- 13.00 European Tour - Highlights**
13.45 PGA Tour 2021 Útsending frá Farmers Insurance Open.
- 19.15 PGA Highlights 2021**
20.10 PGA Tour 2020 Útsending frá Waste Management Phoenix Open.

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 Single Parents
14.25 The Block
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 American Housewife
20.00 The Block
21.00 Chicago Med
21.50 The Great
22.40 The Arrangement
23.25 The Late Late Show
00.10 Station 19
00.55 The Resident Læknadrama af bestu gerð. Sögusviðið er Chastain Park Memorial spítalinn í Atlanta.
- 01.40 Devils**
02.25 Fargo
03.15 The Twilight Zone (2019)
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegð
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegðseinni hluti
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 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hlustaðu nú! Ung tónskáld í Upptaktinum
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Egils saga (16 af 20)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Lestur Passíusálma
22.15 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.25 Mark Felt** Málið í Watergate-byggingunni í Washington í júní árið 1972 hefði sennilega ekki leitt til afsagnar Nixons forseta Bandaríkjanna ef FBI-maðurinn Mark Felt hefði ekki gerst leynilegur uppljóstrari blaðamannanna Bobs Woodward og Carls Bernstein hjá Washington Post, en þeir áttu mestan þátt í að fletta ofan af málinu.
- 12.05 Housesitter**
13.45 The Space Between Us
15.40 Mark Felt
17.20 Housesitter
19.00 The Space Between Us
21.00 The Zookeeper's Wife
23.00 How to Talk to Girls at Parties
00.40 Blumhouse's Truth or Dare
02.20 The Zookeeper's Wife

STÖÐ 2

- 08.00 Heimsókn**
08.10 Veronica Mars
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 The O.C.
10.05 Feðgar á ferð
10.30 Masterchef USA
11.10 Viltu vinna milljón?
11.50 Curb Your Enthusiasm
12.35 Nágrannar
12.55 Næturgestir
13.25 10 Years Younger in 10 Days
14.10 Grand Designs. Australia
15.00 Gullli Byggir
15.30 Lóa Pind. Battlað í borginni
16.05 Katy Keene
16.45 Mom
17.05 Suður-ameríski draumurinn
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Vikiplottó
19.10 Lif dafnar Undurfagrir og persónulegir þættir í umsjón Andreu Eyland.
- 19.50 First Dates Hotel**
20.40 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
21.30 The Good Doctor
22.15 Limetown
22.50 Sex and the City
23.20 Succession
00.20 NCIS
01.10 The Blacklist
01.55 NCIS. New Orleans
02.35 Veronica Mars
03.20 The O.C.
04.00 Curb Your Enthusiasm

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Office
21.10 Big Little Lies
22.05 Whiskey Cavalier
22.50 Gasmamman
23.40 Steypustöðin
00.10 Friends
00.35 Friends
00.55 The Office

STÖÐ 2 SPORT

- 07.10 Valur - Breiðablik** Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
- 08.50 Snæfell - Fjölnir**
10.30 Stjarnan - FH Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 11.55 KA - Afturelding**
13.25 Seinni bylgjan - karla
14.50 ÍBV - Haukar Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 16.20 Stjarnan - Fram**
17.50 Afturelding - Haukar Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 19.20 Valur - Selfoss** Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 21.10 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna**
21.55 Football League Show
22.20 ÍBV - Haukar Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 23.45 Stjarnan - Fram**

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.55 Chicago Bulls - Portland Trail Blazers**
11.15 Boston Celtics - Los Angeles Lakers
13.15 Lokabáttur
13.45 Road to the Super Bowl 2021
14.45 Torino - Fiorentina
16.25 Reading - Bournemouth
18.10 Spænsku mörkin
19.00 The Fifth Quarter
19.20 Movistar Estudiantes - Casademont Zaragoza Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
- 21.05 Unicaja - Valencia Basket**
22.40 TD Systems Baskonia - Casademont Zaragoza

DORMA

Láttu drauminn rætast

Ótrúleg útsala í fjórum búðum og á dorma.is

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF
OPIN

Janúar
útsala

ALLT AÐ

60%
AFSLÁTTUR

ÚTSALA

20%
AFSLÁTTUR

PURE COMFORT

fibersæng

Létt og þægileg fibersæng.

Stærð: 140x200 cm. Sængin er 300g. Má þvo á 60°C

Fullt verð: 9.900 kr.

Aðeins 7.920 kr.

PURE COMFORT

fiberkoddi

Léttur, ódýr og
þægilegur
fiberkoddi.

Stærð koddar:

50x70cm. 700g.

Má þvo á 60°C..

Fullt verð: 3.900 kr.

Aðeins 3.120 kr.

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

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING
á Hringbraut

h

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**ÞRIÐJUDAGA
KL. 21.30!**



STJÓRNANDINN

Upplýsandi og fróðleg þáttaröð um konur, fyrirmyndir og fjölbreytileikann í íslensku atvinnulífi í umsjá Huldu Bjarnadóttur.

Þriðjudaga kl. 21:30, bara á Hringbraut.



HRINGBRAUT



Þótt dansararnir hafi sleppt takinu í tókunum voru engir sénsar teknir og hugað að sóttvörnum í tilfinningarússinu. MYND/NOTALEGUR FÉLAGSSKAPUR

Griðastaður í tómun búðarglugga

Tómir búðargluggar á Skólavörðustíg verða varða á Ljósaslóð Vetrarhátíðar þegar þögnull óður til dansins dunar á gluggarúðum, í röð verka þar sem fjölbreyttur hópur rannsakar dansgólfið í notalegum félagsskap.

Dansgólfið er griðastaður, staðurinn sem við leitum í þegar við þurfum pásu frá amstri hversdagsins, stund milli stríða, eða útrás fyrir tilfinningalíf okkar. Staður sem er meiri þörf á núna en svo oft áður,“ segir dansarinn Erla Rut Mathiesen um verkið Óður til dansgólfs - borgin dansar.

Verkið er í raun röð myndbandsverka, eða „safn myndbandsportretta“ eins og Erla Rut og vinkonur hennar, Eydis Rose Vilmundardóttir og Sara Margrét Ragnarsdóttir í hópnum Notalegur félagsskapur kalla það.

„Með verkinu viljum við bjóða borgarbúum að kynnast, fagna og heiðra hlutverk dansins og dansara í menningarlífi okkar Íslendinga og undirstrika um leið tilgang og mikilvægi dansins.“

Portrettin verða hluti af Ljósaslóð Vetrarhátíðar, sem mun liggja frá Hallgrímskirkju niður Skólavörðustíginn og á Austurvöll, þegar þeim verður varpað í tóma búðarglugga á Skólavörðustíg síðustu fjögur kvöld vikunnar.

Griðastaðurinn

Vinkonurnar útskrifuðust af samtimadansbraut Listaháskóla Íslands 2016 og stofnuðu Notalegan félagsskap í fyrra til þess að skoða kóreógrafiú og samfélagslegt hlutverk dansins. Erla Rut segir þær trúa því að allir geti og hafi örugglega einhvern tímann fundið sér dálitinn griðastað á dansgólfinu. „Hvort sem það er bara aðeins til að gleyma sér eða eiga góða stund með góðu fólki.“

Vinkonurnar fengu sjö dansara með ólíka sögu og bakgrunn til þess að gera þrjár „portrettur“ hver, þannig að 21 verk munu renna yfir gluggana milli klukkan 18-21 frá



Erla Rut Mathiesen, Eydis Rose Vilmundardóttir og Sara Margrét Ragnarsdóttir hylla og rannsaka samfélagslegt vægi dansins í notalegum félagsskap. MYND/KATA JÓHANNESS



Saga Sigurðardóttir dansar í einni portrettunni sinni sem mun lifga upp á gluggana á Skólavörðustíg. MYND/NOTALEGUR FÉLAGSSKAPUR

kvöldi fimmtudags til sunnudags.

„Við viljum í verkinu einnig heiðra þá sem hafa tileinkað líf sitt dansgólfinu og þar fá áhorfendur að kynnast nokkrum íslenskum dönsurum sem endurspeglar þessa þörf og þrá sem bergmálar um allt samfélagið og geta upplifað útrásina sem dansgólfið býður upp á.“

ÞETTA ER SVO EINLÆGT OG SVO MIKIÐ FRÁ HJARTANU. ÞARNA ER BARA EINHVER Í SÍNUM HEIMI EN ER SAMT AÐ DEILA ÞVI MED ÞÉR.

Gluggi lifnar við

„Glugginn verður lifandi þessi fjögur kvöld og það er bara einn dansari í einu og verkin eru hljóðlaus,“ segir Erla Rut en áhorfendur heyra ekki tónlistina sem dansararnir velja sér. Hún upplýsir hins vegar að í höfði dansaranna ómi Eurovision-lög, sigild tónlist og allt þar á milli. Rapp, hip-hop og eitthvað af íslenskri tónlist. „Bara öll flóran.“

„Dansarinn kemur bara inn í rýmið og hleypir út þeim tilfinningum, þeim sporum og þeirri stemningu sem hann er í akkúrat þegar myndböndin voru tekin upp. Þannig að þetta er í rauninni bara alveg í mómentinu,“ segir Erla Rut og bætir við að í raun sé ekkert fyrir fram ákveðið nema tónlistin.

Gleði og þakklæti

„Þetta er fólk sem við litum upp til, sækjum innblástur til og er að gera skemmtilega hluti, þannig að við vildum líka bara kinka svona kolli til þeirra með þessu og þakka þeim fyrir,“ segir Erla Rut, um dansarana Erlu Gunnarsdóttur, Ernesto Camilo Aldazabal Valdes, Höllu Ólafsdóttir, Ingu Mariú Olsen, Sögu Sigurðardóttur, Sverri Gauta Svavarsson og Védisi Kjartansdóttur, sem öll voru til í tuskio.

„Ásta Jónína Arnardóttir tók portrettin upp á einum sunnudegi í stúdíói Ljósmyndaskólans í Reykjavík og ég held ég geti sagt að allir fóru glaðari út en þeir komu inn. Þótt allir hafi mætt glaðir,“ segir Erla Rut, um gleðina sem fylgdi því að sleppa „aðeins af sér takinu og hlusta á góða tónlist.“

„Það voru bara allir glaðir og þakklátir fyrir að fá að vera til og dansa,“ segir Erla Rut og vonar að áhorfendur muni finna „einhvern takt og einhverja ást í hjartanu,“ við að horfa á verkin.

„Þetta er svo einlægt og svo mikið frá hjartanu. Þarna er bara einhver í sínum heimi en er samt að deila því með þér í gegnum þessar portrettur.“

toti@frettabladid.is

UPPLÝSINGATÆKNI

Laugardaginn 6. febrúar gefur Fréttablaðið út sérblaðið Upplýsingatækni. Snjalltækni ýmiskonar hafa umbylt starfi, leik og námi síðustu ár og átt sinn þátt í umbyltingu á samskiptaformum mannkyns meðal annars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins, johannwaage@frettabladid.is eða 550-5656





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

13 | 02

LAUGARDAGUR
KL. 14.00

MAXÍMÚS HEIMSÆKIR HLJÓMSVEITINA

FYRIR BÖRN Á ÖLLUM ALDRI

Maxímús Músíkús villist inn á æfingu hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands í Hørpu. Þar kynnist hann tónlistinni af eigin raun og leiðir hlustendur með sér inn í heillandi hljóðheim sinfóníuhljómsveitarinnar.

Tónlistin er úr ýmsum áttum og má þar nefna *Bolero* eftir Maurice Ravel og *Á Sprengisandi* eftir Sigvalda Kaldalóns.

Við leggjum áherslu á ábyrgt viðburðahald og fylgjum ávallt gildandi sóttvarnareglum. Sætaframboð er takmarkað og því gott að tryggja sér miða sem fyrst á sinfonia.is

Höfundar

Hallfríður Ólafsdóttir og
Þórarinn Már Baldursson

Hljómsveitarstjóri

Eva Ollikainen

Sögumaður

Valur Freyr Einarsson



Miðasala
sinfonia.is

Sími
528 5050

BAKƆANKAR

Bjarna Karlssonar



Veraldarvinir

Síðasta laugardag lagði ég leið mína ásamt eiginkonu og ungum afstrák á ruslasýningu Hrafns Jökulssonar og Veraldarvina: Kolgrafarvík kemur í bæinn. Þetta óvanta saman-safn aðskotahluta úr fagurri vík norður á Ströndum kallaði fram margvísleg hugsanatengsl. Á meðan Hrafn settist að tafl með mínum unga manni og aðvífandi börnum átti ég spjall við Þórarín Ívarsson, stofnanda samtakanna. Hann útskýrði að Veraldarvinir eigi þá huginn sem í nafninu býr: Hnattræna vináttu. Á þessu ári eiga samtökin 20 ára afmæli og hafa tekið við 20.000 sjálfbodavinum frá 99 löndum sem unnið hafa að margvíslegum úrbótum. Svo stóð hann fyrir framan mig þessi pollrólegi rumur, horfði á mig undan þungum augnlokum og mælti: Næstu fimm árin ætlum við að hreinsa strandlengju Íslands! Þórarinn er ekki manngerð sem maður þrasar við, heldur man bara það sem hann segir. Hversu gott er til þess að hugsa að fimir fætur og fúsar hendur munu fara um alla voga og vikur okkar kalda lands í nafni vináttu á næstu árum í því skyni að liðka fyrir bata lífríkisins? Og öllu plasti sem dregið verður upp úr svörtum sandi, þaragróðri og fjörugrjóti, mun verða safnað saman og steypyr í því litlir plöntupottar fyrir ræktendur!

Þegar ég gekk út úr þessum helgidómi vináttunnar komu mér í hug orð spámannsins Jesaja um sinnaskipti þjónnanna sem verða skyldu í fyllingu tímans: „Þær munu smíða plógjárn úr sverðum sínum og sníðla úr spjótum sínum. Engin þjóð skal sverð reida að annarri þjóð og ekki skylda þær temja sér hernað framar.“

Umhyggjuprekið, friðarviljinn og vináttuandinn sem þórarinn, Hrafn og félagar í Veraldarvinum sýna í verki, er lýsandi dæmi um getu mannsandans.

HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGAR

🥚 **ketó** 🌿 **lívcent** 🍏 **vegan**

25. JANÚAR- 7. FEBRÚAR

**OFUR-
TILBOÐ**
Á HVERJUM
DEGI!



**Kynntu þér öll
frábæru tilboðin í
Heilsuþlaði Nettó!**

nettó
Lægra verð - léttari innkaup



Appskaplega þægilegt

Fylgstu með notkun, greiddu reikninga og breyttu áskriftum fjölskyldunnar. Öll **2fyrir1** tilboðin eru líka í **Símaappinu**.

Þú getur meira með Símaappinu.

