FRÉTTABLAÐIÐ

273. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 30. DESEMBER 2020

Bólusetningardagurinn fyrsti var víða um land í gær en þá hófust bólusetningar gegn COVID-19. Þeir fyrstu til að verða bólusettir voru úr forgangshópum. Um er að ræða starfsfólk í framlínu baráttunnar gegn faraldrinum og íbúa sem dvelja á hjúkrunar- og dvalarheimilum og öldrunardeildum sjúkrahúsa. Bólusetningum verður fram haldið í dag. Styttast fer í næstu sendingu bóluefnisins og þess varla langt að bíða að tekið verði til við að bólusetja þá sem eru neðar á forgangslista yfirvalda. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Óraunhæft að vera með tvö flugfélög

Forstjóri Icelandair, maður ársins í íslensku viðskiptalífi að mati dómnefndar Markaðarins, segir fullreynt að reka tvö innlend flugfélög með tengimiðstöð á Íslandi. Fóru af stað í hlutafjárútboð án vissu um hvort lífeyrissjóðir eða aðrir hluthafar tækju þátt.

VIÐSKIPTI „Það er mín skoðun að það sé engan veginn raunhæft að reka tvö flugfélög frá Íslandi sem eru með Keflavíkurflugvöll sem tengimiðstöð," segir Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group.

„Þetta hefur verið reynt tvisvar áður," útskýrir Bogi í viðtali við Markaðinn, „fyrst með Iceland Express og síðar WOW air. Við sjáum þetta aðeins á stórum alþjóðlegum flugvöllum."

Bogi er maður ársins í íslensku viðskiptalífi að mati dómnefndar Markaðarins fyrir að hafa leitt Icelandair, kerfislega mikilvægt fyrirtæki, í gegnum vel heppnaða endurskipulagningu og hlutafjárútboð við gríðarlega erfiðar aðstæður.

Forsvarsmenn Play Air, nýs lággjaldaflugfélags sem boðaði komu sína á markaðinn fyrir meira en ári, hafa sagst vera tilbúnir að hefja flugrekstur um leið og tækifæri gefst til og langtímafjármögnun er í höfn.

Aðspurður segist Bogi ekki vera

Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group

hræddur við samkeppni en bendir á að heimamarkaðurinn sé mikilvægur og hjá okkur telji hann einungis 360 þúsund manns. „Þess vegna tel ég ekki raunhæft að reka héðan tvö flugfélög til lengri tíma sem starfrækja tengibanka."

Í viðtalinu segir Bogi að það hafi verið „mjög sérstakt að fara af stað í útboð í september hjá stærsta og líklega mikilvægasta félagi landsins og vita í raun ekkert um afstöðu helstu hluthafanna nema PAR Capital sem ætlaði ekki að taka þátt. Við vorum því í algjörri óvissu."

Tveir af fjórum stærstu lífeyrissjóðum landsins, Birta og LIVE, voru á meðal þeirra sjóða sem fjárfestu ekki í útboðinu. Bogi viðurkennir að „ við hefðum líkast til haft miklar efasemdir um niðurstöðu útboðsins vitandi að þessir tveir sjóðir ætluðu sér ekki að taka þátt."

Hann vonast til að núgildandi sóttvarnareglum við landamærin verði breytt fyrir til dæmis 1. mars. „Þá held ég að ferðamannasumarið geti orðið ágætt. En ef fyrirkomulagið verður óbreytt fram í maí eða júní þá tel ég ljóst að sumarið sé í raun farið." **– hae / sjá Markaðinn**

ÚTSALAN ER HAFIN

ELKO

Viðkvæmir í lungum þurfa að gæta sín á flugeldamengun á morgun.

Sterkar líkur á svifryksmengun

SAMFÉLAG Líkur eru á mikilli svifryksmengun um áramótin og fram eftir degi á nýársdag vegna mengunar frá flugeldum. Miðað við veðurspá verður frekar stillt dagana fyrir áramót og á gamlárskvöld en þau veðurskilyrði hafa áhrif á svifryksmengun til hins verra. Mengunin getur haft vond áhrif á heilsu fólks, sérstaklega þeirra sem eru með undirliggjandi heilsufarsvanda.

Gert er ráð fyrir lítilli sem engri úrkomu á næstu dögum og hæglætisveðri. Á gamlárskvöld verður svo hægt sunnanátt og um þriggja stiga frost og heiðskírt.

Þá eru litlar líkur á úrkomu fyrr en 2. janúar. Í tilkynningu frá Reykjavíkurborg er fólk með viðkvæm öndunarfæri, hjarta- og æðasjúkdóma og börn sögð sérstaklega viðkvæm fyrir svifryki og því hvött til að vera ekki mikið utandyra.

– okp

Flokka málin eftir alvarleika

STJÓRNSÝSLA Starfsmenn embættis skattrannsóknarstjóra hafa síðan í sumar unnið að því hörðum höndum að fara í gegnum 21,5 milljarða króna greiðslur til íslenskra aðila frá Airbnb á árunum 2015 til 2018.

Bryndís Kristjánsdóttir skattrannsóknastjóri

„Markmiðið er að vera búin að greina þetta á fyrsta ársfjórðungi á næsta ári. Þá verðum við komin með myndina á það hvað við teljum að sé ástæða til þess að taka til rannsóknar og hvað ekki," segir Bryndís Kristjánsdóttir skattrannsóknarstjóri.

Ákvörðun um hvaða mál verða síðan saksótt mun verða tekin að formlegri rannsókn lokinni.

„Við myndum aldrei fara í nema allra alvarlegustu málin," segir Bryndís. **– mhj**

Íþróttamaður ársins 2020

Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu og leikmaður Lyon í Frakklandi, var í gær kosin íþróttamaður ársins af Samtökum íþróttafréttamanna. Þetta er í annað sinn sem Sara Björk ber sigur úr býtum í kjörinu. Hún fékk fullt hús stiga hjá þeim þrjátíu íþróttafréttamönnum sem þátt tóku í valinu að þessu sinni. Sannarlega var þetta skrýtna ár magnað hjá Söru Björk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

Alls 29 látnir úr COVID-19 hér

COVID-19 Sjúklingur á áttræðisaldri lést af völdum COVID-19 á Landspítalanum í fyrrinótt, að því er fram kemur á vef spítalans.

Alls hafa nú 29 látist í farsóttinni hér á landi, þar af 19 í þriðju bylgju faraldursins.

Einn sjúklingur liggur nú inni á Landspítala með virkt COVID-19 smit og enginn er á gjörgæslu. Þetta kemur fram í tilkynningu frá farsóttanefnd Landspítala. Spítalinn er enn á óvissustigi.

Þrátt fyrir að aðeins sé einn með virkt smit á spítalanum liggja þar inni 22 til viðbótar sem hafa nýlega lokið einangrun sinni en eru enn að ná sér af veikindum.

Á landinu eru alls 143 í eftirliti COVID-19 göngudeildar með virkt smit, þar af eru 29 börn. 246 eru í sóttkví á landinu.

Greint var frá því í gær að sjö einstaklingar hefðu greinst með smit undanfarinn sólarhring. Þar af voru tveir í sóttkví við greiningu. **– okp**

Ein með öllu. Gríðarlega fjölbreytt, samsett kaka sem skýtur upp beint og í blævæng. Eftir mikla litardýrð með glitrandi ljósum þá endar hún á silfurlituðum stjörnublómum með grænum og rauðum kúlum í sannkallaðri stórskotahríð með braki og brestum.

Þú færð Víg Tuma á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Gagnvirkur viðburður í sjónvarpi í fyrsta sinn

Tímamót verða í sjónvarpssögunni rétt fyrir miðnætti á gamlárskvöld þegar allir landsmenn geta fjölmennt á tónleika í beinni útsendingu með aðstoð sýndarsjálfs. Fjórar ofurtölvur keyra upp stemninguna inn í nýja árið.

MENNING Rétt fyrir miðnætti á gamlárskvöld geta allir landsmenn tekið þátt í fyrstu gagnvirku sjónvarpsútsendingunni í heiminum. Tónleikaviðburðurinn Áramótasprengjan verður sýnd í beinni útsendingu í Ríkisútvarpinu strax að loknu Áramótaskaupi, útsendingin stendur yfir fram yfir miðnætti. Um er að ræða stafræna tónleika sem allir geta sótt heima í stofu í gegnum símann.

Meðal þeirra sem koma fram, í stafrænu formi, eru Sigur Rós, Kaleo, Stuðmenn, Bríet, Grýlurnar, Auður og Friðrik Dór. Allar leiðbeiningar um hvernig sækja má tónleikana er að finna á aramot.is.

Guðjón Már Guðjónsson, framkvæmdastjóri OZ, og Jakob Frímann Magnússon tónlistarmaður eru framleiðendur, leikstjórn er í höndum Benedikts Erlingssonar. Viðburðurinn er mjög tæknilega erfiður, en að honum koma teymi í fimm löndum. Íslensku fyrirtækin Directive Games og Rough Cult eru tæknilegir samstarfsaðilar og þróa meðal annars þrívíddarheima viðburðarins.

„Það er erfitt að gera hluti einfalda en okkur tókst að útfæra ferlið þannig að allir geta föndrað avatar, eða sýndarsjálf og skráð sig á viðburðinn á innan við einni mínútu," segir Guðjón. Hugmyndin kemur frá verkefni sem OZ hefur unnið að síðustu tvö ár, að gera fólki heima í stofu kleift að sækja íþróttaviðburði með hliðarsjálfi. Þróunin hefur verið hröð frá því að heimsfaraldurinn skall á, til dæmis hélt Travis Scott 11 milljóna manna tónleika í tölvuleiknum Fortnite.

Sýndarsjálfin eru þrívíddar-bitmoji frá Snapchat, en nánari upplýsingar má finna á aramot.is til að búa til sitt eigið sýndarsjálf. Hægt verður að stjórna sýndarsjálfinu, hvernig það hreyfir sig og búið er að forrita danshreyfingar. „Sýndarsjálfin búa til mannhafið, það er jafn líklegt að sjá sjálfan þig í sjónvarpinu og á íþróttaleik," segir Guðjón.

Þeir Jakob og Guðjón hafa unnið hörðum höndum síðustu vikur við undirbúning stafrænu tónleikanna á gamlárskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sýndarsjálf sem hægt er að búa til.

Jakob Frímann hefur lengi hugsað um að halda tónleika af þessu tagi, allt frá því hann var með stúdíó í Lundúnum við hliðina á tölvufyrirtæki. „Síðan eru liðin þrjátíu ár og tæknin hefur þróast," segir hann. „Guð skapaði heiminn á sjö dögum, Guðjón skapaði heim á sjö vikum." Sjálft mun sýndarsjálf Jakobs spila með Stuðmönnum. „Ég hef aldrei verið með jafn mikinn sviðsskrekk."

Tónleikarnir fara fram á fjórum sviðum, eða heimum, hvert þeirra tekur 70 þúsund manns. Spilað verður í borg, himni, hafi og í sveit sem á að minna á Þingvelli. „Það verður gul viðvörun," segir Guðjón, en hann vill ekki gefa upp of mikið. Útsendingin færist svo á milli heima. Í dag verður komið fyrir útbúnaði hjá RÚV sem mun keyra sýninguna. „Þetta eru fjórar ofurtölvur, mögulega þær öflugustu á landinu í dag," segir Guðjón.

arib@frettabladid.is

KRÓNAN

Ekkert ves í des

OPIÐ Í DAG
9-21

Gleðilega hátíð

OPIÐ GAMLÁRSDAG 9-16

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Siðareglur ráðherra verði skoðaðar vegna framferðis Bjarna

ALÞINGI Oddný G. Harðardóttir, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, vill að siðareglur ráðherra verði skoðaðar í tengslum við veru Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra á listsýningu sem lögreglan stöðvaði.

Hún segir það vonbrigði að meirihlutinn á Alþingi hafi hafnað því að kalla þing saman milli jóla og nýárs til að ræða hegðun Bjarna.

„Já, það eru vonbrigði, svo sannarlega. Það er umhugsunarefni fyrir lýðræðisríki að meirihlutinn skuli beita sér gegn því að þingsalurinn sé opinn fyrir umræðu um mál sem

Oddný G. Harðardóttir þingflokksformaður

þrjátíu þingmenn telja mikilvægt að ræða. Bara vegna þess að meirihlutanum finnst það viðkvæmt fyrir sig. Það er alvarlegt mál," segir Oddný.

Hún telur líkur á að mál Bjarna verði tekið upp á þinginu á nýju ári þó að ekkert hafi verið ákveðið í þeim efnum.

„Í siðareglunum er talað um skeytingarleysi um lög og reglur. Það er bara sjálfsögð krafa að maður sem sinnir þessum æðstu embættum virði lög og reglur. Ég tala nú ekki um í heimsfaraldri þegar hætta er bókstaflega á ferðum," segir Oddný. **– mhj**

Ólafur Ólafsson fjárfestir.

Ólafur dregur kæruna til baka

DÓMSMÁL Ólafur Ólafsson, fyrrverandi hluthafi í Kaupþingi, hefur dregið kæru sína til Mannréttindadómstóls Evrópu til baka og dómstóllinn fellt mál hans niður.

Tilefni kæru Ólafs var hlutabréfaeign tveggja hæstaréttardómara sem dæmdu Al-Thani málið svokallaða en í því var Ólafur dæmdur í fjögurra og hálfs árs fangelsi fyrir markaðsmisnotkun í febrúar 2015.

» Í september í fyrra féllst dómstóllinn á að taka mál Ólafs til efnismeðferðar.

Í september í fyrra féllst dómstóllinn á að taka mál Ólafs til efnismeðferðar. Í febrúar 2020 féll áfellisdómur gegn íslenska ríkinu í máli Sigríðar Elínar Sigfúsdóttur, sem dæmd var fyrir markaðsmisnotkun í starfi sem forsvarsmaður fyrirtækjasviðs Landsbankans.

Meðal ályktana sem draga mátti af dómi í málinu var að dómarar yrðu ekki taldir vanhæfir í málum sem vörðuðu aðra banka en þá sem þeir áttu fjárhagslega hagsmuni í.

Líkt og fram kom í fréttaskýringu Fréttablaðsins um dóminn og áhrif hans gáfu forsendur hans ekki góð fyrirheit um mál Ólafs Ólafssonar. Í kæru hans til réttarins var vísað til hlutafjáreignar dómaranna Markúsar Sigurbjörnssonar og Árna Kolbeinssonar í íslensku bönkunum fyrir fall þeirra, en hvorugur átti hlutafé í banka Ólafs. Í erindi Ólafs um afturköllun kæru sinnar til dómsins, sem dagsett er 4. maí síðastliðinn, er sérstaklega vísað til dóms réttarins í máli Sigríðar Elínar, sem féll tveimur mánuðum fyrr. **– aá**

Ótvírætt er hvað merkir að vera sjálfstæður framleiðandi

Mennta- og menningarmálaráðherra segir að það sé Alþingis að breyta veru Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði. Upphæðir sem renna til sjálfstæðra framleiðenda lækka en skerpt er á skilgreiningu hugtaksins. Ráðherra segir sinn skilning á hugtakinu ótvírætt þann sem er í nýja þjónustusamningnum.

STJÓRNSÝSLA Ríkisútvarpið verður áfram á auglýsingamarkaði og verulega er skerpt á skilgreiningu á hvað er sjálfstæður framleiðandi í nýjum þjónustusamningi mennta- og menningarmálaráðuneytisins við Ríkisútvarpið sem gildir út árið 2023.

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, hefur áður boðað að Ríkisútvarpið verði tekið af auglýsingamarkaði, þá hefur Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra lýst yfir að hún sé opin fyrir hugmyndinni en þá með hækkuðu útvarpsgjaldi. Í könnun frá því í fyrra vilja 59 prósent landsmanna draga úr umsvifum eða að Ríkisútvarpið hverfi af auglýsingamarkaði.

„Það er mín skoðun að fyrirkomulagið eigi að vera sambærilegt og á hinum Norðurlöndunum, það er að segja, takmörkun ríkismiðils á auglýsingamarkaði og styrkir til einkarekinna fjölmiðla. Það er Alþingi eitt sem getur breytt þessu og ég hvet þingheim til að styðja við frumvarp mitt um stuðning til einkarekinna miðla," segir Lilja.

Í fyrri samningi þurfti Ríkisútvarpið að verja 8 til 11 prósentum af heildartekjum sínum til kaupa á efni, 756 milljónum króna árið 2019. Í nýja samningnum þarf að verja 12 prósentum af innheimtu útvarpsgjaldi, miðað við innheimt útvarpsgjald árið 2019 yrðu það tæpar 553 milljónir króna.

„Sjálfstætt starfandi eru að fá meira samkvæmt nýjum þjónustusamningi út frá hlutdeild, það er prósentuhlutfalli. Hins vegar er heildarfjárhæðin lægri sökum þess að tekjur RÚV hafa dregist saman í núverandi árferði," segir Lilja.

„Viðmiðunargrunni var breytt til að tryggja meiri fyrirsjáanleika,

Heildartekjur Ríkisútvarpsins voru tæpir 6,9 milljarðar í fyrra, munu þær lækka í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra

en hlutfallstalan hækkuð, þar sem markmiðið var að svipuð upphæð færi til kaupa af sjálfstæðum framleiðendum og raunin var á fjögurra ára gildistíma fyrri samnings. Auglýsingatekjur RÚV hafa lækkað um hátt í milljarð á aðeins tveimur árum og því er betra að miða við traustari tekjugrunn."

Líkt og greint var frá fyrr á þessu ári rann stór hluti af þeim greiðslum Ríkisútvarpsins í þætti sem framleiddir voru af Ríkisútvarpinu og verktakagreiðslur. Í viðtali í sumar vísaði útvarpsstjóri í viðauka samningsins þar sem stóð „og fleira". Töldu kvikmyndaframleiðendur þær greiðslur ekki í anda samningsins. Þá hefur Fjölmiðlanefnd einnig gert athugasemd við skilgreiningu Ríkisútvarpsins.

Aðspurð hvort ákvæðið í nýja samningnum sé viðurkenning á því að túlkun Ríkisútvarpsins hafi ekki verið í anda þess sem lagt var upp með, segir Lilja að skilningur sinn á hugtakinu sé ótvírætt sá sem komi fram í samningnum. „Skilningur minn er ótvírætt sá sem birtist í þessum nýja samningi. Fyrri samningur tók ekki af allan vafa um þetta en skilningur nú er skýr í þessa veru."

Samningsdrögin voru komin vel á veg haustið 2019, var samningurinn meðal annars ræddur í ríkisstjórn fyrir rúmu ári síðan. Segir Lilja að það hafi staðið til að ljúka samningnum áður en gildistíma hins lauk, en það hafi verið eðlilegt að semja við nýjan útvarpsstjóra. Þegar hann var mættur til starfa þá hafi verið kominn heimsfaraldur og aðstæður einkennilegar. „Lykilatriðið hér er þó, að aðilar sammæltust um að gildistími fyrri samninga framlengdist og því var unnið eftir honum á árinu 2020."

arib@frettabladid.is

Bólusetning hófst á Norðurlandi í gær

COVID-19 Fyrstu skammtar af Pfizer-bóluefninu voru afhentir í gær á starfsstöðvum Heilbrigðisstofnunar Norðurlands (HSN) á Blönduósi, Sauðárkróki, Siglufirði, Dalvík, Akureyri og Húsavík.

Í frétt á síðu HSN sagði að gert væri ráð fyrir að bólusetningu með fyrstu skömmtum lyki í gær og í dag.

„Í þessari umferð munu íbúar á hjúkrunar- og dvalarheimilum á Norðurlandi verða bólusettir auk lækna og hjúkrunarfræðinga HSN sem sinna bráðaþjónustu, alls 520 manns. Hjúkrunarfræðingar og læknar í heilsugæslu á HSN hafa umsjón með bólusetningunum í samvinnu við hjúkrunarfræðinga á hjúkrunar- og sjúkradeildum," segir á síðu HSN.

Fyrst allra til að vera bólusett á Norðurlandi var Sveinfríður Sigurpálsdóttir sem starfað hefur sem hjúkrunarfræðingur á HSN á Blönduósi frá 1973. „Sveinfríður

Halldór Hafstað, 96 ára, fékk fyrstur bóluefni á Sauðárkróki. MYND/HSN

Sveinfríður Sigurpálsdóttir bólusett fyrst Norðlendinga í gær. MYND/HSN

tók bólusetningunni vel og kenndi sér einskis meins," segir á vef HSN.

Og á Sauðárkróki var Halldór Hafstað, 96 ára, á hjúkrunardeild HSN, fyrstur til að fá bólusetningu þar í bænum

„Haldið verður áfram með bólusetningar eftir áramót þegar næsti skammtur af bóluefni berst. Ekki verður hægt að panta bólusetningu heldur verður fólk látið vita hvenær því stendur til boða að mæta og hvar. Við biðjum því fólk vinsamlegast um að hringja ekki í heilsugæslustöðina vegna þessa," segir á vef HSN. **– gar**

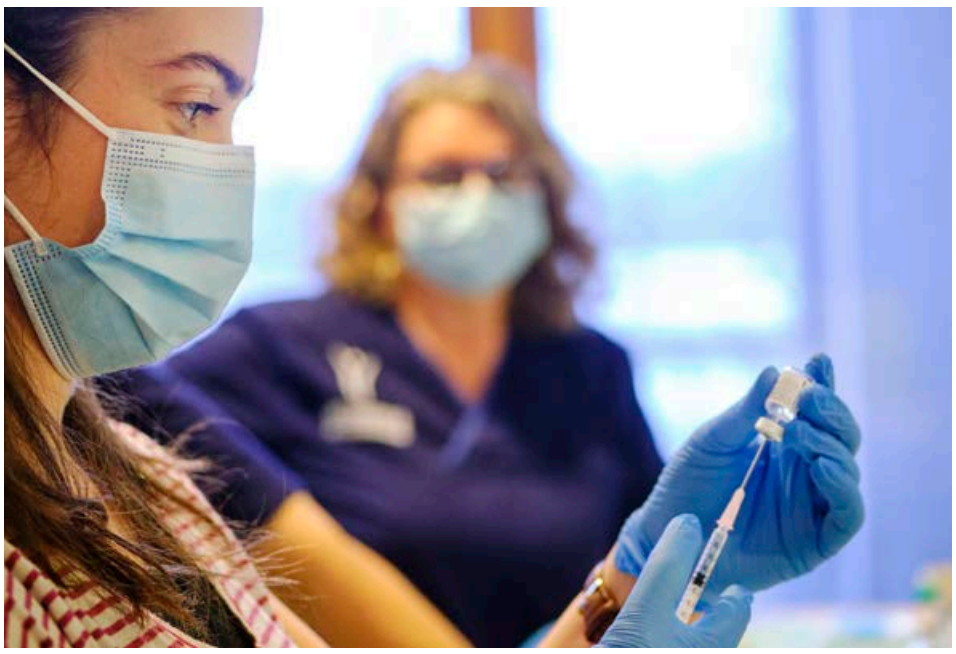
+PLÚS

Þorleifur Hauksson var fyrsti íbúinn á hjúkrunarheimili sem var bólusettur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lögreglumenn fluttu bóluefnið á milli staða áður en bólusetning hófst. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bólusetningar hafnar á Íslandi

Fyrstu bólusetningarnar gegn COVID-19 á landinu hófust í gær með nokkurri viðhöfn eftir að fyrsta sending bóluefnis barst til landsins í fyrradag. Þeir sem fyrst voru bólusettir voru heilbrigðisstarfsmenn í framlínu og íbúar hjúkrunar- og dvalarheimila.



Alma Möller landlæknir og Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra. Sú síðarnefnda heldur á glasi með bóluefninu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Teitur Guðmundsson læknir var bólusettur líkt og fjöldi heilbrigðisstarfsmanna í framlínu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

KVEÐJUM 2020 MEÐ STÆL!

-40%

Nauta rib-eye
Í heilu
2.759 KR/KG
ÁÐUR: 4.599 KR/KG

-33%

Nauta Tomahawk
Þýskar – tilbúið á grillið
3.952 KR/KG
ÁÐUR: 5.899 KR/KG

GOTT VERÐ!

Heill kalkúnn
Franskur
1.198 KR/KG

-35%

Wellington nautalund
5.849 KR/KG
ÁÐUR: 8.999 KR/KG

KJÖTBORÐ

-30%

Lambalæri
1.287 KR/KG
ÁÐUR: 1.839 KR/KG

-44%

KJÖTSEL

Hamborgarhryggur
999 KR/KG
ÁÐUR: 1.784 KR/KG

GOTT VERÐ!

Xtra flögur
3 tegundir
299 KR/PK

Rauð vínber
599 KR/KG
ÁÐUR: 1.198 KR/KG

-50%

AFGREIÐSLUTÍMI UM ÁRAMÓT

Gamlársdagur
Opið 10–15

Nýársdagur
LOKAÐ

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU www.netto.is

Tilboðin gilda 29.–31. desember

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Patrekur Maron Magnússon, framkvæmdastjóri Myntkaupa.

Landinn kaupir rafmynt grimmt

VIÐSKIPTI Gengi á Bitcoin-rafmyntinni hefur verið á mikilli siglingu á síðari hluta ársins og fór gengið á dögunum yfir 28 þúsund dollara á hverja mynt, sem nemur rúmlega 3,5 milljónum króna. Til samanburðar var gengi á hverja mynt rúmlega 7 þúsund dollarar í byrjun árs og fór lægst í rúmlega 5 þúsund dollara um miðjan mars. Gengi myntarinnar hefur því margfaldast það sem af er ári og það sama gildir um áhuga Íslendinga.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í maí setti fjártæknifyrirtækið Myntkaup ehf. samnefndan vef í loftið þar sem Íslendingum gefst kostur á að kaupa og selja rafmyntina.

Patrekur Maron Magnússon, framkvæmdastjóri Myntkaupa, segir að fyrirtækið hafi strax fundið fyrir miklum áhuga Íslendinga á myntinni og að hann hafi aukist eftir því sem líður á árið.

„Viðtökurnar strax í byrjun voru framar öllum okkar vonum, sérstaklega hjá eldri kynslóðinni. Eftir því sem gengi myntarinnar hefur hækkað á árinu hefur áhugi Íslendinga greinilega aukist samhliða því," segir Patrekur.

Til marks um það hafi Íslendingar stundað viðskipti fyrir um 2 milljónir evra, um 313 milljónir króna, það sem af er desembermánuði. „Það er sextánföld aukning frá því í október þannig að það er alveg ljóst að áhuginn fer vaxandi," segir hann.

Ljóst er að mikil áhætta er fólgin í að fjárfesta í Bitcoin enda verðsveiflurnar miklar. Á meðan aðrir telja að gengið eigi eftir að margfaldast á næstu árum telja aðrir að um sé að ræða bólu sem muni óhjákvæmilega springa að lokum.

Patrekur segist hafa fulla trú á að myntin sé komin til að vera og eigi mikið inni. „Bitcoin er búin að vera til í ellefu ár og er í heildina um hálfrar trilljónar dollara virði. Bankar og erlendir vogunarsjóðir eru farnir að fjárfesta í myntinni og á dögunum fór PayPal að bjóða upp á viðskipti með rafmyntina. Við höfum ekki farið í þá vegferð að stofna þetta fyrirtæki ef við höfum ekki trú á áframhaldandi vexti Bitcoin," segir Patrekur. **– þþ**

Svifflugmenn telja vindmyllur á Mosfellsheiði stórhættulegar

Truflun frá áformuðum vindorkugarði á Mosfellsheiði myndi leiða til stófelldrar árekstrarhættu og jafnvel eyðileggja möguleika til flugs á svæðinu og kippa grundvelli undan rekstri Svifflugfélags Íslands, að sögn stjórnar félagsins. Gert er ráð fyrir þrjátíu vindmyllum sem verði allt að tvö hundruð metra háar.

SKIPULAGSMÁL Hæð vindmylla í fyrirhuguðum vindorkugarði Zephyr Iceland ehf. á Mosfellsheiði skapar stórfellda árekstrarhættu fyrir svifflug að sögn stjórnar Svifflugfélags Íslands.

Zephyr Iceland ehf., sem er dótturfyrirtæki norska vindorkufyrirtækisins Zephyr AS, hyggst byggja allt að 200 MW vindorkugarð á Mosfellsheiði. Rætt er um þrjátíu vindmyllur sem yrðu 150 til 200 metra háar með spaða í hæstu stöðu.

Meðal þeirra sem sendu inn athugasemdir til Skipulagsstofnunar er stjórn Svifflugfélags Íslands (SFÍ). Segir stjórnin fyrirhugaða staðsetningu vindorkugarðsins vera í miðju skilgreinds æfingasvæðis lítilla loftfara og steinsnar frá skilgreindu svæði svifflugs á Sandskeiði og Bláfjöllum ásamt Sandskeiðsflugvelli og mikilvægu svifflugssvæði við Hengil.

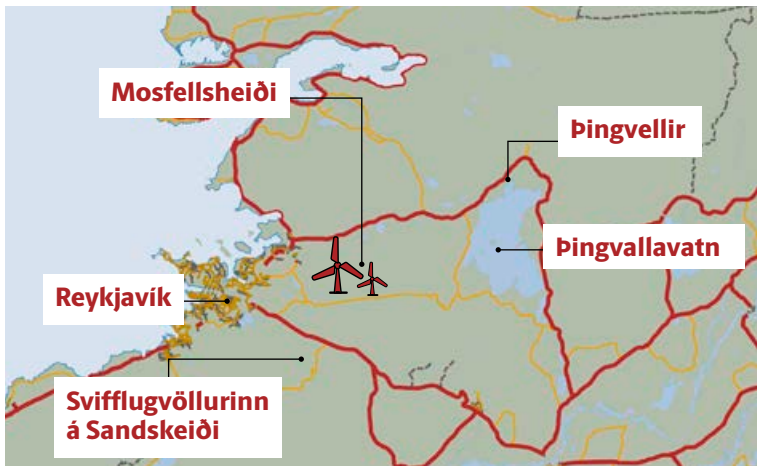
„Ljóst er að öll truflun á flugskilyrðum og takmörkun á flugfrelsi sem kann að stafa frá fyrirhuguðu vindorkuveri mun skerða stórkostlega eða eyðileggja möguleika á svæðinu ef af byggingu vindorkugarðsins verður. Hæð vindmylla í fyrirhuguðum vindorkugarði skapar einnig stórfellda árekstrarhættu fyrir svifflug," segir í athugasemdum stjórnar Svifflugfélagsins. Matsáætlun fyrir vindorkugarðinn nái á engan hátt til mats á neikvæðum áhrifum á veðurfarslegar forsendur til svifflugs og möguleika félagsins á að halda áfram starfsemi á Sandskeiði.

„Enn fremur eru gerðar alvarlegar athugasemdir vegna þeirrar hættu sem vindorkugarður á þessum stað myndi valda flugumferð og vegna þess rasks sem garðurinn myndi valda á starfsemi flugíþrótta á Íslandi í víðu samhengi," segir í stjórn SFÍ. Mörg atriði sem tengist flugi séu órannsökuð, til dæmis áhrif loftiða og ókyrrðar sem vindmyllurnar geti skapað, eins og erlendar rannsóknir gefi til kynna.

„Ljóst er að rastir frá vindorkugörðum geta náð í margra kílómetra fjarlægð frá uppruna sínum. Kraftur loftiða minnkar eftir því sem þær fjarlægjast upprunapunkti en jafnframt stækkar áhrifasvæði þeirra verulega," bendir Svifflugfélagið á. Þegar margar vindmyllur séu á sama svæði verði samspil þeirra ófyrirsjáanlegt. „Rastirnar geta skapað stórkostlega hættu fyrir smærri flugvélar vegna þeirra krafta sem þeim fylgja. Í verstu tilvikum geta flugvélar orðið fyrir verulegum skemmdum og/eða [orðið] stjórnlausar."

Áætlað er að vindmyllur á Mosfellsheiði verði á endanum þrjátíu að tölu. Myndin er frá Texas. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Staðsetning vindmyllugarðs Zephyr á Mosfellsheiði.



Vindorkugarðurinn á Mosfellsheiði á að vera þar sem vindmyllutáknin eru.

Þá undirstrikar Svifflugfélagið að svifflug á Sandskeiði byggist á hagnýtingu ótruflaðra náttúrulegra vinda og veðurfars. „Hvers kyns truflun á þessum aðstæðum hefði í för með sér stórfelld, neikvæð áhrif á möguleika til svifflugs á skilgreindum flugsvæðum á Mosfellsheiði, á Sandskeiði og við Bláfjöll," heldur stjórnin fram. Fyrirliggjandi rannsóknir á áhrifum vindorkugarða á vinda- og veðurfar gefa til kynna að vindorkugarðurinn myndi valda stórfelldri truflun á náttúrulegu vinda- og veðurfari í margra kílómetra radíus. „Slíkt myndi hafa í för með sér stórfellda skerðingu á möguleikum til svifflugs á öllu flugsvæði SFÍ og þar með kippa grundvelli undan rekstri félagsins sem er eina félagið á Íslandi sem stundar og kennir svifflug."

Vill Svifflugfélagið að matsáætlunin nái til veðurfarslegra og flugtengdra þátta með tilheyrandi rannsóknum og mati. Einnig kveðst félagið taka undir ábendingar og athugasemdir frá Flugmálafélagi Íslands, Félagi flugmanna og flugvélaeigenda á Íslandi og Fisfélags Reykjavíkur. „Vill stjórn SFÍ árétta að hún leggst eindregið gegn öllum áformum um byggingu vindorkugarðs á Mosfellsheiði vegna þeirra neikvæðu áhrifa sem slíkt mun hafa á hagsmuni SFÍ," segir að lokum.

gar@frettabladid.is

Kínverjar reyna að fá Úígúra framselda

KÍNA Kínverjar staðfestu á sunnudag framsalssamning við Tyrkland frá árinu 2017. Mannréttindasamtök hafa hvatt Tyrki til að hætta við að staðfesta samninginn, enda setji hann flóttamenn Úígúra í landinu í hættu.

Arabnews greinir frá því að Kínverjar hafi notað bóluefnissendingar til að þrýsta á Tyrki í málinu. Tyrkir hafa lengi tekið við úígörskum flóttamönnum frá Kína. Í Tyrklandi dvelja nú 60 þúsund Úígúrar, þar af 50 þúsund flóttamenn. Mannréttindabrot Kínverja á Úígúrum eru vel þekkt og hafa þeir þurft að sæta ýmiss konar illri meðferð. Talið er að markmið Kínverja sé að afmá þjóðareinkenni og tungu Úígúra.

Fyrir utan Kína og Tyrkland búa hundruð þúsunda Úígúra í Mið-Asíu, fyrrum sovétlýðveldum á borð við Kasakstan, Úsbekistan og Kirgistan. Hingað til hafa Tyrkir ekki viljað framselja Úígúra til Kína. Mannréttindavaktin, Nordic Monitor og fleiri óttast að ef Tyrkir staðfesta samninginn verði ríki Mið-Asíu milliliðir um framsalið.

Tengsl Tyrklands og Kína hafa aukist í tíð Erdogans og Jinping.

Framsalssamningurinn er merki um aukin samskipti milli Ankara og Peking. Stjórn Erdogans hefur verið treg til að fordæma mannréttindabrot Kínverja, svo sem innan Sameinuðu þjóðanna. Viðskipti milli ríkjanna hafa aukist og stjórn Kína er þekkt fyrir að nota þau til að ná fram pólitískum markmiðum.

Barátta Kínverja gegn Úígúrum fellur þó ekki undir skilgreiningu þjóðarmorðs. Samkvæmt opinberri stefnu kommúnistaflokksins er verið að „aðstoða Úígúra úr fátækt". Utanríkisráðherra Kínverja fundaði símleiðis með tyrkneskum kollega sínum nýlega. Í yfirlýsingu eftir fundinn kom fram að bæði lönd myndu berjast saman gegn hryðjuverkaógninni. **– khg**

Kveðjum 2020 með stæl!

Aldrei meira úrval

VÍGATERTUR
Magnaðar vígalegar tertur sem bjóða upp á heila flugeldasýningu í kassa. Enginn verður ekki svikinn af þessum.

KAPPATERTUR
Þú getur örugglega fundið þinn uppáhaldskappa í þessari fjölbreyttu tertulínu. Við bjóðum allar gerðir af ljósum, hávaða og skrauti.

FJÖLSKYLDU-PAKKAR
Frábærir fjölskyldupakkar í sjö mismunandi stærðum.

NÝ FALLEG STJÖRNULJÓS

NOTUM ALLTAF FLUGELDAGLERAUGU
-bæði börn og fullorðnir

ÖRYGGIS AKADEMÍAN

UMHVERFISVÆNNI FLUGELDAR

Þú getur líka verslað flugeldana á netinu: www.flugeldar.is

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

INNLENDUR FRÉTTAANNÁLL

Hamfaraárið 2020 brátt á enda runnið

Heimsfaraldur, veðurofsi, jarðhræringar og ólga á atvinnumarkaði voru einkennandi fyrir óvenjulegt ár sem líður senn undir lok. Þá áttu sér stað hrókeringar innan lögreglu og Guðni Th. var endurkjörinn forseti. Fréttablaðið fer yfir nokkur af málum ársins.

Hrókeringar hjá löggunni

Embætti ríkislögreglustjóra var auglýst laust til umsóknar eftir að Haraldur Johannessen sagði starfi sínu lausu í byrjun desember í fyrra en nokkur styr hafði staðið um Harald.

Sjö sóttu um starfið og var Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, talin hæfust af þeim sem sóttu um og tók hún við embættinu þann 16. mars.

Halla Bergþóra Björnsdóttir var skipuð lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu eftir að Sigríður Björk lét af því embætti en miklar hrókeringar hafa verið meðal lögreglustjóra á árinu. Páley Bergþórsdóttir lét af embætti lögreglustjóra í Vestmannaeyjum í sumar þegar hún var skipuð lögreglustjóri á Norðurlandi eystra. Grímur Hergeirsson var skipaður lögreglustjóri í Vestmannaeyjum í hennar stað.

Þá var Úlfar Lúðvíksson skipaður í embætti lögreglustjóra á Suðurnesjum eftir að Ólafur Helgi Kjartansson steig til hliðar. Miklar illdeilur hafa verið innan lögreglunnar á Suðurnesjum á árinu.

Forsetakosningar

Guðni Th. Jóhannesson sigraði með yfirburðum þegar Íslendingar gengu til forsetakosninga í júní. Guðni fékk yfir 150 þúsund atkvæði og mótframbjóðandi hans, Guðmundur Franklín Jónsson, fékk tæp 13 þúsund atkvæði.

Kosningabaráttan var litrík en þetta var í fyrsta skipti sem sitjandi forseti fær mótframboð eftir fyrsta kjörtímabil sitt. Guðmundur Franklín óskaði Guðna og fjölskyldu hans til hamingju eftir að úrslitin voru ljós. Guðni þakkaði þjóðinni fyrir stuðninginn og sagði hann veita sér þann kraft sem hann óskaði sér til að halda áfram á sömu braut á forsetastóli.

Snjóflóð

Mikil mildi þykir að ekki fór verr er tvö snjóflóð féllu á Flateyri og eitt í Súgandafirði í janúar. Tvö flóðanna fóru yfir varnargarða. Ölmu Sóleju Ericsdóttur, unglingsstúlku sem lenti í seinna flóðinu á Flateyri, var bjargað eftir um 40 mínútur undir snjó en hún lá í rúmi sínu þegar flóðið féll.

Fyrra flóðið féll á Flateyri um klukkan 23 og það seinna um fimmtán mínútum síðar. Stuttu eftir að snjóflóðin féllu á Flateyri féll snjóflóð í Súgandafjörð til móts við Suðureyri. Við flóðið skall flóðbylgja á höfninni í bænum og bátar slitnuðu frá. Talið er að heildarkostnaður Hafnarsjóðs Ísafjarðarbæjar vegna snjóflóðanna sé um 25 milljónir króna.

Þá lést 23 ára karlmaður eftir að hann varð fyrir snjóflóði við Móskarðshnjúka í Esjunni þann 29. janúar. Maðurinn var fluttur með þyrlu Landhelgisgæslunnar á Landspítala en var úrskurðaður látinn við komuna þangað.

Eldsvoðar

Þrír létu lífið eftir að eldur kom upp í íbúðarhúsi við Bræðraborgarstíg 1 í Reykjavík þann 25. júní. Maður á sjötugsaldri hefur verið ákærður fyrir manndráp og tilraun manndráps með því að kveikja í húsinu.

Öll þau sem létust í brunanum voru pólskir ríkisborgarar. Málið vakti mikla reiði meðal margra sem kröfðust úrbóta í málefnum erlends verkafólks hér á landi.

Íbúar og aðstandendur hinna látnu hafa lagt fram tíu bótakröfur vegna brunans en hluti íbúanna varð fyrir miklu líkamstjóni og öll urðu þau fyrir verulegu andlegu áfalli.

Unglingsstúlka var grafin undir snjó í um 40 mínútur þegar snjóflóð féllu á Flateyri í janúar. MYND/HAUKUR SIGURÐSSON

28. júní kom fjöldi fólks saman á Austurvelli til að minnast þeirra látnu og hvetja stjórnvöld til að bæta úr óviðunandi aðstæðum innflytjenda á Íslandi. 73 einstaklingar voru skráð með búsetu í húsinu.

Mikið var um eldsvoða á árinu en í október lést kona þegar eldur kom upp í íbúðarhúsi í Borgarfirði. Þá lést karlmaður eftir eldsvoða í húsi við Hafnarstræti á Akureyri í maí.

Morð

Karlmaður á sextugsaldri var í júní ákærður fyrir að hafa orðið eiginkonu sinni að bana í Sandgerði í lok marsmánaðar. Í ákæru er byggt á því að banamein konunnar hafi verið kyrking. Aðalmeðferð í máli mannsins fór fram í nóvember og er dóms að vænta á nýju ári.

Karlmaður á þrítugsaldri var handtekinn og síðar ákærður fyrir að hafa orðið móður sinni að bana en móðir hans fannst látin í íbúð í Hafnarfirði í apríl. Bæði sonurinn og sambýlismaður konunnar voru handteknir á vettvangi en sambýlismaðurinn var fljótlega látinn laus.

Heimsfaraldur á Íslandi

Þann 28. febrúar greindist fyrsta tilfelli COVID-19 hér á landi þegar íslenskur karlmaður greindist með sjúkdóminn eftir að hafa verið á ferðalagi á Norður-Ítalíu. Þau tilfelli sem greindust dagana á eftir mátti öll rekja til Norður-Ítalíu og Austurríkis en þann 6. mars greindist hér fyrst innanlandssmit.

Í kjölfar þess lýsti ríkislögreglustjóri yfir neyðarstigi almannavarna í samráði við sóttvarnalækni og þann sama dag var sett á heimsóknarbann á hjúkrunarheimilum og á Landspítala. Síðan þá hafa dunið yfir þrjár bylgjur faraldursins og erum við enn stödd í þeirri þriðju.

Síðan í mars hafa verið í gildi einhvers konar samkomutakmarkanir og er nú í gildi tíu manna samkomubann. Búið er að tryggja bóluefni fyrir í það minnsta tæp 90 prósent þjóðarinnar og komu fyrstu skammtarnir til landsins þann 28. desember.

Stjórnvöld hafa kynnt ýmis efnahagsúrræði vegna kórónaveirufaraldursins sem ætlað er að nýtist beint heimilum og fyrirtækjum í landinu. Meðal úrræða eru lokunarstyrkir og brúarlán,

Raðir voru einkennandi fyrir árið og hefur fjöldi fólks beðið í röð eftir sýnatöku, en yfir 230 þúsund sýni hafa verið tekin hér. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Guðni Th. Jóhannesson var endurkjörinn forseti Íslands í forsetakosningum í júní. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

barnabótaauki, lenging tekjutengdra atvinnuleysisbóta og ferðagjöf til allra landsmanna sem náð hafa átján ára aldri. Gert er ráð fyrir að afkoma ríkissjóðs versni um 192 milljarða króna á næsta ári vegna beinna efnahagslegra áhrifa faraldursins. Þá er alls gert ráð fyrir 264 milljarða króna halla árið 2021.

Mannréttindadómstóll Evrópu

Yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE) staðfesti í byrjun desember dóm réttarins í Landsréttarmálinu sem kveðinn var upp 12. mars í fyrra. Einróma niðurstaða var sú að með því að hafa ekki skipað dómara við Landsrétt í samræmi við landslög hafi íslenska ríkið brotið í bága við ákvæði Mannréttindasáttmálans um réttláta málsmeðferð.

Í apríl kusu dómarar MDE nýjan forseta dómsins og það var hinn íslenski Róbert Spanó sem tók við embættinu af gríska dómaranum Linos-Alexandre Sicilianos.

Skjálfandi jörð

Mikið var um jarðhræringar við Grindavík á árinu og aðfaranótt 31. janúar mældust þar til að mynda fjórtán skjálftar. Þann 26. janúar lýstu almannavarnir yfir óvissustigi vegna landriss og mögulegrar kvikusöfnunar við fjallið Þorbjörn á Reykjanesi, viðbragðsáætlun var kynnt fyrir íbúum Grindavíkur á fjölmennum íbúafundi degi síðar. Á fundinum var lögð áhersla á að allir héldu ró sinni en væru þó við öllu búnir.

Flestir voru skjálftarnir á svæðinu ekki ýkja stórir en þann 12. mars mældist skjálfti af stærðinni 5,2 og tæpum tveimur vikum síðar mældist skjálfti af stærðinni 3,4. Þá mældust stórir skjálftar á svæðinu í kringum Grindavík í júlí og fundust þeir vel á höfuðborgarsvæðinu. Það sama má segja þegar stærsti skjálfti sem mælst hefur á Reykjanesi síðan árið 1968, af stærðinni 5,7, reið yfir í október en hann fannst vel í Reykjavík og vakti athygli víða um heim þar sem Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra var í viðtali við bandaríska dagblaðið Washington Post þegar skjálftinn dundi yfir.

Í júní lýsti almannavarnadeild ríkislögreglustjóra yfir óvissustigi á Norðurlandi vegna jarðskjálftahrinu sem átti upptök sín um 20 kílómetrum norðaustan við Siglufjörð. Varað var til að mynda við grjóthruni á svæðinu.

Allt nötraði á Siglufirði þegar harður jarðskjálfti að stærð 4,6 varð rétt fyrir klukkan eitt aðfaranótt 24. júlí og lýstu íbúar miklum drunum og titringi. Skjálftinn fannst greinilega um allan Tröllaskaga og víðar á Norðurlandi.

Júlíus Geirmundsson

Í lok október bárust fregnir um að togarinn Júlíus Geirmundsson hefði haldið áfram í þriggja vikna veiðitúr eftir að kórónaveirusmit kom upp meðal áhafnarinnar á öðrum degi.

Áhafnarmeðlimir sögðu ástandið um borð hafa verið skelfilegt. Þeim hefði verið bannað að ræða veikindin við fréttamenn eða á samfélagsmiðlum. Þegar í ljós kom að lyfjabirgðir um borð væru ekki nægar fyrir alla sem voru veikir varð að neita einhverjum þeirra um verkjalyf.

Skipstjóri togarans var í kjölfarið ákærður fyrir brot á sjómannalögum.

Mikill veðurofsi

Vetrarmánuðir í byrjun ársins voru erfiðir og verða sennilega lengi í minnum hafðir. Í byrjun janúar lentu 39 ferðamenn í sjálfheldu á Langjökli eftir að ferðaþjónustufyrirtækið Mountaineers of Iceland sendi hópinn af stað í vélsleðaferð þrátt fyrir veðurviðvaranir. Hópurinn sat fastur í átta klukkustundir á Langjökli ásamt tíu starfsmönnum fyrirtækisins.

Svokallað Valentínusarfárviðri skall á þann 14. og 15. febrúar en áhrifa óveðursins gætti víða. Bátur sökk í Vestmannaeyjahöfn, rýma þurfti hús í Garðinum er kjallarinn fylltist af vatni, maður slasaðist í Hvalfirði og í Landeyjum brotnuðu 27 rafmagnsstaurar.

Ólga á vinnumarkaði

Mikil ólga var á atvinnumarkaði á árinu og fóru félagsmenn Eflingar með annars í verkfall. Félagsmenn Eflingar hjá Reykjavíkurborg fóru í ótímabundið allsherjarverkfall í febrúar og efndu til baráttufundar í Iðnó. Síðan var gengið undir lúðraþyt Lúðrasveitar verkalýðsins yfir í Ráðhús Reykjavíkur. Samningar náðust á milli félagsmanna og sveitarfélaga eftir meira en mánaðarlangar verkfallsaðgerðir og mikil fundarhöld.

Í september lýstu Samtök atvinnulífsins (SA) því yfir að forsendur Lífkjarasamningsins væru brostnar og því væri þeim heimilt að segja samningnum upp mánaðamótin á eftir kæmi verkalýðshreyfingin ekki til móts við atvinnulífið.

Drífa Snædal, forseti ASÍ, sagðist ekki telja að forsendur samningsins væru brostnar. Mikilvægt væri að halda friði á vinnumarkaði. Af stað fóru mikil og löng fundarhöld og þann 29. september var tilkynnt samhljóða ákvörðun framkvæmdastjórnar SA um að Lífskjarasamningurinn væri áfram í gildi.

birnadrofn@frettabladid.is

ÁRAMÓTA BOMBA

TAX FREE
SNYRTIVÖRU DAGAR

29. desember - 4. janúar

HAGKAUP

Snyrtivara

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

Íslenska leiðin

Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Heilbrigðisráðherra Nýja-Sjálands sagði af sér í júlí eftir að hafa farið með fjölskyldu sinni á ströndina í trássi við sóttvarnareglur. Hann mat það svo að áframhaldandi seta hans í ríkisstjórn myndi hafa truflandi áhrif á baráttu stjórnvalda við faraldurinn.

Í ágúst sagði landbúnaðarráðherra Írlands af sér eftir að hafa setið 80 manna kvöldverðarboð, þegar aðeins sex máttu koma saman. Þingforseti landsins sagði sömuleiðis af sér vegna þátttöku í sama boði. Í sama mánuði sagði þingmaður og aðstoðarráðherra í ríkisstjórn Gana af sér embætti eftir sóttvarnabrot meðan hann var sýktur af COVID-19.

Þá sagði fulltrúi Ungverjalands á Evrópuþinginu af sér í lok nóvember eftir þátttöku í 25 manna kynlífsorgíu í Brussel í trássi við reglur um fjöldasamkomur í borginni.

Skosk þingkona var rekin úr skoska þjóðarflokknum eftir að hafa notað almenningssamgöngur sýkt af veirunni. Fyrr í vor hafði landlæknir Skotlands sagt af sér eftir brot á reglum um útgöngubann og Neil Ferguson, prófessor og einn helsti ráðgjafi bresku ríkisstjórnarinnar í baráttunni við faraldurinn, sagði einnig af sér eftir að í ljós kom að hann og hjákona hans höfðu ítrekað brotið reglur um útgöngubann, sem hann hafði sjálfur lagt þunga áherslu á að sett yrði á.

Í ágúst þurfti bæjarstjóri Luton á Englandi að taka pokann sinn eftir að mynd fór í dreifingu sem sýndi hann í fjölmennri garðveislu, í andstöðu við reglur um að aðeins sex mættu koma saman utandyra. Kórónaveirutilfellum í Luton hafði fjölgað nokkuð um það leyti sem garðveislan var haldin og því þótti þátttaka bæjarstjórans í veislunni sýna skeytingarleysi gagnvart heilsu og lífsafkomu landsmanna.

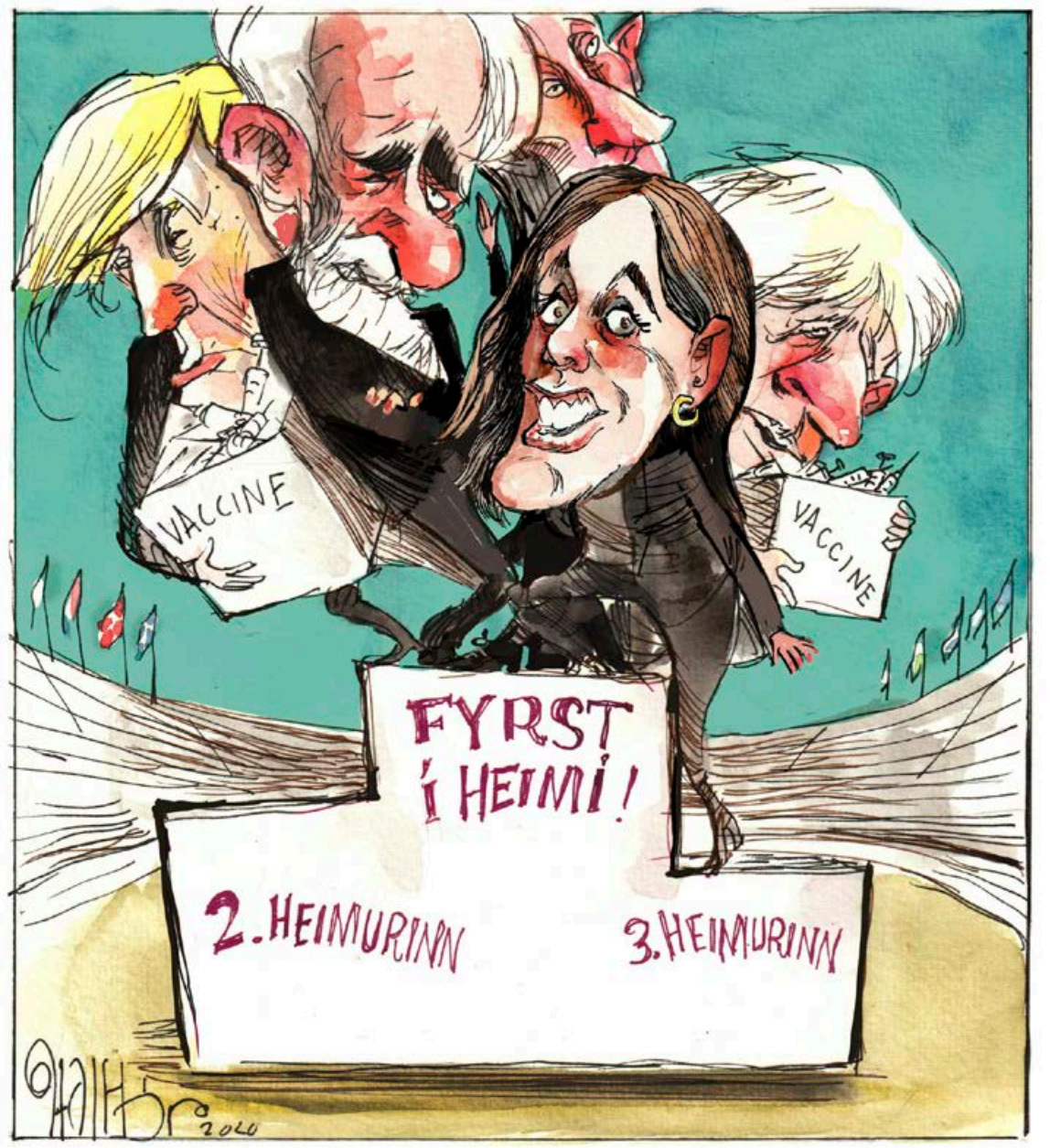
Í sama mánuði sagði Michael Cawley, einn æðsti embættismaður ferðaþjónustumála á Írlandi, af sér eftir að hafa farið með fjölskyldu sinni til Ítalíu. Ferðir þangað voru ekki óheimilar en írsk yfirvöld höfðu ráðið fólki frá óþarfa ferðalögum til útlanda. „Til að málið standi ekki í vegi fyrir mikilvægum verkefnum stofnunarinnar hef ég ákveðið að segja af mér eftir sex ár í starfi," sagði Cawley um afsögn sína.

Hjá flestum lýðræðisþjóðum tíðkast að kjörnir fulltrúar og embættismenn sem brugðist hafa trausti almennings axli ábyrgð strax. Litið er svo á að nærvera viðkomandi hafi skaðleg áhrif á mikilvæg verkefni stjórnvalda. Á Íslandi er þessu öfugt farið. Það er fastmótað viðhorf ríkjandi afla hér á landi að telja verkin fram undan of ærin til að missa megi mann fyrir borð. Pólitísk ábyrgð er álitin skaðleg velferð þjóðarinnar.

Stjórnarandstöðuflokkar hafa hins vegar ekki komið sér upp neinu fastmótuðu ferli í þessum efnum. Kröfur um afsögn, stjórnarskipti eða kosningar fara eftir hentugleik hverju sinni, ýmist persónulegum aðstæðum einstakra þingmanna eða mati á því hvaða flokkar séu líklegastir til að tapa mestu fylgi á tilfallandi hneykslismáli, hversu langt sé í kosningar og hverjir séu fýsilegir samvinnuflokkar að þeim loknum.

Pólitísk ábyrgð er álitin skaðleg velferð þjóðarinnar.

Halldór



Gullhalar skóta upp marglita kúlum. Fer yfir í fallegt silfurregn aftur í fjörugar sprengingar og endar á kröftugu silfurregni.

Þú færð Bolla Bollason á næsta flugeldamarkaði björgunarsveitanna

Frá degi til dags

Víst

Fyrstu bólusetningarnar eru sagðar hafa farið fram á skrifstofu sóttvarnayfirvalda í gær. Það er merkur atburður og einn þeirra sem var með þeim fyrstu líkti afrekinu við að fara til tunglsins. Þetta er rétt. Meðal þess merkilegasta í geimferðasögu mannkyns er fyrsta tunglgangan – sem ýmsir reyndar efast um að hafi farið fram. Hún hafi verið tekin upp í myndveri í Hollívúdd, Svæði 51 eða hvar það nú var. Hvar sem er í heiminum telst það til stórtíðinda að langþráðar bólusetningar hefjist og allt gert til að fjölmiðlar taki myndir og fréttamenn mæti. En ekki hér. Aðgangur ljósmyndara var bannaður en RÚV okkar allra sýndi. Ætli þetta hafi kannski verið leikið af myndbandi?

Orðan

Þrátt fyrir allt verður fálkaorðunni útdeilt og hefst afhending á nýársdag. Nú bregður svo við að út af dottlu er ekki hægt að safna þeim saman sem verða orðuberar. Nei, nú þarf að hafa önnur tök. Þeir sem upphefðina hljóta mæta einir, hver af öðrum, þar til listinn er tæmdur. Sá fyrsti kemur á Bessastaði klukkan korter yfir tvö eftir hádegi á nýársdag. Reiknað er með að sá síðasti fái orðuna sína síðdegis þann 17. júní.

Úr ösku íhaldsins

Dóra Björt Guðjónsdóttir
oddviti Pírata í borgarstjórn Reykjavíkur

Árið 2020 syngur sinn svanasöng. Við fögnum, minnumst hins liðna og sköpum okkur andlegt rými fyrir það sem koma skal. Þó tilefnið sé hluti af taktföstu flæði tímans eru aðstæðurnar aðrar en þær sem við eigum að venjast. Fögnuðurinn takmarkast við lágstemmdari útgáfu en við hefðum viljað. Samtakamátturinn hefur fleytt okkur yfir þá nærri óyfirstíganlegu hjalla sem sum lönd eru að kljást við vegna faraldursins.

Því er það hreinlega óþolandi þegar fulltrúar Sjálfstæðisflokksins hegða sér eins og um þá gildi sérsamningur. Kannski ætti það ekki að koma á óvart frá þeim sem smíða samfélagið út frá eigin þörfum og sérhagsmunum vina sinna. En í ljósi þess að um blóðkalda alvöru lífs og dauða er að ræða og fyrir liggja áhrif fordæma ráðamanna á hegðun fjöldans hefðum við líklega búist við meiru.

Óábyrg hegðun formanns Sjálfstæðisflokksins er einungis kirsuberið sem tyllt er á rjómafroðuna af hættulegum COVID-kokteil sem Sjálfstæðisflokkurinn hefur boðið upp á allt þetta ár. Stjórnarþingmenn leyfa sér að grafa undan sóttvarnaaðgerðum sem ráðherrar sama flokks hafa stimplað. Eftir að sameinast meirihlutanum um viðspyrnuaðgerðir vegna COVID kasta borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins fram fullkomlega veruleikafirrtri tillögu um ráðningabann, eins og það að binda hendur borgarinnar til að bregðast við velferðarkröfum vegna veirunnar sé einhver lausn. Ráðherrar flokksins spranga svo um eins og COVID sé stormur sem komi þeim ekki við sem standa undir regnhlíf valdsins.

Flokkur sem skreytir sig með fjöðrum stöðugleika og festu á tyllidögum býður upp á tryllt og tilviljunarkennt alsæluteknóreif sem svar við einum ófyrirsjáanlegustu og óöruggustu tímum sem þjóðin hefur lifað. Þegar liggur á að sýna þennan margumtalaða stöðugleika með raunhæfum lausnum glymur við holur hljómur rökþrota og málefnaleysis úr ringulreiðinni sem einkennir Sjálfstæðisflokkinn þessa dagana.

En sólin hefur náð sínum lægsta punkti og handan við hornið er nýtt ár með nýjum og bjartari möguleikum. Eitt mikilvægasta verkefni næsta árs er að leysa þjóðina úr vistarbandi sérhagsmunaelítunnar. Að úr öskurústum íhaldsins rísi Fönix ábyrgrar stjórnar réttlætis og tækifæra.

Eitt mikilvægasta verkefni næsta árs er að leysa þjóðina úr vistarbandi sérhagsmunaelítunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Gegndarlaus útþensla ríkisbáknsins er ógnvekjandi

Helgi Magnússon
stjórnarformaður Torgs ehf.

Fyrir utan veiruvandann sem hrjáð hefur landsmenn er taumlaus útþensla ríkisbáknsins ein helsta ógnin við íslenska hagkerfið nú sem stendur. Vonandi sjáum við fyrir endann á veiruvandanum þegar bólusetningar fara að hafa áhrif til góðs sem væntanlega verður fljótlega á nýja árinu. Aftur á móti bendir ekkert til þess að við munum sjá nokkurt lát verða á útþenslu ríkisbáknsins. Það er stórháskalegt og getur haft alvarlegar afleiðingar ef ekki verður hugarfarsbreyting meðal æðstu ráðamanna ríkisins.

Hér er ekki verið að amast við því að ríkið verji auknum fjármunum til grunnþjónustu, sér í lagi heilbrigðiskerfisins. En ástæða er til að vara við óráðsíu og sóun víðs vegar í rekstri hins opinbera. Byrjum á toppnum. Stjórnmálaflokkarnir á Alþingi hafa komið sér saman um að nær þrefalda framlög til sín sjálfra. Á fjárlögum 2021 eiga 728 milljónir króna að renna til rekstrar stjórnmálaflokkanna. Auk þess greiðir ríkissjóður laun 28 aðstoðarmanna þingflokkanna. Lengst gengur endaleysan á því sviði hjá þingflokki sem telur tvo þingmenn en hefur þrjá aðstoðarmenn á launum hjá skattgreiðendum!

Umrætt fyrirkomulag er vitanlega galið og hreinn dónaskapur við eigendur ríkissjóðs, skattgreiðendur sem þurfa að borga brúsann. Það er raunar merkilegt hve litla athygli þessi framkoma stjórnmálaflokkanna vekur. Landsmenn eru orðnir dofnir gagnvart framkomu af þessu tagi. Sama gildir um áform Alþingis um að láta reisa fimm hæða glæsihýsi við hlið Alþingis sem á að hýsa kontóra fyrir þingmenn og starfsfólk Alþingis. Allt þetta fólk hefur ágæta vinnuaðstöðu og það ætti ekki að vera forgangsmál í því kreppuástandi sem ríkir á Íslandi að byggja slíkt monthús yfir skrifstofu Alþingis, að ekki sé nú talað um að ætla að troða 1.200 fermetra skrifstofubyggingu inn á lóð stjórnarráðshússins gamla og eyðileggja ásýnd þess, bara til að geta komið sívaxandi fjölda embættismanna ráðuneytisins fyrir. Enginn skortur er á vönduðu leiguhúsnæði í nágrenninu sem fá má á sífellt hagstæðari kjörum vegna aukins framboðs.

Þá er rétt að nefna dæmi um útþenslu- og eyðslustefnu ríkisstjórnarinnar: Fram hefur komið í vönduðum greinum í DV að starfsmenn forsætisráðuneytisins séu orðnir 54 talsins. Á tíma Jóhönnu Sigurðardóttur fyrir áratug voru þeir 35 og ekki nema 15 árið 1988. Spyrja má hvort vinnubrögð ráðuneytisins séu svona miklu vandaðri núna en áður og eins hvort ný verkefni hafi hlaðist á forsætisráðuneytið. Vafalaust hafa einhver verkefni bæst við. En alla vega ekki með þeim hætti að það réttlæti slíka útþenslu. Nefnt hefur verið eitt dæmi um ný verkefni í ráðuneytinu. Það er svonefnd „skrifstofa jafnréttismála“, þar sem sex embættismenn eru nú skráðir með starfstitla. Þetta er athyglisvert í ljósi þess að innan stjórnkerfisins er starfandi sérstök ríkisstofnun, Jafnréttisstofa, staðsett á Akureyri með átta starfsmenn á launum. Á fjárlögum næsta árs er gert ráð fyrir framlögum til Jafnréttisstofu upp á 162 milljónir króna. Hefði ekki mátt ætla að sex stöður embættismanna til viðbótar innan forsætisráðuneytisins vegna þessa málaflokks væru óþarfar? Kostnaður ráðuneytisins vegna þessa er væntanlega nokkuð á annað hundrað milljónir króna á ári.

Hvað höfðingjarnir hafast að

Hér er einungis verið að taka dæmi um skort á ráðdeildarsemi meðal æðstu valdhafa ríkisins. Varla þarf að gera ráð fyrir öðru en að vinnubrögðin séu áþekk niður eftir öllu kerfinu þegar fólkið á toppnum gefur svona fordæmi: „Hvað höfðingjarnir hafast að, hinir meina sér leyfist það,“ segir í Passíusálmum Hallgríms Péturssonar og er enn í fullu gildi.

Þetta er ekki nefnt hér af illum hug eða vondum hvötum. Við Íslendingar verðum að horfast í augu við þann raunveruleika sem nú blasir við. Ríkissjóður er rekinn með um 300 milljarða króna halla á árinu 2020 og fjárlög ársins 2021 gera ráð fyrir enn meiri halla. Við getum ekki bara látið eins og þetta sé allt í lagi og haldið áfram sömu útgjöldum hins opinbera og verið hefur, hvað þá aukið útgjöld. Vegna veiruvandans þurfa fyrirtækin í landinu að grípa til margvíslegra ráðstafana, skera niður og spara í rekstri sínum. Atvinnuleysi er nú um ellefu prósent með öllum þeim sársauka sem því fylgir. Atvinnuleysi mun ekki minnka fyrr en atvinnulífið nær fyrri styrk að nýju þegar áhrifa veirunnar hættir að gæta. Þangað til verður atvinnuleysið áframhaldandi böl hér á landi og eins mun vandi fjölda fyrirtækja í ýmsum atvinnugreinum halda áfram að trufla. Á meðan fólk og fyrirtæki berjast við mikinn efnahagssamdrátt er algjörlega óboðlegt að ríkisvaldið grípi ekki til ráðstafana og sýni aðhald í eigin rekstri. Ætlast verður til fordæmis í þeim efnum frá æðstu stofnunum, Alþingi og ráðherrum ríkisstjórnarinnar. Eftir höfðinu dansa limirnir.

Ég hef fulla trú á því að við Íslendingar getum komist hratt út úr þeim erfiðleikum sem veiran hefur valdið hér á landi að undanförnu. En þá þarf hið opinbera einnig að sýna ráðdeild og skynsemi. Ekki er nægilegt að ætlast til þess af fólkinu og fyrirtækjunum sem standa utan við opinbera kerfið.

Bjöguð samkeppni

Ríkisútvarpið er ríkisstofnun sem dregur til sín milljarða af skattpeningum landsmanna á ári hverju, að mestu gagnrýnislaust af hálfu stjórnmálamanna. Ekki virðist duga minna en fimm milljarðar frá ríkissjóði árlega til að halda úti þessari starfsemi í bjagaðri samkeppni við einkarekna fjölmiðla. Gagnrýni á þetta bákn kemur aðallega frá keppinautum sem þurfa að búa við ósanngjarna samkeppnisstöðu ár eftir ár. Öðrum virðist að mestu standa á sama og sætta sig við að fimm milljörðum króna af skattfé borgaranna sé ráðstafað með þessum hætti ár hvert.

> **Ríkissjóður er rekinn með um 300 milljarða króna halla á árinu 2020 og fjárlög ársins 2021 gera ráð fyrir enn meiri halla. Við getum ekki bara látið eins og þetta sé allt í lagi og haldið áfram sömu útgjöldum hins opinbera og verið hefur, hvað þá aukið útgjöld.**

Ef litið er nokkur ár aftur í tímann má finna yfirlýsingar frá ráðherrum og alþingismönnum sem hétu því að breyta – jafnvel bylta – rekstri og umfangi Ríkisútvarpsins, meðal annars með því að taka stofnunina út af auglýsingamarkaði eins og tíðkast í nágrannalöndunum. Sumir flokkar hafa ályktað með þessum hætti árum og jafnvel áratugum saman. En allt kemur fyrir ekki. Einungis innantóm orð stjórnmálamanna en engar efndir.

Hlutverk útvarpsins hefur gjörbreyst í áranna rás. Nú er haldið upp á 90 ára afmæli þessarar ríkisstofnunar sem sannarlega var þörf á sinni tíð. Lengi vel var aðeins um eina útvarpsrás og síðar eina sjónvarpsrás „að velja“. Svo kom samkeppni og einkareknar stöðvar hafa haslað sér völl og ný tækni rutt sér til rúms. Með þeim breytingum hefur hlutverk Ríkisútvarpsins gjörbreyst og það jafnvel orðið óþarft að mörgu leyti þó svo löggjafinn hafi ekki veitt því athygli. Mikið er gert úr meintu „menningarhlutverki“ stofnunarinnar. Því vekur athygli að í fjárlögum er stofnunin ekki flokkuð sem „menningarstofnun“, heldur sem fjölmiðill. Þá er jafnan lögð mikil áhersla á að Ríkisútvarpið sinni því sem kallað er „almannaþjónusta“ og með því eru milljarðafjárveitingar af skattfé réttlættar. Þetta átti við þegar Ríkisútvarpið var eitt á sviðinu en þannig er það alls ekki lengur.

Nýlega kom fram í viðtali við forstjóra Sýnar, sem rekur Stöð 2, Vísi, Bylgjuna og ýmsa aðra öfluga fjölmiðla, að félagið gæti hæglega tekið að sér almannaþjónustuhlutverk sem Ríkisútvarpinu er einu falið með lögum. Forstjórinn benti á hve mikilvægir fréttamiðlar vefir fjölmiðlafyrirtækjanna væru en þeir eru jafnan fyrstir með fréttirnar. Þar á meðal alvarlegar fréttir af slysum, hamförum og almannavá sem „almannaþjónustu“ er væntanlega treyst fyrir sérstaklega.

Mikilvægi vefmiðla vaxandi

Gallup mælir útbreiðslu á helstu vefmiðlum landsins og þar kemur fram að Vísir.is er nú vinsælasti einstaki vefurinn eins og forstjóri Sýnar benti á í umræddu viðtali. Samkvæmt síðustu mælingu var Vísir.is með 568 þúsund notendur á viku, Mbl.is hafði 554 þúsund notendur á viku en miðlar Torgs, Fréttablaðið.is og DV.is, voru þá samtals með 715 þúsund notendur á viku, þannig að miðlar Torgs hafa mesta útbreiðslu samtals. Vefmiðill Ríkisútvarpsins kemur á eftir öllum þessum vefmiðlum með 323 þúsund notendur á viku samkvæmt umræddri samantekt Gallup. Í ljósi alls þessa er vandséð að löggjafinn geti varið lengur að ráðstafað sé milljörðum á ári til Ríkisútvarpsins til að uppfylla „almannaþjónustuhlutverk“ sem aðrir fjölmiðlar geta hæglega sinnt – og sinna – með miklum sóma þó þeir megi búa við mismunun af hálfu löggjafans. Virðist litlu skipta hvaða stjórnmálaflokkar eru við völd hverju sinni. Þeir hafa látið undir höfuð leggjast áratugum saman að koma á réttlæti hvað þessa starfsemi varðar.

Við sem komum að rekstri einkarekinna fjölmiðla verðum að gera okkur ljóst að varla er við því að búast að stjórnvöld leiðrétti þá samkeppnisskekkju sem hér um ræðir. Stjórnmálamenn og stjórnmálaflokka virðist skorta kjark til að gera sjálfsagðar og sanngjarnar breytingar á umgjörð fjölmiðlarekstrar hér á landi. Þeim virðist þykja ágætt að ríkið eigi stærsta fjölmiðil landsins sem nýtur sín vel í bjagaðri samkeppni. Vera kann að þeir óttist sjálfir þessa ríkisstofnun. Er mögulegt að ýmsir stjórnmálamenn gætu hugsað sér að Ríkisútvarpið yrði eini alvörufjölmiðillinn á Íslandi? Kann að vera að einhverjum stjórnmálamönnum hugnist illa frjáls fjölmiðlun? Stundum læðist sá grunur að manni að skoðana- og tjáningarfrelsi eigi minna fylgi að fagna en ætla mætti.

Vilja menn ríkislímonaði?

Margir muna eftir persónunni Marteini Mosdal sem Stöð 2 gerði ódauðlegan á sínum tíma. Marteinn vildi einfalda hlutina og lagði stöðugt til að ekki yrði selt annað en ríkislímonaði hér á landi. Hann taldi samkeppni almennt óþarfa. Marteinn Mosdal kynnti sig sem frambjóðanda Ríkisflokksins. Spyrja má hvort hinir ríkisstyrktu flokkar okkar tíma séu ekki óðum að renna saman í einn Ríkisflokk.

Við skulum vona að stefna Marteins Mosdals eigi ekki fylgi að fagna. Þá er gott til þess að vita að kosið verður til Alþingis á komandi ári. Hver veit nema við fáum þá nýja og öfluga þingmenn sem vilja leggja sitt af mörkum til að koma á eðlilegu rekstrarumhverfi um Ríkisútvarpið og reyndar fjölmargar aðrar ríkisstofnanir sem virðast sæta afar litlu aðhaldi kjörinna fulltrúa.

Árið 2020 hefur verið viðburðaríkt hjá Torgi ehf., sem gefur út Fréttablaðið, DV, rekur sjónvarpsstöðina Hringbraut og fjölmarga öfluga vefmiðla ásamt eigin prentsmiðju. Við höfum lokið við sameiningu þriggja fjölmiðlafyrirtækja og endurskipulagt flesta rekstrarþætti fyrirtækisins þannig að Torg er fullbúið að takast á við alla samkeppni – bæði sanngjarna og ósanngjarna. Veiran alræmda truflaði vitanlega rekstur okkar mikið á árinu en við vonum eins og aðrir að hremmingum vegna hennar ljúki senn.

Við hjá Torgi horfum björtum augum fram á veginn. Ég vil þakka öllum okkar góðu starfsmönnum fyrir frábært starf á árinu og óska þeim og öðrum velunnurum fyrirtækisins velfarnaðar á árinu 2021.

SPENNANDI NAUTALUNDIR

Frystivara

Wellington

5.999 kr/kg

Tilbúin Hátíðarsósa
Þarf aðeins að hita

499 kr/stk

Frystivara

Riverlands nýsjálenskar nautalundir

3.399 kr/kg

Kalkúnabringur
Frystivara

1.599 kr/kg

Rjúpa 375 g

799 kr/stk

Franskar andabringur

2.499 kr/kg

Rósakál

Ferskir villisveppir

Grænn og hvítur aspas

Dreifum álaginu - minnkum biðraðir

Við hvetjum viðskiptavini að nýta sér langan opnunartíma eftirfarandi Hagkaups verslana:

- Skeifa og Garðabær - opið allan sólarhringinn.
- Spöng, Eiðistorgi og Akureyri - 08:00 til 00:00 alla daga.

SÉRVALIÐ ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT

Ferskur aspas

Nauta ribeye

6.999 kr/kg

TAKMARKAÐ MAGN

EINA KJÖTIÐ SINNAR TEGUNDAR Á ÍSLANDI

Venjulega er nautakjöt látið meyrna í 15 daga áður en það er sent í verslanir. Við ákváðum að ganga enn lengra og fengum kjötiðnaðarmeistara til að sérvelja fyrir okkur bita og láta það hægmeyrna. Kjötið var látið hanga á beini í sérhönnuðum kæli í 4 til 6 vikur við 2-4°C. Þessi aðferð gerir það að verkum að það nær einstakri meyrnun og bragðgæðum. Hægmeyrnað er „dry aged“ á frummálinu en ekkert annað kjöt á Íslandi er unnið á þennan hátt í neytendapakkningar. Þetta er eitthvað sem sannir sælkerar og áhugafólk um kjöt má ekki láta framhjá sér fara.

Tilbúin kalkúnasósa
Þarf aðeins að hita

579 kr/stk

Smjörsprautað kalkúnaskip

Í rúman áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

Waldorf salat

799 kr/stk

Ferskur kalkúnn

Það er gaman að elda kalkún, því möguleikar í fyllingum og meðlæti eru óendanlega margir og ekki skemmir fyrir að kjötið bragðast einstaklega vel. Kjötið er fitusnautt, létt í maga og án nokkurra aukefna.

HAGKAUP

Aron kom Börsungum á bragðið í Köln í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kiel hafði betur í úrslitaleiknum

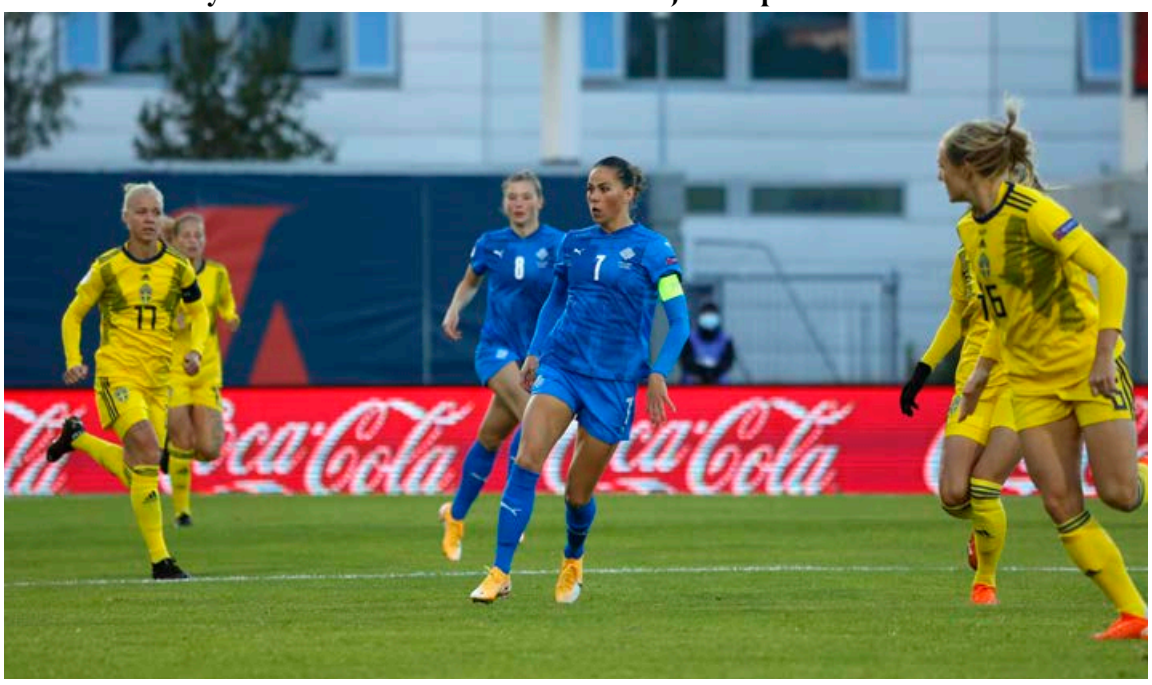
HANDBOLTI Aron Pálmarsson og félagar í Barcelona þurftu að láta silfrið duga í Meistaradeild Evrópu eftir xx-xx tap gegn þýska félaginu Kiel í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu í gærkvöld. Þetta var fyrsta tap Barcelona í fimmtán mánuði sem taldi rúmlega sextíu leiki og kom tapið gegn fyrrum liði Arons. Börsungar hafa verið hreint út sagt óstöðvandi undanfarið ár með Aron fremstan í flokki og kom hann Börsungum á blað með fyrsta marki Barcelona í gær. Það reyndist eina mark hans en Aron lagði upp fimm mörk í gær.

» Tap Börsunga í gær var fyrsta tap liðsins í öllum keppnum í eitt og hálft ár.

Leikurinn var jafn og spennandi framan af en Kiel var yfirleitt með frumkvæðið. Niklas Landin byrjaði að taka fleiri og fleiri bolta í markinu og með því tókst Kiel að sigla fram úr.
Aron bíður því eftir þriðja Meistaradeildaratitlinum hjá Barcelona en hann vann keppnina tvisvar sem leikmaður Kiel. **- kpt.**

Fullt hús stiga hjá Söru Björk

Knattspyrnukonan Sara Björk Gunnarsdóttir var valin íþróttamaður ársins í annað sinn í gærkvöld. Sara fékk fullt hús stiga og varð um leið fyrsta konan til að vera tvisvar kjörin íþróttamaður ársins.



Sara Björk sem fagnaði þrítugsafmæli fyrr á árinu er leikjahæsti leikmaður Íslands frá upphafi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÍÞRÓTTIR Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins og leikmaður Lyon, var í gærkvöld valin íþróttamaður ársins í annað sinn á síðustu þremur árum. Um leið varð hún fyrsta konan til að hljóta nafnbótina íþróttamaður ársins í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna tvisvar. Hún er áttundi einstaklingurinn sem vinnur til þessara verðlauna tvisvar en fimm einstaklingar hafa hlotið þessi verðlaun oftar, þar af Vilhjálmur Einarsson sem vann verðlaunin fimm sinnum, oftast allra.

Þrjátíu meðlimir greiddu atkvæði þetta árið og fékk Sara Björk fullt hús stiga í fyrsta sætinu. Er þetta í tólfta sinn sem einstaklingur fær fullt hús stiga í atkvæðagreiðslunni og verður Sara um leið níundi einstaklingurinn sem nær því afreki. Heilt yfir fengu 25 íþróttamenn úr níu mismunandi sérsamböndum atkvæði þetta árið og voru karlar fjölmennari á listanum eða fimmtán.

Sara átti frábært ár með félagsliði sínu þegar hún vann tvöfalt með Wolfsburg í Þýskalandi fjórða árið í röð áður en hún skipti yfir til Lyon í Frakklandi. Með franska liðinu tókst Söru að vinna Meistaradeild Evrópu fyrst íslenskra kvenna og annar Íslendingurinn frá upphafi. Hafnfirðingurinn skoraði eitt marka Lyon í úrslitaleiknum og var einn besti leikmaður vallarins þegar hún varð fyrsti Íslendingurinn til að skora í úrslitaleik Meistaradeildarinnar. Sara, sem hefur orðið landsmeistari sjö ár í röð, hefur verið í leikmannahóp í Lyon í öllum leikjum tímabilsins til þessa hjá einu sterkasta félagsliði heims.

» Sara er fyrst íslenskra kvenna til að vera kjörin íþróttamaður ársins tvisvar.

Hjá kvennalandsliðinu var Sara í lykilhlutverki þegar Ísland tryggði sig inn í fjórðu lokakeppni EM í röð. Sara bætti leikjamet Katrínar Jónsdóttur fyrr á árinu þegar hún lék 134. leik sinn fyrir Íslands hönd og heldur áfram að bæta metið með hverjum leik sem líður. Þá er Sara komin í fimmta sætið yfir markahæstu leikmenn kvennalandsliðsins frá upphafi með 23 mörk. Þar tók hún einnig fram úr Katrínu en Ásthildur Helgadóttir er rétt fyrir ofan Söru með 24 mörk í fjórða sæti. Mörkin tvö sem Sara skoraði komu bæði gegn Slóvakíu á útivelli en þá voru átján mánuðir liðnir frá síðasta marki miðjumannsins fyrir landsliðið.

Þetta er í fjórða sinn á síðustu tíu árum sem kona hlýtur nafnbótina íþróttamaður ársins og áttunda sinn frá upphafi. Fjöldi kvenna sem hafa hlotið nafnbótina íþróttamaður ársins hefur því tvöfaldast á tíu árum. Sigríður Sigurðardóttir handboltakona var fyrst kvenna kosin íþróttamaður ársins árið 1964. Ragnheiður Runólfsdóttir sundkona varð önnur kvenna til að hljóta titilinn árið 1991 og níu árum seinna var Vala Flosadóttir stangarstökkvari kosin íþróttamaður ársins. Margrét Lára Viðarsdóttir varð fyrst knattspyrnukvenna til að hljóta nafnbótina árið 2007 en síðan þá hafa Eygló Ósk Gústafsdóttir (2015), Ólafía Þórunn Kristinsdóttir (2017) og Sara Björk Gunnarsdóttir (2018, 2020) hlotið nafnbótina íþróttamaður ársins.
kristinnpall@frettabladid.is

Dregið hefur verið í

Jólahappdrætti Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

Vinningar komu á eftirtalin númer:

STYRKTARFÉLAG LAMAÐRA OG FATLAÐRA
ÆFINGASTÖÐ SLF · REYKJADALUR

Kia Xceed Urban PHEV að verðmæti 4.990.777
43051

Gjafabréf - Örninn að verðmæti 600.000 kr. hver vinningur
2100 3611 18266 30603 32601

Gjafabréf Icelandair hótel að verðmæti 300.000 kr. hver vinningur

183	5656	12300	18276	22253	29170	37398	48367	52954	58729
650	6802	12704	18561	23099	29769	38106	48716	55200	58943
1183	8581	13493	19443	23796	30415	38617	49679	55590	59755
1311	9105	14162	19539	24987	30536	42861	50177	56013	60773
2255	9352	14311	19586	25541	30613	43897	51014	56434	
2427	9890	15553	19641	26630	31369	45507	51825	56643	
3347	10474	15696	19757	27181	32935	46495	52070	56860	
3449	10981	16656	20186	27477	34664	47100	52523	57181	
4184	12059	17654	20433	28089	35737	47551	52526	57855	
4843	12269	17684	22173	28486	35808	48225	52629	58278	

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning og óskar vinningshöfum til hamingju.

Handhafar vinningsmiða framvísi þeim á skrifstofu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðar að Háaleitisbraut 13, Reykjavík. Sími 535-0900. Skrifstofa félagsins opnar 5. janúar 2021.

Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu félagsins www.slf.is

Kvennalandsliðið vann fimm sigra í átta leikjum á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kvennalandsliðið og Elísabet hlutskörpust

ÍÞRÓTTIR Kvennalandslið Íslands í knattspyrnu sem tryggði sér í byrjun desember sæti í lokakeppni EM 2022 er lið ársins 2020. Íslenska kvennalandsliðið fékk 148 stig af 150 mögulegum hjá íþróttafréttamönnum .

Íslenska U-21 árs landsliðið í knattspyrnu Íslands sem mun í mars á næsta ára leika í úrslitakeppni EM 2021 hafnaði í öðru sæti með 84 stig og Íslandsmeistaralið Breiðabliks í kvennaknattspyrnu í þriðja sæti með 14 stig.

Á sama tíma var tilkynnt að Elísabet Gunnarsdóttir, þjálfari kvennaliðs Kristianstads í knattspyrnu, væri kjörin þjálfari ársins. Elísabet fékk 133 stig í kjörinu en undir hennar stjórn hafnaði Kristianstads í þriðja sæti sænsku úrvalsdeildarinnar sem er besti árangur í sögu félagsins. Kristianstads mun þar af leiðandi leika í Meistaradeild Evrópu í fyrsta skipti næsta haust.

Elísabet sem hóf störf hjá Kristianstads árið 2009 var valin þjálfari ársins í sænsku úrvalsdeildinni fyrir síðasta keppnistímabil. Það er í annað skipti sem hún hlýtur þá nafnbót.

Arnar Þór Viðarsson, sem leiddi U21 árs landslið karla í knattspyrnu í lokakeppni EM 2021 á árinu sem er að líða, varð svo í öðru sæti í kjörinu en hann hlaut 55 stig. Heimir Guðjónsson, sem gerði karlalið Vals að Íslandsmeisturum í knattspyrnu karla á sínu fyrsta ári við stjórnvölinn hjá Hlíðarendafélaginu varð í þriðja sæti í kjörinu. **– hó**

FÓLK

Heilsa

MIÐVIKUDAGUR 30. DESEMBER 2020

Kristín Steindórsdóttir hefur lengi haft ástríðu fyrir andlegri og líkamlegri heilsu og því sem getur hámarkað lífsorku og vellíðan. MYND/AÐSEND

Setjum heilsuna í forgang á nýju ári!

Kristín Steindórsdóttir er fjögurra barna móðir, næringarþerapisti og hugleiðslu- og jógakennari. Hún hefur lengi haft ástríðu fyrir andlegri og líkamlegri heilsu og öllu því sem getur mögulega hámarkað lífsorku og vellíðan í daglegu lífi. Hér deilir hún með okkur þeim bætiefnum sem hún mælir með. →2

Framhald af forsíðu

Við bíðum örugglega mörg með eftirvæntingu eftir því að hefja nýtt ár, því í huga okkar markar það nýtt upphaf. Margir nýta sér tækifærið við þessi tímamót og taka á móti nýju ári með breyttu viðhorfi og áherslum. Hver kannast ekki við að strengja heit um að huga betur að heilsunni og umbreyta lífi sínu til hins betra um áramót? Þegar við gefum okkur sjálfum loforð um breytingar sem snúa að því að styðja við heilsuna er mikilvægt að njóta ferðalagsins í stað þess að hugsa eingöngu um áfangastað. Mikilvægt er að taka til í mataræðinu samhliða hreyfingu og öðrum þáttum og einnig getur það gagnast okkur að taka inn valin bætiefni til að styðja þessa vegferð.

Það hefur orðið algjör bylting í áherslum á heilsuna og í kjölfarið er komið stórkostlegt úrval af heilsuvörum og vönduðum bætiefnum á markaðinn. Ég er sannfærð um að það geti verið gagnlegt, samhliða heilsusamlegu mataræði, að taka inn bætiefni til að tryggja að við fáum allt það sem við þurfum. Það er þó mikilvægt að vanda valið og forgangsraða þeim bætiefnum sem eru talin vera nauðsynleg fyrir okkur.

Better You D-vítamín

D-vítamín trónir á toppi listans yfir mikilvæg vítamín og er það vítamín sem ég legg ávallt mesta áherslu á. D-vítamín gegnir lykilhlutverki fyrir beinheilsu okkar og getur jafnvel haft jákvæð áhrif á vöðvastarfsemi og ónæmiskerfið. Rannsóknir á D-vítamíni hafa gefið til kynna að það gegni mun víðtækara hlutverki en talið var og að skortur á því geti haft alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Einnig eru vísbendingar um að D-vítamín geti verið nauðsynlegt fyrir andlega heilsu, sérstaklega nú í skammdeginu og því gott fyrir okkur Íslendinga. D-vítamínin frá Better You eru til í mörgum styrkleikum og koma í munnúðaformi sem er afar þægileg og einföld leið til að taka inn vítamín.

Natures Aid Krill

Það er gríðalega mikilvægt fyrir okkur að fá nóg af lífsnauðsynlegum fitusýrum sem kallast Omega-3 og það getur því verið gagnlegt fyrir okkur að taka þær inn sem bætiefni. Rannsóknir hafa sýnt fram á að Omega-3 hafi góð áhrif á hjarta og æðakerfið og sumar rannsóknir benda til þess að þær geti einnig haft góð áhrif á miðtaugakerfið og jafnvel ónæmiskerfið.

Krill eða ljósáta er lítið krabbadýr sem er neðst í fæðukeðjunni og er talið að Omega-3 olía sem unnin er úr henni sé sú hreinasta sem finnst í hafinu þar sem aukning hefur orðið á upptöku þungmálma og öðrum efnum hjá fiskum. Krillolían er einnig afar rík af EPA og DHA fitusýrum og inniheldur náttúrulegt andoxunarefni sem heitir Astaxanthin sem gefur olíunni rauða litinn, skapar mikinn stöðugleika og veitir vörn gegn þránun. Krillolían frá Natures Aid er sótt í Suðurskautshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar og leggur fyrirtækið höfuðáherslu á vistvænar og sjálfbærar veiðar.

Kristín segir tilvalið að byrja nýtt ár á heilsueflandi nótum. MYND/AÐSEND

Nýtum kraftinn sem býr í þessum tímamótum sem áramótin eru til að gera breytingar sem færa okkur meiri lífsgæði og vellíðan.

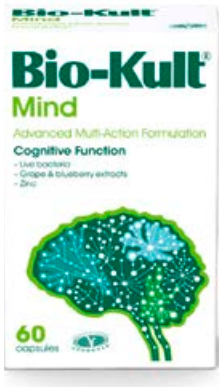
Astaxanthin

Astaxanthin er talið vera eitt af öflugustu andoxunarefnum sem finnast í náttúrunni og er eitt af þessum bætiefnum sem ég hef mikla trú á og tek inn daglega og finn að það hefur virkilega góð áhrif á mína líðan. Astaxanthin frá Algalíf er hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt með hreinu íslensku vatni og unnið úr örþörungum sem kallast Haematococcus pluvialis. Astaxanthin sem unnið er úr þessum þörungum hefur mun meiri andoxunargetu en það sem búið er til með öðrum aðferðum, en talið er að öflug andoxunarefni geti verndað frumur líkamans gegn skaðlegum sindurefnum.

Áhugi vísindamanna á áhrifum Astaxanthin á heilsuna er alltaf að aukast og hafa rannsóknir sérstaklega beinst að jákvæðum áhrifum þess á húðina og mögulegri vörn gegn sterkum útfjólubláum geislum sólarinnar. Astaxanthin er einnig orðin vinsæl vara hjá íþróttafólki sem notar Astaxanthin í auknum mæli með það að markmiði að flýta fyrir endurheimt og árangri.

Mikilvægt er að taka til í mataræðinu samhliða hreyfingu þegar við tökum heilsuna föstum tökum á nýju ári en það getur einnig gagnast okkur að taka inn valin bætiefni til að styðja þessa vegferð.

Bio-Kult Góðgerlar



Ég mæli heilshugar með að fólk taki inn góðgerla fyrir bæði meltingarveginn og varnir líkamans. Góðgerlar geta byggt upp þarmaflóruna en heilbrigð þarmaflóra ver okkur gegn óæskilegum örverum, eflir ónæmiskerfið og viðheldur heilbrigðum meltingarvegi. Það er því afar mikilvægt að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og ein leið til þess er að taka inn gagnlega stofna af góðgerlum á hverjum degi.

Ég vel Bio-Kult vörurnar fyrir mig og mína fjölskyldu en þær eru háþróaðar og fjölvirkar góðgerlablöndur sem henta allri fjölskyldunni. Bio-Kult línan býður upp á sérhæfðar blöndur með jurtum og vítamínum með mismunandi heilsueflandi áherslum.

NA Beetroot

Rauðrófan er afar vinsæl ofurfæða og ekki að ástæðulausu þar sem hún er stútfull af vítamínum, trefjum og andoxunarefnum. Rauðrófur innihalda mikið magn af nítrötum sem hafa æðaútvíkkandi áhrif og auka á blóðflæði. Aukið blóðflæði bætir súrefnisupptöku og getur aukið orku og úthald. Rauðrófan hefur því fengið verðskuldaða athygli íþróttafólks fyrir eiginleika sína og er orðin hluti af daglegri rútínu margra sem huga að heilbrigðum lífsstíl.

Rauðrófuduftið frá Natures Aid er unnið úr lífrænum rauðrófum og kemur í hylkjum sem hægt er að taka inn eða opna og bæta út drykki.

Enzymedica Digest meltingarensím

Af eigin reynslu og í starfi mínu sem næringarþerapisti hef ég upplifað hvernig meltingarensím hafa hjálpað fólki sem upplifir óþægindi tengd meltingunni. Inntaka öflugra meltingarensíma eins og Digest geta hjálpað til við niðurbrot fæðunnar, auðveldað meltingu og upptöku á næringarefnum og hjálpað til við að slá á óþægindi tengd meltingunni. Það sem gerir ensímin frá Enzymedica einstök er einkaleyfisvarin aðferð, þar sem fjölstofna ensímum er blandað saman og verða virk við þau mismunandi sýrustig sem er að finna í meltingarveginum. Melting og upptaka á fjölbreyttri fæðu verður þannig mun betri. Góð melting er algjört lykilatriði fyrir heilsu okkar og ég mæli heilshugar með Digest ensímunum því þau eru öflugustu ensím sem ég hef prófað og eru án allra aukaefna. Þeir sem eru vegan geta einnig notað þessi ensím því þau eru eingöngu unnin úr jurtaríkinu.

Magnesíum Muscle

Magnesíum er eitt af mikilvægustu steinefnum líkamans og er nauðsynlegt fyrir m.a. eðlilega starfsemi hjarta, vöðva og taugakerfis. Magnesíum getur dregið úr stífleika, harðsperrum og flýtt fyrir endurheimt vöðva eftir álag. Þar sem magnesíum er einnig vöðvaslakandi er það mjög gott fyrir svefninn til að ná betri slökun og meiri svefngæðum. Líkaminn getur auðveldlega tekið upp magnesíum í gegnum húðina og því getur það verið einstaklega áhrifaríkt og notalegt að fylla á magnesíumbirgðirnar með því að bæta magnesíum út í baðið, til að endurnæra líkamann eftir erfiðan dag. Magnesium Muscle frá Better You er einnig hægt að fá í úðaformi sem inniheldur magnesíumklóríð, sítrónuolíu, græðandi arniku og papriku til að örva blóðflæðið og flýta fyrir endurheimt vöðva eftir mikil átök. Fullkomið að úða á þreytta vöðva eftir hlaup, jóga eða önnur átök til að draga úr stífleika, bólgum og harðsperrum. Tilvalið fyrir íþróttafólk sem stundar langar og strangar æfingar.

Árið 2021 á vonandi eftir að vera stórkostlegt ár fyrir okkur öll og ég vona að við leggjum áherslu á það sem skiptir mestu máli, sem er að hlúa að okkur sjálfum, okkar nánustu og setja andlega líðan og heilsu okkar í fyrsta sæti.

Vítamín og fæðubótaefni eru ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

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

MARKAÐURINN

Miðvikudagur 30. desember 2020

48. tölublað | 14. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

ROLEX TUDOR TAGHeuer LONGINES NOMOS GLASHÜTTE TISSOT

Glæsilegt úrval heimsþekktra vörumerkja

MICHELSEN 1909

Hafnartorg - 511 1900 - michelsen.is

Tekjurnar fimmfaldist árið 2021
Erlendir fjárfestar sýna Controlant mikinn áhuga. Segja má að við höfum flogið flugvél á meðan við byggðum hana, segir Gísli Herjólfsson forstjóri fyrirtækisins.
2

Bjartsýni vegna þrautseigju Boga
Álitsgjafar Markaðarins segja Boga Nils mann ársins, hafa sýnt þor að taka erfiðar ákvarðanir í endurskipulagningu Icelandair, sem skiptu sköpum fyrir efnahagslífið.
4

Rakleiðis upp á stjörnuhimininn
Controlant sér fram á „sturlaðan vöxt“ vegna samninga við lyfjarisa um notkun á tækni við dreifingu á bóluefni. Eru viðskipti ársins að mati dómnefndar Markaðarins.
6

Sniðganga útboðs verstu viðskiptin
Ákvörðun stjórnar LIVE um að taka ekki þátt í útboði Icelandair valin verstu viðskipti ársins 2020. Dómnefndin fer hörðum orðum um „skuggastjórnun“ formanns VR.
8

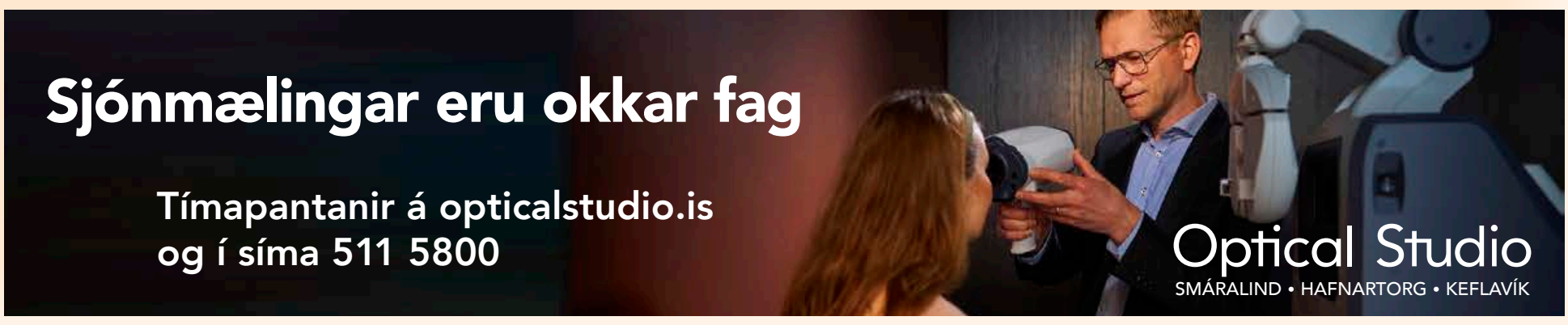
Hneppt í heimatilbúna fjötra
Verkalýðsforystan stendur fast við boðaðar launahækkanir og virðist ekki sjá ástæðu til þess að verja störf í landinu með því að draga í land, segir framkvæmdastjóri SI.
18

Óraunhæft að reka tvö félög frá Íslandi

Bogi Nils Bogason er maður ársins í íslensku viðskiptalífi, að mati dómnefndar Markaðarins. Hann segir engan veginn raunhæft að hafa tvö innlend flugfélög með tengimiðstöð á Íslandi. Fóru af stað í hlutafjárútboð í algjörri óvissu um hvort einhver lífeyrissjóður myndi taka þátt.
»10-11

Það voru, og eru, mjög margir starfsmenn innan okkar raða í senn ósáttir og sárir vegna framgöngu formanns VR.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Dómnefnd Markaðarins

Agnar Tómas Möller, sjóðsstjóri hjá Kviku eignastýringu, **Andrés Jónsson**, eigandi Góðra samskipta, **Andri Þór Guðmundsson,** forstjóri Ölgerðarinnar, **Ari Fenger,** forstjóri 1912, **Arnar Arnarson,** sérfræðingur hjá Kviku, **Árni Maríasson,** forstöðumaður Markaða hjá Landsbankanum, **Ásgeir Friðgeirsson,** almannatengill, **Ásgeir Helgi R. Gylfason,** aðstoðarbankastjóri Arion banka, **Ásta Fjeldsted,** framkvæmdastjóri Krónunnar, **Baldur Stefánsson,** framkvæmdastjóri fyrirtækjaráðgjafar Kviku, **Benedikt Gíslason,** bankastjóri Arion banka, **Birna Ósk Einarsdóttir,** framkvæmdastjóri sölu- og þjónustusviðs Icelandair, **Birna Einarsdóttir,** bankastjóri Íslandsbanka, **Birna Hlín Káradóttir,** yfirlögfræðingur Arion banka, **Bjarni Ármannsson,** fjárfestir, **Bjarni Eyvinds Þrastarson,** framkvæmdastjóri markaðsviðskipta hjá Kviku banka, **Bjarni Þórður Bjarnason,** aðstoðarforstjóri Arctica Finance, **Björgvin Guðmundsson,** meðeigandi hjá KOM, **Björgvin Ingi Ólafsson,** sviðsstjóri hjá Deloitte, **Brynja Baldursdóttir,** forstjóri Creditinfo, **Davíð Torfi Ólafsson,** framkvæmdastjóri Íslandshótela, **Grímur Sæmundsen,** forstjóri Bláa lónsins, **Guðjón Ármann Guðjónsson,** forstjóri Hópbíla, **Gunnar Þór Þórarinsson,** meðeigandi hjá BBA // Fjeldco, **Gunnlaugur Jónsson,** framkvæmdastjóri Fjártækniklasans, **Halldór Karl Halldórsson,** meðeigandi hjá BBA // Fjeldco, **Halldór Kristmannsson,** framkvæmdastjóri hjá Alvogen, **Hannes Frímann Hrólfsson,** framkvæmdastjóri Kviku eignastýringar, **Haraldur Þórðarson,** forstjóri Fossa markaða, **Heiðar Guðjónsson,** forstjóri Sýnar, **Heiðrún Jónsdóttir,** lögmaður, **Helga Viðarsdóttir,** framkvæmdastjóri Spaks, **Helga Hlín Hákonardóttir,** lögmaður, **Helga Melkorka Óttarsdóttir,** meðeigandi hjá LOGOS, **Helga Valfells,** forstjóri Crowberry Capital, **Helgi Magnússon,** aðaleigandi Torgs útgáfufélags, **Helgi Vífill Júlíusson,** blaðamaður á Markaðinum, **Hermann Þórisson,** forstöðumaður sérhæfðra fjárfestinga hjá Landsbréfum, **Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir,** framkvæmdastjóri Markaða hjá Landsbankanum, **Hrönn Greipsdóttir,** framkvæmdastjóri Eldeyjar, **Hörður Ægisson,** ritstjóri Markaðarins, **Iða Brá Benediktsdóttir,** framkvæmdastjóri viðskiptabankasviðs Arion banka, **Jakob Ásmundsson,** ráðgjafi hjá Rapyd Europe, **Jóhann Möller,** framkvæmdastjóri Stefnis, **Jón Gunnar Jónsson,** forstjóri Bankasýslunnar, **Jón Sigurðsson,** stjórnarformaður Stoða, **Kjartan Smári Höskuldsson,** framkvæmdastjóri Íslandssjóða, **Lilja Ósk Einarsdóttir,** bankastjóri Landsbankans, **Magnús Árni Skúlason,** hagfræðingur, **Magnús Harðarson,** forstjóri Kauphallarinnar, **Marinó Örn Tryggvason,** forstjóri Kviku banka, **Sigurður Atli Jónsson,** stjórnarformaður ÍV, **Sigurður Hannesson,** framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, **Steingrímur Arnar Finnsson,** framkvæmdastjóri markaðsviðskipta hjá Fossum mörkuðum, **Styrmir Þór Bragason,** forstjóri Arctic Adventures, **Svanhildur Nanna Vigfúsdóttir,** fjárfestir, **Úlfar Steindórsson,** forstjóri Toyota á Íslandi, **Þorbjörn Atli Sveinsson,** sérfræðingur hjá Íslenskum fjárfestum, **Þorsteinn Friðrik Halldórsson,** blaðamaður á Markaðinum, **Þórður Gunnarsson,** blaðamaður á Markaðinum, **Þórður Már Jóhannesson,** stjórnarformaður Festi, **Ægir Már Þórisson,** forstjóri Advania á Íslandi, **Örn Arnarson,** hagfræðingur, **Örn Þorsteinsson,** framkvæmdastjóri Akta sjóða.

MARKAÐURINN

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

RAFMÓTORAR

SCANVER EHF 588 80 40 www.scanver.is
GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Gísli Herjólfsson segir að tekjur Controlant verði hátt í milljarður króna á árinu 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tekjur Controlant fimmfaldist árið 2021

Erlendir fjárfestar sýna fyrirtækinu mikinn áhuga. Söfnuðu þremur og hálfum milljarði í hlutafé á árinu. Segja má að við höfum flogið flugvél á meðan við byggðum hana, segir Gísli Herjólfsson, um bóluefnaverkefnið með Pfizer.

Helgi Vífill Júlíusson
helgivifill@frettabladid.is

Controlant, sem gegnir veigamiklu hlutverki við dreifingu á bóluefni gegn COVID-19 fyrir Pfizer, þreytti frumraun sína í að þjónusta lyfjaiðnað við að vakta hitastig á bóluefni gegn svínaflensu á Íslandi fyrir rúmlega áratug. „Segja má að við höfum statt og stöðugt verið að byggja félagið upp til að takast á við verkefni sem þetta," segir Gísli Herjólfsson, framkvæmdastjóri og einn stofnanda Controlant.

Dómnefnd Markaðarins valdi samning Controlant við Pfizer um að dreifa bóluefninu, sem viðskipti ársins. Einnig var nefnt að félagið hefði farið í tvær vel heppnaðar hlutafjáraukningar á árinu. Aflað var samtals um þrem og hálfum milljarði króna til að styðja við vöxt fyrirtækisins.

Gísli segir að Pfizer líti á Controlant sem augu og eyru fyrirtækisins við dreifingu á bóluefninu, sem þurfi að geyma við 80 gráðu frost.

Controlant hefur þróað hugbúnað og vélbúnað til að fylgjast með vörum í flutningi svo hægt sé að fylgjast með ástandi og staðsetningu þeirra hvar sem er í heiminum. Gísli bendir á að hlutverk Controlant í dreifingu bóluefnisins sé umfangsmeira en svo. Kerfi fyrirtækisins tryggi til dæmis að hver og einn fái réttar upplýsingar, til dæmis hvenær bóluefnið muni berast og hvort það sé í lagi að nota það.

Fyrirtækið samdi við Pfizer árið 2019 en ákveðið var í sumar þegar hilla fór undir að bóluefnið færi á markað að Controlant myndi fyrst beina kröftum sínum fyrir lyfjarisann að því að vakta einungis það lyf.

„Þjónusta okkar var á góðri leið með að vera orðið viðmið um hvernig hafa skuli gætur á lyfjum þegar COVID-19 skall á og við höfðum náð samningum við mörg af stærstu lyfjafyrirtækjum heims," segir hann.

Verkefnið sem Pfizer stendur frammi fyrir er flókið. „Ekki er um hefðbundna lyfjaflutninga að ræða þar sem gámar eru sendir á dreifimiðstöðvar, lyfjunum skipt í minni pakka og send áfram. Með þeim hætti tæki það bóluefnið þrjár vikur að komast í réttar hendur. Nei. Bóluefnið þarf að komast á tveimur dögum frá verksmiðju til viðskiptavina um allan heim. Það þarf því að annast dreifingu með allt öðrum hætti og af allt öðrum skala en áður hefur þekkst. Þess vegna skiptir það Pfizer svo miklu máli að vita eins mikið og mögulegt er um flutninga lyfsins á hverjum tíma," segir Gísli.

> **Stjórnvöld hafa ekki leitað til okkar en ég hef rætt við þá hæst settu starfsmenn sem ég hef aðgang að til að reyna að liðka fyrir því verkefni.**

Viðskiptavinir Controlant eru um 200. „Við vildum halda dampi fyrir alla okkar viðskiptavini og koma að dreifingu bóluefnisins. Það var of mikil áhætta að beina öllum okkar kröftum að bóluefni sem ekki var komið á markað," segir hann.

Með hvaða hætti stilltuð þið fyrirtækinu upp til að sinna ykkar viðskiptavinum og undirbúa mikla dreifingu á bóluefninu?

„Það var ekki auðvelt. Í grunninn urðum við að hrinda í framkvæmd því sem við ætluðum með Pfizer á fimm árum á einungis fimm mánuðum. Segja má að við höfum byggt flugvél á meðan við flugum henni. Ákveðið var að teymið sem vinnur að og þróar grunnkerfi okkar myndi halda áfram sinni vinnu. Þess vegna settum við á fót fimm manna sérsveit, sem ég fór fyrir, sem vann að því að sérsmíða kerfi fyrir Pfizer ofan á grunnkerfið okkar. Teymið er skipað fólki með yfirgripsmikla þekkingu á öllu ferlinu. Það hefði verið erfiðara að koma verkefninu á koppinn ef teymið væri skipað 20 sérhæfðum starfsmönnum þar sem hver og einn hefði sérstakt hlutverk. Þetta teymi mátti ekki hrófla við grunnkerfinu í því skyni að verja grunnstarfsemina gegn mistökum. Af því leiðir að ef kerfið fyrir Pfizer bilar getum við alltaf nýtt grunnkerfið til að sækja upplýsingar um bóluefnið þótt sjálfvirknina skorti."

- Tókuð þið inn nýtt hlutafé til að standa straum af kostnaði við uppbygginguna í tengslum við dreifingu á bóluefninu?

„Nei, ekki beinlínis. Stjórnendur Pfizer vissu fullvel að það væri verið að biðja okkur um mikla vinnu á skömmum tíma og því fjármagnar lyfjafyrirtækið vinnuna."

Controlant velti hátt í milljarði í ár. Gísli segir að tekjur af bóluefnaverkefninu verði stór hluti af tekjum Controlant á næsta ári. „Við gerum ráð fyrir að veltan 2021 muni fimmfaldast milli ára," segir hann.

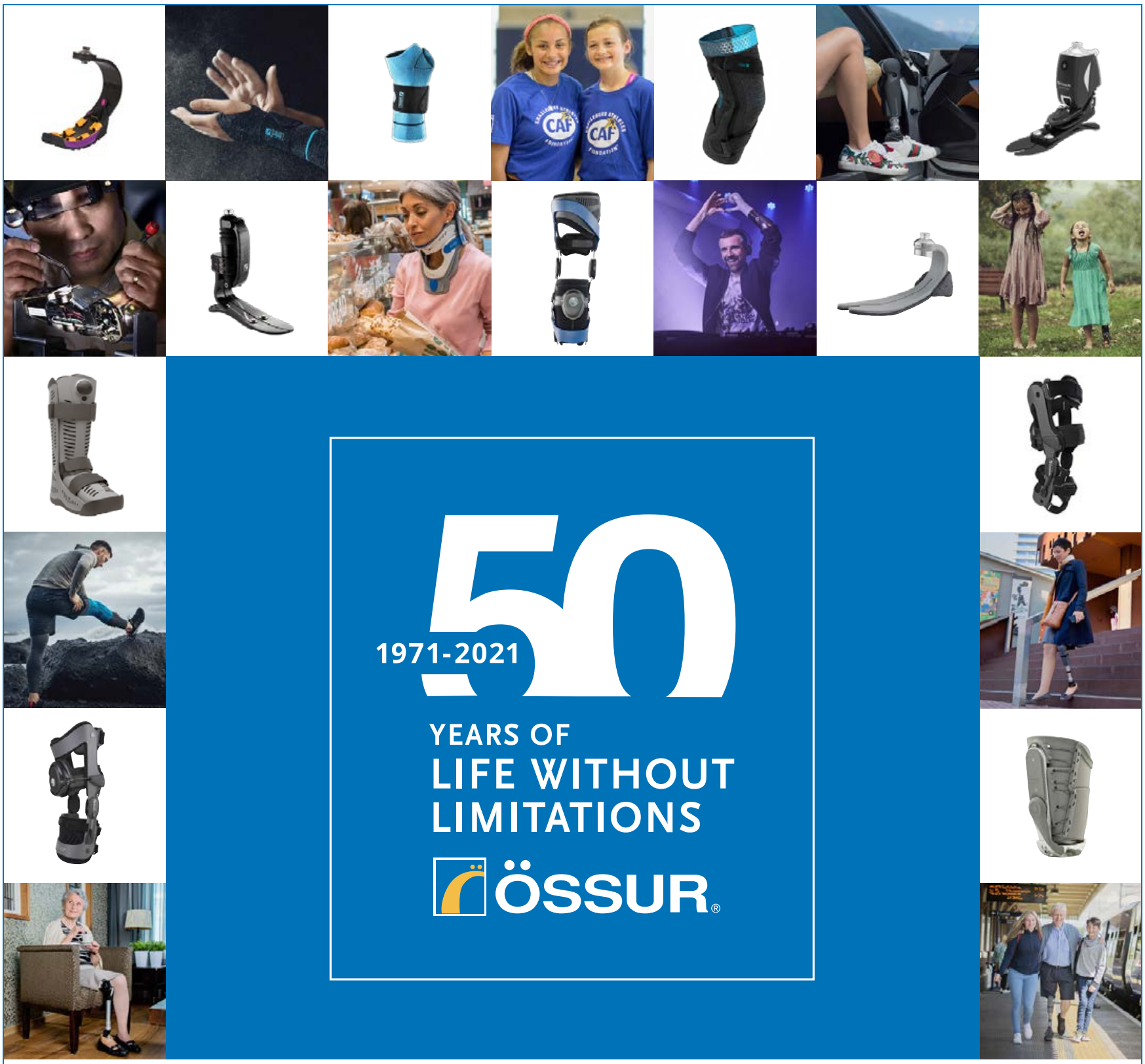
„Líkja má dreifingu bóluefnis við COVID-19 við tímabundið átaksverkefni sem vara mun í um tvö ár. Tekjurnar af því verkefni munu dragast saman þegar líða tekur á árið eða fyrri part 2022, en þá taka við önnur verkefni þar sem við erum í innleiðingarfasa hjá öðrum lyfjafyrirtækjum allt næsta ár."

Merkið þið aukinn áhuga frá erlendum fjárfestum eða fyrirtækjum sem vilja kaupa Controlant eftir að þið komust í heimsfréttirnar vegna bóluefnisins?

„Já, en sá áhugi var til staðar áður en við komum að því að dreifa bóluefninu fyrir Pfizer. Fjárfestar eru sífellt að setja sig í samband við okkur. Áhuginn hefur vissulega ekki minnkað eftir að þetta verkefni varð opinbert."

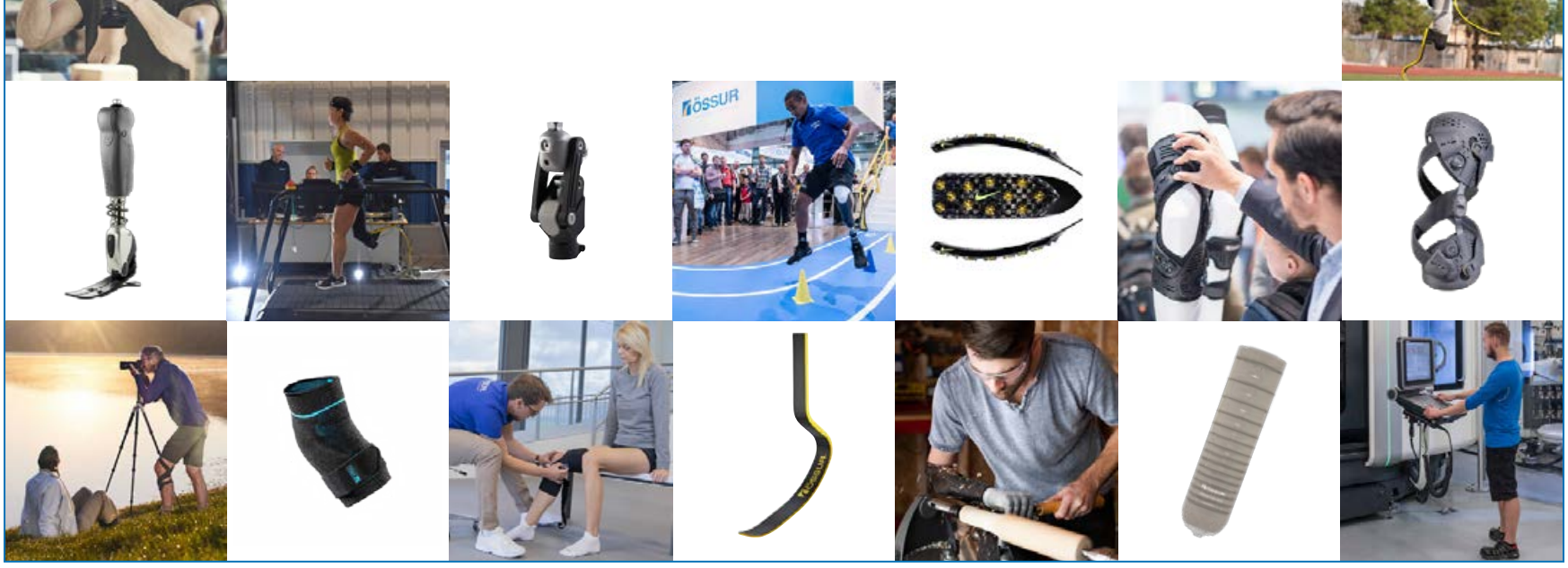
Hafið þið veitt stjórnvöldum aðstoð við að ræða við Pfizer um að bólusetja íslensku þjóðina á skömmum tíma?

„Stjórnvöld hafa ekki leitað til okkar en ég hef rætt við þá hæst settu starfsmenn sem ég hef aðgang að til að reyna að liðka fyrir því verkefni. Sá ber ábyrgð á allri lyfjadreifingu Pfizer. Hann kemur ekki að þessari ákvörðun en tók vel í erindið og sagðist myndi koma beiðninni áleiðis í réttan farveg. Ég veit ekki hvort það sem ég hafði að segja hefur haft áhrif. Ég veit að mörg önnur ríki hafa sett sig í samband við Pfizer og boðið fram ýmsa aðstoð gegn því að fá meira bóluefni," segir Gísli.



Fögnum komandi ári!

Árið 2021 markar tímamót í sögu Össurar er við fögnum 50 ára afmæli fyrirtækisins. Við óskum starfsfólki, viðskiptavinum og landsmönnum öllum farsældar á nýju ári.



Stóð með hugmyndinni og uppskar ofurhagnað

2. Ævintýraleg velgengni Davíðs Helgasonar, eins af stofnendum hugbúnaðarfyrirtækisins Unity, vakti mikla athygli á seinni hluta ársins. Hann hafnaði í öðru sæti í vali dómnefndar Markaðarins á manni ársins í íslensku viðskiptalífi.

„Það er ekki að sjá að aðrir hafi verið að gera það svo gott að vörslusafnið þeirra hafi bólgnað út um rúmlega 200 milljarða líkt og gerðist í tilfelli Davíðs," segir einn af álitsgjöfum Markaðarins.

Davíð Helgason, einn stofnenda Unity

Davíð, sem kom að stofnun Unity árið 2004 og var forstjóri til ársins 2014, á 10,4 milljónir hluta í félaginu eða sem samsvarar fjögurra prósenta hlut. Unity var skráð á markað um miðjan september á þessu ári þar sem útboðsgengið var 52 dalir á hvern hlut. Gengið stendur nú í 164 dölum sem þýðir að auðæfi Davíðs, sem nema um um 218 milljörðum króna, hafa þrefaldast á þremur mánuðum.

Annar í dómnefndinni segir hann erfitt að líta fram hjá Davíð við val á viðskiptamanni ársins þrátt fyrir að hann hafi hætt öllum afskiptum af Unity.

„Hann hafði mörg tækifæri til að innleysa mikil verðmæti. Hann gerði það ekki. Hann stóð með hugmyndinni. Hann hafði ekki efni á leigubíl út á Leifsstöð 2017, tók rútuna frá BSÍ, en hefði á sama tíma getað verið milljarðamæringur, í krónum talið. Nú er hann það í alvöru mynt," bætir hann við.

„Árið 2020 er uppskeruár Davíðs Helgasonar. Ekki nóg með að skrá Unity í kauphöllina í New York þá sýnir gengisþróun félagsins að væntingarnar voru ekki byggðar á sandi og gerðu Davíð að einum ríkasta Íslendingum," segir einn af þeim sem skipa dómnefndina. Hann er jafnframt sagður hafa stimplað sig inn sem „ einn farsælasti viðskiptamaður landsins".

„Fæddur er nýr milljarðamæringur sem fáir þekktu áður," segir enn annar álitsgjafi og bendir á að eignarhlutur Davíðs í Unity sé töluvert verðmeiri en næstverðmætasta fyrirtækið í kauphöllinni, Arion banki, og haldi bara áfram að hækka í kauphöllinni í New York. „Kórónaði svo árið með því að kaupa eitt glæsilegasta einbýlishús landsins, fyrir minni fjárhæð en verðmætaaukningin milli daga mældist," bætir hann við. Húsið, sem var áður í eigu Skúla Mogensen, er á Seltjarnarnesi og nam kaupverðið yfir 500 milljónum.

Meiri bjartsýni vegna þrautseigju Boga Nils

Álitsgjafar Markaðarins segja að Bogi Nils, maður ársins, hafi sýnt þor til að taka erfiðar ákvarðanir í endurskipulagningu Icelandair sem skipti sköpum fyrir efnahagslífið. Þrautseigja hans hafi bjargað félaginu frá brotlendingu.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Maður ársins 2020 í íslensku viðskiptalífi er Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group, fyrir það að hafa leitt Icelandair, kerfislega mikilvægt fyrirtæki, í gegnum vel heppnaða endurskipulagningu og hlutafjárútboð. „Ef verkefnið hefði mistekist væri ekki sama bjartsýni núna í íslensku viðskiptalífi og raun beri vitni," sagði í rökstuðningi frá einum af þeim sem skipa dómnefnd Markaðarins.

Endurskipulagning Icelandair, sem fól í sér viðamikla samninga við fjárfesta, kröfuhafa, starfsmenn, stjórnvöld og aðra haghafa, var nauðsynleg forsenda fyrir því að félagið gæti sótt 23 milljarða króna í hlutafjárútboði sínu í september.

„Á þessu ári tókst honum ásamt sínu fólki að koma Icelandair í þá stöðu að vera tilbúið að spyrna hratt við þegar tækifærið kemur," segir í rökstuðningi eins álitsgjafa Markaðarins.

„Annars vegar með því að hafa náð að auka hlutafé í félaginu með ótrúlegri þátttöku almennings og hins vegar að hafa tekist að ná fram kjarsamningum við flugstéttir félagsins og sýnt af sér þor til að taka ákvarðanir sem eru erfiðar en góðar fyrir félagið sem hann er í forsvari fyrir," bætir hann við. Mikil eftirspurn var eftir hlutum frá almenningum fjárfestum og var eignarhlutur þeirra í félaginu um 50 prósent í kjölfar útboðsins

Flestir þeirra sem tilnefndu Boga vísa til persónueiginleika eins og úthalds og þrautseigju. Einn dómnefndarmaður tilnefnir Boga fyrir „ótrúlegt úthald, ró og bjartsýni í gegnum erfiða tíma sem leiddu okkur á endanum að frábærri niðurstöðu".

„Á tímabili átti félagið í átökum við flesta af mikilvægustu haghöfum sínum. Bogi hélt ró sinni og leiddi félagið í gegnum þennan erfiða tíma," segir einn álitsgjafinn. Enn annar tilnefnir Boga vegna „þrautseigju og aðdáunarverðs úthalds í afar erfiðri stöðu við að bjarga lykilfyrirtækinu Icelandair".

Bogi er jafnframt sagður hafa „staðið af sér ótrúlegar hremmingar", og sýnt „seiglu og sannfæringarkraft" til að klára þetta risavaxna verkefni. „Það er mitt mat að sú þrautseigja sem hann sýndi á erfiðum tímum geri hann að viðskiptamanni ársins," hafði einn álitsgjafi á orði.

> **Þvílíkt og annað eins að berjast við flugvirkja, flugmenn, flugfreyjur og starfsmenn Icelandair sem hafa alltof lengi haldið að félagið snérist um þau. Viðskiptavinir og hluthafar eru núna loks að eygja að þeir verði í stærra hlutverki.**

Þá er Bogi sagður hafa staðið sig „með afbrigðum vel með því að koma heiðarlega og vel fram og halda öllum gríðarlega vel upplýstum um framgang mála ásamt því að ná að spila vel úr flóknum starfsmannamálum í útboðinu".

Nýir kjarasamningar við flugmenn, flugfreyjur og flugvirkja, auka sveigjanleika í rekstri Icelandair og vinnuframlag áhafna, og lækka þannig rekstrarkostnað flugfélagsins á næstu misserum. Það er talið Boga til mikilla tekna að hafa „tekið slagi sem margir hafa veigrað sér við að taka". Þannig hafi hann spilað frábærlega úr þeirri stöðu sem félagið var komið í.

„Þvílíkt og annað eins, að berjast við flugvirkja, flugmenn, flugfreyjur og starfsmenn Icelandair sem hafa alltof lengi haldið að félagið snérist um þau. Viðskiptavinir og hluthafar eru núna loks að eygja að þeir verði í stærra hlutverki," segir einn álitsgjafi og bætir við að Bogi hafi glímt við margfalt erfiðari áskorun en aðrir sem voru tilnefndir.

Annar álitsgjafi tekur svo til orða að Bogi hafi náð að forða Icelandair frá brotlendingu í haust. „Það var langt í frá sjálfgefið að svo færi, ekki síst þar sem hluti verkalýðshreyfingarinnar beitti sér harkalega gegn björgun Icelandair og hélt vænlegum fjárfestingarkosti frá sjóðfélögum – almenningi í landinu."

Frumkvæði Ásgeirs batt enda á gengisveikingu

3. Ásgeirs Jónsson hefur látið til sín taka í starfi sínu sem seðlabankastjóri. Vaxtalækkanir og tilþrif á gjaldeyrismarkaði urðu til þess að Ásgeir hafnaði í þriðja sæti í vali dómnefndar Markaðarins á manni ársins í viðskiptalífinu.

„Kom eins og stormsveipur inn í bankann og þorði að taka ákvarðanir í miðju COVID sem forveri hans hefði aldrei lagt í," segir einn af álitsgjöfunum. „Það má með sanni segja að hann hafi verið sá sem bjargaði hruni á fasteignamarkaði með lækkun vaxta auk þess sem mörg fyrirtæki og heimili landsins eiga honum að þakka nýjan íslenskan veruleika með vaxtastig."

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri

Annar segir Ásgeir hafa sýnt að hann hafi nægt auga fyrir tækifærum í samningum. „Samningur Seðlabankans við bandaríska eignastýringarsjóðinn Bláaflóa [Bluebay Asset Management] um kaup á krónum að fjárhæð a.m.k. 40 milljarðar króna á fáeinum brettum í september og október batt snöggan enda á veikingu íslensku krónunnar og þar með óvissu og óheillaþróun fyrir fjölmörg fyrirtæki og heimili," segir í rökstuðningi álitsgjafans. „Einstakt framtak og frumkvæði sem hafði veruleg áhrif á hagsmuni tugþúsunda landsmanna."

Ásgeir hefur sjálfur sagt að hann hafi þurft að hafa bein samskipti við erlenda eigendur ríkisskuldabréfa. „Við höfðum ekki val um annað en að taka þennan erlenda aðila út og enduðum á því að tala við hann beint," sagði Ásgeir.

Annar álitsgjafi nefnir hvernig Ásgeir tók á erlendu sjóðunum. „Hann lét þá ekki knýja sig, ekki frekar en innlenda spákaupmenn sem gerðu mikinn aðsúg að bankanum fyrir að halda ekki betur við krónuna og kaupa ekki skuldabréf, þegar þeim hentaði," segir hann.

„Nú er krónan að styrkjast og búið er að taka út veikustu aðilana á markaði, með afslætti. Öllum landsmönnum til heilla."

Enn annar álitsgjafi fagnar að Ásgeir hafi sett umræðuna um 3,5 prósenta lögbundið viðmið lífeyrissjóða á dagskrá. „Boltinn er farinn að rúlla og nánast engin viðskipti í landinu ósnert af tilkomu Ásgeirs í stól seðlabankastjóra," segir enn fremur í rökstuðningnum.

Þá er Ásgeir sagður hafa byggt upp traust og trú á Seðlabankanum sem skipti miklu fyrir atvinnulífið. „Ekki gallalaus, en hver vill vera það?" veltir álitsgjafinn fyrir sér.

Aðrir sem voru tilnefndir menn ársins í íslensku viðskiptalífi

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar:

„Hann og hans fyrirtæki hafa örugglega ekki riðið feitum hesti frá þessum sýnatökum þetta árið – en til lengri tíma þá gæti málið snúist við."

„Ef ekki hefði verið fyrir árvekni Kára Stefánssonar væri staða samfélagsins vegna kórónuveirunnar mun verri og Amgen samstæðan byggi ekki yfir þeim verðmætum sem vinna og rannsóknir deCODE hafa alið af sér. Þetta frumkvæði og einstaka samstarf hafa vakið verðskuldaða athygli víða."

„Það er óneitanlega snjallt að öðlast vald á heilu þjóðfélagi en safna á sama tíma ómetanlegu magni af upplýsingum sem nýtist félaginu, þar sem aðgangur að upplýsingum er forsenda og lykill framþróunar þess, næstu árin."

Jón Sigurðsson, stjórnarformaður Stoða:

„Enn og aftur er hann að sýna snilld sína í fjárfestingum og ekki síður að stíga inn í félögin sem stjórnarmaður, beita sér og snúa þeim. Stoðir eru öflugasta fjárfestingarfélag landsins og Jón mastermind þar inni."

„Skuggastjórnandi Íslands. Ekkert virðist gerast í íslensku viðskiptalífi án ýmist þátttöku eða vitundar hans!"

Sigurður Bollason fjárfestir:

„Kom eins og stormsveipur inn á hlutabréfamarkað í byrjun ársins, flaggaði yfir 5% og yfir 10% eignarhald að hluta til í illseljanlegum bréfum á markaði á borð við Sýn og Heimavelli. Hluta af þessum viðskiptum var svo lokað í miklum hagnaði á nokkrum dögum, eitthvað sem flestir hefðu talið ógerning. Hafði mjög jákvæð áhrif á dýpt á markaði, sérstaklega fyrir COVID."

Bogi Þór Siguroddsson fjárfestir:

„Hægt og hljótt hefur Bogi unnið ötult starf síðastliðin 17 ár í að sameina félög sem þjónusta byggingariðnaðinn með afbragðsárangri. Félög undir hans forystu skora jafnan hæst allra í starfsánægjukönnunum, þau hafa skýra sýn og stefnu. Á árinu fjárfesti Bogi í Icelandair og varð stærsti hluthafi félagsins úr hópi einstaklinga."

Ríkisstarfsmaðurinn:

„Alveg sama hvað gengur á þá fitnar hann eins og púkinn á fjósabitanum og þarf aldrei að finna til eða sýna ábyrgð."

Björn Hjaltested, forstöðumaður eignastýringar LSR:

„Undir hans forustu jók LSR verulega við sig í innlendum hlutabréfum þegar markaðurinn var allt að því í frjálsu falli í vor. Þessi kaup hafa skilað sjóðnum tuga prósenta ávöxtun."

„Hélt beinlínis innlendum markaði á floti í gegnum þrengingarnar í vor."

Jói Fel:

„Fyrir að færa sönnur fyrir þeirri skoðun sinni og Landssambands bakarameistara að samþykkt þriðja orkupakkans myndi rústa rekstrargrundvelli íslenskra bakaría."

Gísli Herjólfsson, forstjóri Controlant:

„Mjög gaman að sjá hvernig félagið hefur nú komist í fremstu röð í heiminum í aðfangastýringu fyrir lyfjageirann. Mörg af stærstu lyfjafyrirtækjum heims reiða sig nú á tækni og starfsemi fyrirtækisins til að stýra dreifingu á mótefni við COVID-19. Það hlýtur að teljast góður mælikvarði á árangur Controlant."

Fannar Jónsson, sjóðsstjóri hjá Akta:

„Er með langhæstu ávöxtun ársins af innlendum sjóðum – hann þorði þegar aðrir horfðu á."

Takk fyrir samstarfið á árinu!

Fyrirtækjaráðgjöf og Verðbréfamiðlun Íslandsbanka þakka viðskiptavinum sínum árangursríkt samstarf á liðnu ári.

Meðal verkefna á árinu:

ICELANDAIR GROUP

Fjárhagsleg endur-skipulagning og umsjón með hlutafjárútboði

23 milljarðar kr.

Icelandair Hotels

Sala á 75% hlut til Berjaya Group

6,5 milljarðar kr.

BORGUN

Sala á 96% hlut í Borgun til Salt Pay

STRENGUR

Umsjón með yfirtöku-tilboði í allt hlutafé Skeljungs

REITIR FASTEIGNAFÉLAG

Undirbúningur hlutafjár-útboðs og gerð lýsingar

5,5 milljarðar kr.

Reginn FASTEIGNAFÉLAG

Umsjón með hlutafjárút-boði til forgangsréttarhafa

600 milljónir kr.

EIK

Umsjón með skuldabréfaútgáfu

10 milljarðar kr.

RARIK

Umsjón með skuldabréfaútgáfu

4,9 milljarðar kr.

Reginn FASTEIGNAFÉLAG

Umsjón með skuldabréfaútgáfu

3,9 milljarðar kr.

Sameinuð verða TM og Kvika umbreytingaafl

2. Áformaður samruni Kviku banka og TM hefur skapað verulegan virðisauka fyrir hluthafa beggja félaga og felur í sér gríðarleg tækifæri að mati dómnefndar Markaðarins sem valdi samrunann sem önnur bestu viðskipti ársins.

„Ég tel að það séu ekki önnur viðskipti sem eru betri en þessi," segir einn af álitsgjöfunum. „Þegar þetta verður klárað erum við komin með banka sem hefur afl til þess að keppa á fjármálamarkaðinum ekki eingöngu hvað varðar verkefni í fjárfestingum, heldur líka sem viðskiptabanki."

Sigurður Viðarsson, forstjóri TM

Í umfjöllun um samrunann hefur komið fram að Kvika sé með of mikið af skammtímafjármögnun á breytilegum vöxtum sem er einmitt það sem Lykill, dótturfélag TM, skortir. „Fyrirtækin vega hvort annað upp, búa til mikla samlegð sem styrkir félagið í samkeppni á komandi árum," segir einn af álitsgjöfunum.

„Tvö skráð félög að sameinast í eitt af stóru fjármálafyrirtækjum landsins og verðmæti hluthafa aukist verulega frá því að tilkynnt var um samrunann," segir annar álitsgjafi. Frá því að tilkynnt var um samrunann í lok september hafa bréf Kviku hækkað um 56 prósent og TM um 50 prósent.

„Virkar sem augljós viðskipti en að ná að koma þeim saman var ekki sjálfsagt," segir annar.

Í rökstuðningi segir einnig: „Á markaði þar sem enginn hefur hreyft sig í mörg ár er TM búið að búa til fyrirtæki í allt öðrum takti en samkeppnin."

Skaut rakleiðis upp á stjörnuhimininn

Controlant sér fram á „sturlaðan vöxt" vegna samninga við lyfjarisa um notkun á tækni við dreifingu á bóluefni gegn COVID. Samningarnir, ásamt árangursríkri fjármögnun, eru viðskipti ársins að mati dómnefndar Markaðarins.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

1 Hátæknifyrirtækið Controlant gegnir lykilhlutverki í dreifingu bóluefnis Pfizer gegn kórónaveirunni. Samningar íslenska fyrirtækisins við lyfjarisa, sem munu standa undir fáheyrðum tekjuvexti, og hlutafjárútboð félagsins á árinu eru viðskipti ársins að mati dómnefndar Markaðarins.

„Það er við hæfi að fjármögnun nýsköpunarfyrirtækis er byggir á hugviti og notagildi í baráttunni við kórónaveiruna séu viðskipti ársins í íslensku viðskiptalífi á því vandasama ári 2020," segir einn af þeim sem skipa dómnefnd Markaðarins.

„Tækni Controlant varð miðjan í mikilvægustu vörudreifingu síðari tíma á COVID-bóluefni Pfizer og BioNTech. Skaut þeim uppá stjörnuhimininn og aðeins tímaspursmál hvenær hluthafar þurfa að kjósa um mjög ábatasamt yfirtökutilboð. Frábær saga," segir annar álitsgjafi.

Controlant hefur þróað hugbúnaðar- og vélbúnaðarlausnir til að fylgjast með vörum í flutningi og halda uppi rauntímaeftirliti á allri virðiskeðjunni, svo hægt sé að fylgjast með ástandi og staðsetningu vörunnar hvar sem er í heiminum. Um miðjan desember staðfestu forsvarsmenn Pfizer að tækni Controlant yrði notuð við dreifingu bóluefnis lyfjarisans um öll Bandaríkin.

Guðmundur fjármálastjóri og Gísli Herjólfsson forstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Að þessu leyti er Controlant orðinn krítískur birgir hjá lyfjafyrirtækjunum," sögðu stjórnendur Controlant, þeir Gísli Herjólfsson forstjóri og Guðmundur Árnason fjármálastjóri, í viðtali við Markaðinn í haust. „Okkar lausn verður miðpunkturinn í því að halda utan um dreifingu þessara bóluefna um allan heim og tryggja gæði þeirra þangað til þau koma á áfangastað."

„Sturlaður vöxtur fram undan eftir samninga við Pfizer. Fá mikla athygli í kjölfarið," segir einn álitsgjafinn sem nefndi hlutafjáraukningu Controlant sem viðskipti ársins.

Útlit er fyrir tíföldun á veltu á milli áranna 2019 til 2021, það er, að hún fari úr 400 milljónum í 4-5 milljarða vegna samninga við alþjóðleg lyfjafyrirtæki. „Þetta kallar maður stökkpall," sagði einn af nefndarmönnum.

Annar nefnir að miðað við nýjustu viðskipti með hlutafé Controlant sé félagið metið á 25 milljarða og verðmatið margfaldast á skömmum tíma.

„Mjög gaman að sjá hvernig félagið hefur nú komist í fremstu röð í heiminum í aðfangastýringu fyrir lyfjageirann. Mörg af stærstu lyfjafyrirtækjum heims reiða sig nú á tækni og starfsemi þess til að stýra dreifingu á bóluefni við COVID-19. Það hlýtur að teljast góður mælikvarði á árangur Controlant," segir í rökstuðningnum.

Útboð Icelandair glæddi áhuga almennings á ný

3. Hlutafjárútboð Icelandair var mörgum dómnefndarmönnum Markaðarins ofarlega í huga við val á viðskiptum ársins. Þjóðhagslegt mikilvægi og þátttaka almennra fjárfesta voru atriðin sem nefndarmenn nefndu helst.

„Velheppnað útboð á erfiðum tímum í flugrekstri almennt og á mörkuðum," segir í rökstuðningi með tilnefningunni. „Stjórnendur náðu að stýra ferlinu svo að flestir stærri hluthafar tóku þátt og búa til jákvæða ímynd fyrir útboðinu og skapa umframeftirspurn."

50%

er eignarhlutur almennings í Icelandair eftir útboðið.

Fjöldi seldra hluta í útboðinu nam 23 milljörðum. Eignarhlutur almennings er um 50 prósent og fjöldi hluthafa ellefu þúsund.

„Að fá svona marga þátttakendur, að klára alla þessa fjárhæð sem er miklu hærri en hefur þekkst hér á landi. Allt þetta þrátt fyrir að gamlir bakhjarlar hafi illu heilli ákveðið að snúa baki við félaginu," segir annar álitsgjafi.

„Gríðarlega þjóðhagslega mikilvægt. Fjárfestar sem hafa tekið þátt hafa tvöfaldað fjárfestingu sína á stuttum tíma að teknu tilliti til áskriftarréttinda. Í kjölfar útboðsins hafa fleiri þátttakendur tekið þátt á hlutabréfamarkaðnum en áður," segir enn annar.

Sumir gerðu þann fyrirvara að enn væri óvissa um rekstrarhorfur.

„Síðan er annað að reka félagið og greiða arð. Tíminn mun leiða í ljóst hvernig tekst til með það," segir einn. Annar nefnir að fjárfestingin sé í grunninn kapphlaup um hvort bólusetning náist áður en fjármagn Icelandair klárast.

Önnur viðskipti sem voru tilnefnd þau bestu

Kaup á Heimavöllum:
„Eignasafn upp á yfir 50 milljarða og því langstærstu viðskipti ársins. Þá hefur fjárfestirinn boðað að a.m.k. tvöfalda eignasafnið."

„Norðmaðurinn nýtir sér óstöðugleika í hluthafahópnum og gerir vel tímasett og góð kaup."

Kaupgleði LSR í vor:
„Gripu tækifærið fyrir hönd sjóðfélaga þegar hlutabréfamarkaðurinn hafði lækkað verulega vegna fregna af COVID-19. Þetta sýnir að það skiptir máli að hafa menn í lífeyrissjóðakerfinu sem þora."

„Í miklum mótvindi keypti LSR hlutabréf fyrir um 10 milljarða. Þessi viðskipti eru í dag upp 60-140 prósent og þeir búnir að selja líklega álíka fjárhæð í formi hagnaðartöku síðan. Þá héldu þeir vægi í Icelandair og keyptu fyrir sinn hlut en hafa síðan selt fyrir það sem þeir keyptu og gott betur í miklum hagnaði. Lítur ekki síst vel út í samanburði við aðra sjóði. Frábær öflug eignastýring sem er heldur betur að borga sig."

Samningur Alvotech við Teva:
„Talinn tryggja fyrirtækinu um 500 milljarða tekjur næstu 10 árin. Líklega sá stærsti sem hefur verið gerður á sviði líftæknihliðstæðulyfja og skiptir Ísland miklu máli."

Sala Novator í Play:
„Ekki er hægt að horfa framhjá árangri Björgólfs Thors og félaga í Novator, að losa um stöðu sína í Play fyrir um 70 milljarða."

Kaup á ýmsum matsölustöðum:
„Þjóðin er reiðubúin fyrir Skeljung-Mathöll nú þegar dregur úr notkun á jarðefnaeldsneyti."

Skráning Arnarlax í Osló:
„Mikil verðmæti sem er verið að fá staðfest þar. Fyrir fáum árum var ekki séns að fá lífeyrissjóði inn í Arnarlax en svo kaupa tveir núna á 4-5 sinnum hærra verði."

Gjaldeyrissala Seðlabankans:
„Kaup Bluebay á gjaldeyri hafði veikt krónuna umtalsvert. Síðasti pakkinn hefði sent af stað spíral, sem var stöðvað, og bankinn sá að þegar þessu væri lokið væri styrking fram undan – góð ákvörðun."

„Seðlabankinn beitti sér á gjaldeyrismarkaði af festu og skynsemi og dýpkaði verðmyndun með þjóðargjaldmiðilinn til muna – án þess að ganga að miklu marki á gjaldeyrisforðann."

Aðlögunarhæfni fyrirtækja:
„Bestu viðskiptin eru fyrirtæki sem brugðust skjótt við COVID-19 og færðu viðskipti sín og þjónustu yfir á netið. Faraldurinn ógnar gömlum og rótgrónum legacy fyrirtækjum sem aldrei hafa þurft að hafa fyrir hlutunum eða velta fyrir sér samkeppni."

Nauðasamningar VHE:
„Eigendur tóku pening út úr hinu gjaldþrota fyrirtæki inn í systurfyrirtæki og sömdu svo við Landsbankann um að eignast VHE aftur með því að koma með fé sem þeir höfðu tekið út úr sjálfu félaginu."

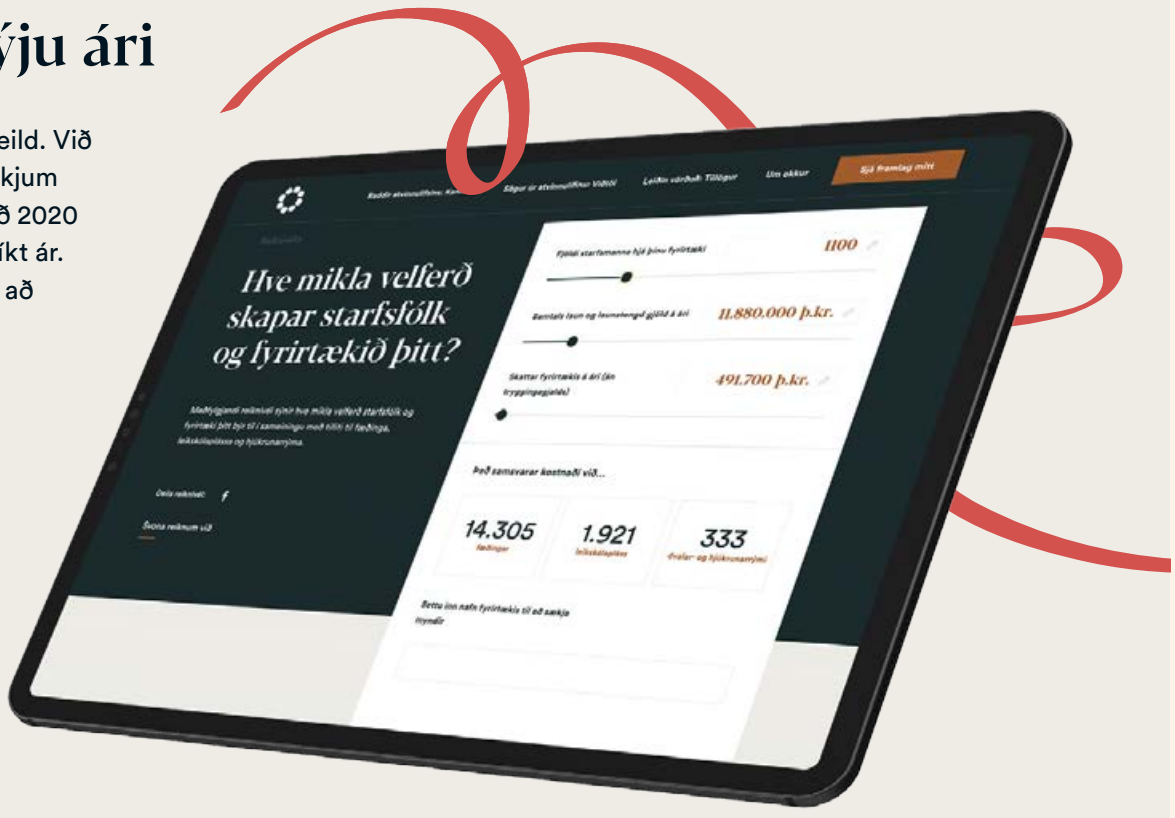
Samtök atvinnulífsins óska landsmönnum öllum gleðilegs nýs árs

Höldum áfram, verjum störf og sköpum tækifæri á nýju ári

Hringrás atvinnulífs og samfélags mynda órjúfanlega heild. Við byggjum velferð okkar á því að allt gangi vel. Ef fyrirtækjum og starfsfólki gengur vel gengur okkur öllum betur. Árið 2020 mun fara í sögubækurnar sem átakanlegt og lærdómsríkt ár. Við hjá Samtökum atvinnulífsins munum kappkosta við að létta þungan róður atvinnulífsins á næstu misserum.

Atvinnulífið mun draga vagninn og hafa betur gegn efnahagslegum afleiðingum faraldursins. Til þess þarf að skapa umhverfi til þess að fyrirtækin vaxi og dafni. Verðmætasköpun atvinnulífsins er undirstaða bættra lífskjara. Burt með óþarfa hindranir og flækjur. Skorum stöðnun á hólm. Saman.

Lestu sögur úr atvinnulífinu, reiknaðu framlag þíns starfsfólks og fyrirtækis og kynntu þér tillögur SA er varða leiðina áfram á **holdumafram.is**



Samtök atvinnulífsins veita félagsmönnum ýmsa beina þjónustu, einkum á sviði vinnumarkaðs- og kjaramála auk rekstrar.

Aðildarsamtök Samtaka atvinnulífsins veita fyrirtækjum sérhæfða þjónustu sem er sniðin að hagsmunum ólíkra atvinnugreina og fyrirtækja.

Aðild að samtökunum veitir félagsmönnum jafnframt tækifæri til þátttöku í margvíslegu málefnastarfi.

SAMTÖK ATVINNULÍFSINS

Sniðganga útboðs verstu viðskiptin

Ákvörðun stjórnar LIVE um að taka ekki þátt í útboði Icelandair valin verstu viðskipti ársins 2020. Dómnefndin fer hörðum orðum um „skuggastjórnun“ formanns VR. Snýst ekki um hækkun bréfanna heldur að pólitík hafi ráðið meiru en hagsmunir sjóðfélaga.

Þorsteinn Friðrik Halldórsson
tfh@frettabladid.is

Sú ákvörðun stjórnar Lífeyrissjóðs verzlunarmanna að taka ekki þátt í hlutafjárútboði Icelandair í haust hlaut yfirburðakosningu sem verstu viðskipti ársins. Dómnefndarmenn sem tilnefndu ákvörðunina eru á einu máli um að hækkun á verði hlutabréfa í Icelandair frá því að útboðið átti sér stað sé ekki aðalástæðan heldur það að stjórn LIVE hafi látið undan þrýstingi frá stjórn VR undir forystu Ragnars Þórs Ingólfssonar formanns.

„Það að virði Icelandair hafi svo aukist eins mikið og raun ber vitni, og aðrir lífeyrissjóðir hafi innleyst á því verði, gerir ákvörðunina enn verri,“ nefnir einn af álitsgjöfum Markaðarins og vísar til þess að gengi bréfa Icelandair standi í 1,65 krónum samanborið við útboðsgengið 1. „En það er samt ekki röksemdin heldur það að stjórnarmenn í lífeyrissjóðum skuli hafa látið undan þrýstingi.“

Stjórn VR sendi frá sér yfirlýsingu 17. júlí síðastliðinn þar sem þeim tilmælum var beint til stjórnarmanna sem VR skipar í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna að greiða atkvæði gegn þátttöku í hlutafjárútboði Icelandair. Var það gert vegna óánægju stjórnar VR með það hvernig Icelandair hefði staðið að kjaraviðræðum við Flugfreyjufélag Íslands. Tilmælin voru síðan dregin til baka.

Tillaga um að lífeyrissjóðurinn myndi skrá sig fyrir 2,5 milljarða króna hlut í útboðinu féll á jöfnum atkvæðum þar sem fjórir stjórnarmenn á vegum atvinnurekenda greiddu atkvæði með og fjórir á vegum VR greiddu atkvæði gegn. Ef tillagan hefði verið samþykkt hefði Lífeyrissjóður verzlunarmanna verið með rúmlega 11 prósenta hlut í Icelandair í kjölfar útboðsins.

Ragnar Þór, formaður VR, vildi að stjórnarmenn félagsins í LIVE sniðgengju útboð Icelandair. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Málið snýr ekki bara að hækkun á gengi, þó að sjóðurinn eigi að horfa til þess í fjárfestingum sínum, heldur má bæta við því að standa ekki með félaginu sem þeir hafa fylgt í áratugi, né þeim fjölda sjóðfélaga sem unnu hjá félaginu, auk annarra þátta, svo sem samfélagsins í heild sinni. Þessi fjárfesting er ekki áhættumeiri en margar aðrar hjá þeim,“ segir annar álitsgjafi.

Í aðdraganda hlutafjárútboðsins sagði Stefán Sveinbjörnsson, framkvæmdastjóri VR og formaður stjórnar Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, í samtali við Fréttablaðið að stjórn sjóðsins myndi meta þátttöku í útboði Icelandair með sama hætti og aðrar fjárfestingar. Sjóðfélagar gætu treyst því að stjórnarmenn létu ekki undan utanaðkomandi þrýstingi.

Dómnefnd Markaðarins telur hins vegar engan vafa leika á því að þrýstingur af hálfu Ragnars Þórs, formanns VR, hafi haft áhrif. Einn dómnefndarmaður tekur fram að mikil meðvirkni á meðal fjárfesta hafi einkennt útboð Icelandair og áhættan hafi verið mikil. Hitt sé þó verra að vita til þess að stjórnarmenn VR hafi haft áhrif á ákvörðunartöku Lífeyrissjóðs verzlunarmanna um fjárfestingu í útboðinu undir því yfirskini að það væri of áhættusamt.

> **Algjör skandall að svona molbúaháttur tíðkist enn á meðal stærstu íslensku fagfjárfestanna.**

„Enginn trúði þeim. Ekki nokkur sála. Og þetta er fólk sem fer fyrir annarra manna fé. Sem betur fer erum við flest komin á annan stað þegar kemur að kröfu um heilindi og fagmennsku á þeim slóðum. Þess vegna er þessi ákvarðanataka alverstu „viðskipti“ ársins 2020.“

Annar álitsgjafi tekur í sama streng. Ákvarðanir sem byggi á öðrum sjónarmiðum en skynsamlegri eignastýringu hljóti að rata ofarlega á listann yfir verstu viðskipti ársins. „Algjör skandall að svona molbúaháttur tíðkist enn á meðal stærstu íslensku fagfjárfestanna,“ bætir hann við.

Álitsgjafar Markaðarins fara nokkuð hörðum orðum um háttsemi Ragnar Þórs í aðdraganda útboðsins, „skuggastjórnun“ hans og pólitíkina sem einkenndi ákvörðunartöku LIVE.

„Sorglegt að sjá hversu miklum peningum margir lífeyrissjóðir eyddu í ráðgjöf í tengslum við útboðið, eingöngu til þess að láta verkalýðspólitík ráða ferðinni. Mjög dapurt og vond vinnubrögð,“ segir einn af álitsgjöfunum. Annar segir pólitík hafa ráðið meiru en hagsmuni sjóðfélaga LIVE, sem munu „sitja eftir með sárt ennið“. Þá er Ragnar Þór sagður vera kominn í hóp „meintra lífeyrissjóðaníðinga sem honum er gjarnt að fjalla um“.

Spurningarmerki sett við óheppileg kaup Freyju

2. Kaup framtakssjóðsins Freyju, sem er í rekstri Kviku, á 15,8 prósenta eignarhlut í Arctic Adventures í byrjun árs voru valin næstverstu viðskipti ársins af dómnefnd Markaðarins. Óheppileg tímasetning réð miklu um valið en sumir setja einnig spurningarmerki við fyrirætlanirnar sem lágu að baki kaupunum.

Margit Robertet, forstöðumaður framtakssjóða Kviku.

„Mikil óheppni enda fjárfesting í einu veglegasta og mest spennandi ferðaþjónustufyrirtæki landsins,“ segir einn álitsgjafi og annar tekur í sama streng: „Flott fyrirtæki en að sama skapi ótrúleg óheppni með tímasetningu.“

Kaupverðið miðaðist við að heildarvirði Arctic Adventures væri samanlagt um tíu milljarðar.

Í rökstuðningi er bent á að óveðursskýin hafi verið farin að hrannast upp og grandvar kaupandi hefði frestað því að ganga endanlega frá viðskiptunum.

„Auðvitað óheppni en hægt að setja spurningarmerki við kaup framtakssjóðs á 16% hlut og hvaða strategía lá þar að baki,“ segir einn.

Önnur viðskipti sem voru tilnefnd sem þau verstu

Hlutafjáraukning Reita:
„Átti upphaflega að vera allt að 10 milljarðar á verði sem var langt undir matsvirði eigna á sama tíma og stjórn taldi afar litlar líkur á að lánaskilmálar eða annað brotni. Aukninguna átti að nýta í fjárfestingar þegar í raun bestu kaupin væru kaup eigin bréfa fremur en að selja á miklum afslætti og þar með þynna út hluthafa sem ekki hafa fjárhagslegan styrk til að taka þátt.“

Magnlítil íhlutun Seðlabankans:
„Þrátt fyrir endalausar yfirlýsingar seðlabankastjóra um magnbundna íhlutun hefur ekkert orðið af því. Í lok mars gaf bankinn út hvernig hann hygðist haga fyrstu skrefum við kaup á ríkisbréfum til að tryggja miðlun peningastefnunnar. Nú rétt fyrir jól er ekkert að frétta og þrátt fyrir 2 prósenta lækkun vaxta hafa langtímavextir ríkisbréfa hækkað um 50 punkta og yfirvofandi lausafjárskortur á krónum í fjármálakerfinu.“

Afdrif Eldeyjar:
„Eldey, sjóður í umsjón Íslandsbanka, fjárfesti fé lífeyrissjóða í afþreyingartengdri ferðaþjónustu síðustu ár með skelfilegum árangri. Þar varð milljarða tap þar til sjóðurinn var lagður niður með neyðarsamruna við Kynnisferðir í kjölfar hlutafjáraukningar.“

Bóluefni og embættisafglöp:
„Skipulagning, undirbúningur og kaup ríkisins á bólefni vegna COVID-19. Ef fer sem horfir þá verður efnahagslegt tjón Íslands gríðarlegt. Klúður á þeim skala að líklega verður skrifuð bók um þessi embættisafglöp.“

„Svandís hafnaði framboðinni hjálparhönd einkaaðila. Mögulega í uppsiglingu dýr afglöp þar sem aurinn er sparaður en krónunni kastað. Hefði verið gríðarlega verðmætt að ná fram hjarðónæmi á fyrsta ársfjórðungi.“

Kaup Íslendinga á gullstöngum:
„Keyptu í Costco á 30 prósenta hærra verði en á heimsmarkaði.“

Sala Ölgerðarinnar á Mjöll Frigg:
„Ölgerðin hafði lengi reynt að selja frá sér Mjöll Frigg þegar það tókst svo loksins í febrúar 2020. Nokkrum dögum seinna skall kórónuveirufaraldurinn á af fullum þunga og eftirspurn eftir sótthreinsandi efnum margfaldaðist. Mjöll Frigg hefur lengi framleitt slík efni og á nokkrum vikum framleiddi félagið og seldi meira af sótthreinsandi efnum en mörg árin á undan. Nýir eigendur geta glaðst yfir því en Andri í Ölgerðinni nagar sig sjálfsagt í sótthreinsað handarbakið.“

Samþykkja tilboð Samherja:
„Eigendur 20.175 hluta í Eimskip sem tóku yfirtökutilboði Samherja og seldu á genginu 175 krónur á hlut þegar gengi á markaði var um 232 krónur á hlut eða 32 prósentum hærra. Ekki stórar fjárhæðir en algjör óþarfi að gefa Samherja ríflega eina milljón þrátt fyrir þrengingar í Noregi.“

Örvænting erlendu sjóðanna:
„Erlendir fjárfestar, sér í lagi Miton og Wellington, seldu á algjörum botni hlutabréfamarkaðarins. Miton seldi til að mynda 10 prósenta hlut í Sjóvá á genginu 14 sem hefur hækkað um 100 prósent síðan þá og sama í VÍS á genginu 7,7 sem er upp á 85 prósent. Hvorutveggja eru lægstu gildi ársins í viðkomandi félögum.“

Sala Borgunar:
„Átti að vera mikils virði en svo á endanum tekst að „losna“ við það fyrir slikk.“

Kaup á íslenskum fjölmiðlum:
„Í ár eru það kaup Torgs á DV. Sporin hræða ekki. Það sem af er öldinni hefur DV skipt sex eða sjö sinnum um eigendur og ævintýrið alltaf endað í þroti eða nauð.“

Sala Hafnarfjarðar á HS Veitum:
„Var selt á verulegum afslætti miðað við margfaldara innviðafyrirtækja.“

Óbundinn innlánastafli vekur furðu á markaði

3. Ákvörðun lífeyrissjóða um að geyma miklar fjárhæðir inni á óbundnum bankabókum voru valin þriðju verstu viðskipti ársins af dómnefnd Markaðarins.

-3,45%

neikvæð raunávöxtun á óbundnum innlánum sjóðanna.

„Ákvörðun lífeyrissjóða um að geyma 200 milljarða á neikvæðum vöxtum á innlánsreikningum meðan þeir koma ekki nálægt ríkisskuldabréfum vegna of lágrar ávöxtunarkröfu,“ segir einn álitsgjafa Markaðarins. Annar tekur svo til orða að lífeyrissjóðir hafi „misstigið sig“ með því að leyfa fjármunum að „fuðra upp“ á bankabók.

Miðað við mælda verðbólgu er raunávöxtun óbundinna innlána neikvæð um 3,45 prósent ef vextir og verðbólga verða á sömu slóðum.

Einn nefndi þá staðreynd að launþegar væru skikkaðir til að eiga viðskipti við sjóðina um ávöxtun á lögbundnum sparnaði sínum.

„Á árinu kom glögglega í ljós hversu stærð og fyrirferð sjóðanna, ásamt eitraðri blöndu af utanaðkomandi áhrifum er að verða stór meinsemd sem getur staðið efnahagslífinu alvarlega fyrir þrifum.“

MÓTUM FRAMTÍÐ SJÁLFBÆRS SJÁVARÚTVEGS

Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group, segir að viðspyrnan í íslenskri ferðaþjónustu geti verið hröð ef bólusetningar ganga fljótt og vel fyrir sig. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vorum í algjörri óvissu með útboðið

Forstjóri Icelandair segir fullreynt að reka tvö flugfélög frá Íslandi með Keflavíkurvöll sem tengimiðstöð. Fóru af stað í hlutafjárútboð án vissu um hvort einhver lífeyrissjóður tæki þátt. Segir starfsmenn enn ósátta vegna framgöngu formanns VR í aðdraganda útboðsins.

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það var óneitanlega mjög sérstök staða að fara af stað í þetta hlutafjárútboð hjá stærsta og líklega mikilvægasta félagi landsins og vita í raun ekkert um afstöðu stærstu hluthafanna nema bandaríska sjóðsins PAR Capital sem ætlaði ekki að taka þátt. Við vorum því í algjörri óvissu um hvernig til tækist," segir Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group, í viðtali við Markaðinn.

Bogi er maður ársins í íslensku viðskiptalífi að mati dómnefndar Markaðarins fyrir að hafa leitt Icelandair, kerfislega mikilvægt fyrirtæki, í gegnum vel heppnaða endurskipulagningu og hlutafjárútboð við gríðarlega erfiðar aðstæður. „Ef verkefnið hefði mistekist væri ekki sama bjartsýni núna í íslensku viðskiptalífi og raun beri vitni," segir meðal annars í rökstuðningnum.

Á hvaða tímapunkti áttaðir þú þig á að faraldurinn væri að fara að lama flugsamgöngur í heiminum?

„Þegar Donald Trump tilkynnti nokkuð óvænt um ferðabann á milli Evrópu og Bandaríkjanna um miðjan mars þá rann fljótt upp fyrir okkur að þetta yrði talsvert meira áfall en við höfðum áður reiknað með. Við höfðum auðvitað teiknað upp fjölmargar sviðsmyndir og áætlað möguleg áhrif á tekjur og framleiðsluna út frá því hver þróunin gæti orðið en við áttum ekki von á því fyrr en kannski þarna að heilu löndunum yrði lokað. Á þessum tímapunkti varð okkur ljóst að faraldurinn ætti eftir að hafa gríðarleg áhrif á flugiðnaðinn, að minnsta kosti um ákveðinn tíma, og þá um leið Icelandair.

Við þurftum að bregðast fljótt við með afgerandi hætti og neyddumst til að segja upp yfir tvö þúsund manns í lok apríl til að búa okkur undir verulegan samdrátt og nánast algjöran tekjubrest. Við skárum eins mikið niður og við töldum okkur geta en áætlanir okkar höfðu áður gert ráð fyrir miklum umsvifum um sumarið."

Þarna verður ljóst að félagið mun ekki lifa þessar hremmingar af nema til komi aukið fjármagn inn í reksturinn?

„Við höfðum átt í samtali við stjórnvöld, eins og önnur vestræn flugfélög á þessum tíma, um mögulega aðkomu þeirra til að koma félaginu til aðstoðar. Skilaboðin sem stjórnvöld greindu frá opinberlega voru, ólíkt því sem fyrirhugað var í löndunum í kringum okkur, að þau ætluðu ekki að styðja við Icelandair nema á grundvelli markaðslausnar. Þetta þýddi að möguleg aðkoma stjórnvalda væri háð því að samningar myndu nást við haghafa félagsins og að nægjanlega sterk fjárhagsstaða yrði tryggð. Þegar þessi afstaða stjórnvalda var ljós hófum við undirbúning hlutafjárútboðs þar sem skipti sköpum að geta sýnt fram á samkeppnishæfni félagsins til framtíðar. Það má segja að við höfum verið í nokkurs konar rústabjörgun en á sama tíma verið að horfa til framtíðar í þessu mikla óvissuástandi."

Olli þessi afstaða stjórnvalda ykkur vonbrigðum?

„Ég myndi ekki segja það. Þetta var bara niðurstaðan og við unnum út frá henni. Það var algjörlega nauðsynlegt að fá aðstoð ríkisins og niðurstaðan varð að hún yrði í formi ríkisábyrgðar á 16 milljarða lánalínu til tveggja ára. Við erum líkast til eitt af fáum þjóðhagslega mikilvægum flugfélögum í hinum vestræna heimi sem hefur ekki fengið, enn sem komið er, neinn sértækan fjárstuðning frá stjórnvöldum í þessum faraldri í formi beinna fjármuna inn í reksturinn. Öll önnur flugfélög af einhverri stærð, að minnsta kosti sem ég þekki til, hafa fengið fjármagn inn í reksturinn frá ríkissjóði viðkomandi landa. Við höfum auðvitað nýtt okkur almennar stuðningsaðgerðir íslenskra stjórnvalda, rétt eins og öðrum fyrirtækjum hefur staðið til boða. Þær stuðningsaðgerðir hafa verið okkur og öðrum fyrirtækjum mikilvægar."

> **Ef þetta fyrirkomulag við landamærin verður óbreytt fram í maí eða júní þá tel ég ljóst að sumarið sé í raun farið.**

Með bakið upp við vegg

Endurskipulagning Icelandair, sem fól í sér viðamikla samninga við lánveitendur, leigusala, flugstéttir, stjórnvöld, færsluhirða og aðra haghafa, var nauðsynleg forsenda fyrir því að félagið gæti sótt 23 milljarða í hlutafjárútboði sínu í september.

„Stjórn Icelandair Group," tekur Bogi fram, „vann mjög þétt með okkur og hélt um 50 stjórnarfundi á árinu. Þá vorum við, kjarnateymi innan Icelandair ásamt ráðgjöfum okkar í þessari vinnu, með fasta fundi á hverjum einasta degi í sex mánuði þar sem farið var yfir stöðuna. Allir dagar voru í raun eins, sama hvort um var að ræða föstudaginn langa, sunnudag eða þriðjudag. Við vorum alltaf í vinnunni á þessu tímabili."

Hélstu einhvern tíma í þessu ferli, einkum þegar flugfreyjur og flugþjónar felldu nýjan kjarasamning, að þetta væri runnið út í sandinn hjá ykkur og það þyrfti að fara að vinna með annað plan?

„Þetta var auðvitað á köflum mikil barátta og ýmislegt sem gekk á. Þegar slitnaði upp úr viðræðum okkar við samninganefnd Flugfreyjufélags Íslands, áttum við ekki annarra kosta völ en að kanna þann möguleika að semja við annað stéttarfélag. Við urðum að ná fram nýjum langtíma kjarasamningum við flugstéttirnar þrjár sem væru til þess fallnir að bæta verulega samkeppnishæfni Icelandair. Þess vegna þurftum við að taka það skref, með bakið algjörlega upp við vegg, að skoða aðrar leiðir í stað þess að gera ekkert og hætta á að félagið færi í gjaldþrot."

Heilsa

Kynningar:
OsteoStrong
Hafnarfjörður
Alvogen
Náttúrusmiðjan
Icepharma
Ljósið
Magnús
Artasan
Dagsform
Breiðu bökin
Heilsa og útlit
Skapari
Kaupfélag Skagfirðinga

MIÐVIKUDAGUR 30. DESEMBER 2020

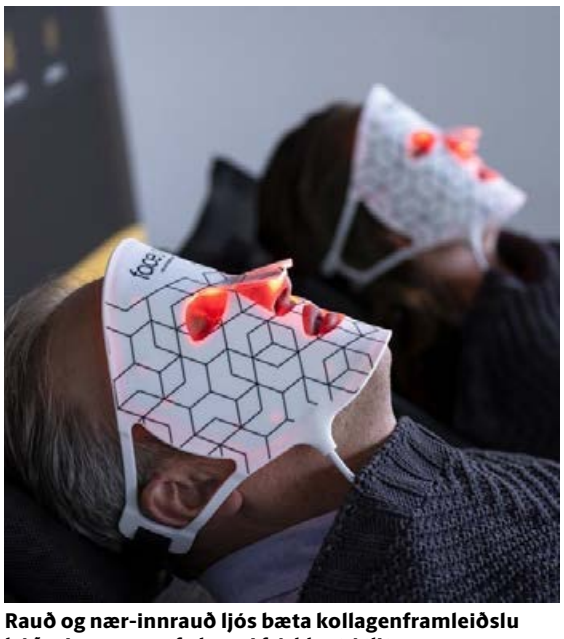
Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir, eigendur OsteoStrong, ásamt starfsfólki hjá Osteostrong í Borgartúni 24. Þarna hafa margir fengið aðstoð við stoðkerfisvandamálum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Allir verða sterkari með ástundun OsteoStrong

OsteoStrong er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva, minnka verki í liðum og stoðkerfi, styrkja bein og auka jafnvægi með góðum árangri. Ástundun tekur stuttan tíma, eða 10-20 mínútur á viku. Um áramót eru margir sem setja sér markmið um bætta heilsu og líðan. →2

Þeir sem stunda æfingar hjá OsteoStrong njóta handleiðslu frábærra þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann. „Fólk losnar gjarnan við verki, jafnvægið verður betra og orkan meiri. Þá er allt skemmtilegra," segir Svanlaug. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ástundun OsteoStrong tekur mjög stuttan tíma eða aðeins tíu mínútur á viku. Fólk finnur oft mjög mikinn mun á sér fljótt eftir að það byrjar í meðferðinni.



Rauð og nær-innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar og gefa henni frísklegt útlit.

Framhald af forsíðu

Janúar og áramót er svo góður tími til þess að breyta til og koma sér af stað í eitthvað nýtt og spennandi. „Það eru skrítnir tímar núna. Margir eru dottnir út úr reglubundinni hreyfingu og þá getur verið erfitt að koma sér af stað aftur. Styrktaræfingar hjá OsteoStrong taka bara 10 mínútur einu sinni í viku. Fólk mætir í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu. Þess vegna er ástundun hjá OsteoStrong svo frábær leið til þess að koma sér af stað, ekki síst á meðan sóttvarnalög eru enn svona ríkur þáttur af daglega lífinu. Við heyrum gleði- og árangurssögur nánast á hverjum degi," segir Örn Helgason en hann og kona hans, Svanlaug Jóhannsdóttir, eru eigendur OsteoStrong.

„Það er frábært að fá svona mikla staðfestingu á því að kerfið virkar til þess að bæta styrk og minnka verki," segir Örn. „Flestir fara strax að hvetja vini og ættingja til að mæta. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meira, aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl," bætir hann við. „Það hefur líka verið ánægjulegt hversu mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfsemina, eins og læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar og aðrir sem láta sig heilbrigði varða."

4.000 Íslendingar hafa prófað OsteoStrong

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri, óháð líkamlegu atgervi. „Með ástundun OsteoStrong þéttast beinin, vöðvar, sinar og liðbönd. Tæki OsteoStrong gera meðlimum kleift að ýta frá sér fleiri kílóum en er mögulegt annars staðar, oft álagi sem samsvarar margfaldri líkamsþyngd þeirra, með eins öruggum hætti og hægt er. „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 fólk að meðaltali búið að bæta það um 77%. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í jógatímum. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga."

Einmitt það sem þarf

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun, en fyrir suma er þetta 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 þá erum við einmitt hjálpin sem þarf, til þess að ná markmiðum sínum í þríþrautinni," bætir Örn við.

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 þéttir vöðva

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

Miklu orkumeiri

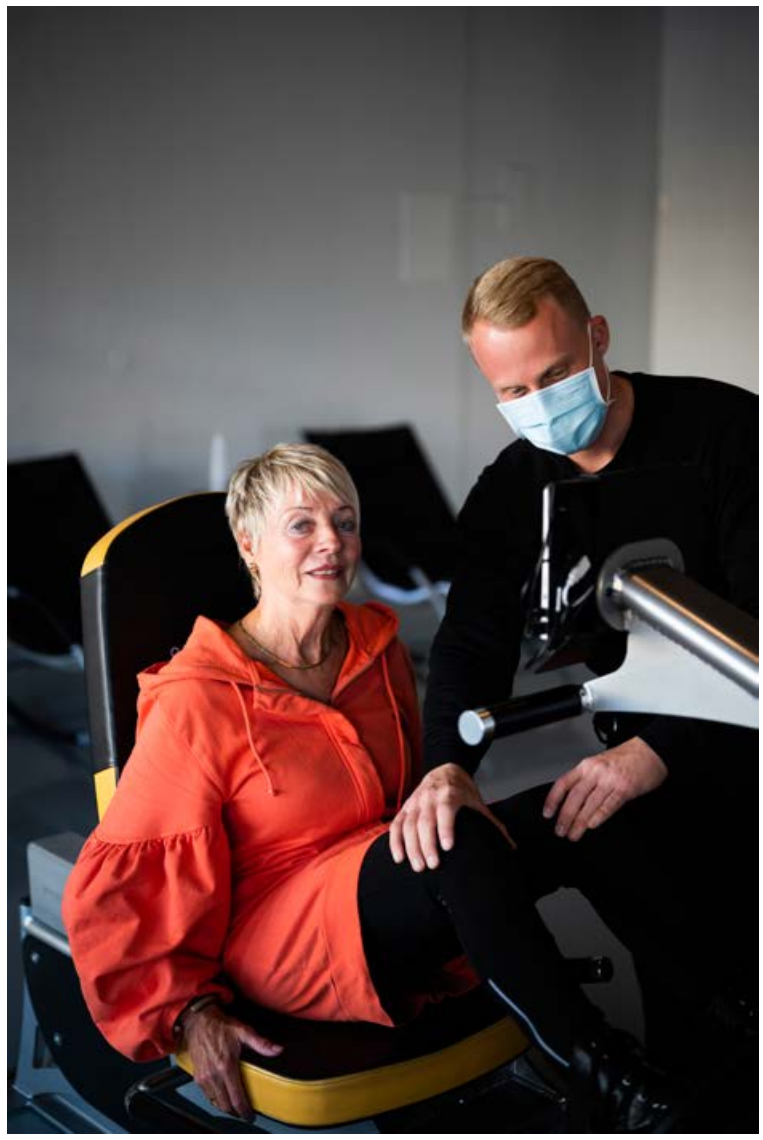
„Mig langar svo oft að gera alls kyns hluti sem ég hef hreinlega ekki orku til. Ég sló til og mætti í prufutíma hjá OsteoStrong eftir að hafa fylgst með þeim í nokkurn tíma.

Eftir annað skiptið fór ég að finna breytingu. Ég var töluvert orkumeiri en vissi ekki hvort þetta væru nokkrir góðir dagar hjá mér eða að OsteoStrong væri að virka. Núna er ég búin með fimm tíma og orkan sem ég fann fyrir 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 og vakna úthvíldari 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.

Jafnvægi eykur lífsgæði

„Síðastliðin fimm ár hef ég lagt mikið upp úr því að finna leiðir til þess að bæta jafnvægið. Ég tók meðal annars í fyrra 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 sjúkraþjálfara, það reyndist mér vel. Ég er þess vegna orðin mjög meðvituð um virkni og áhrif jafnvægisæfinga. Ég var því rosalega hissa eftir að hafa farið í prufutíma hjá OsteoStrong að finna að ég fann strax mun á jafnvæginu! Einungis fjögur tæki í stutta tíma með hlutfallslega litlu átaki þrátt fyrir hámarksaflsbeitingu. Ég fann einnig á örfáum vikum hvernig þetta hafði jákvæð áhrif á allt stoðkerfið. Það eru lífsgæði að vera með gott jafnvægi," segir Magný Jóhannesdóttir.



Magný Jóhannesdóttir er mjög ánægð með árangurinn hjá OsteoStrong.

Fljótlega verkjalaus

„OsteoStrong er í mínum huga styrkur, kraftur og hreysti. Ég varð fljótlega verkjalaus eftir að hefja ástundun hérna. Ég fann það strax eftir fyrsta tímann hérna og hef fundið það aukast síðan að þegar ég er að ganga á fjöll finn ég fyrir meiri krafti, meiri orku og meiri gleði. Alltaf þegar ég kem í OsteoStrong mætir mér hlýja, virðing og fagmennska. Ég er þakklát fyrir að hafa verið leidd hér inn og mun vera hér áfram," segir Lísbet Grímsdóttir, lífeindafræðingur og fjallgöngumaður.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Fjölþætt þjónusta undir einu þaki

Lífsgæðasetur St. Jó var opnað í húsnæði St. Jósefsspítala í Hafnarfirði haustið 2019. Lífsgæðasetrið er rekið af Hafnarfjarðarbæ en öll starfsemi í húsinu miðar að því að auka lífsgæði fólks.

Hafnarfjarðarbær rekur Lífsgæðasetrið en leigir út aðstöðu í húsinu til rekstraraðila.

Húsið á sér rúmlega 90 ára sögu en það gegndi áður hlutverki St. Jósefsspítala. Spítalinn var byggður og rekinn af St. Jósefssystrum til ársins 1987 þegar Hafnarfjarðarbær eignaðist fimmtán prósenta hlut í húsinu og ríkið tók við rekstrinum og rak til ársins 2011.

„Allri sjúkrahúss-starfsemi í húsinu var lokað árið 2011. Húsið stóð síðan autt og var að drabbast niður," segir Rósa Guðbjartsdóttir bæjarstjóri í Hafnarfirði. „Okkur fannst það mjög miður og vorum við fulltrúar Hafnarfjarðarbæjar í ítrekuðu sambandi við ríkisvaldið sem átti meirihluta í húsinu um að koma einhverri starfsemi þarna inn. Niðurstaðan varð að lokum sú að Hafnarfjarðarbær keypti húsið með því skilyrði að þar yrði komið upp einhvers konar almannaþjónustu."

Þegar bærinn var kominn með yfirráð yfir húsinu var settur af stað starfshópur til að vega og meta hvernig hægt væri að koma því í notkun. Ákveðið var að koma á laggirnar lífsgæðasetri með áherslu á forvarnir, heilsu og verkefni sem efla lífsgæði fólks.

Rósa Guðbjartsdóttir bæjarstjóri og Ragnheiður Dögg Agnarsdóttir verkefnastjóri Lífsgæðaseturs St. Jó eru bjartsýnar á framtíð hússins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er mjög mikilvægt að halda kostnaðaráætlun

„Við vissum alltaf að við yrðum að fara í töluverðar endurbætur á húsinu. Í okkar huga hefur verið mikilvægt að gera þær skynsamlega og í áföngum og undir virku eftirliti okkar sem berum ábyrgðina. Því var skipaður sérstakur framkvæmdahópur sem formaður bæjarráðs veitir forystu og við fleiri kjörnir fulltrúar sitjum í ásamt embættismönnum. Þannig er hægt að fylgjast vel með hvort framkvæmdakostnaður haldi ekki örugglega áætlun," segir Rósa. „Síðastliðið sumar var ákveðið að klára utanhússviðgerðir en húsið var illa farið og margar rúður brotnar. Það var strax ákveðið að gera allt húsið og gluggana upp í upprunalegri mynd og anddyri sem sett var framan á húsið fyrir um 25 árum var rifið burt. Þá var einnig unnið að steypuviðgerðum og húsið málað. Núna er verið að klára framkvæmdir að utan og á lóðinni og húsið er orðið hin mesta bæjarprýði."

Lífsgæðasetrið var formlega opnað í september í fyrra þegar starfsemi á annarri hæð hússins var tekin í notkun, eftir miklar endurbætur á þeirri hæð. Rósa útskýrir að auglýst hafi verið eftir áhugasömum rekstraraðilum sem væru að vinna að verkefnum tengdum heilsu og lífsgæðum og vildu leigja aðstöðu á hæðinni fyrir sinn rekstur. „Núna höfum við verið með rekstur á þessari hæð í eitt ár sem gengur mjög vel og mikil ánægja er með," segir Rósa.

Hafnarfjarðarbær hefur áform um að halda áfram framkvæmdum innanhúss svo hægt sé að koma húsinu öllu í útleigu og það verði sjálfbært. Á næsta ári munu Alzheimersamtökin og Parkinsonsamtökin flytja inn á þriðju hæð hússins en Oddfellowreglan mun sjá að mestu leyti um kostnaðinn við endurgerð þeirrar hæðar. „Það er okkur mikilvægt að rekstur hússins verði sjálfbær en okkur rann blóðið til skyldunnar í upphafi að bjarga þessu fallega húsi sem Guðjón Samúelsson teiknaði og er eitt af fallegri húsum á landinu. Við vildum koma aftur góðri starfsemi í húsið í anda nunnanna sem komu því á laggirnar og að sögu þess yrði sýndur sá sómi sem því ber. Þetta er fallegt samfélagsverkefni sem við erum ákaflega stolt af," segir Rósa."

Húsið hefur farið í gegnum miklar endurbætur. MYND/OLGA BJÖRT ÞÓRÐARDÓTTIR

Lífsgæðasetur St. Jó er í anda stefnu Hafnarfjarðarbæjar um að vera heilsueflandi samfélag en bærinn gerði samkomulag um þá stefnu við landlækni árið 2015. „Við erum að vinna á öllum sviðum bæjarins að verkefnum sem styðja við heilsueflingu fólks. Lífgæðasetur St. Jó er stórt verkefni í þeirri áætlun," útskýrir Rósa.

Aðlaga sig aðstæðum

Í mars síðastliðnum var Ragnheiður Dögg Agnarsdóttir ráðin verkefnastjóri Lífsgæðaseturs St. Jó. Hún tók við starfinu á tíma mikilla áskorana þegar fyrsta bylgja COVID reið yfir landið. Ragnheiður segir að þessar sérstöku aðstæður í ár hafi kallað á mikla útsjónarsemi til að geta haldið úti starfi í húsinu.

„Eins og staðan er í dag eru fimmtán aðilar í húsinu sem veita þjónustu. Það eru meðal annars markþjálfar, jógakennarar, fjölskylduráðgjöf, Litla kvíðameðferðarstöðin, Janus heilsuefling, Sorgarmiðstöðin og Örmælir, fyrirtæki sem býr til mælingabúnað fyrir lífeðlisfræðilegar mælingar," útskýrir Ragnheiður.

„Starfsemin er að hluta viðkvæm en flestum hefur gengið vel að aðlaga sig þessum sérstöku aðstæðum. Ég nefni sem dæmi að Janus heilsuefling færði sig mikið yfir á netið en þau vinna með fólki sem er komið yfir sextugt í heilsueflingu. Sorgarmiðstöðin sem einnig er með mikið af hópastarfi hefur líka þurft að flytja hluta starfsemi sinnar yfir á netið. En margir í húsinu vinna mikið maður á mann, eins og við fjölskylduráðgjöf, markþjálfun og sálfræðiaðstoð, þar gildir bara grímuskylda og tveggja metra reglan."

Ragnheiður segir árið hafa verið lærdómsríkt fyrir alla í húsinu.

„Það er mikilvægt að hafa getað haldið húsinu lifandi þrátt fyrir erfiða tíma. Við slökktum ekki bara ljósin og tæmdum húsið þegar COVID skall á, við reyndum að finna bestu leiðir til að halda starfinu gangandi en fylgja auðvitað um leið öllum reglum. Sumarið var nýtt í utanhússviðgerðir eins og Rósa sagði frá. Það er ánægjulegt að húsið sé loks að verða eins fallegt og það var þegar það var upphaflega byggt árið 1926. Við vonum að á 100 ára afmælinu árið 2026 verði komið mikið líf og fjör í húsið og enn meiri starfsemi en er núna," segir hún.

Víðtæk þjónusta í húsinu

„Við sjáum fyrir okkur að þrjú til fjögur félagasamtök geti verið í húsinu og kannski 50-60 manns að njóta þjónustu þeirra daglega, til dæmis á dagdeildum. Svo verða kannski 20-30 aðrir þjónustuaðilar í húsinu sem allir vinna að því að stuðla að auknum lífsgæðum fólks," segir Ragnheiður.

> **Við vildum koma aftur góðri starfsemi í húsið í anda nunnanna sem komu því á laggirnar og að sögu þess yrði sýndur sá sómi sem því ber.**

„Við viljum að fólk geti fengið sem víðtækasta þjónustu í húsinu og að við þurfum aldrei að vísa því úr húsi glími það við fjölþættan vanda. Sem dæmi þá er hægt að fá meðferð við kvíða á Litlu kvíðameðferðarstöðinni og viðbótarþjónusta við það gæti verið að hitta markþjálfa og kannski fara í jóga og svo framvegis. Allt undir sama þaki."

Á seinni hluta næsta árs er vonast til að hægt verði að fjölga leigurýmum í húsinu. Ef allar áætlanir ganga eftir verður tvöföldun á leigurýmum en að sögn Ragnheiðar er nú þegar langur biðlisti eftir þeim.

„Við segjum stundum að systurnar séu einhvern veginn ennþá með okkur. Fólk talar um að andinn hér sé alveg sérstakur. Fólk sem kemur hingað er ekki endilega veikt heldur kemur það hingað til að takast á við heilsufarslegar áskoranir á uppbyggilegan og jákvæðan hátt. Það verður mjög spennandi á næsta ári að klára húsið og fylla það af enn meira lífi."

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Hinn efnilegi 19 ára markvörður Jökull Andrésson stóð sig með prýði hjá Exeter City í haust. MYND/AÐSEND

Draumurinn er að spila í úrvalsdeildinni

Í haust spilaði Jökull Andrésson sinn fyrsta atvinnuleik í fótbolta. Hann hefur æft frá unga aldri og fær góðan stuðning við að borða rétt og æfa rétt til að ná árangri.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Markmaðurinn Jökull er einungis 19 ára gamall en hefur verið á atvinnumannasamningi hjá Reading frá því hann var 17 ára. Jökull kemur úr mikilli fótboltafjölskyldu en bræður hans Axel Óskar og Örn Andréssynir hafa allir spilað fyrir Reading.

„Það eru þrjú ár á milli okkar allra og þegar ég var 13 ára ákváðum við fjölskyldan að flytja öll til Englands og fara í fótboltaheiminn. Við bræðurnir spiluðum allir fyrir Reading á sama tíma, þegar ég var í undir 18 ára liðinu var Axel í undir 21 árs og Örn í undir 15 ára," útskýrir Jökull en hann er núna nýlega komin í aðallið Reading sem spilar í meistaradeild enska boltans.

„Ég er núna þriðji og fjórði markmaður hjá þeim, en ég hef ekki spilað atvinnumannaleik með þeim. Ég er ennþá ungur og að brjótast inn í liðið. Núna er verið að senda mig í lán hingað og þangað svo ég fái reynslu, Ég vona svo að ég fari að brjótast inn í liðið hjá Reading þegar ég er orðinn aðeins eldri," segir hann.

Fyrsti atvinnuleikurinn

Í haust fékk Jökull tækifæri til að spila fyrsta atvinnumannaleikinn fyrir Exeter City í D-deild enska boltans. En Jökull var fenginn til Exeter á neyðarláni í viku sem síðan var framlengt. Jökull útskýrir að hann hafi frétt af láninu mjög óvænt með litlum fyrirvara.

„Ég var á leiðinni til Manchester með aðalliðinu í Reading. Allt liðið var að fara þangað til að spila og þeir sem ekki spiluðu með liðinu áttu að æfa þar. Ég var nýbúinn að vera í fimm klukkutíma rútuferð til Manchester sem var alveg hundleiðinlegt og var loksins komin upp á hótelherbergið. Ég var búinn að slaka á þar í svona 10 mínútur þegar markmannsþjálfarinn minn kemur upp í herbergið og segir: Þú þarft að fara beinustu leið til baka því þú ert að fara að spila fyrsta atvinnuleikinn þinn á morgun með Exeter City."

Jökull fór því beint aftur í sex tíma lestarferð og maður frá Reading bjargaði honum um einhvern mat þar sem ekki var hægt að fara í búð út af COVID.

„Ég fékk beikon og tómatasamloku, súkkulaði og Diet Coke daginn fyrir fyrsta atvinnumannaleikinn minn, sem var áhugavert. Vanalega myndi ég ekki fá mér þannig mat fyrir leik en það þurfti bara að vera svona. Ég þarf yfirleitt að passa vel hvað ég borða," segir Jökull.

Hann útskýrir að næsta dag hafi hann verið sóttur á sendiferðabíl því Exeter er ekki ríkasti klúbbur í heimi. „Það var þess vegna ekkert verið að sækja mig í limmósínu. Við vorum þrír í bílnum sem sátum þétt saman því bíllinn var þröngur. Ég hafði aldrei hitt þá áður en þetta voru rosalega fínir gaurar," segir Jökull.

„Fólkið í Exeter var allt æðislegt. Hvernig þau komu fram við mig var frábært. Ég er 19 ára og hafði aldrei spilað atvinnuleik í lífinu og þeir tóku bara séns á mér, sem betur fer fór þetta allt vel þarna."

Er á góðum stað núna

Fólkið hjá Exeter var greinilega líka ánægt með Jökul því neyðarlánið var framlengt oftar en einu sinni. Jökull er núna aftur farinn til Reading, æfingar eru stífar alla daga kringum hátíðirnar og lítið jólafrí fyrir atvinnufótboltamenn.

„Ég verð þess vegna að passa mig að borða líka hollt um jólin þó ég megi auðvitað leyfa mér aðeins. Það var leikur á öðrum í jólum svo það voru æfingar alla daga í kringum jól. Það er mikið prógramm í kringum jólin og það er haldið vel utan um allt fyrir okkur. Það eru íþróttafræðingar sem passa upp á að við borðum rétt og æfum rétt. Reading gengur rosalega vel núna í meistaradeildinni svo þeir eru mjög strangir við okkur og passa að við gerum allt rétt svo við komumst upp úr deildinni," útskýrir Jökull.

Hann segir framtíðardraumana í boltanum vera að spila í ensku úrvalsdeildinni en til að byrja með stefnir hann að því að halda áfram á þeirri leið sem hann er núna.

„Ég er á mjög góðum stað núna fótboltalega séð. Mig langar að halda áfram að komast á lán og spila svona 20 leiki til að fá reynslu. Svo langar mig að fá að spila með Readingliðinu. Þeir hafa verið að spila rosalega vel á þessu ári svo það er aldrei að vita nema við komust upp í úrvalsdeildina. Það væri auðvitað draumurinn að spila í úrvalsdeildinni. Ég er allavega að gera allt mitt besta og það er ekkert sem stoppar mann núna."

Tvö ný vopn gegn flösu

Alvogen var að setja á markað tvær nýjar vörur sem hjálpa gegn flösu. Um er að ræða Fungobase sjampó og hárnæringu sem gefa raka og styrkja og næra hárið ásamt því að vinna gegn flösu.

Flasa er algengt húðvandamál og orsakir hennar geta verið margar en Alvogen var að setja á markað tvær nýjar vörur sem eru ekki lyf en vinna samt gegn flösu. Um er að ræða sjampó og hárnæringu sem heita Fungobase. Vörurnar voru þróaðar til að nota milli Fungoral meðferða og til að koma í veg fyrir að einkenni komi aftur að henni lokinni en er einnig hægt að nota einar og sér.

„Flasa er mjög algengt húðvandamál en talið er að allt að helmingur fólks upplifi vandmálið einhvern tíma á lífsleiðinni. Hún getur verið hvimleitt og þrálátt vandamál og valdið óþægindum og kláða," segir Unnur Sverrisdóttir, lyfjafræðingur hjá Alvogen. „Flasa getur verið mjög misjöfn milli einstaklinga og birtingarmynd hennar ólík, en einkennin eru langoftast hvítar húðflögur sem liggja í hárinu eða falla niður á axlir. Flasan verður því meira áberandi hjá einstaklingum með dekkra hár. Flasa er einnig algengari hjá karlmönnum, en mögulega leikur testósterónhormónið þar hlutverk.

Ysta lag húðarinnar kallast yfirhúð (epidermis) og undir henni liggur leðurhúð (dermis). Ysta lag yfirhúðarinnar kallast hornlag (stratum corneum) og þar eru frumurnar dauðar en undir því eru frumurnar lifandi og stöðugt að skipta sér til að endurnýja ysta dauða lagið sem flagnar af," útskýrir Unnur. „Hjá flestum eru þessar dauðu húðfrumur sem flagna af of litlar til að við sjáum þær, en ef þetta jafnvægi raskast og endurnýjun húðarinnar verður hraðari en eðlilegt er þá getur húðin flagnað af í stærri flekkjum sem við sjáum og þekkjum sem flösu."

Flasa er mjög algengt húðvandamál en talið er að allt að helmingur fólks upplifi vandmálið einhvern tíma á lífsleiðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ýmsar orsakir

„Algengasta ástæðan fyrir flösu er talin vera sveppurinn *Malassezia globosa*. Þessi sveppur er hluti af náttúrulegri örveruflóru húðarinnar og oftast einkennalaus, en ef hann fjölgar sér óeðlilega mikið getur það valdið einkennum eins og kláða og flösu," segir Unnur. „Sveppurinn vex líka hraðar ef fitu og olíu er að finna í hársverðinum.

Það geta þó verið aðrar ástæður fyrir flösu. Þurr hársvörður og ef hárið er ekki þrifið nægilega oft getur til dæmis haft áhrif. Það sama gildir ef einstaklingur er viðkvæmur eða með ofnæmi fyrir ákveðnum hárvörum. Sjúkdómar eins og psoriasis og exem geta einnig valdið flösu," segir Unnur.

Unnur Sverrisdóttir, lyfjafræðingur hjá Alvogen. MYND/AÐSEND

„Ýmsir umhverfisþættir geta svo líka haft áhrif, flasa getur til dæmis versnað í þurru og köldu loftslagi og hún verður líka oft betri í heitara loftslagi. Streita og álag geta sömuleiðis haft neikvæð áhrif, sem og skortur á sinki og B-vítamíni."

Fungobase gegn flösu

„Meðferð við flösu fer eftir því hve alvarlegt vandamálið er, en í sumum tilvikum þarf lyf. Lyfið Fungoral sem margir þekkja fæst í lausasölu, en það er hársápa sem inniheldur virka efnið ketókónazól, sem er sveppalyf," segir Unnur. „Lyfið hefur verið á markaði á Íslandi í nokkurn tíma en nú var Alvogen að setja á markað tvær nýjar vörur í sömu línu sem ekki eru lyf.

Umræddar vörur heita Fungobase og eru sjampó annars vegar og hárnæring hins vegar. Fungobase var þróað til að nota milli Fungoral meðferða og eftir að Fungoral meðferð er lokið til að koma í veg fyrir endurkomu einkenna," segir Unnur. „Meðferð með Fungoral tekur oftast 2-4 vikur og þá skal nota hársápuna tvisvar í viku. Það er því kjörið að nota Fungobase þess á milli og eftir að Fungoral meðferð lýkur.

Fungobase sjampó inniheldur meðal annars piroctone olamine og salisýlsýru sem bæði eru þekkt innihaldsefni gegn flösu. Sjampóið kemur á jafnvægi í hársvörðinum og hárnæringin inniheldur arganolíu sem gerir hárið mjúkt og glansandi," segir Unnur. „Báðar vörurnar gefa raka og styrkja og næra hárið og hársvörð og það er mildur ilmur af þeim. Fungobase má auðvitað einnig nota eitt og sér, án Fungoral, til að meðhöndla og fyrirbyggja flösu."

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Númer rekjanleika er FUO.L.A.2020.0018.01.

Brynjólfur Þór setur sér markmið við áramót. Á þessu ári hefur hann náð þremur af fimm. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

2020 var besta hlaupaárið

Brynjólfur Þór Guðmundsson, fréttamaður á RÚV, hefur alltaf verið mikið fyrir íþróttir og hvers kyns sport. Að undanförnu hafa hlaup átt hug hans allan, sérstaklega utanvega í fallegri náttúru.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Brynjólfur Þór segist í dag fyrst og fremst stunda hlaup. „Ég komst að því eftir nokkur ár af götuhlaupum að þau og líkami minn áttu ekkert sérstaklega góða samleið. Ég tók því til við að hlaupa utanvega og fann að bæði var umhverfið heillandi og álagið fjölbreytt auk þess að vera miklu betra fyrir líkama og sál," segir hann og bætir við að hann sé bíllaus miðbæjarrotta.

„Ég hef notið þess að geta farið út í Öskjuhlíð, náttúruparadís í miðri borg með furðu mörgum náttúrustígum, og í fell og svæði í kringum höfuðborgarsvæðið. Ég komst meira að segja að því að hægt er að taka strætó hingað og þangað til að komast út í náttúruna. Síðan getur maður látið sér duga að hlaupa á grasinu meðfram göngustígum í borginni þess á milli," segir hann.

Fékk hvatningu frá samstarfskonu

Þegar Brynjólfur er spurður hvað hafi komið honum af stað í svona mikla hreyfingu svarar hann: „Ætli ég sé ekki óttalega dæmigerður fyrir fólk á mínum aldri. Ég var á fullu í alls kyns íþróttum sem krakki, þótt ég æfði sjaldnast formlega. Ég var í fótbolta og körfubolta öllum stundum í grunn- og framhaldsskóla og jafnvel handbolta framan af. Svo kláraðist skólinn, vinnan tók við og öll hreyfing fór fyrir ofan garð og neðan. Um þrítugt ákvað ég að koma mér í form og stundaði þá lyftingar, Bootcamp, æfði fótbolta í Old boys og stundaði smá hlaup, sem mér hafði fram að því fundist það leiðinlegasta í heimi. Nokkrum árum síðar slátraði ég náranum og gat enga hreyfingu stundað að ráði í eitt og hálft ár.

Brynjólfur er mest fyrir að hlaupa utanvega. Hér hleypur hann í Nauthólsvíkinni í fallegu vetrarveðri þar sem Kópavogurinn blasir við handan hafs.

Annars var ég eiginlega hættur allri hreyfingu vorið 2019 þegar Guðrún Sóley Gestsdóttir, samstarfskona mín á RÚV, rölti inn á fréttastofuna. Fyrst sagði hún nokkur orð við Bjarna Pétur Jónsson fréttamann og gekk svo til mín. „Kemurðu ekki með okkur í Fjölnishlaupið?" Líkami minn öskraði af öllum lífs- og sálarkröftum NEI, ég er ekki í neinu standi í tíu kílómetra hlaup. En maður segir ekki nei við Guðrúnu Sóleyju svo að mjóróma rödd sagði já. Í ævisögum ofurhlaupara eru ótal sögur af mönnum sem eru við það að örmagnast um miðja nótt í kolniðamyrkri eftir hundrað kílómetra hlaup í alls kyns veðrum. Mín örmögnun kom eftir tvo kílómetra í sól og hlýju á fögrum vordegi. Einhvern veginn náði ég þó í mark, næstsíðastur þátttakenda," upplýsir Brynjólfur og segir að þetta hafi verið upphafið að þeim fagra félagsskap GuBB, með upphafsstöfum Guðrúnar Sóleyjar, Bjarna Péturs og sínum.

„Seinna bættist Guðmundur Ólafur Sigurðsson, vinur minn, í hópinn og eignaði sér sennilega litla u-ið. Við höfum hvatt hvert annað áfram og skipst á hugmyndum og sögum. Við fórum saman í 25 kílómetrana í Hengilshlaupinu í sumar. Afskaplega skemmtileg dagsferð með hlaupi, sundi og góðum minningum. Í því hlaupi lærði ég reyndar að það er ekki góð hugmynd að gleyma morgunmatnum enda var ég á barmi meðvitundarleysis að hlaupi loknu uns ég fékk að borða."

Markmið um hver áramót

Brynjólfur segist alltaf setja sér einhver markmið. „Um síðustu áramót voru þau fimm, þrjú þeirra náðust en hin ekki. Hengillinn átti að vera fyrsta langa utanvegahlaupið á minn mælikvarða og ég bætti við tveimur, lengstu vegalengd í Hvítasunnuhlaupinu og Eldslóðinni í lok sumars. Það var æðislegt hlaup, 29 kílómetrar í grenjandi rigningu, leðju, pollum og stillu. Hlaup þar sem mér leið vel allan tímann og hefði getað haldið áfram lengi enn. Ég stefndi á að hlaupa 1.500 kílómetra á árinu en næ 1.800, um þúsund meira en ég hafði áður hlaupið á einu ári. Ég ætlaði að bæta tíu kílómetra hraðann um 2:30 en náði 1:16 bætingu í eina hlaupi ársins. Einnig ætlaði ég að léttast meira en ég hef gert. Aðalmarkmiðið náðist þó, nema eitthvað fari úrskeiðis eftir birtingu þessa viðtals, að hlaupa meiðslalaus árið á enda. Markmið næsta árs liggja ekki fyrir. Mig langar til að reyna við 50 kílómetra hlaup en geymi það kannski til næsta árs. Og stefni svo á einhverjar bætingar sem ég á eftir að ákveða. Eitt af því sem mig hefur langað til að bæta við eru lengri gönguferðir, hvort sem er dagsferðir eða nokkurra daga göngur, og að vera duglegri að ganga á fjöll."

Losar um álag og streitu

Brynjólfur hleypur fjórum til fimm sinnum í viku, frá hálftíma upp í tveggja til þriggja tíma túra. „Eins og mér fannst hlaupin tilgangslaus og asnaleg þegar ég var yngri hef ég afskaplega gaman af þeim núna, sérstaklega þegar ég er úti í náttúrunni.

Hlaupin hafa þann kost að þau er hægt að stunda hvar og hvenær sem er, einn eða með öðrum þó svo mér þyki reyndar oftast best að vera einn á mínum forsendum. Það er hægt að nota ferðatíma með því að hlaupa í eða úr vinnu, hlaupa í frítíma og þar fram eftir götunum. Þau gefa manni líka góðan tíma til að hugsa eitthvað misgáfulegt eða hlusta á hlaðvarpsþætti, og eru góð leið til að losna undan álagi vinnu og hversdags," segir hann.

„Tvennt hefur reynst mér vel síðustu misseri. Eftir að hafa kennt nárameiðsla reglulega fór ég til hnykklæknis sem hefur gert mjög góða hluti fyrir mig, að auki fór ég að láta útbúa fyrir mig hlaupaprógrömm sem miða við getu og markmið. Þetta tvennt held ég að hafi ráðið mestu um að ég er nú að klára besta hlaupaár mitt til þessa."

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

FEEL
ICELAND

Lára Sigurðardóttir
læknir, Dr. í lýðheilsuvísindum

> *“Kollagenið frá Feel Iceland sér líkamanum fyrir byggingar - einingum fyrir vefina. Það lagaði meltinguna mína verulega og hefur bætt ásýnd húðar minnar”*

www.feeliceland.com

Sölustaðir: Helstu apótek og heilsuvöruverslanir

Óþarfi að þjást í skammdeginu

Við þurfum ekki að sætta okkur við hið klassíska orkuleysi sem leggst yfir íslensku þjóðina í skammdeginu eins og þung mara með tilheyrandi skammdegisþreytu, depurð og sleni.

D-vítamín er eitt mikilvægasta vítamínið sem líkaminn þarfnast. Skortur á því getur valdið ýmsum hvimleiðum kvillum og í verstu tilfellum alvarlegum heilsufarsvandamálum. D-vítamín hjálpar okkur að vinna kalk úr fæðunni til þess að fyrirbyggja kalkskort. Beinþynning af völdum kalkskorts er eitt algengasta heilsufarsvandamálið hjá öldruðum og má oftar en ekki rekja beint til D-vítamínskorts. Því fyrr sem við byrjum að taka inn D-vítamín að staðaldri, því betra.

D-vítamínskortur getur verið lúmskur en afleiðingar til lengri tíma geta verið tannskemmdir, vöðvarýrnun, hárlos, beinverkir, þreyta og slen og í kjölfarið þunglyndi.

Við fáum einfaldlega ekki nóg

D-vítamín fáum við úr fæðu og úr sólarljósinu en fjöldi rannsókna sýnir fram á að nútímamaðurinn fær ekki nóg af D-vítamíni úr fæðunni. Og við sem búum á norðlægum slóðum erum enn verr sett því alla jafna fáum við of lítið af sólarljósi, hvað þá í svartasta skammdeginu. Því er algert lykilatriði að taka inn D-vítamín sem bætiefni til þess að tryggja nægilegt magn. Og munurinn leynir sér ekki þegar líkaminn fær loksins nóg.

Orkublanda með D-vítamíni og íslenskri burnirót

Orkublandan frá ICEHERBS inniheldur 2000 einingar af D-vítamíni og hreina íslenska burnirót og kom á markað í febrúar 2018. „Ég þróaði þessa vöru með sjálfa mig í huga. Mér fannst mikilvægt að tvinna þessi innihaldsefni saman enda hefur inntaka á bæði D-vítamíni og burnirót reynst mér sjálfri gríðarlega vel í gegnum árin," segir Katrín

Katrín Amni Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri ICEHERBS þróaði Orkublönduna með sjálfa sig í huga, enda hefur hún góða reynslu af notkun D-vítamíns og burnirótar í baráttunni við skammdegisþreytuna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

Amni Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri og annar eigandi Náttúrusmiðjunnar ehf., sem framleiðir vörur undir vörumerkjunum ICEHERBS og ICEHERBS Skin.

„Ég verð sjálf ofboðslega þreytt á veturna og myrkrið er mér gríðarlega erfitt. Ég hef alltaf verið svona og á tímabili hélt ég að það væri einfaldlega eitthvað að mér á veturna. Svo kom á daginn að mig vantaði D-vítamín og smá búst í líkamann. Skorturinn hafði mikil áhrif á lífsgæði mín. Það var erfitt að vakna á morgnana og myrkrið hafði áhrif á líkamsstarfsemina.

Orkublandan með D-vítamíni og burnirót er sniðin fyrir þá sem glíma við þetta sama skammdegisslen. Það er ótrúleg virkni í Orkublöndunni enda fæ ég mikið af góðum viðbrögðum frá neytendum um hvað varan gerir þeim gott. Flestallir finna mun á sér eftir að hafa tekið Orkublönduna daglega í 5-10 daga, og vaknar fólk mun hressara."

Hið norræna ginseng

Burnirótin er ein magnaðasta lækningajurt sem vex á Íslandi og eitt best geymda leyndarmál jurtaríkisins. Jurtin vex á norðlægum slóðum og er afar þrautseig. Þá er hún oft kölluð hið norræna ginseng en hún er þekkt fyrir einstök áhrif sín á aukna orku, einbeitingu og úthald. Áður fyrr var hún meira að segja notuð til að auka frammistöðu hermanna. Klínískar rannsóknir sýna einnig fram á að hún hjálpar fólki að vinna gegn stressi og álagi. Burnirótin er oft notuð til að vinna gegn orkuleysi, sleni og depurð og þannig vinnur hún vel með D-vítamíninu. Innihaldsefni sem Orkublandan frá ICEHERBS samanstendur af eru algert dúndur fyrir aukna orku, snerpu og úthald. Í hverju hylki eru 2000 einingar af D-vítamíni sem er viðmiðunargildi fyrir efri mörk daglegrar meðalneyslu á D-vítamíni. Burnirótin í Orkublöndunni er handtínd á

Íslandi, þurrkuð, verkuð og mulin. Öll bætiefni ICEHERBS eru framleidd á Blönduósi.

Hrein náttúruafurð

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

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

Skorum okkur á hólm á nýja árinu

Árið 2021 heilsar með fögrum fyrirheitum á föstudag og mannfólkið heilsar því á móti með von og bjartsýni í farangrinum. Margir strengja nýársheit af ýmu tagi, í átt til betra lífs og ríkari tilveru.

Algengustu nýársheitin snúast um heilsurækt, að tileinka sér hollari lífsstíl, grennast, styrkjast, borða hollar, hætta að reykja og drekka minna. Aðrir einsetja sér meiri ráðdeild í fjármálum eða hreinlega að njóta tilverunnar til fulls. Hér eru nokkur áramótaheit til hvatningar á nýju ári.

- Farðu oftar í göngutúra og gakktu helst í 30 mínútur á dag.
- Farðu fyrr í háttinn og líka með makanum. Með meiri og betri svefni eykst kynlífslöngun umtalsvert.
- Hrósaðu sjálfum þér oftar. Það gerir þig hamingjusamari og bætir svefninn.
- Borðaðu sítrusávexti oftar. Þeir eru stútfullir af C-vítamíni sem er gott fyrir húðina, dregur úr hrukkumyndun og húðþurrki.
- Losaðu um streitu með góðvild. Umhyggja fyrir sjálfum þér lækkar blóðþrýsting og svitamyndun sem eru einkenni sem tengjast stressi.
- Borðaðu meira af bláberjum og valhnetum. Bláber lækka blóðsykur og blóðþrýsting og minnka kviðfitu, og valhnetur lækka slæmt kólesteról.
- Notaðu hádegispásuna í vinnunni fyrir sjálfan þig í stað þess að vinna áfram og borða við skrifborðið.
- Gerðu eitthvað uppbyggilegt og nýtt í frítímum, eins og að prófa nýja uppskrift, fara á myndlistarnámskeið eða leiksýningu.
- Farðu í gegnum fataskápinn og gefðu gömul og góð föt til góðgerðamála.
- Sótthreinsaðu símann oftar. Farsímar bera með sér tíu sinnum fleiri bakteríur en flestar klósettsetur, ekki síst ef farið er með þá í leiðangra á klósettið.
- Lyftu lóðum til að byggja upp vöðvamassa og aukinn kraft, og tileinkaðu þér nýjar æfingar.
- Drekktu meira vatn, ekki síst ef það vantar upp á svefninn. Þá þarf líkaminn aukinn vökva.
- Gakktu upp stigann í stað þess að taka lyftuna.
- Snæddu grænmeti oftar. Það er gómsætt heilsufæði sem hjálpar til við þyngdartap.

Framtíðin er óskrifað blað og gott veganesti að vanda hana vel. MYND/GETTY

- Auktu við orðaforðann og víkkaðu sjóndeildarhringinn með því að hlusta á hljóðbækur ef þú hefur ekki tíma til að lesa bækurnar sjálfur.
- Dreptu í sígarettunni og fleygðu munntóbakssekkjunum. Tóbak er dauðans alvara þegar kemur að vanheilsu og ekki síst fyrir lungun.
- Lærðu jóga með makanum. Það gerir ykkur afslappaðri gagnvart líkömum hvors annars, eykur unað í samlífinu, styrkir grindarbotnsvöðvana og hefur áhrif á kynlöngun, kynæsing og fullnægju.
- Spreyttu þig á nýjum rétti í hverri viku til að borða fjölbreyttara fæði og öðlast nýjar upplifanir.
- Gerðu sparnaðaráætlun sem þú stendur við og uppskerð aukin fjárráð til nauðsynja og skemmtana.
- Dragðu úr áfengisneyslu. Það þarf ekki vín til að hafa gaman, auk þess sem minni drykkja bætir skapið, svefninn og húðina, styrkir ónæmiskerfið og sparar stórfé.
- Vertu þakklátari fyrir sjálfan þig og það sem þú hefur. Það eykur hamingju þína og vellíðan að hugsa um það góða í lífi þínu og vera meðvitaður um það sem þú hefur verið blessaður með.
- Sæktu námskeið eða gerstu meðlimur í klúbbi til að kynnast nýju fólki sem deilir sömu áhugamálum.
- Farðu oftar út í náttúruna. Mannfólkið er ekki skapað til þess að vera inni dagana langa. Það styrkir ónæmiskerfi líkamans, gerir það meira skapandi og hamingjusamara.
- Njóttu litlu hlutanna í lífinu. Að horfa á stjörnumergðina á himinhvolfinu, ganga í grasi á táslunum og klappa kisu sem fer hjá.
- Notaðu hvert tækifæri til að tjá ást þína og væntumþykju, og hafðu vinsemd og hjálpsemi að leiðarljósi.
- Haltu dagbók. Það hjálpar við skipulagningu, að ná settum markmiðum og betra sambandi við tilfinningar og langanir.
- Taktu þátt í sjálfboðastarfi. Það gefur lífinu aukinn tilgang ásamt því að auka sjálfstraust og vellíðan.

Hverjar eru þínar ástæður fyrir því að vilja hætta að reykja? Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur fyrir þá sem vilja hætta reykingum.

Ertu að hugsa um að hætta?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklausu lífi. Til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en ákveðið er að hætta að reykja.

Þá er einnig mikilvægt að gera sér grein fyrir hverjar ástæður þínar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykingalöngun gerir vart við sig.

Ráðgjöf fagaðila í reykleysismeðferð og hjálparlyf, eins og nikótínlyf, eru dæmi um stuðningsmeðferðir. Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur.

Nikótínlyf

Þegar þú hættir að reykja hættir þú að útvega líkamanum nikótín og þá getur þú fundið fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhvarfseinkenni. Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast nikótínleysinu.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn geti fundið nikótínlyf við sitt hæfi.

Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sígarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboðefnið dópamín, sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykingamenn sækjast eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS, að skjótvirk hjálp geti verið lykilatriðið í að hætta að reykja.

Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic pepparmint munnholsúði er skjótvirk hjálp gegn reykingalöngun

„Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með piparmintubragði og virkar á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif. „Úðaglasið er með úðastút sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann.

Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna frásogast nikótínið í munnholinu, sem lágmarkar það magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu," upplýsir Sigrún Sif.

Hvernig á að nota Zonnic pepparmint?

1. Snúið úðastútnum til hliðar. Úðið á milli kinnar og tanna.
2. Notið einn skammt (1-2 úðar) þegar reykingalöngun gerir vart við sig.
3. Finndu þann skammt sem hentar þér. Hámarksskammtur er 64 úðar á dag.

Sigrún Sif Kristjánsdóttir lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS.

Zonnic munnholsúði inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er ætlaður til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr reykingum eða hætta að reykja. Zonnic úðinn fæst í öllum apótekum.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Niconovum AB. NIC201208 – Desember 2020.

Bæta aðgengi að sérþekkingu

Til að bæta aðgengi skjólstæðinga og fagfólks á landsbyggðinni að sérþekkingu og þjónustu Ljóssins hefur verið sett á fót sérstök landsbyggðardeild sem færir þjónustuna í heimabyggð.

Ljósið sinnir endurhæfingu og stuðningi við þá sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra og þar er að finna verðmæta sérþekkingu. Til að gefa skjólstæðingum og fagfólki á landsbyggðinni aukið aðgengi að þessari þekkingu er búið að setja á fót tveggja ára tilraunaverkefni sem heitir Landsbyggðardeild Ljóssins, en það snýst um að nota fjarfundarbúnað til að koma fræðslu og þjónustu til skila.

„Við bjóðum upp á þríþætta endurhæfingu; sálræna, félagslega og líkamlega. Sálræni og félagslegi hlutinn er oft settur undir sálfélagslegan hatt og svo er líkamlegi hlutinn sér. Auðvitað skarast þetta, en meginmarkmiðið er að viðhalda og bæta færni," segir Haukur Guðmundsson sjúkraþjálfari. „Iðjuþjálfar og sálfræðingar eru meðal þeirra sem sinna sálfélagslega hlutanum, sem snýst um daglegt líf og valdeflingu fólks og svo sinna sjúkraþjálfarar og íþróttafræðingar líkamlega hlutanum, sem snýst um að byggja upp líkamann, styrkja fólk í krabbameinsmeðferð og vinna gegn aukaverkunum hennar."

„Starfið er mjög fjölbreytt og við bjóðum upp á mikið af fræðslu, handverk, félagslega virkni og sköpum vettvang fyrir jafningjastuðning," segir Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfi og verkefnisstjóri Landsbyggðardeildar Ljóssins. „Ljósið hefur alltaf haft einstaka stemningu og við viljum að þau sem búa á landsbyggðinni og geta ekki komið og nýtt þjónustuna okkar fái líka að njóta hennar."

Búið er að setja á fót tveggja ára tilraunaverkefni sem heitir Landsbyggðardeild Ljóssins. Það snýst um að nota fjarfundarbúnað til að koma fræðslu og þjónustu Ljóssins til skila til fagfólks og skjólstæðinga á landsbyggðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það er rosalega heimilislegt hjá okkur og hér ríkir mikil gleði," segir Haukur. „Fólk er yfirleitt hissa á því hvað starfið einkennist almennt mikið af gleði, þó að fólki sé auðvitað velkomið að hafa aðrar tilfinningar."

Einstök sérþekking

„Það er styrkleiki okkar starfsemi að við getum sérhæft okkur í einni sjúkdómsgreiningu og byggt upp þekkingu á afmörkuðu sviði," segir Unnur.

„Við náum að vinna markvisst með það sem tengist krabbameini, en það eru oft sértæk vandamál sem geta fylgt því og þessi sérþekking gefur okkur sérstöðu," segir Haukur. „Við getum hjálpað fólki og frætt það um hvað er eðlilegt og við hverju má búast."

„Eitt af markmiðum Landsbyggðardeildar Ljóssins er að deila reynslunni með öðru fagfólki. Það er flott þjónusta í boði víða um land en okkur langar að létta undir með fagfólki á landsbyggðinni með því að gera því kleift að leita til okkar og nýta þekkinguna sem Ljósið hefur aflað síðastliðin 15 ár," segir Unnur. „Þannig að þjónustan er ekki bara fyrir skjólstæðinga og notendur, heldur líka fagfólk."

Mikil þjónusta í boði

„Við byrjuðum að undirbúa þetta verkefni í fyrra, en COVID gerði fjarfundarbúnað og netsamskipti eðlilegri og auðveldari fyrir fólk og það hefur flýtt fyrir og auðveldað ferlið," segir Haukur. „Við þurftum að umbreyta þjónustunni vegna sóttvarnaráðstafana og færa hana að stóru leyti í rafrænt form og sú reynsla hefur nýst í verkefninu."

Einfalt er að komast í tengsl við Landsbyggðardeild Ljóssins.

„Fólk getur haft samband við okkur með sérstökum hlekk á heimasíðunni okkar eða með því að hringja eða koma við hjá okkur," segir Unnur. „Þá fer ákveðið ferli í gang og viðkomandi fær viðtal hjá iðjuþjálfa og sjúkraþjálfara svo hægt sé að átta sig á endurhæfingarþörfinni. Við tökum við öllum sem hafa endurhæfingarþarfir vegna krabbameins, sama hvar fólk er statt í veikindunum, en það er kostur að byrja sem fyrst eftir greiningu.

Við bjóðum upp á ólík sérhæfð námskeið, viðtöl hjá sálfræðingum, markþjálfun, fjölskylduráðgjöf, næringarráðgjöf, líkamsrækt og fleira, allt í gegnum fjarfundarbúnað," segir Unnur. „Við aðstoðum fólk líka við að nýta þjónustu í heimabyggð, bæði með fræðslu og hvatningu. Við munum einnig þróa verkefnið eftir þörfum svo þjónustan henti skjólstæðingum sem best.

Við byrjuðum í nóvember en verkefnið er enn í mótun," segir Unnur. „Við erum að útbúa kynningarefni sem verður aðgengilegt á netinu til að fólk geti séð hvað er í boði og hvernig er hægt að nýta það. Við stefnum svo á að senda kynningarefni af stað eftir áramót, bæði til fagaðila og skjólstæðinga. Vonandi sannar verkefnið gildi sitt og nýtist sem flestum."

Nánari upplýsingar um Landsbyggðardeild Ljóssins er að finna á vef Ljóssins, ljosid.is

Höfum hemil á neikvæðninni

Það getur verið óhollt andlegri heilsu og skapað vítahring neikvæðni að velta sér of mikið upp úr slæmum fréttum, sem hefur verið nóg af á árinu. En það eru til ráð til að forðast slíka hegðun.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Margir stunda það að skruna mikið gegnum samfélagsmiðla og fréttasíður, en sú venja getur auðveldlega skapað kvíða og ýtt undir vanlíðan. Þessir staðir eru alla jafna yfirfullir af slæmum fréttum og öðru áhyggjuefni og á þessu ári hefur það verið verra en nokkru sinni. Margir upplifa það samt að stunda þetta langtímum saman eða endurtaka þessa hegðun, jafnvel á áráttukenndan hátt. Þessi skaðlega hegðun er svo algeng að á ensku er komið sérstakt orð yfir hana, „doomscrolling", sem mætti þýða sem dómsdagsskrun á íslensku. En þó að margir falli í þessa gryfju eru til leiðir upp úr henni.

Á þessu ári hafa skapast kjöraðstæður til að láta dómsdagsskrun ná tökum á sér. Endalausar fréttir af faraldrinum og öðrum erfiðum málum í bland við samkomubönn sem hafa haldið fólki heima og við tölvur, hafa valdið því að margir hafa drukkið í sig slæmar fréttir af miklum krafti. En þessi venja fer illa með geðheilsuna, segja sérfræðingar. Rétt eins og slæmt mataræði veldur slæmri líkamlegri heilsu, er það óhollt fyrir hugann að innbyrða of mikið af neikvæðni.

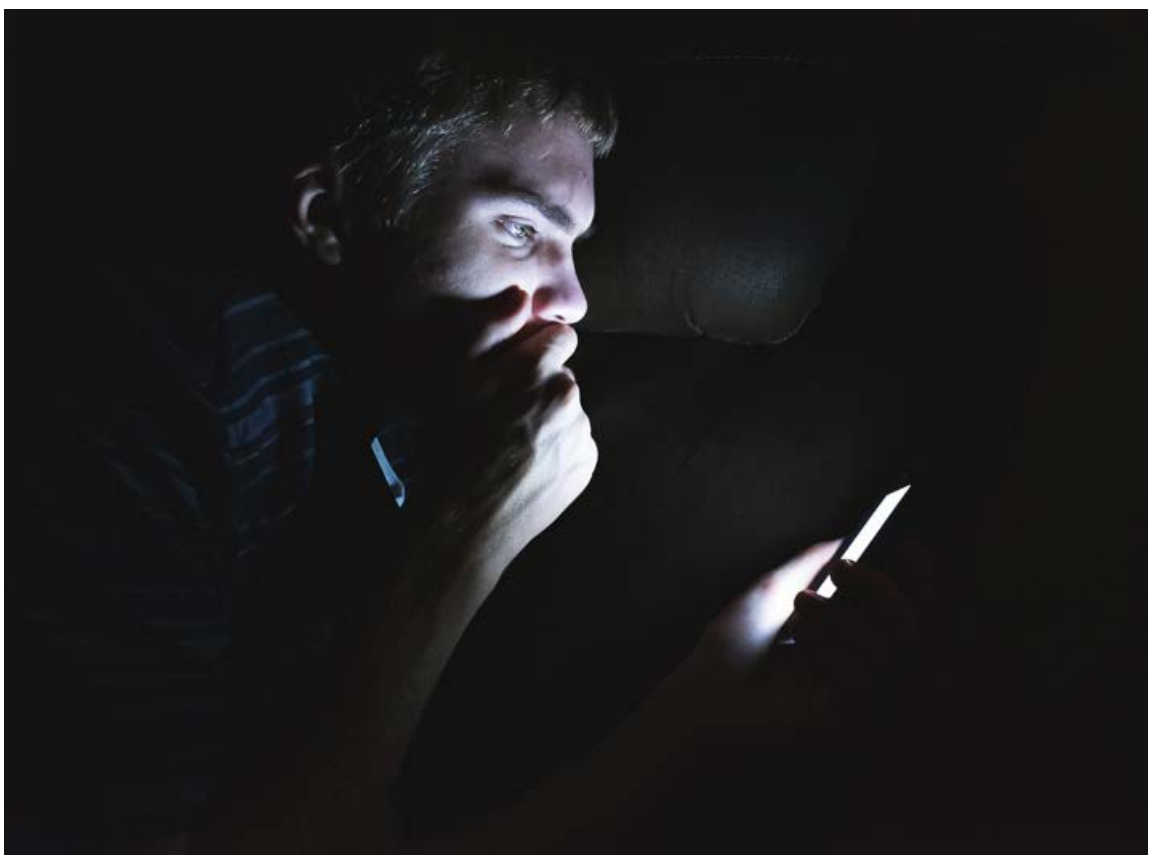
Vítahringur neikvæðni

Sálfræðingurinn Dr. Amelia Aldao varaði við því í viðtali við fréttavefinn NPR að dómsdagsskrun festi fólk í vítahring neikvæðni, sem valdi kvíða.

„Hugar okkar eru hannaðir til að vera á varðbergi gagnvart ógn," segir hún. „Þeim mun meiri tíma sem við eyðum í að skruna, því meira finnum við þessar hættur og því meira sem við látum óttann við þær ná tökum á okkur, þeim mun kvíðnari verðum við."

Þetta neikvæða efni getur svo valdið því að við sjáum heiminn í neikvæðu ljósi, bætir hún við.

„Þá horfir þú í kringum þig og allt virðist svart og allt veldur þér kvíða. Þannig að þú leitar aftur í fréttirnar til að fá meiri upplýsingar," segir Aldao. Þannig viðhelst vítahringurinn.



Á samfélagsmiðlum og fréttasíðum er urmull af slæmum fréttum og öðru áhyggjuefni sem getur skapað kvíða og fest fólk í vítahring neikvæðni. En það eru til góð ráð til að verjast þessum neikvæðu áhrifum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leiðir upp úr gryfjunni

Aldao rekur sálfræðistofu sem sérhæfir sig í hugrænni atferlismeðferð og hefur hjálpað sjúklingum sínum að minnka dómsdagsskrun. Hún er með góð ráð.

Settu tímatakmörk: Aldao segir að hún vinni mestmegnis með skjólstæðingum sem upplifa kvíða og að hún hafi reynt mikið að takmarka skrunið. Hún gerir það einfaldlega með því að segja fólki að setja sér tímatakmörk. Fólk vill vita hvað er að gerast í heiminum, þannig að lausnin er ekki að hætta að fara á netið, heldur að finna mörk.

Verið meðvituð: Þegar farið er á fréttasíður eða samfélagsmiðla, eða bara í hvert sinn sem síminn er tekinn upp er gott að minna sig á af hverju þú ert þar, að hverju þú ert að leita og hvaða upplýsingar þú vilt finna. Svo þarf reglulega að spyrja sig: Hef ég fundið það sem mig vantaði?

Skiptið neikvæðum venjum út fyrir jákvæðar: Það er líka mikilvægt að finna aðra hluti sem geta komið í staðinn fyrir óholla hegðun. Það er um að gera að fara t.d. í gönguferðir, hafa samband við vini sína, senda eitthvað fyndið til félaganna eða stunda skemmtileg áhugamál. Lykillinn er að eyða tíma sínum í hluti sem valda vellíðan og fylla lífið af jákvæðum tilfinningum og upplifunum.

Áhrifaríkar meðferðir sem gagnast augnvandamálum

Augnsjúkdóma er mikilvægt að meðhöndla rétt. Augnmaski og hreinsiklútar gera gæfumuninn gegn hvarmabólgu og gervitár virka vel gegn augnþurrki en um 15.000 Íslendingar þjást af þurrum augum. Þá sýna rannsóknir að augnvítamín geta hægt mjög á augnbotnahrörnun.

Meðferð með OcuSci augnmaska og OCuSOFT froðu/hreinsiklútum er áhrifarík við hvarmabólgu, VISMED gervitár/-hlaup virka vel við augnþurrki og ULTRA MACULAR™ augnvítamín byggir á nýjustu NIH (National Institute of Health, USA) rannsókn á þessu sviði, AREDS 2, sem sýndi fram á að samsetning andoxunarefna og fjölvítamína í ULTRA MACULAR™ minnki líkur um allt að 25% á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig.

Hvarmabólga

Hvarmabólga er líklega algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. Erfitt er að meta hlutfall fólks með hvarmabólgu, þar sem sjúkdómurinn veldur oft vægum einkennum. Á hinn bóginn getur hann valdið einkennum sem eru afar óþægileg og hafa mikil áhrif á daglegt líf.

Hildur Sigursteinsdóttir, markaðsstjóri heildverslunarinnar MAGNUS ehf., segir lítið vitað um ástæður sjúkdómsins, en að talið sé að um ofnæmi fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum sé að ræða. Hvarmabólga getur meðal annars valdið augnloksþrymlum (chalazion) sem í börnum kemur oft fram sem vogris (stye). Hvort tveggja eru stíflaðir fitukirtlar sem blása út og valda oft miklum óþægindum.

„Meðferð við hvarmabólgu er oftast ekki flókin en hún krefst töluverðrar natni og reglusemi. Fyrsta meðferð og oft sú sem ber mestan árangur er að meðhöndla augun með heitum OcuSci augnmaska og hreinsa eftir á með bakteríudrepandi blautklútum eða froðu frá OCuSOFT. Við slæmri hvarmabólgu má nota OUST Demodex froðu/blautklúta, sem innihalda terunnaolíu, en sé hún ekki eins alvarleg er mælt með Lid Scrub PLUS blautklútum eða Platinum froðu frá OCuSOFT. Beita þarf meðferðinni að minnsta kosti einu sinni á dag," segir Hildur.

„Slík meðferð er yfirleitt áhrifarík sé henni beitt rétt. En það þarf þolinmæði því árangurinn kemur ekki fyrr en eftir tvær til þrjár vikur."

Einkenni hvarmabólgu:

- Stíflaðir fitukirtlar í augnlokum
- Sviði, „súrnar í augum"
- Flasa í augnhárum og stírur
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smá kláði
- Roði í hvörmum og augum
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
- Bjúgur á hvörmum

Oft er erfitt að greina á milli einkenna hvarmabólgu og þurra augna en sviði er meira áberandi í hvarmabólgu en aðskotahlutartilfinning í þurrum augum. Hildur segir að það beri að leggja áherslu á að þurr augu og hvarmabólga

Meðferð með OcuSci augnmaska og hreinsun með bakteríudrepandi OCuSOFT froðu eða hreinsiklútum er yfirleitt áhrifarík við hvarmabólgu.

Hvarmabólgumeðferð

1. Setjið OcuSci augnmaskann í örbylgjuofn á hæstu stillingu í 20-30 sekúndur.
2. Leggið augnmaskann á lokuð augun í 3-5 mínútur á dag.
3. Drepa þarf bakteríurnar að þessu loknu, t.d. með því að þrífa hvarmana með OcuSoft klútum eða OcuSoft froðu.

fylgjast oft að og þarf því oft að meðhöndla hvort tveggja.

„Hvarmabólga er yfirleitt fremur góðkynja sjúkdómur en getur þó í undantekningartilvikum valdið augnskaða og jafnvel varanlegu sjóntapi. Í þeim tilvikum verður erting frá hvörmum svo mikil á auganu að slímhimna augans vex inn á hornhimnu, eða að hornhimna augans þynnist og skemmist," útskýrir hún.

„Þar sem ofnæmi kemur inn í tilurð sjúkdómsins á einhverju stigi, sennilega gegn bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum, er gagnslítið að bera sýklalyf á þá. Þessar bakteríur eru alls staðar í umhverfi okkar og setjast aftur á hvarmana þegar notkun sýklalyfsins lýkur. Flestar gerðir hvarmabólgu eru því ekki vegna sýkingar og hvarmabólga er því jafnan ekki smitandi."

Sum lyf geta stuðlað að hvarmabólgu, svo sem sum krabbameinslyf og húðþrymlalyfið Roaccutane. Hvarmabólga er einnig afar algeng hjá fólki með ýmsa húðsjúkdóma, svo sem flösuexem og rósroða.

Þurr augu algengt vandamál

Þurr augu eru afar algengt vandamál. Hildur segir líklegt að um 15.000 Íslendingar þjáist af þurrum augum.

„Þurr augu eru sjúkdómur þar sem augun framleiða ekki nægilega mikið af tárum eða tárin eru ekki nægilega vel samsett og gufa upp of fljótt. Algengasta einkenni þurra augna er aðskotahlutartilfinning. Það vekur sérstaka athygli að eitt megineinkenni þurra augna er aukið táraflæði og lýsir fólk því oft svo að þegar það fer út í íslenska rokið fari tárin að renna niður vangana. Þessi tár myndast vegna þess að augað verður auðertanlegt og viðkvæmt fyrir til dæmis roki og hita. Þessi tár myndast í stóru tárakirtlunum fyrir ofan augun og innihalda meira vatn en venjuleg tár," segir Hildur.

Hún útskýrir að í mörgum tilvikum sé um að ræða öldrunaráhrif tárakirtlanna þó að yngra fólk geti líka upplifað þurr augu. Talið er að um 3/4 fólks 65 ára og eldra fái þurr augu. Þau eru algengari hjá konum, sérstaklega hjá barnshafandi konum eða eftir tíðahvörf. Líklega eru um 3.000 Íslendingar með þurr augu í tengslum við svokallaðan Sjögren's sjúkdóm og/eða gigtarsjúkdóma og aðra sjálfsofnæmissjúkdóma og 90% þeirra eru konur. Fólk með ofnæmi er útsettara fyrir því að fá einkenni þurra augna auk þess sem ýmislegt utanaðkomandi getur valdið eða viðhaldið þurrum augum, til dæmis ýmis lyf, snertilinsur og tölvunotkun að sögn Hildar.

Oftast er ekki hægt að lækna þurr augu en unnt er að meðhöndla einkennin. Þekking og fjöldi meðferðarleiða hefur aukist. Yfirleitt er byrjað á að nota gervitár og gervitárahlaup eins og VISMED sem fást án lyfseðils í apótekum. VISMED gervitár og -hlaup innihalda engin rotvarnarefni og eru til í dropaglasi og einnig í litlum skammtahylkjum sem má loka á milli notkunar. Gervitárahlaup er fyrst og fremst notað fyrir svefn, en það dugir lengur en venjuleg gervitár. Í VISMED vörunum er hýalúron sýra sem meðal annars eykur endingu þeirra í augunum. Það er talið að sumar fitusýrur, þar á meðal Omega-3 til inntöku, geti dregið úr einkennum þurra augna.

Helstu einkenni þurra augna:

- Táraflæði
- Óskýr sjón
- Aðskotahlutartilfinning, pirringur
- Smá kláði
- Sviði
- Óþægindi í augum eftir tölvuvinnu, sjónvarpsáhorf eða lestur
- Roði í augum

Vörn gegn augnbotnahrörnun

ULTRA MACULAR™ augnvítamínið hægir á framgangi augnbotnahrörnunar og er ætlað þeim sem hafa greinst með sjúkdóminn og sumum sem eru í fjölskyldum þar sem sjúkdómurinn er ættgengur. ULTRA MACULAR™ er eina augnvítamínið á markaðnum hérlendis sem inniheldur öll nauðsynleg fjölvítamín og steinefni sem fólk þarf á að halda til viðbótar við sérhannaða samsetningu þeirra efna sem eru fyrirbyggjandi varðandi framgöngu augnbotnahrörnunar.

Að sögn Hildar, er samsetning ULTRA MACULAR™ byggð á niðurstöðum nýjustu rannsókna á þessu sviði sem nefnast AREDS 2.

„AREDS 2 braut blað í fyrirbyggjandi meðferðarmöguleikum þar sem sérstaklega hefur verið lagt upp úr réttum hlutföllum andoxunarefna og vítamína til að ná sem bestum árangri," segir Hildur. „Allir sem þjást af augnbotnahrörnun ættu að íhuga að taka inn ULTRA MACULAR™ til að fyrirbyggja frekari þróun augnbotnahrörnunar og þar með sjónskerðingu. Einnig er mikilvægt að fara í reglulegt eftirlit hjá augnlækni samhliða töku augnvítamínsins."

Aðeins þarf að taka inn tvö hylki af ULTRA MACULAR™ á dag, ULTRA MACULAR™ inniheldur meðal annars lítið sink til að hlífa meltingarveginum og aðalbláber sem talin eru styðja við næturjsón auk fullkominnar samsetningar fjölvítamína og steinefna í samræmi við ráðlagða dagskammta (RDS).

Hildur segir marga eiga erfitt með að gera greinarmun á þeim augnvítamínum sem í boði eru á markaðnum í dag. „Það er mikilvægt að hafa í huga að ULTRA MACULAR™ augnvítamínið er byggt á vísindalegum rannsóknum frá hinni virtu stofnun National Institute of Health í Bandaríkjunum," segir hún. „Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök blindu og sjónskerðingar hjá fólki yfir sextugu á Vesturlöndum og því skiptir miklu máli að velja rétt þegar kemur að augnvítamínum. Fyrrnefnd rannsókn, AREDS 2, sýnir einmitt fram á að sú sérstaka samsetning andoxunarefna sem hér um ræðir minnki líkur um allt að 25%, á að augnbotnahrörnun þróist yfir á lokastig."

Vörurnar fást í öllum helstu apótekum.

Við þráum öll ró og innri kyrrð

Salome Friðgeirsdóttir er ein af þeim sem eiga jógaástundun mikið að þakka en hún hefur nú stundað jóga að staðaldri síðustu 20 árin. Þá óskar hún þess að hún hefði kynnst jóga sem barn.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Meðfram jóganu hefur Salome stundað hestamennsku, dans og sund. „Ég hef einmitt náð að upplifa svipaða tilfinningu í þessum greinum eins og þegar ég hugleiði. Þá finn ég kyrrð í huga og tilfinningum," segir hún.

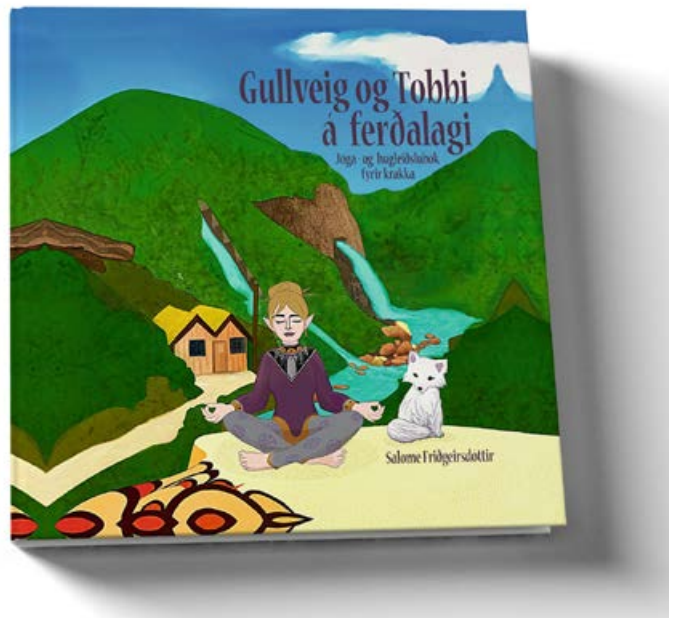
Salome er menntaður jógakennari frá Jógaskóla Kristbjargar. „Tíminn sem ég lærði hjá Kristbjörgu var alveg æðislegur og opnaði fyrir mér nýja sýn. Ég fór í námið aðallega til að kafa dýpra ofan í jógafræðin og öðlast betri skilning á jógaheiminum, en ekki endilega til að vera kennari. Þegar náminu lauk bauðst mér að kenna með vinkonu minni úr náminu og ákváðum við að setja saman tíma í Gerðubergi. Í kjölfarið á náminu hjá Kristbjörgu sótti ég svo námskeið í bæði tónheilun og í áfallamiðuðu jóga."

Jógabók fyrir börn

Salome gaf nýverið út barnabókina Gullveig og Tobbi á ferðalagi þar sem hún samtvinnar sögu og jógastöður í einstaka og skemmtilega barnabók sem hjálpar börnum að stunda jóga, hugleiðslu og nálgast innri frið. Salome segist ekki hafa unnið markvisst með börnum í jóga. „En ég hef aðeins unnið með börnin í kringum mig að undirstöðuatriðum í jóga, eins og hugleiðslu, öndunaræfingum og grunnstöðum. Það sem kom mér svolítið á óvart er hvað mörg börn leita eftir því að finna meiri kyrrð og ró, en kannski er það ekki skrítið því stundum förum við fram úr okkur í amstri dagsins."

Bókin segir frá góðum vinum sem nota jóga og hugleiðslu til að leysa ótrúlegustu þrautir. Í bókinni er stiklað á samkennd, vináttu, umburðarlyndi, þakklæti og fyrirgefningu. „Í sögunni samtvinnast þessi boðskapur og ævintýri félaganna og hvernig hægt er að nýta sér jógafræðin í amstri dagsins, með því leitast við að búa til okkar eigið jafnvægi. Bókinni fylgir hljóðbók þar sem hægt er að hlusta á alla söguna og leggja bókina frá sér, hugleiða og gera æfingarnar. Ef maður er ekki alveg

Salome gaf út barnabók þar sem hún tvinnar jógastöður inn í söguþráðinn á nýstárlegan og skemmtilegan hátt.



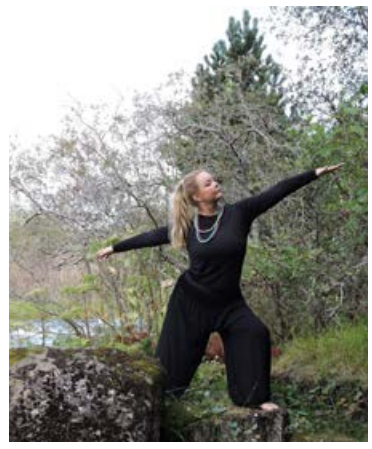
Félagarnir Gullveig og Tobbi ferðast um víðan völl og læra að stunda jóga og hugleiðslu til þess nálgast innri frið og finna sitt eigið jafnvægi.

> **... eins og andardrátturinn næði bara rétt ofan í hálsinn.**
>
> **Salome Friðgeirsdóttir**

öruggur á því hvernig jógastaðan er framkvæmd, þá fylgir líka snjallforrit með bókinni sem sýnir nokkrar af stöðunum sem krakkarnir læra í bókinni." Hægt er að skoða bókina enn betur á síðu útgefanda, sysla.is, og bókin fæst í helstu bókaverslunum landsins.

Vildi óska að hún hefði kynnst jóga fyrr á lífsleiðinni

„Ég er svo þakklát fyrir að hafa kynnst jóga því það hefur kennt mér svo margt ómetanlegt. Mér hefur fundist jóga opna fyrir mér annan heim og hafa gert mig víðsýnni. Þá hef ég sérstaklega heillast af jógaheimspekinni og öndunar-



Salome Friðgeirsdóttir hefur stundað jóga í tuttugu ár og segir alla þurfa á innri kyrrð að halda, ekki síst börn. MYNDIR/AÐSENDAR.

æfingunum sem gefa manni tækifæri til að skoða samskipti og heiminn út frá öðru sjónarhorni en maður er vanur. Oftast er maður svo litaður af sínu nánasta umhverfi og því er svo dýrmætt að kynnast nýrri sýn og fá að skoða heiminn með öðru hugarfari. En svo er það tilfinningin sem ég fæ þegar ég hugleiði, iðka öndunaræfingarnar og næ að sameina þessa þætti þegar ég fer í jógastöðurnar, þessi tilfinning hefur svo endurnærandi áhrif á mig."

Náði stundum ekki að anda almennilega ofan í lungun

„Ég vildi óska þess að ég hefði lært jóga miklu fyrr á lífsleiðinni og náð að tileinka mér þessi fræði fyrr inn í mitt daglega líf. Þess vegna ákvað ég að skrifa þessa bók. Ég var stundum svolítið kvíðið barn, en vissi eiginlega ekki hvað það var. Mér fannst ég stundum ekki ná að anda almennilega ofan í lungun, eins og andardrátturinn næði bara rétt ofan í hálsinn. Ég hélt alltaf að ég væri með svona léleg lungu, en lærði svo síðar meir að finna róna, slaka á og anda djúpt að mér, halda andanum inni og anda vel frá. Þessi æfing, sem hljómar svo auðveld, hjálpaði mér mjög mikið. Það er oft svo mikill hraði á öllu og öllum að við gleymum að staldra við og ég er viss um að þessar æfingar geti gagnast mörgum vel. Mér fannst alveg vanta bækur sem fara inn á þessi fræði fyrir börn hér á Íslandi, þar sem jógafræðin samtvinnast örlítið íslenska umhverfinu."

Löngun til að hætta að reykja er grundvöllur að reykleysi

Þú þarft að taka fyrsta skrefið í átt að árangursríku reykleysi, þú þarft að hafa löngun til að hætta ef það á að takast. Finndu það sem hvetur þig áfram, skrifaðu það niður og rifjaðu upp daglega til að halda þér við efnið.

Ef þú vilt draga úr reykingum eða hætta að reykja þá getur Nicotinell hjálpað þér áleiðis til að verða reyklaus. Nicotinell nikótínlyf fást í mismunandi formum, þannig að þú getur valið nikótínlyf sem hentar þér best, segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi hjá Artasan.

Samsett meðferð

Ef þú ert einn af þeim reykingamönnum sem er mjög háður nikótíni og finnur enn fyrir reykingaþörf eða fráhvarfseinkennum þrátt fyrir að þú notir nikótíntyggjó eða munnsogstöflur, þá getur þú haft gagn af því að nota nikótínplástur ásamt nikótíntyggjói (2 mg) eða munnsogstöflum (1 mg).

Viltu gjarnan hætta en finnst of erfitt að sleppa öllu tóbaki?

„Ef algert reykleysi virðist þér um megn, getur þér ef til vill fundist auðveldara og ekki eins ógnvekjandi að draga úr notkuninni. Það er sigur jafnvel þótt ekki sé dregið nema lítið úr reykingum og það mun verða þér hvatning til að halda áfram þangað til þú verður alveg reyklaus. Dragðu úr reykingum með því að skipta út smátt og smátt einni sígarettu fyrir annaðhvort Nicotinell munnsogstöflu eða nikótíntyggjó," segir Þórhildur Edda.

Segðu öllum frá

„Hugsanlegt er að þú álítir að það sé skynsamlegt að segja ekki frá því að þú ætlir að draga úr eða hætta reykingum vegna þess að þú gætir fallið. Einmitt þess vegna ættir þú að segja öllum sem þú umgengst frá reykleysisáformum þínum, því stuðningur og hvatning frá vinum og fjölskyldu er mikilvæg. Hafðu einnig í huga alla heilsufarslegu kostina sem reykleysi hefur í för með sér og hugsaðu um fjárhæðina sem þú sparar og getur notað á mun skemmtilegri hátt. Jafnvel þótt vegferðin reynist stundum erfið skaltu ávallt hafa í huga að þú ert að hætta að reykja fyrir þig.

Nicotinell nikótínlyf geta hjálpað fólki áleiðis að hætta að reykja en hægt er að velja um nokkrar tegundir.

Leiðin að betra lífi hefst á því augnabliki sem þú hættir að reykja

Vissir þú að 20 mínútum eftir síðustu sígarettu byrjar líkaminn að jafna sig og breyting til batnaðar verður á líkamsástandinu?

- 20 mín.: Blóðþrýstingur og púls í eðlilegt gildi.
- 12 klst.: Magn kolmónoxíðs í blóðinu verður aftur eðlilegt.
- 2-12 vikur: Blóðrásin verður betri smátt og smátt og lungnastarfsemin eykst.
- 1-9 mánuðir: Betri öndun og minni hósti.
- 1 ár: Hættan á hjarta- og æðasjúkdómum helmingast.
- 5-15 ár: Hættan á blóðtappa/heilablæðingu er sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.
- 10 ár: Hættan á lungnakrabbameini helmingast samanborið við reykingafólk – það sama á við um krabbamein í munni, hálsi, vélinda, þvagblöðru, leghálsi og brisi.

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, lyfjatæknir og sölufulltrúi, segir nikótínlyf geta hjálpað fólki að hætta eða draga úr reykingum.

Nicotinell lyfjatyggigúmmí

- er með stökkt brakandi yfirborð
- er mjúkt og auðvelt að tyggja
- er sykurlaust og fæst í fimm mismunandi bragðtegundum: Mint, Fruit, Lakrids, Spearmint og IceMint
- fæst í tveimur styrkleikum, 2 og 4 mg

Nicotinell munnsogstöflur

- eru hentugar við allar aðstæður (t.d. ef óviðeigandi er að tyggja tyggigúmmí) og þeim fylgir enginn afgangur
- eru sykurlausar og með myntubragði
- fást í tveimur styrkleikum, 1 og 2 mg

Nicotinell forðaplástur

- er eini plásturinn sem bæði er hægt að nota sem dagplástur og sólarhringsplástur. 24 klst. notkun er ráðlögð til þess að fyrirbyggja reykingaþörf á morgnana
- fæst í þremur styrkleikum, 7, 14 og 21 mg

Fáðu nánari upplýsingar í næsta apóteki eða á Nicotinell.is.

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Til notkunar í munnhol, til notkunar á húð. Má ekki nota handa börnum yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

IS/Nov/2020

Næring á núll einni

Kristjana Huld Kristinsdóttir hefur æft og keppt í fitness í meira en áratug með góðum árangri. Hún mælir með að drekka Teyg eftir æfingar til að ná endurheimt hraðar til vöðvanna.

Kristjana er einkaþjálfari hjá World Class, auk þess sem hún kennir í hópatímum hjá líkamsræktarstöðinni. Þar fyrir utan stundar hún nám í viðskipta- og markaðsfræði við Háskólann á Bifröst og vinnur hjá Öryggismiðstöðinni við að keyra COVID-19 sýni í greiningu. Frá sextán ára aldri hefur Kristjana þjálfað og keppt í fitness. Næringardrykkurinn Teygur er í miklu uppáhaldi hjá henni. „Mér finnst Teygur góður á bragðið og hann er frábær næring til að grípa með sér út í daginn. Fyrir mér er mikilvægt að næra líkamann og halda brennslunni gangandi yfir daginn og því tek ég Teyg með mér þegar ég fer á æfingar eða þegar ég veit ég verð lengi í burtu frá heimilinu," segir Kristjana.

Teygur, sem er 100% vegan, er annars vegar unninn úr hafra-mjólk og hins vegar möndlumjólk. Einungis er notast við baunaprótein í drykkinn, en það er talið vera eitt besta prótein sem hægt er að fá úr jurtaríkinu.

Kristjana Huld æfir fitness og kennir hópatíma hjá World Class. Hún segir Teyg frábæran næringardrykk sem sé góður á bragðið og gott að grípa með sér út í daginn. Drykkurinn gefur góða næringu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Millimál og morgunmatur

„Ég elska að fá mér Teyg eftir erfiðar æfingar til að ná endurheimtinni hraðar til vöðvans en þá er tilvalið að fá prótein beint í skrokkinn. Prótein er vöðvafóður og mitt markmið er að byggja upp vöðva. Ég drekk Teyg oftast innan við 30-40 mínútum eftir æfingar, því þá fer próteinið hraðar inn í vöðvana en ég fæ mér hann líka oft í millimál eða með morgunmatnum. Teygur er frábær næringardrykkur í passlega stórri fernu, sem kemst auðveldlega í veskið þegar ég er á ferðinni. Einnig finnst mér mjög gott að setja Teyg út í grautinn eða á morgunkornið," segir Kristjana, en það er einmitt kjörið að hafa drykkinn með sér í útivistina, fjallgöngur, bústaðinn eða einfaldlega eiga í bílnum þar sem Teygur þarf ekki að vera í kæli.

> **Fyrir mér er mikilvægt að næra líkamann og halda brennslunni gangandi yfir daginn og því tek ég Teyg með mér þegar ég fer á æfingar eða þegar ég veit ég verð lengi í burtu frá heimilinu.**

En er Teygur drykkur sem hentar fyrir alla eða er hann aðallega fyrir fólk sem æfir mikið? „Teygur er hannaður fyrir alla í fjölskyldunni og hentar fyrir alla aldurshópa. Mér finnst mikilvægt að fá góð næringarefni inn í daginn. Teygur kemur mér á hverjum degi inn í daginn," segir Kristjana.

Hún segist mæla heils hugar með því að drekka Teyg reglulega. „Þetta er góður, næringarríkur drykkur og það er þægilegt að grípa hann með sér á æfingar eða með sér út í daginn," segir hún.

Bragðgóður næringardrykkur

Markmiðið með hönnun Teygs var að framleiða bragðgóðan næringardrykk sem einnig uppfyllti alþjóðlega staðla sem næringardykkur (e. nutrition shake). Við þróun á drykknum var kappkostað að nota hágæðahráefni og raða saman hagstæðum næringarefnum og hæfilegu magni af próteini. Teygur er ekki eingöngu fyrir íþróttafólk heldur alla sem vilja góða næringu. Hægt er að velja um fjórar tegundir af Teyg: Möndluteyg með súkkulaði og kókosbragði, Möndluteyg með súkkulaði, Hafrateyg með súkkulaði og kókosbragði og Hafrateyg með súkkulaðibragði.

Betri líðan með Kefir

Eftir að Nadia Katrín Banine greindist með brjóstakrabbamein fyrir tíu árum ákvað hún að setja heilsuna í fyrsta sætið. Hún drekkur Kefir reglulega til að halda þarmaflórunni í góðu lagi.

Nadia hefur í mörg horn að líta en hún er löggiltur fasteignasali hjá Domusnova fasteignasölu og stundar krefjandi nám í innanhússhönnun við IED í Mílanó. Nadia gætir þess að huga vel að hreyfingu og mataræði og liður í því er að drekka Kefir daglega. Um er að ræða drykk sem á sér aldagamla sögu en kefir er upprunninn einhvers staðar í Kákasusfjöllunum. Enginn veit nákvæmlega hvernig eða hvenær hann varð til en Kefir er nú einn eftirsóttasti jógúrtdrykkurinn vegna þess hve öflugur hann er og stútfullur af vinveittum gerlum. Kefir inniheldur svokallaða góðgerla, eða probiotics, sem bæta meltinguna og almenna vellíðan með því að koma þarmaflórunni í lag. Þess má geta að orðið „kefir“ er dregið af tyrknesa orðinu „keif“ sem þýðir „góð líðan“.

Nadia Katrín tók þátt í rannsókn á vegum Mjólku til að kanna áhrif Kefirs á meltinguna. Hún fann mikinn mun á meltingunni eftir að hafa drukkið Kefir daglega í þrjár vikur. Hún segir að ristillinn sé miklu virkari. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ristilinn í lag

Í haust tók Nadia þátt í rannsókn á vegum Mjólku, sem framleiðir Kefir hér á landi, til að kanna áhrif drykkjarins á heilsuna. „Það kom þannig til að ég sá færslu á Facebook um að kefir væri kominn í sölu hjá Mjólku. Ég varð ekkert smá spennt, þar sem ég reyndi fyrir mörgum árum að komast yfir kefir en það var bara alltof flókið bæði að nálgast hann og svo mikil vinna við að halda honum lifandi að ég gafst upp á hugmyndinni,“ segir Nadia glaðlega. Hún hafði lesið sér til um þennan drykk og komist að því að kefir styrkir ónæmiskerfið, enda inniheldur drykkurinn gnótt efnasambanda og næringarefna sem efla ónæmiskerfið. Góðgerlarnir í kefir eru bæði fjölbreyttir og margir.

„Einn þeirra er alveg einstakur en hann nefnist Lactobacillus kefiri og vinnur gegn mörgum skaðlegum bakteríum. Má þar helst nefna E. Coli. Þessi góðgerlahópur kemur jafnvægi á ónæmikerfið og er bókstaflega sagður skúra burtu vondum bakteríum,“ nefnir Nadia. Annað sem er sérstakt við kefirinn eru fjölsykrur sem nefnast kefiran. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þær vinni gegn candida sveppasýkingum, sem margir eru að kljást við.

„Ég hef glímt við það lengi að vera með frekar latan ristil og þarf að taka Acidophilus reglulega til að halda honum gangandi. Ég hef oft heyrt það sagt að dauðinn byrji í ristlinum og gífurlega mikið af alls kyns heilsubresti byrji þar og ef ristillinn nær ekki að hreinsa sig þá síga eiturefnin í gegnum þarmaveggina og út í blóðrásina. Síðan ég fékk brjóstakrabbamein fyrir nákvæmlega 10 árum hef ég reynt að vera meðvituð þessa hluti og hafa ristilinn í lagi. Þegar mér bauðst að taka þátt í þessari rannsókn hjá Mjólku þurfti ég ekki að hugsa mig um tvisvar og ákvað að slá til,“ segir Nadia, sem er ánægð með árangurinn.

En hvernig fór rannsóknin fram og hvernig gekk hún?

„Rannsóknin fólst í því að ég drakk einn Kefir, oftast fyrripart dags eða í kringum hádegið, í 21 dag og skráði svo nákvæmlega hjá mér hvort ég fyndi einhverja breytingu á líðan og orku. Ég get fullyrt að ristillinn er miklu virkari eftir að ég fór að drekka Kefir reglulega. Ég finn greinilega að því fylgir minni þemba og slen og meiri orka. Ég get alveg hiklaust mælt með þessari vöru,“ segir Nadia, en Kefir er bæði þægilegur sem millimál eða létt máltíð og hefur ferskt bragð.

> **Ég get alveg hiklaust mælt með þessari vöru. Ristillinn er miklu virkari eftir að ég fór að drekka kefir reglulega. Ég finn greinilega að því fylgir minni þemba og slen.**

Óvænt áhrif

Var eitthvað sem kom þér á óvart varðandi Kefirinn? „Það kom mér skemmtilega á óvart að eitt sinn drakk ég flösku af Kefir sem var útrunnin samkvæmt síðasta söludegi og ég fann að þá var meira bragð af gerlinum og fann líka hvernig það ólgaði allt í maganum. Þannig að ég gæti trúað að virknin væri meiri í gerlinum eftir því hversu þroskaður hann er,“ segir Nadia. Eftir þessa þriggja vikna rannsókn hefur hún haldið áfram að drekka Kefir. „Ég kaupi hann í hverfisbúðinni minni og mun halda því áfram,“ segir Nadia Katrín að lokum.

Kefir frá Mjólku:

- Kefir fæst í fimm mismunandi tegundum.
- Kefir frá Mjólku inniheldur engan viðbættan hvítan sykur.
- Hreinn Kefir er ketovænn og inniheldur eingöngu mjólkursykur.
- Jarðarberja og bláberja Kefir inniheldur aðeins ávaxtasykurinn úr náttúrulegum bragðefnum.
- Kaffi og blönduð ber innihalda, auk náttúrulegu bragðefnanna, (kaldbruggað kaffi / berjakonsentrat) ögn af agavesírópi, sem gerir þá drykki aðeins sætari en hina þrjá.

Andleg heilsa í forgangi

Á námskeiðinu Hamingja og heilsa læra þátttakendur meðal annars að byggja upp sjálfstraust, búa til heilbrigðar venjur og finna jafnvægi í lífinu. Næsta námskeið hefst 4. janúar næstkomandi.

Hamingja og heilsa er sextán vikna námskeið sem hjálpar þátttakendum að byggja upp sjálfstraust, læra inn á sjálfa sig, búa til heilbrigðar venjur, forðast allar öfgar og finna jafnvægi í lífinu segir Edda Dögg Ingibergsdóttir, eigandi Hope, sem hefur haldið námskeiðið í nokkur ár með góðum árangri. „Mér fannst vanta námskeið sem einblínir á að breyta hugarfari og vinna í hugsunarhætti og andlegri heilsu fyrst, þar sem það er það mikilvægasta sem að við höfum. Ef okkur líður vel og við erum ánægð með okkur, þá er það allt sem skiptir máli en ekki talan á vigtinni," segir Edda Dögg.

Hún segist hafa stofnað Hope því henni fannst vanta betri lausn til að hjálpa fólki til að breyta um lífsstíl og halda í þann árangur sem það nær til frambúðar. „Námskeiðið mitt hefur þróast á löngum tíma en mér finnst allt of mikil áhersla á líkamlegan árangur í þjóðfélaginu. Það skiptir ekki máli hvernig að þú lítur út ef að þú ert ekki með sjálfstraust og ánægð(ur) með sjálfan þig. Ég lét þessa hugsun leiða mig áfram í að búa til námskeið sem einblínir á að líða vel með sjálfan sig, vera með sjálfstraust, gott og jákvætt sjálfsálit og almennt heilbrigði

Edda Dögg Ingibergsdóttir, eigandi Hope, sem hefur haldið námskeiðið Hamingja og heilsa í nokkur ár með góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

varðandi hugsunarhátt, mataræði, og hreyfingu. Hjá mér lærir fólk að vera sinn helsti stuðningsmaður en ekki gagnrýnandi."

Nýtt efni vikulega

Námskeiðið er byggt upp í vikum þar sem þátttakendur fá nýtt fræðsluefni og verkefni í hverri viku sem eru unnin inni í Hope kerfinu. „Verkefnin leiða þig í gegnum ferlið og hjálpa þér að læra hvað hentar þér og þínum lífsstíl. Ásamt verkefnunum heldur þú dagbók, stundar hreyfingu og mætir í vídeó viðtöl til mín þar sem við förum yfir andlega vellíðan. Það verður nefnilega engin varanleg breyting nema maður byrji fyrst á því að vinna með andlegu hliðina og hugarfarsbreytingu. Ég fer einnig yfir og svara öllum verkefnum og dagbókarfærslum. Auk þess fer ég yfir heilbrigt mataræði og þátttakendur fá æfingaplön sem eru sérsniðin að þeirra þörfum."

Hún leggur ríka áherslu á að lykillinn að námskeiðinu sé að hún og þátttakendur vinni þetta saman. „Ég fer með fólkinu í gegnum allt ferlið og við erum í mjög miklum samskiptum bæði skriflega og í vídeó viðtölum, í gegnum allt ferlið."

Andlega hliðin mikilvæg

Edda Dögg er með Bachelor of Science gráðu í hreyfifræði (e. kinesiology) með áherslu á þjálfun frá San Franisco State University og meistaragráðu í sálfræði, með áherslu á íþrótta- og heilsusálfræði frá Capella Unviersity. „Ég valdi sálfræði því ég veit af reynslu hvað það er mikilvægt að hafa andlegu hliðina í lagi til þess að ná árangri og að hún er alveg jafn mikilvæg og líkamleg heilsa þegar það er verið að gera lífsstílsbreytingu."

Hún segir námskeiðið hannað fyrir einstaklinga sem vantar hjálp og stuðning við að auka heilbrigði, andlega vellíðan, gleði og jafnvægi í lífi sínu, ásamt því að breyta yfir í heilbrigðan lífsstíl bæði fyrir líkama og sál.

Nýtt námskeið byrjar 4. janúar. Hægt að skrá sig og fá nánari upplýsingar á www.hope.is.

Á námskeiðinu Hamingja og heilsa lærir þú:

- Að auka sjálfstraust
- Jákvæðan hugsunarhátt
- Að finna gleðina
- Að skapa þér venjur
- Betri svefn
- Hollt mataræði
- Markmiðasetningu
- Sjálfsstyrkingu
- Hreyfingu

Ummæli frá viðskiptavinum:

- Í Hope er gott að vera. Þú ert hvetjandi, kemur með góðar lausnir og heldur vel utan um mann. Hjá þér hef ég fengið ótal verkfæri til að auðvelda mér skrefin í átt að betri líðan og hef lært að hugsa öðruvísi um sjálfa mig.
- Persónulegu fundirnir með þér eru áhrifamiklir
- Þessi tími hefur verið einn sá lærdómsríkasti þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu, breyttu hugarfari og aukinni vellíðan.
- Mér hefur aldrei liðið jafn vel andlega og líkamlega.

MARINE COLLAGEN FYRIR HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannslíkamans og:

- Seinkar öldrun húðarinnar
- Dregur úr sýnilegum hrukkum og fínum línum í húðinni
- Eykur rakastig og stinnleika húðarinnar
- Lagfæra hárræðaslitasvæði
- Stuðlar að upptöku kalsíums og kalsíumuppbótar.

Vítamín C:
- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og aukinni upptöku járns.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is
Arctic Star Marine Collagen
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húð- próteins og insúlíns
- Stuðla að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs
- Stuðla að viðhaldi beina, tanna og vöðva
- Stuðla að bættri starfsemi ónæmiskerfisins
- D-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is
Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, og Fjarðakaup.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

Styrktaræfingar fyrir góða heilsu

Ef fólk stundar einhvers konar styrktaræfingar að minnsta kosti tvisvar í viku eykur það til muna betri heilsu á efri árum. Bæði ungir og þeir sem eldri eru ættu að stunda líkamsrækt þar sem styrking er í forgrunni.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Styrktaræfingar eru mjög góðar fyrir líkamann og ekkert síður fyrir hina andlegu heilsu. Fólk sem stundar æfingar bætir lífsgæðin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fólk sem komið er um fimmtugt fer að missa vöðvamassa, oft vegna hreyfingarleysis. Þetta er hægt að forðast með styrktaræfingum, til dæmis með lóðum. Hreyfingarleysi getur leitt til lakari lífsgæða á efri árum. Með því að stunda styrktaræfingar er hægt að byggja upp bæði vöðvastyrk og jafnvægi sem er afar mikilvægt. Það er aldrei of seint að byrja. Jafnvel þótt fólk sé orðið mjög fullorðið eru þessar æfingar til bóta.

Styrktaræfingarnar gera líkamann sterkari og fólk verður færara að hugsa um alls kyns hluti í daglegu lífi. Þá hafa æfingarnar jákvæð áhrif á geðheilsu og geta stuðlað að þyngdartapi.

Fimm kostir styrktarþjálfunar:
- Skilar jákvæðum árangri óháð aldri
- Eykur og viðheldur vöðvamassa
- Veitir betra jafnvægi og stöðugleika
- Styrkir bein
- Bætir heilsuna

Allt er betra en ekkert þegar kemur að hreyfingu. Fullorðið fólk og aldraðir ættu að hreyfa sig í að minnsta kosti tvo og hálfan tíma á viku. Slík hreyfing ætti að innihalda styrktaræfingar til að vinna gegn lífsstílssjúkdómum. Gott er að hreyfa sig undir stjórn fagaðila til að ná sem bestum árangri. Forðastu kyrrsetu og reyndu að nota stiga frekar en lyftu. Árangursrík þjálfun snýst ekki um að æfa í marga tíma heldur fá mikið út úr þeim tíma sem notaður er.

Allir eldri en 65 ára ættu að styrkja sérstaklega fætur, mjaðmir, kvið, bak, bringu, herðar og handleggi. Þá er gott að styrkja grindarbotninn um leið. Þá skal ávallt byrja með léttri upphitun í 10-15 mínútur. Reyndu að gera æfingar sem þér finnast skemmtilegar. Fólk finnur mjög fljótt mun á sér þegar það byrjar að stunda styrktaræfingar. Með hjálp þjálfara getur fólk aukið þyngdina á lóðunum eftir því sem það nær betri tökum á æfingunum.

Er ekki kominn tími til að setja sér markmið á nýju ári?

Góður svefn tryggir betri heilsu.

Svefn er heilsubót

Góður svefn er öllum nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Svefn hefur meðal annars jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, námsgetu og einbeitingu, hjálpar heilanum að festa upplýsingar í minni og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna.

- Slökun, hugarró og dauf lýsing er ákjósanleg fyrir svefninn. Ef erfitt er að festa svefn á kvöldin er betra að fara fram úr og lesa eða hlusta á rólega tónlist og fara upp í rúm aftur þegar syfjar á ný.
- Forðast ætti neyslu koffínríkra drykkja að minnsta kosti sex klukkustundum fyrir háttatíma.
- Regluleg hreyfing yfir daginn bætir svefninn en varast skal að hreyfa sig með mikilli ákefð rétt fyrir svefninn.
- Að fá góða birtu að morgni, helst dagsbirtu, hjálpar til við að vakna vel.
- Í svefnherberginu er gott að hafa hæfilega svalt og opinn glugga. Þar er líka gott að hafa myrkur og draga ætti úr notkun skjátækja tveimur klukkustundum fyrir svefn.
- Það styður við góðan svefn að sofna og vakna á svipuðum tíma alla daga, líka um helgar. Forðast ætti að leggja sig á daginn, í það minnsta ekki lengur en 15 mínútur og ekki eftir klukkan 14 á daginn.

Heimild: landlaeknir.is

Spínat er ríkt af járni, kalki og K-vítamíni. Grænkál er ríkt af A-, C- og B6 vítamíni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Allt er vænt

Það er ekki svo slæm hugmynd að bæta meira grænmeti í mataræðið yfir hátíðarnar. Það eru jú einu sinni jól og þá leyfa margir sér ýmsa óhollustu sem þeir myndu annars sneiða hjá eða borða takmarkað magn af. Ein leið til þess að vega upp á móti öllu þessu reykta kjöti, uppbökuðu sósum, hnetusteikum og sætindum er að skella í grænan drykk með spínati og grænkáli og ýmsu grænu góðgæti sem er stútfullt af vítamínum og steinefnum.

½ banani
Svipað magn af frosnum ananas
1 lúka af fersku spínati eða 2 litlir frosnir molar úr poka
2 stór lauf af grænkáli án stilks
5 cm sneið af gúrku
4 sneiðar af engifer
Safi úr 1 lime
1 lúka klaki

Nokkur myntulauf, kóríander eða smá fersk basilíka

Nægilegt magn af eplasafa, kókosvatni eða vatni til að blanda

Hugrakkir geta blandað ½ -1 sellerístilk út í

Leiðir til að drekka meira vatn

Það er sennilega fátt jafn gott fyrir heilsuna eins og að drekka nóg af vatni. Það getur þó verið hægara sagt en gert að muna eftir því í amstri dagsins. Hér eru nokkur ráð sem eru gagnleg.

Mörgum þykir gott að bragðbæta vatnið, til dæmis með límónu, sítrónu eða berjum. Vatnið verður bæði bragðbetra og fallegra fyrir augað og því um að gera að prófa hvort þetta virki.Það er skynsamlegt að reyna að gera vatnsdrykkju að hluta rútínunnar, eins og að drekka vatnsglas á morgnana, fyrir hvern kaffibolla eða alltaf fyrir máltíð. Þannig gleymist það síður og því oftar sem þetta er gert því líklegra er að þetta festist í sessi. Þá er ekki síður mikilvægt að gæta þess að hafa alltaf vatn við höndina, hvort sem það er í rúminu, við skrifborðið í vinnunni eða í bílnum. Ef að vatnsflaskan er alltaf í sjónmáli eru meiri líkur á því að þú munir eftir að drekka vatn.

Mörgum þykir ómissandi að fríska upp á vatnið, til dæmis með límónusneið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FINNUR ÞÚ FYRIR SÍFELLDRI AUGNÞREYTU?

Við kynnum nýjung frá Viteyes:
BLUE LIGHT DEFENDER Hlaup.
BLUE LIGHT DEFENDER™ + Hylki.

BLUE LIGHT HLAUP

Inniheldur lútein og zeaxantín til verndar augunum gegn skaðlegum áhrifum blárra geisla. Rannsóknir hafa sýnt að of mikið magn blárra geisla getur skaðað ljósgjarnar frumur í sjónhimnu.

BLUE LIGHT DEFENDER™+ HYLKIN

Hylkin eru heildarvernd fyrir augað. Gagnast gegn álagsþreytu vegna stafrænnar birtu og augnþreytu. Verndar augnbotninn fyrir skaðlegu bláu ljósi sem stafar frá stafrænum búnaði, LED-ljósum og dagsljósi.

EYES LAND gler augu

FÆST Í VERSLUNUM EYESLAND GLERAUGNAVERSLUNUM OG VÖLDUM APÓTEKUM.

SÍMI: 510-0110

Útivist eykur hreysti og lífsgleði

Í rúma hálfa öld hefur útivist og líkamsrækt verið órjúfanlegur hluti af lífi Gerðar Jensdóttur. Hún er hvergi hætt enda eykur öll þessi fjölbreytta hreyfing hreysti og lífsgleði að hennar sögn.

Gerður Jensdóttir ákvað löngu fyrir tvítugt að stunda útivist og líkamsrækt alla tíð. Undanfarna áratugi hefur hún stundað göngur, spilað golf, átt svig-, fjalla- og gönguskíði, stundað sund og hjólreiðar svo það helsta sé upp talið. Í dag er hún 72 ára og hvergi hætt enda eykur öll þessi hreyfing hreysti og lífsgleði að hennar sögn.

Hún segir útivistina vera sér í blóð borna. „Foreldrar mínir fóru með okkur í tjaldferðalög á sumrin frá því ég var eins árs gömul. Faðir minn, Jens R. Pálsson, var leigubílstjóri og móðir mín, Kristín J. Eiríksdóttir, var húsmóðir á þessum tíma. Þannig að þegar lítið var að gera í akstrinum var brunað út úr bænum."

Skíðin bætast við

Þegar Gerður var tvítug giftist hún Böðvari Baldurssyni og eignuðust þau þrjú börn á þremur og hálfu ári. „Ég skráði okkur hjónin í Ferðafélag Íslands um tvítugt og hvert sem við fórum um landið voru ferðafélagsbækur um svæðin með í för. Landakortin voru tekin með og það tryggði að við vissum um alla áhugaverða staði að skoða. Böðvar ók, ég var á kortinu og með tilheyrandi bók í fanginu."

Hjónin héldu útivistinni áfram eftir að börnin bættust í hópinn. „Við fórum í margar tjaldútilegur með börnin fyrstu árin í lífi þeirra. Um þrítugt fengum við okkur svigskíði og skíðaferðir í Hengilinn eða Bláfjöll urðu fastur liður á veturna. Fermingargjafir barnanna voru tveggja vikna skíðaferðir til Austurríkis."

Útivist allt árið

Þegar börnin stækkuðu fóru hjónin að ferðast meira ein eða í hópum. „Skíðaferðir erlendis urðu oftar á dagskrá hjá okkur. Hálendisferðir bættust við þegar við keyptum okkur Lapplanderjeppa og við fórum líka í nokkrar spennandi gönguskíðaferðir upp á hálendi og á fjöll."

Í tilefni fertugsafmælisins fengu hjónin sér allan búnað sem þurfti til að ganga með allt á bakinu dögum saman. „Við byrjuðum auðvitað að ganga hinn svokallaða Laugaveg á eigin vegum og eftir það varð ekki aftur snúið. Um fimmtugt bættist svo golfið við þannig að allan ársins hring höfðum við útivist sem hentaði hverjum árstíma."

Böðvar lést árið 2006 en fljótlega eftir það fór hún með nokkrum fjölskyldumeðlimum á Eyjafjallajökul og síðar á Hvannadalshnjúk með Ferðafélagi Íslands. „Í raun hef ég bara ekki stoppað síðan. Árið 2009 gekk ég í gönguhópinn Toppfara og þar er ég enn."

Spennandi göngur

Það er óhætt að segja að Gerður hafi komið víða við á svo langri og viðburðaríkri ævi, bæði heima og erlendis. „Meðal eftirminnilegra gönguferða innanlands má nefna sex daga gönguferð umhverfis Langasjó um Fögrufjöll að Skælingum og Eldgjá að Nyrðri Ófæru, göngu yfir Skeiðarárjökul frá Skaftafelli að Núpsstaðaskógi, einstaka göngu um Snæfellsnesfjallgarð, sex daga gönguferð um Friðland að fjallabaki, göngu frá Hornvík í Ingólfsfjörð sem tók níu daga, göngur á Þverártindsegg, Miðfellstind, Herðubreið, Kverkfjallajökul og Dyrfjöll svo fá eitt sé talið upp."

Hún hefur líka gengið margar spennandi gönguleiðir erlendis. „Nokkrar eftirminnilegar ferðir eru meðal annars ferðin til Perú árið 2011 þar sem ég gekk til dæmis Inca trail til Machu Picchu, gekk um Cordillera Blanca fjallagarðinn og um Colca gljúfrin. Ég hef líka heimsótt Nepal en þar gekk ég um Anna Purna svæðið. Í Jórdaníu gekk ég svo þekkta gönguleið sem endaði í fornu borginni Petra."

Kilimanjaro eftirminnilegast

Langmesta fjörið segir hún þó

Á toppi Kirkjufells á Snæfellsnesi sumarið 2013 í fallegu veðri.

vera í skíðaferðunum til Austurríkis og Ítalíu og í nokkrum ofurgöngum um Fjallabak og Þórsmörk með einkahópi. „Sterkastar eru samt minningar úr nokkrum hrakningaferðum um landið okkar sem allar enduðu vel og er of langt mál að segja frá hér."

Af mörgum eftirminnilegum göngum um ævina stendur þó ein upp úr en það var ganga á Kilimanjaro, hæsta fjall í Afríku. „Fjallið er 5.895 metra hátt en það kleif ég á 70 ára afmæli mínu í nóvember 2018. Fjallið kom mjög á óvart vegna mikillar náttúrufegurðar alla leið og ég heillaðist gjörsamlega af útsýninu frá toppnum yfir magnaðar risa ísblokkir sem höfðu losnað frá tindinum. Ég slapp við öll einkenni háfjallaveikinnar og trítlaði léttfætt niður."

Ný ævintýri í vændum

Það styttist í nýtt ár og er Gerður að sjálfsögðu farin að huga að næstu ævintýrum. „Það er ýmislegt sem ég er að skoða þessa dagana. Ég á til dæmis sunnanverða Austfirði eftir og gæti hugsað mér að mæta á Gönguvikuna í Fjarðabyggð næsta sumar. Síðan langar mig á Tungnafellsjökul og Hágöngur, Skefilsfjöll og Klukkutinda og einnig Lómagnúp. Það er endalaust eftir sem betur fer."

Gengið á Loðmund í Kerlingarfjöllum árið 2013. MYNDIR/AÐSENDAR

Á toppi Kilimanjaro, hæsta fjalls Afríku, á sjötugsafmæli sínu árið 2018. Gerður er fyrir miðri mynd í rauðri skyggju. MYND/ÁGÚST RÚNARSSON

Betri líðan í baki heiman úr stofu

Breiðu bökin kynna þriggja mánaða námskeið í fjarþjálfun sem stuðla að betri líðan í hálsi og baki. Hægt er að byrja hvenær sem er og er unnið með álagsstig sem hentar hverjum og einum.

Frá því að COVID byrjaði hef ég verið að útbúa myndbönd með háls- og bakæfingum á mismunandi álagsstigum og útkoman er fjarþjálfun hjá bakskolinn.com," segir dr. Harpa Helgadóttir, Ph.D. í líf- og læknavísindum, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í greiningu og meðferð á hrygg- og útlimaliðum.

Harpa hefur kennt háls- og bakleikfimi í yfir þrjátíu ár.

„Hvert námskeið er þrír mánuðir með aðgangi að þjálfunargátt þar sem nýjar æfingar (2x30 mínútur), auk fræðslu, koma á þitt svæði í hverri viku. Hægt er að horfa eins oft og maður vill, það er alltaf hægt að gera hlé á æfingum og byrja þar sem frá var horfið," útskýrir Harpa.

Hæfilegt og rétt álag

BETRI LÍÐAN Í HÁLSI OG BAKI eru námskeið þar sem hægt er að velja á milli þriggja álagsstiga.

„Til að bæta líðan og byggja upp betri starfsemi í hálsi og baki þarf

Hér má sjá dr. Hörpu Helgadóttur kenna góðar og gagnlegar bakæfingar sem hægt er að stunda heima í stofu. MYND/AÐSEND

álagið að vera hæfilegt og má ekki aukast of hratt ef mikil viðkvæmni er í vefjum. Því er gott að vera raunsær og byrja að æfa á réttu álagi. Engin lóð eru notuð á stigi 1 en á stigi 2 eru notuð létt lóð sem þyngjast svo á stigi 3," upplýsir Harpa.

Stoðkerfið byggt upp

BACKSMART með lóðum er námskeið ætlað fólki sem vill byggja sig upp með styrkjandi og liðkandi æfingum.

„Álagsstigið er á bilinu 2 til 4 og er unnið með lóð og eigin þyngd. Farið er í æfingarnar frá grunni en álagið eykst hraðar á þessu námskeiði sem er eins konar hraðbraut og ekki hugsað fyrir þá sem hafa mikla viðkvæmni í hálsi eða baki," segir Harpa sem fékk dætur sínar í lið með sér við að útbúa þetta námskeið.

„Á öllum námskeiðum er unnið markvisst að því að bæta tækni í æfingum svo að álagið sé uppbyggilegt fyrir hrygginn. Ekki er nóg að bæta aðeins starfsemi í hálsi eða baki, heldur þarf að byggja stoðkerfið upp sem heild. Það þarf að styrkja fótleggjavöðva og bæta starfsemi mjaðma og brjósthryggs til að jafna álagið svo ekki verði ofálag á viðkvæma liði," útskýrir Harpa.

Fræðsla er einnig mikilvæg þar sem rýna þarf í daglegar athafnir og venjur.

„Heilbrigður lífsstíll skiptir miklu máli fyrir stoðkerfið og regluleg hreyfing eins og rösk ganga í um 30 mínútur á dag skilar betri árangri en lengri, erfiðari og óreglulegri göngutúrar."

Allara nánari upplýsingar er að finna á bakskolinn.com

Zonnic
NIKÓTÍNÚÐI

HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Zonnic pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma þegar sígaretta væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig. Úða skal munnholsúðanum á milli kinnar og tanna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Niconovum AB. NIC201204 – Desember 2020.

Augnlækningar á tímum COVID-19

COVID-19 hefur haft margvísleg áhrif á allt þjóðfélagið. Heilbrigðiskerfið hefur tekið miklum breytingum, Landspítalinn sem og heilsugæslustöðvar hafa þurft að glíma við stóraukið álag.

Forvitnilegt er að kanna hvernig einkareknar stöðvar sinna vandamálum sem ekki tengjast COVID-19. Hefur sjúkdómurinn breytt einhverju þar og þá hverju? Jóhannes Kári Kristinsson er augnlæknir á augnlæknastöðinni Augljós, en auk hans tekur Elva Dögg Jóhannesdóttir á móti sjúklingum þar. Hún kom úr sérnámi í Danmörku fyrir einu og hálfu ári og sérhæfir sig einkum í augnbotnasjúkdómum. Jóhannes hefur lagt megináherslu á hornhimnusjúkdóma og laseraðgerðir á augum, oft kallaðar LASIK-aðgerðir.

Jóhannes var spurður hvaða áhrif faraldurinn hefði haft á stöðina. „Jú, auðvitað hefur faraldurinn haft þónokkur áhrif á okkur eins og nánast alla starfsemi í þjóðfélaginu. Við höfum þurft að stórauka alla sótthreinsun, sem reyndar var töluverð fyrir, grímuskyldan var mjög snemma tekin upp í faraldrinum, tveggja metra reglan er að sjálfsögðu í hávegum höfð og því miður höfum við þurft að kippa kaffivélinni frammi úr sambandi á meðan á ástandinu stendur," segir hann og brosir. „Starfsfólkið er hins vegar alveg einstakt og hefur sérstakt lag á að láta sjúklingunum líða vel. Biðstofan fyrir laseraðgerðir hefur til dæmis verið notuð sem biðstofa – við köllum hana Saga Class af mikilli hógværð og fólki finnst ekkert slæmt að bíða í Lazyboy stólum eftir augnlækninum."

Samkvæmt Jóhannesi hefur þó starfsemin breyst töluvert vegna settra reglna frá Heilbrigðisráðuneyti, vitanlega er ekki bókað eins þétt og það er gríðarlega mikið um afpantanir. „Við reynum að mæta því með því að bjóða fólki að koma inn samdægurs og sú þjónusta hefur aukist raunar mjög mikið."

Jóhannes Kári Kristinsson segir að undanfarnir mánuðir hafi verið óvenjulegir fyrir augnlækna. Allt hefur þó gengið framar vonum og mikil eftirspurn hefur verið eftir laseraðgerðum á augum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bráðaaugnvakt

„Á sex vikna tímabili í vor voru laseraðgerðir á augum ekki framkvæmdar í um sex vikur, líkt og var með aðrar valaðgerðir í þjóðfélaginu og raunar augnskoðanir allar sem ekki töldust bráðnauðsynlegar. Þá brugðum við á það ráð að í stað þess að loka stofunni í þennan tíma létum við bráðavakt spítalans og heilsugæslustöðvar vita af því að við gætum sinnt bráðaaugnlækningum og þannig létt af því mikla álagi sem var á þær stofnanir og stöðvar. Það var töluvert af fólki sem nýtti Augljós í þessu skyni og má segja að heildaraðsóknin hafi breyst ótrúlega lítið miðað við aðstæður," útskýrir Jóhannes og bætir því við að það sé mikilvægt að opinberar stofnanir geti nýtt einkareknar stofur á tímum sem þessum, þar sem það geti minnkað líkur á því að opinbera kerfið springi.

Raunar sé það trú Jóhannesar að alltof mikið sé rætt í þjóðfélaginu um rekstrarform heilbrigðisstofnana í stað þess að átta sig á því að grundvallaratriðið sé það að bæði einkarekin kerfi sem opinber séu vel rekin.

„Bæði kerfin hafa kosti og galla en þau eru einskis virði ef þau eru illa rekin. Í raun ætti að auka verulega á samvinnu þessara kerfa og gera þeim kleift að vinna út frá sínum styrkleikum, í stað þess að einblína á veikleika þeirra."

Ánægjulegt samstarf

Jóhannes segir þetta samstarf á þessum erfiðu tímum hafa gengið mjög vel og fólk var mjög ánægt að upplifa möguleikann á því að geta séð augnlækni „úti í bæ" samdægurs. „Við höfum í raun alltaf boðið upp á þetta en fólk hefur kannski ekki áttað sig á því. Vitanlega erum við að tala um bráðaaugnlækningar, líkt og augneinkenni sem ekki þola bið, eins og flís í auga, hornhimnusár með tilheyrandi augnverkjum, augnbólgur eins og lithimnubólgur, skyndilegur sjónmissir, glampar í sjónsviði og önnur einkenni sjónhimnuloss. Að mínu mati fer allt of mikill tími í greiningu og meðferð á þessum augnsjúkdómum á bráðavakt spítalanna og heilsugæslustöðvum. Þessir sjúklingar þurfa í mörgum tilvikum að komast til augnlæknis sem fyrst," segir Jóhannes, en hann kveður faraldurinn að mörgu leyti hafa knúið fram þessar breytingar og sé það í sjálfu sér jákvæð afleiðing faraldursins.

Móða á gleraugunum vegna notkunar andlitsgrímu

Hvaða áhrif hefur faraldurinn haft á laseraðgerðir?

„Það var sex vikna bann á valaðgerðum um allt landið í vor. Það hafði vitanlega sín áhrif þar sem biðlisti myndaðist eiginlega

> **Það hljómar hálf ankannalega en móða á gleraugum getur orðið afar erfið viðureignar og jafnvel stórhættuleg, til dæmis við akstur og stjórnun á ýmsum vélum.**

í fyrsta skipti hjá okkur frá því stöðin hóf störf. Við náðum þó fljótlega að ná honum niður en á móti jókst aðsókn í laseraðgerðirnar, sérstaklega eftir að maskaskyldu var almennt komið á."

Aðspurður að ástæðum kveðst hann telja að það hafi að minnsta kosti eitthvað verið í tengslum við móðumyndun á gleraugum með maska. „Margir upplifðu mikil vandamál með móðu á glerjum með maska. Það hljómar hálf ankannalega en móða á gleraugum getur orðið afar erfið viðureignar og jafnvel stórhættuleg, til dæmis við akstur og stjórnun á ýmsum vélum. Margir hafa talað um þetta í kjölfar maskaskyldunnar og telja vera kornið sem fyllti mælinn. Nú láti það verða af því að fara í laseraðgerð, sem hefur kannski staðið til í mörg ár. Fjöldi aðgerða í ár er því aukinn frá síðasta ári."

Gætt að öllum sóttvörnum

Hvernig er með sótthreinsun fyrir slíkar aðgerðir á þessum tímum?

„Sótthreinsun fyrir laseraðgerð er ekki sú sama og fyrir aðgerðir inni í auganu, eins og til dæmis augasteinsaðgerðir, þar sem ekki er hætta á sýkingum inni í auganu eftir laseraðgerðir. SARS-CoV-2 veiran hefur lítil sem engin áhrif á augu hvort eð er, en vitaskuld sótthreinsum við ákaflega vel tæki og tól rétt eins og við höfum ávallt gert. Þar að auki sótthreinsum við sérstaklega vel bekki og stóla á milli einstaklinga auk þess sem nú er sjúklingurinn með grímu eins og læknarnir og hjúkrunarfræðingurinn. Við bjuggumst reyndar við að sjúklingar myndu eiga erfitt með grímunotkun í aðgerðinni og líða sumpart verr. Það hefur þó alls ekki verið raunin og hefur þetta fyrirkomulag komið vel út.

Við höfum líka passað mjög vel upp á að spyrja fólk vel út í einkenni COVID-19 áður en það kemur til okkar til að minnka enn líkur á smiti. Mikilvægt er til dæmis að spyrja viðkomandi um hvort hann eða hún séu í sóttkví eða að bíða eftir niðurstöðum mótefnamælingar.

Ritararnir okkar gegna því ótrúlega mikilvægu hlutverki í þessu, sem og því að greina bráðaaugneinkenni. Allar þessar aðgerðir hafa án efa skilað sér. Ég veit raunar ekki til þess að COVID-19-smit hafi komið upp á einkarekinni stofu, enda held ég að allir læknar utan spítala sem innan taki þessu mjög alvarlega. Við erum jú öll sóttvarnir og það hefur sérstaklega alvarlegar afleiðingar ef heil læknastöð þarf að fara í sóttkví vegna veirunnar.

Þrátt fyrir að langþráð bóluefnið sé nú komið til landsins þá verðum við að muna að glopra ekki niður þeim ávinningi sem náðst hefur. Við vitum að allt getur gerst á síðustu mínútum kappleiksins og því mikilvægt að halda fókus," segir Jóhannes að lokum.

Gleðilegt nýár

SAUNA SPA

Fjárfesting í vellíðan

Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

Matur er meðalið

Veganesti Önnu Bjarkar Hjaltadóttur heilsumarkþjálfa til betri lífsstíls er að hlusta vel á eigin líkama þegar kemur að mataræði og hreyfingu. Þannig hafi hún náð sínum besta árangri.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Sem krakki hafði ég miklar áhyggjur af bumbunni á mér og fannst hún of stór, þótt ég sæi síðar á myndum að bumban á mér var ekkert stór. Svokallað eplavaxtarlag með bumbum er algengt í móðurfjölskyldunni og ég var alltaf á innsoginu við að halda maganum inni. Ég var þéttholda, sveitasterk og vöðvuð, en hef með tímanum lært að klæða magann af mér og er farin að taka hann í sátt. Ég veit að ég verð aldrei tággrönn og mig langar ekki heldur til þess, en ég vil líta vel út og vera í það góðu formi að ég geti alltaf farið í fjallgöngur og átök án þess að vera að springa. Ég stefni líka að því að verða rosalega hraust gamalmenni," segir Anna Björk Hjaltadóttir, verkefnastjóri, heilsumarkþjálfi og sveitastelpa frá bænum Fossnesi í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.

Anna Björk var orðin 120 kílóa sófakartafla þegar vatt hún kvæði sínu í kross og léttist um fimmtán kíló árið 2009.

„Árið á eftir stóð ég í stað en árið 2011 náði ég af mér öðrum 25 kílóum þegar vinnufélagi minn á Reyðarfirði sá hvað ég var dugleg að hreyfa mig en að árangurinn stóð á sér. Hann er sjúkraþjálfari að mennt og sagðist vilja hjálpa mér að létta mig. Hann tæki ekkert fyrir það annað en skuldbindingu frá mér um að standa mig og ef ég svikist um eða gæfist upp myndi hann hætta. Hann tók mataræði mitt í gegn, ráðlagði mér borða kolvetni fyrri part dagsins og lét mig halda matardagbók sem hann fór yfir í viku hverri," útskýrir Anna Björk, sem fann fljótt mikinn árangur þegar hún fór auk þess eftir stífu æfingaprógrammi vinar síns.

„Jón Páll Sigmarsson var átrúnaðargoðið mitt í æsku. Ég vissi að ég væri sterk og vinur minn, sjúkraþjálfarinn, manaði mig til að taka þátt í keppninni um Sterkustu konu Íslands. Ég fann mig strax í aflraunaæfingum og keppti þrisvar sinnum í Sterkustu konu Íslands þar sem ég endaði í 2. sæti árið 2016 og í fyrsta sæti í keppni Hjalta Úrsusar, Stálkonunni, sama ár," segir Anna, sem síðan hefur stundað ólympskar lyftingar.

„Í kófinu hef ég ekki komið inn á líkamsræktarstöð og stunda þess í stað göngur og hreyfingu utanhúss. Það hentar mér ofsalega vel. Ég er meira að segja farin að hlaupa aftur, eftir að hafa misst áhugann á langhlaupum þegar ég hljóp hálft maraþon 2012, en nú er markmiðið að hlaupa aldrei lengra en 10 kílómetra í einu og hlaupa mér einungis til ánægju úti og fá ferskt loft í lungun."

Sjálfsskoðun skilar árangri

Eftir að hafa náð árangri í baráttu við aukakílóin og tekið þátt í aflraunakeppnum fann Anna Björk löngun til að læra meira um næringu og áhrif hennar á heilsu og líðan.

„Ég lærði heilsumarkþjálfun við Institute for Integrative Nutrition í New York þar sem ég fékk fræðslu um alls konar mataræði og mikilvægi einstaklingsmiðaðrar nálgunar ásamt aðferðum við markþjálfun. Með þeirri þekkingu get ég hjálpað fólki að skapa þess eigin persónulegu leið til heilbrigðis sem hentar hverjum og einum einstaka líkama, lífsstíl, áhugasviði og markmiðum," segir Anna Björk, sem eftir útskrift starfaði fyrsta kastið við heilsumarkþjálfun.

„Markmiðið hjá mér var ekki að starfa sem heilsumarkþjálfi í framtíðinni heldur að læra um áhrif matar á eigin líkama og heilsu. Ég prófaði að starfa sem heilsumarkþjálfi en fann mig ekki í því starfi, en er þó alltaf til í að deila því sem ég hef lært á eigin skinni. Í skólanum lærði ég að matur er meðalið. Matur hefur mismunandi áhrif á líkamann og maður getur komið veg fyrir og læknað margvíslega kvilla með mat, rétt eins og maður getur komið sér í kvillana með röngum mat, sem eru lífsstílssjúkdómar."

Anna Björk hefur lést um fjögur kíló síðan hún hóf sjóböð í haust og hætti að drekka kaffi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Jón Páll Sigmarsson, sterkasti maður í heimi, var átrúnaðargoðið mitt í æsku. Ég vissi að ég væri sterk og vinur minn manaði mig til að taka þátt í keppninni um Sterkustu konu Íslands.**

Besta veganestið úr náminu í New York segir Anna Björk vera að hlusta á líkamann.

„Ef mann grunar óþol fyrir mat að taka hann út og sjá hvort líðanin batni. Ég reyni alltaf að hlusta eftir einkennum eftir máltíðir og ef mér líður illa af mat sleppi ég honum alfarið eða borða hann sjaldnar og í minna mæli, ef mér þykir hann ómissandi og góður. Sjálf borða ég annars allan mat, bæði hollan og óhollan inn á milli, en legg kapp á að borða fæðu sem mér líður vel af."

Anna segir heilsumarkþjálfun setja fram spurningar sem krefjist þess að fólk leiti inn á við og finni lausnirnar sjálft.

„Heilsumarkþjálfun er mikil sjálfsskoðun sem gerir út á að hjálpa einstaklingnum að finna hjá sjálfum sér hvað hann er tilbúinn að gera til að breyta lífsstílnum. Ég hef líka lært á sjálfri mér að rútína og vani er besta aðferðin fyrir mig til að ná árangri, og að bægja slæmum vana úr rútínunni. Fyrir mig og mína líkamsgerð þarf ég stöðugt að passa mig á mat en á síðustu árum hef ég fundið hið gullna jafnvægi þar sem ég get leyft mér að borða hvaða mat sem er. Ég hef prófað ýmislegt, eins og ketó, lágkolvetnamataræði og danska kúrinn, en hef loks náð jafnvægi og sátt. Ég held einföldum kolvetnum í lágmarki og fæ mér til dæmis frekar grænmeti á diskinn en pasta. Ég fasta líka til hádegis, það er sleppi morgunmatnum, og hef síðan í haust farið í sjóböð þrisvar í viku með vinkonum. Það gerir mikið fyrir mig, bæði líkama og sál, og mig langar mikið til að halda því áfram."

Súkkulaði meðal fyrir sálina

Í byrjun nýs árs, þegar margir vilja bæta lífsstílinn, segir Anna Björk gott að hafa í huga að það sem einum henti vel hentar öðrum síður.

„Öll erum við ólík og því er mismunandi hvaða mataræði og hreyfing hentar hverjum og einum, og getur breyst með aldrinum. Ég ráðlegg fólki að búa til nýja rútínu sem er í það minnsta betri en gamla rútínan og hlusta vel á hvað maturinn gerir fyrir líkamann. Það kemur oft og iðulega á óvart. Þegar ég tók út kolvetni fyrst uppgötvaði ég að liðirnir voru ekki lengur bólgnir en áður var ég stöðugt bólgin án þess að taka eftir því. Allt er þetta rannsóknarvinna, þú og þinn líkami, og að finna hvað hentar þér best og hvenær."

Matur sé meðalið en hver og einn þurfi að finna hvert hans meðal sé.

„Súkkulaði er fínasta meðal fyrir sálina og hægt að velja sér sykurlaust sælgæti þegar nammiþörfin verður öllu yfirsterkari. Mest um vert er þó að borða það í hófi án sektarkenndar og samviskubits. Gott heilræði er að láta eiga sig að kaupa sælgæti til heimilisins og forðast þannig óþarfa freistingar, en þó að leyfa sér að njóta af og til, án þess að skamma sig og brjóta niður."

Undanfarin tvö ár hefur Anna Björk verið á svipuðu mataræði, en frá því í haust þegar hún hætti að drekka kaffi daglega og fór að stunda sjóböð hefur hún lést um fjögur kíló án annarra breytinga.

„Kaffi hefur áhrif á nýrnahettur og ég velti fyrir mér hvort það sé hormónatengt að léttast við það að sleppa kaffinu, sem og sjókælingin, göngutúrar og rólegra æfingaálag. Mitt nýja rannsóknarverkefni fyrir minn líkama er að fylgjast með áhrifum mataræðis á hormónin mín. Mikið af æfingaprógrömmum og mataræði hefur verið rannsakað út frá körlum en ekki konum og því ekkert skrýtið að konur bregðist öðruvísi við og oft með minni árangri. Ekki er nema áratugur síðan farið var að leggja upp úr því hjá Lyfjastofnun Bandaríkjanna að rannsaka þurfi konur og viðbrögð þeirra við lyfjum og lækningatækjum sérstaklega, þar sem önnur svörun gæti fengist hjá konum en körlum. Öll lífsstílsbreyting og árangur er því bæði einstaklings- og kynjabundin og snýst um að hlusta á og vinna með eigin líkama."

Sandra Lárusdóttir er eigandi Heilsu og útlits. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í kófinu notaði Sandra tímann til að gera gagngerar endurbætur á stofunni sem fengið hefur glæsilega upplyftingu.

Vellíðan nær nýjum hæðum

Verndarhjúpur er nýtt heilsu- og fegrunartæki í Heilsu og útliti. Hann veitir endurnærandi og slakandi meðferðir fyrir huga, líkama og sál og líðanin er eins og svifið sé á dúnmjúku orkuskýi.

Hjá okkur hefur margt gott gerst í kórónafaraldrinum þótt ástandið hafi líka verið erfitt. Við tókum stofuna í gegn með hjálp leigusalans, og hún er orðin svakalega falleg, og ég hef getað útvegað viðskiptavinum okkar vörur til að gera vel við sig heima. Ég hef líka verið svo lánsöm að Weyergans-vélarnar okkar í Skandinavíu hafa blómstrað á þessum erfiðu tímum og ég gerði sömuleiðis frábæran samning við fyrirtækið Wellness USA og tók í gagnið svokallaðan verndarhjúp (e. cocoon fitness pod),“ segir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits og umboðsaðili þýsku fegrunar- og lækningatækjanna Weyergans á Norðurlöndunum.

Framúrskarandi tækni

Verndarhjúpurinn býr yfir framúrskarandi tækni sem hjálpar einstaklingum að viðhalda kjörþyngd á meðan þeir slappa af í gufunuddæfingatæki sem umvefur þá sem verndarhjúpur.

„Hugtakið vellíðan nær nýjum hæðum í verndarhjúpnum og teygir sig út fyrir veggi líkamsræktar- og jógastöðva. Verndarhjúpurinn færir okkur aftur inn í kjarna gamalgróinna, náttúrulegra og heildrænna vellíðunaraðferða. Maður leggst einfaldlega niður og getur valið um mismunandi meðferðir, eins og líkamsrækt, slökun og þyngdarstjórnun,“ upplýsir Sandra.

„Margir bíða þess í ofvæni að vera með þeim fyrstu til að dekra við sig og ýmist færa sig nær, eða viðhalda heilbrigðum og náttúrulegum lífsstíl, sem og vellíðan.“

Verndarhjúpurinn byggir á háþróaðri tækni sem framkallar vellíðan með hjálp samsettra ytri þátta á borð við þurran hita (innrauða orku), nudd, ilmmeðferð, saltloft og jade-steina sem eru samsettir af tveimur náttúrulegum steinefnum, annars vegar jadeite (natríum, áli og kísil) og nefrít (kalsíum, magnesíum og kísil).

„Verndarhjúpurinn veitir alhliða vellíðan með því að sameina í einni og sömu meðferðinni virkni vöðvaspennu, innrauðra ljósa, heilnudds og ilmkjarnameðferða. Hann veitir slakandi og endurnærandi meðferð fyrir huga, líkama og sál,“ segir Sandra.

Svifið um á orkuskýi

Bólstrað nuddkerfi verndarhjúpsins gerir að verkum að varmaorka sem fæst úr steinefnum sem liggja að innri veggjum verndarhjúpsins nýtist fullkomlega.

„Líðanin er eins og maður svífi um á dúnmjúku orkuskýi. Steinefnin senda frá sér innrauða orku þar sem 20 prósent orkunnar hita andrúmsloftið í verndarhjúpnum en um 80 prósent orkunnar skila sér djúpt inn í líkamann,“ útskýrir Sandra og heldur áfram:

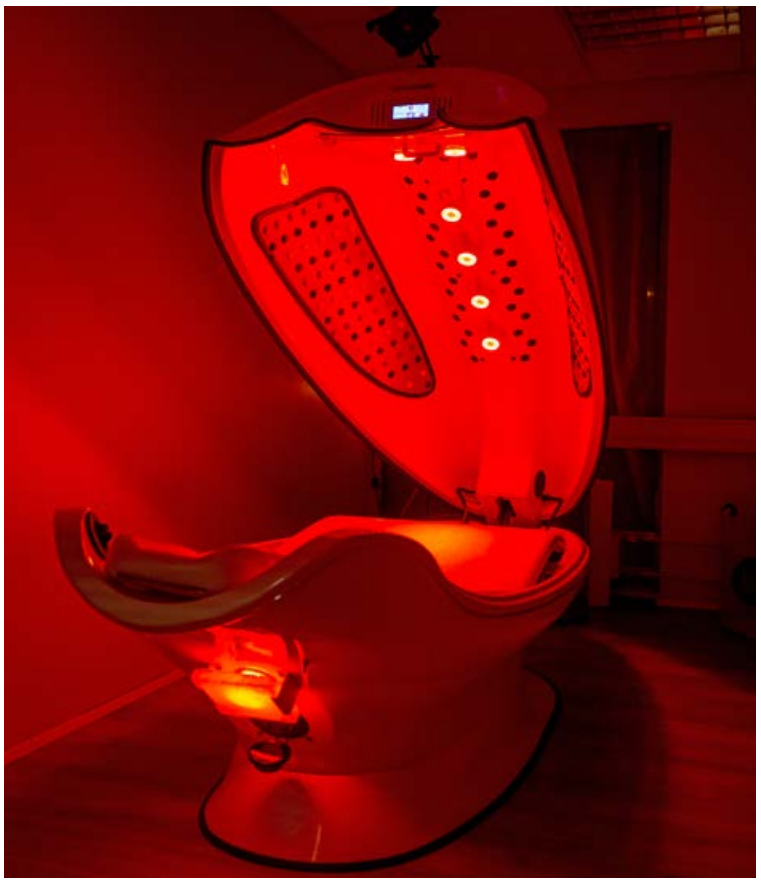
„Það sem innrauður hiti hefur umfram hefðbundið gufubað er að orka og hiti innrauðra geisla skilar sér mun dýpra inn í húð og líkama við tiltölulega lágt hitastig. Þá efla þeir upptöku næringarefna, auka blóðflæði og styrkja hjarta- og æðakerfi líkamans. Innrauðir geislar eru rafsegulgeislar með lengri bylgjulengd en sýnilegt ljós. Þeir gefa ekki frá sér hættulega UV-geisla sólarljóssins og því stafar ekki af þeim nein hætta.“

Hvernig vinnur verndarhjúpurinn?

Í Verndarhjúpnum er hitastýrikerfi sem gestir geta stillt að vild, allt frá stofuhita og upp í 90°C.

„Við getum hækkað líkamshitann með því að stunda háhita (e. hyperthermic) sem styrkir ónæmiskerfið og vil ég ítreka að fólk lesi sér til um meðferðirnar á síðunni hyperthermicwellness.com þar sem margar rannsóknir liggja að baki,“ segir Sandra til upplýsingar.

„Kostir þess að hafa slíkt kerfi er að hærri hiti veitir aukinn bruna hitaeininga með tilheyrandi þyngdartapi. Þó svo að þyngdartap vegna vatnsmissis sé tímabundið er ávinningur og vellíðan tvímælalaus og virkar sem hvatning til að viðhalda heilbrigðum lífsstíl. Meðferðin



Verndarhjúpurinn veitir einstaka heilsubót og vellíðan sem er engri lík.

hjálpar aukinheldur við að hreinsa óhreinindi úr líkamanum og hún örvar efnaskipti sem leiðir til varanlegs þyngdar- og ummálsmissis,“ útskýrir Sandra.

Hægt er að gera æfingar til að tóna líkamann á meðan verndarhjúpurinn nuddar hann allan.

„Upplifun og vellíðan eykst enn frekar þegar andað er að sér fersku, hreinsuðu lofti sem er blandað með Himalaya-saltkristöllum. Kristallarnir aðstoða náttúrulega getu líkamans við að draga djúpt andann og slaka á. Þegar rakastig andrúmslofts er eðlilegt dregur loftið að sér saltagnirnar sem mýkja húðina og opna öndunarveginn. Saltið hjálpar einnig við að opna ennis- og kinnholur, og stuðlar að hugarró. Þá er jafnframt boðið upp á meðferð með hreinum ilmkjarnaolíum til að auka enn á slökun og vellíðan,“ upplýsir Sandra.

Ráðlagður meðferðartími í hvert skipti er frá 15 til 60 mínútna, tvisvar til þrisvar í viku, og svo vikulega til að viðhalda árangri.

„Notkun innrauðra geisla til að auka kjarnhitastig líkamans hefur jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan auk þess sem slík hitameðferð getur reynst íþróttamönnum vel til að ná auknum árangri. Með verndarhjúpnum getum við hækkað líkamshitann og styrkt ónæmiskerfið.“

Sandra segir alla geta komið í dekur og bataferli hjá Heilsu og útliti, án þess að það þarfnist mikillar snertingar.

„Við erum einnig með fullkomnustu súrefnismeðferðir í heimi fyrir andlitið og Hollywood-stjörnurnar notast allar við sömu meðferðir og við notum á okkar viðskiptavini. Þá bjóðum við einnig upp á flottasta kínverska nuddið í bænum, að við teljum. Í janúar fáum við líka annan verndarhjúp til að mæta eftirspurninni sem við höfum ekki annað til þessa og hlökkum mikið til.“

Margvíslegur heilsufarslegur ávinningur fæst í einni og sömu meðferð verndarhjúpsins. Þar á meðal:

- Róandi, vöðvaslakandi hitanudd
- Brennir hitaeiningum
- Stuðlar að þyngdarmissi og minnkun á ummáli
- Eykur blóðrás
- Eykur súrefnisupptöku
- Eykur brennslu
- Eykur hreyfigetu
- Eykur liðleika
- Er verkjalosandi
- Endurmótar líkamann
- Afeitrar
- Endurnærir húðina
- Framkallar afslöppun / veitir hugarró
- Kemur jafnvægi á magn kortisóls (kortisól er hormón sem hjálpar við slökun og jafnvægi í aðstæðum streitu og álags)
- Stuðlar að andlegu jafnvægi og ró
- Hjálpar við svefnleysi
- Veitir húðinni raka
- Hreinsar öndunarveginn
- Hjálpar gegn árstíðabundnu ofnæmi/frjókornaofnæmi
- Hefur góð áhrif sem meðferð við berkjubólgu (sjá heimasíðu Halotherapy fyrir frekari upplýsingar)

Heilsa og útlit er í Hlíðarsmára 17 í Kópavogi. Sími 562 6969. Allar nánari upplýsingar á heilsaogutlit.is. Sjá einnig hyperthermicwellness.com

Velgengni í lífinu er langhlaup

Telma Matthíasdóttir hefur þjálfað og unnið sem heilsuráðgjafi í fyrirtæki sínu Fitubrennsla.is í 20 ár. Hún elskar að setja sér markmið og lumar á fjölmörgum ráðum til að bæta heilsuna.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Telma Matthíasdóttir segir uppskeruna af heilsurækt ótvíræða og ómetanlega.

„Ég er 44 ára, móðir og maki. Ég er eigandi Fitfood ehf. ásamt Bjarna, unnusta mínum, og saman rekum við Bætiefnabúlluna.Ég er Iron Man og Ultra runner og elska að setja mér krefjandi markmið. Ég setti mér það markmið í desember að hlaupa vegalengdina frá heimili mínu á Álftanesi alla leið heim til Ólafsfjarðar, sem eru 414 km. Það gengur mjög vel og mun ég klára það með stæl þann 31. desember," segir Telma.

Fann ástríðuna 21 árs

Telma segir að þrátt fyrir að hún hafi stundað íþróttir á sínum yngri árum þá hafi hún glímt við margþættan heilsubrest þegar hún varð eldri. „Ég er uppalin á Ólafsfirði og var alltaf mjög iðin, en skíðaganga og fótbolti voru mínar helstu íþróttagreinar. Um 18 ára aldur tók líf mitt miklum breytingum og ég hætti nánast alveg að hreyfa mig. Með því fylgdi löngun í ruslmat og á stuttum tíma var mér orðið sama um mína heilsu, þunglynd og þreytt á líkama og sál."

Þremur árum síðar kviknaði heilsuræktaráhugi Telmu og þá varð ekki aftur snúið. „Ég flutti suður 21 árs, keypti mér æfingakort í HRESS og byrjaði hjá einkaþjálfara. Heilsan yfirtók hug minn þegar ég fann hvað mér fór að líða vel. Áhugi minn á heilsu varð ótæmandi og það kom ekkert annað til greina en að ég myndi starfa við það að hjálpa öðrum, og nú 20 árum seinna er ég enn að því. Þvílík forréttindi að fá að starfa við það sem ég elska að gera, að huga vel að eigin heilsu og hjálpa öðrum um leið."

> Við erum meira en fitu- og vöðvafruma og það er ekki til sú leið að bæta heilsuna án fyrirhafnar.

Hvers vegna skiptir máli að huga að heilsunni?

„Þú ert þess virði. Það er bara til eitt eintak af þér. Farðu vel með það. Ef við missum heilsuna þá verður allt miklu erfiðara, hér tala ég af eigin reynslu. Á einu augabragði hrundi heilsan mín og í dag þarf ég að bera nokkra sjúkdóma, fara í lyfjagjöf á 8 vikna fresti og taka inn lyf. Ég þarf að vanda mig alla daga til að halda öllum einkennum niðri. Heilsan snýst um heildina. Líkamann allan, líffærin okkar og geðheilsuna. Það er aldrei of oft sagt að holdafar er ekki heilsufar. Við erum meira en fitu- og vöðvafruma og það er ekki til sú leið að bæta heilsuna án fyrirhafnar. Öll erum við vanaföst og það kostar vinnu að bregða út af vananum. En öll vinnan verður vel þess virði. Stattu með sjálfri þér og leggðu mikla áherslu á það að það sem hentar þér er ekki allra og öfugt. Fáðu faglega aðstoð ef þú vilt bæta þína heilsu. Góðir hlutir gerast hægt, en það sem þú uppskerð er ómetanlegt."

Lumarðu á ráðum sem gætu nýst fólki sem er áhugasamt um að bæta heilsuna?

„Já, og ég mæli með því að þú klippir þetta út úr blaðinu og festir á ísskápinn þinn!

- **Drekktu** Vökvaðu líkama þinn með hreinu, íslensku vatni beint úr krananum. Líkami okkar er í kringum 60% vatn og það er nauðsynlegt til að frumurnar geti starfað eðlilega. Við þurfum ca. 2 l á dag til að bæta upp það sem líkaminn losar sig við daglega.
- **Sofðu** Farðu í rúmið um kl. 22 og náðu svefni á milli kl. 22 og 02:00 því á þessum tíma fáum við mestu næringuna sem við þurfum úr svefninum. Sofðu í ca. 8 tíma, reyndu að hafa algjört myrkur í herberginu og loftið svalt. Engan skjátíma 60 mín. fyrir svefn.
- **Nærðu þig** Borðaðu einhvern hreinan mat á hverjum degi og minnkaðu unninn mat á móti. Það þarf að hafa pláss fyrir matinn sem nærir okkur, næringu sem líkaminn notar til að byggja sig upp og styrkja sig, ónæmiskerfið, vöðvana, húðina, líffærin og ÞIG!
- **Hreyfðu þig** Að vera á hreyfingu veitir vellíðan, léttir lund og losar stress. Finndu það sem þér finnst skemmtilegt. Það þarf ekki að vera flókið, langt og erfitt. Þol og styrkur til skiptis 15-30-60 mín. á dag.
- **Samvera** Njóttu með fjölskyldu og vinum. Umvefðu þig fólki sem þér líður vel með fólki sem leyfir þér að vera eins og þú ert, hvetur þig áfram og hrósar þér. Fólki sem hefur áhuga á að hlusta og er til staðar fyrir þig.
- **Tímastjórnun** Settu þig í fyrsta sæti og lágmarkaðu tíma við sjónvarp, í símanum og við tölvuna.
- **Hlæja** Hlátursköst eru ein besta næring sem ég upplifi og eitt það heilbrigðasta og skemmtilegasta, sagt er að hláturinn lengi lífið!
- **Gráta** Allar tilfinningar eiga rétt á sér og við verðum að losa um þær. Það á engin að læsa vanlíðan inn í eigin sál og bera alla ævi. Losaðu!
- **Þú átt allt gott skilið** Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast. Ekki gefast upp því velgengni í lífinu er langhlaup."

Telma hvetur áhugasama til að fylgjast með henni á Instagram. „Á Instagram-reikningnum mínum, Fitubrennsla, getur þú fylgst með mínu heilsubrölti og mitt markmið er að hvetja þig til að gera eitthvað eitt á dag fyrir þína heilsu. Heilsan er dýrmæt."

Súkkulaðibaka Telmu

1 msk. hörfræ + 2,5 msk. vatn
40 g kókosolía
30 g Erýtrýtól strásæta
30 g hnetusmjör
1 tsk. vanilludropar
95 g möndlumjöl
1/4 tsk. matarsódi
1/4 tsk. salt
2 stk. Crisp Milk Chocolate Atkins súkkulaði
3-4 jarðarber

Hitið ofninn í 175°C og smyrjið lítið 6" form

Byrjið á því að blanda 1 msk. af hörfræjum + 2,5 msk. vatni og hrærið saman, látið standa í 5 mín.

Setjið kókosolíu, hnetusmjör og strásætu í skál eða blandara og hrærið saman.

Bætið við hörfræjahlaupinu og vanilludropunum.

Að lokum þurrefnunum.

Saxið súkkulaðið og skerið jarðarber í bita

Blandið varlega saman við deigið.

Pressið niður í form

Bakið í 22-24 mín.

Borið fram með ís eða rjóma, Salty Caramel sósu frá Callowfit og berjum.

FRÁ MATARFÍKNIMIÐSTÖÐINNI:
Esther Helga Guðmundsdóttir MSc. og Dr. Guttorm Toverud

Matarfíkn er líffræðilegur sjúkdómur sem veldur tilfinningalegu, huglægu og andlegu ójafnvægi

Við hjálpum fólki að breyta mataræði og taka úr því fíknivalda og síðan heila undirliggjandi tilfinningaleg og andleg vandamál sem matarfíknin hefur valdið!

Nú í byrjun nýs árs bjóðum við uppá þrjá kosti:

1. 5 vikna Nýtt líf námskeiðið fyrir byrjendur og endurkomufólk sem hefst 4.1.20.
2. 10 daga meðferðarnámskeið með Dr. Toverud í meðferð sem tekur á huglæga, tilfinningalega og andlega þætti vandans, sem hefst 24.1.20.
3. Möguleika á að taka þessi námskeið saman.

Endilega kíkið á síðuna okkar og skoðið dagskrána!

MFM MIÐSTÖÐIN
Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana

MFM MIÐSTÖÐIN, Síðumúla 33, 108, Reykjavík
esther@mfm.is • 699 2676 • www.matarfikn.is

MINNI HARÐSPERRUR
STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ

15%
AFSLÁTTUR

Á UNBROKEN.IS
KÓÐI: **ARAMOTAHEIT**
GILDIR TIL 31. JAN. 2021

INFORMED SPORT
WE TEST · YOU TRUST

NOTAÐ AF OKKAR FREMSTA ÍÞRÓTTAFÓLKI
HENTAR FYRIR ALLA HREYFINGU

Háþróuð næring til endurheimtar líkamans og eflingar ónæmiskerfisins, með hraðri upptöku næringarefna. Notað af afreksíþróttafólki um allan heim til hámarks árangurs.

Einstök afurð úr ferskum laxi sem er ríkur af virkum innihaldsefnum: 25 fríar amínósýrur, allar nauðsynlegu amínósýrurnar, BCAA, Kreatín amínósýrurnar, dí- og trípeptíð, 11 vítamínum og steinefnum.

NETVERSLUN OG NÁNARI UPPLÝSINGAR Á UNBROKEN.IS

- ☑ HRÖÐ VÖÐVANÆRING
- ☑ STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ
- ☑ 100% NÁTTÚRULEG VARA
- ☑ ENDURHEIMT Á SVIPSTUNDU
- ☑ KLÍNISKAR RANNSÓKNIR

Aron Pálmarsson
Handbolti

Tanja Líf Davíðsdóttir
Crossfit

Hlynur Bæringsson
Körfubolti

María Guðmundsdóttir
Hjólreiðar

Björgvin Guðmundsson
Crossfit

Dagný Brynjarsdóttir
Fótbolti

UNBROKEN®
Real time recovery

ÚTSÖLUSTAÐIR / Reykjavík: CrossFit Reykjavík, Kría Hjól, Sportval / Kópavogur: Sportvörur / Garðabær: CrossFit XY / Hafnarfjörður: Altís / Hveragerði: CrossFit Hengill

Þurr janúar heilsunnar vegna

Þurr janúar felur í sér að hætta allri neyslu áfengis í heilan mánuð og jafnvel eitthvað lengur. Margir nota tækifærið, tileinka sér heilsusamlegri lífsstíl á þessu tímabili og setja sér markmið.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Undanfarin ár hefur átak sem kallast þurr janúar (e. dry January) notið sífellt meiri vinsælda en það á rætur sínar að rekja til Bretlands. Því var hleypt af stokkunum þar í landi árið 2013 og um 4.300 manns ákváðu að taka þátt. Árið 2020 hafði þátttakendum fjölgað til muna og meira en 4 milljónir skráðu sig til leiks. Átakið snýst um að drekka ekkert áfengi í janúar en ýmislegt bendir til þess að það hafi góð áhrif á heilsuna. Á meðal þess sem áfengislaus janúar ætti að hafa í för með sér er betri svefn, minni kvíði, lægri blóðþrýstingur og fallegri húð, svo eitthvað sé nefnt.

Hver dagur telur

En getur einn mánuður virkilega haft einhver áhrif á heilsuna? Já, því hver vika telur þegar fólk vill breyta um lífsstíl. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við háskólann í Sussex kom í ljós að sjötíu prósent þeirra sem tóku þátt í þurrum janúar fyrsta árið breyttu áfengisneyslu sinni til betri vegar með því að drekka minna og sjaldnar yfir árið í heild. Þessar niðurstöður eru einkar ánægjulegar í ljósi þess að alkóhól er heilsuspillandi. Það hefur til dæmis slæm áhrif á lifrina, truflar svefn, getur leitt til hærri blóðþrýstings og aukið líkur á kvíða og þunglyndi, svo fátt eitt sé nefnt.

Í staðinn fyrir að hella víni í glas eftir erfiðan vinnudag er hægt að fá sér óáfengan drykk í fallegu glasi og bragðbæta með sítrónu, límónu eða myntu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Ef þú vilt taka þátt í þurrum janúar er ýmislegt sem þú getur gert til að ná árangri. Fyrsta skrefið er að taka ákvörðun um að vera með og setja sér markmið.**

Ráð fyrir betri árangur

Ef þú vilt taka þátt í þurrum janúar er ýmislegt sem þú getur gert til að ná árangri. Fyrsta skrefið er að taka ákvörðun um að vera með og setja markmið. Gott er til dæmis að hlaða niður Try Dry appinu, sem er frítt, en það hjálpar þér að fylgjast með hvernig gengur. Í gegnum appið getur þú fengið hvetjandi pósta og tilkynningar sem halda þér við efnið. Í appinu eru margs konar upplýsingar um alkóhól og fjöldi góðra ráða, sem þú getur nýtt þér til að halda janúar þurrum, auk þess sem þú getur sett þér markmið fyrir allt árið.

Það er líka margt sem hver og einn getur gert upp á eigin spýtur. Sem dæmi er gott að taka einn dag í einu, eða viku fyrir viku, frekar en að hugsa of langt fram í tímann. Þannig verður átakið yfirstíganlegra, ekki síst fyrir þá sem eiga erfitt með að sleppa áfenginu alveg.

Þú getur líka fengið vini þína með þér í átakið en það er alltaf gott að fá stuðning frá öðrum. Þið gætuð til dæmis stofnað hóp á samfélagsmiðlum til þess að heyra hvernig hinum gengur og deila eigin reynslu.

Prófaðu líka að brjóta upp rútínuna og gera eitthvað nýtt. Í staðinn fyrir að hella víni í glas eftir erfiðan vinnudag er hægt að fá sér óáfengan drykk í fallegu glasi. Það má bragðbæta vatn með sítrónu, límónu eða appelsínu og það er líka gott að setja gúrkusneiðar eða myntu út í vatn. Ef það er ekkert að gera fyrir þig er hægt að finna fjölmargar uppskriftir að óáfengum kokteilum á netinu.

Losaðu þig við allt áfengi á heimilinu til að falla ekki í freistni. Finndu þér nýtt áhugamál sem tengist ekki áfengisdrykkju. Það getur verið hreyfing af hvaða tagi sem er, bakstur, eldamennska eða tungumálanámskeið á netinu. Njóttu þess að vera laus við áfengi, þótt ekki sé nema í einn mánuð á nýja árinu.

Enduruppgötvun aldarinnar

Rósakál er líklega það grænmeti sem hefur átt eina tilkomumestu endurkomu á sjónarsviðið síðastliðin ár. Áður fyrr á Íslandi var þetta skelfilega grænmeti yfirleitt gufusoðið, og kom þá gjarnan beint úr frystikistunni. Eftirvæntingunni eftir þessu slepjulega og litdapra soðna grænmeti mátti líkja við eftirvæntingunni eftir samnefndri frænku margra. Lyktin og bragðið minnti mest á viðrekstur sem fær mann til þess að setja stórt spurningarmerki við þá staðreynd að þetta var borið fram á tyllidögum ár eftir ár á íslenskum heimilum, viðkvæmum bragðkirtlum barna til ómældrar óánægju.

Ástæðan hefur líklega með hefðir að gera og tæknilega séð þá er desember vaxtartíð „brusselsprotanna“ svokölluðu úti í heimi. Þá er enn fremur talið að þessir smákálhausar séu langbragðbestir eftir fyrsta frostið sem hefur gert þá að auðfúsugesti á hátíðarborðum Vesturlanda. En sú hefð að sjóða þessa litlu, sætu kálhausa er ja, langt frá því að vera besta leiðin til þess að matreiða þá, því rósakálið nýtur sín allajafna best annaðhvort ofnbakað eða steikt á pönnu. Þá eru þeir einnig gómsætir ferskir og rifnir niður í salat.

Eftir nokkra hríð í frystiskúffunni hafa því margir brugðið á það ráð að færa brusselsprotana á matarborðið að nýju, en í stað þess að gufusjóða þá frosna eru verslanir sem betur fer byrjaðar að bjóða upp á þetta gómsæta og holla grænmeti í sínu ferska formi. Til þess að gera rósakálið að stjörnumeðlæti á hátíðaborðinu þarf ekki mikið meira en olíu, salt, pipar, heitan ofn og nóg pláss á ofnplötunni.

Rósakál er ljúffengt ofnbakað eða steikt á pönnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

Bragðgóðir brusselsprotar

Hitaðu ofninn í 220°C (200°C ef blástur). Byrjaðu á því að fletta af þeim laufum sem virka ógirnileg og skerðu neðsta partinn af stilknum af. Skerðu næst hvern rósakálhaus í 2-4 hluta, eftir stærð.

½ kg ferskt rósakál
3-4 msk. ólífuolía
Ca. 1 tsk. salt
Ca. ½ tsk. nýmalaður svartur pipar
1 msk. gott balsamedik
2 msk. hunang

Næst er rósakáli, olíu, salti og pipar blandað saman í skál. Passið að allt kálið sé nægilega húðað olíu og notið meira ef þarf. Dreifið vel á ofnplötu og bakið í ofninum í alls um 30 mínútur. Hrærið í ofnskúffunni við 15 mínútna markið. Þegar rósakálið er orðið gullinbrúnt er það tekið úr ofninum og blandað saman við balsamedikið og hunangið. Smakkið til með salti og pipar. Einnig er gott að dreifa smá af stökku, steiktu beikonkurli eða granateplafræjum yfir ef vill.

> **Eftir nokkra hríð í frystiskúffunni hafa því margir brugðið á það ráð að færa brusselsprotana á matarborðið að nýju.**

Er píkusport nýja þjóðarsportið?

Með Grindarbotnsþjálfanum spilar þú tölvuleik og stýrir honum með grindarbotnsvöðvunum. Með auknum styrkleika og snerpu grindarbotnsins öðlast konur betri heilsu og meiri lífsgæði.

Píkusport.is hóf sölu á Grindarbotnsþjálfanum í desember. Lagerinn seldist upp í þrígang og því má segja að Íslendingar hafi tekið þessari nýjung fagnandi.

Að minnsta kosti ein af hverjum fjórum konum stríðir við afleiðingar veikra grindarbotnsvöðva. Einkenni geta verið allt frá því að vera smávægileg yfir í það að hafa mjög slæm áhrif á lífsgæði. „Grindarbotnsæfingar er ekkert sérlega þjált orð og flestir tengja það við eitthvað sem þeir ættu alltaf að gera en láta þó sitja á hakanum. Við köllum heimasíðuna okkar Píkusport.is því þegar fólk les það þá fara allir að brosa, sumir að hlæja og sumir roðna pínulítið líka. En af því að allir eru orðnir léttir, þá er hægt að tala um eitthvað jafn þungt og erfitt og þvagleka og legsig. Þó að við séum að byrja þá hefur strax orðið svo skemmtileg umræða og grundvöllur til að tala um eitthvað sem annars hefur ekki verið rætt svo mikið," segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigenda Píkusport.is.

Auðveldara að nenna

Grindarbotnsþjálfinn hefur þá sérstöðu að hann er tengdur við app í símanum. Lítill stautur er settur í leggöngin og hann tengist með Bluetooth við tölvuleik í símanum. Stauturinn nemur hvað vöðvarnir „kreista mörg grömm" og gefur manni endurgjöf á allar æfingar um leið. Það er auðveldara að „nenna" æfingunum og af því að maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og snarpara þá fer manni svo hratt fram.

Vita oft ekki af því

„Þegar við Örn, maðurinn minn, vorum að opna OsteoStrong á Íslandi og ég var að segja fólki frá því að við ætluðum að hjálpa meðlimum okkar að verða mjög sterk á bara 10 mínútum, einu sinni í viku, þá kom það mér svo á óvart hvað margar konur á öllum aldri spurðu strax: En hvað getur þú gert í sambandi við grindarbotninn í mér? Þetta virtust vera konur óháð aldri og óháð hversu „fit" þær voru sem kom mér á óvart. Aðalvandamálið byrjar yfirleitt við barneignir og getur bæði skánað en líka ýkst eftir það og svo versnað með aldrinum. Oft vita konur ekki að þetta ferli sé hafið og þaðan af síður hvað eigi að gera í því. Síðast en ekki síst getur þetta valdið verkjum í kynlífi eða bara áhugaleysi á kynlífi sem getur verið mjög leiðinlegt fyrir innilegt samlíf," segir Svanlaug.

Stórt falið vandamál

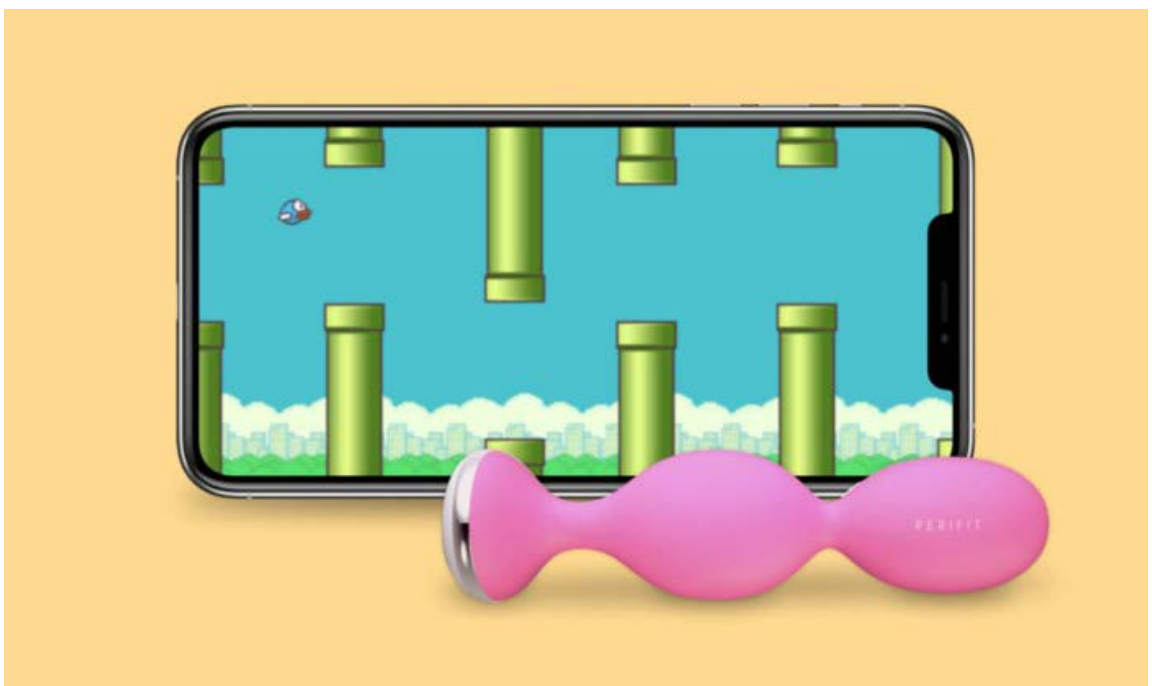
„Við erum með einfalt trikk í OsteoStrong sem hjálpar til en yfir þessi tvö ár sem við erum búin að vera í rekstri þá komst ég að því hvað þetta er bara miklu stærra vandamál en ég hefði trúað áður. Að geta ekki farið á trampólín með krökkunum eða sippað í CrossFit vegna möguleika á þvagleka er glatað. Að finna fyrir verkjum í kynlífi er ömurlegt en svo bara hreinlega vissi ég það ekki að konur aðeins eldri en ég eru margar að upplifa legsig eða blöðrusig sem í sinni verstu mynd lýsir sér þannig að líffærin hreinlega lafa út um leggöngin og það þarf aðgerð til þess að hengja þau upp, sem stundum lagar þvagleka, en stundum alls ekki. Ég er búin að vera að leita að vöru sem gæti hjálpað og verið þýðingarmikil og hélt að ég þyrfti að fara að láta búa hana til sjálf, mér fannst allt eitthvað svo marklaust. Þá loksins fann ég Grindarbotnsþjálfann og hann var fyndinn, skemmtilegur, nákvæmur og ég gat loksins séð nákvæmlega hvað grindarbotninn var að gera. Allt í einu skildi ég allt upp á nýtt! Fékk allt aðra tengingu við grindarbotninn, fann í fyrsta skipti fyrir alvöru árangri," segir Svanlaug.

Svanlaug Jóhannsdóttir segir lítið rætt um grindarbotninn og grindarbotnsæfingar þrátt fyrir að vandamál tengd honum séu bæði algeng og geti haft í för með sér hvimleiðar og hamlandi afleiðingar. MYND/EYDÍS EYJÓLFSDÓTTIR

> **Með auknum styrkleika og snerpu grindarbotnsins geta konur þannig loksins hoppað á trampólíni, fyrirbyggt þvagleka, minnkað líkur á legsigi – og aukið unað í kynlífi.**

Þýðingarmikill árangur

„Ég myndi aldrei hafa fyrir því að tala fyrir einhverju sem ég væri ekki búin að prófa sjálf og sjá þýðingarmikinn árangur. Þetta var ekki mikið vandamál hjá mér en allar konur og sérstaklega þær sem hafa eignast börn þurfa að huga að grindarbotnsvöðvunum. Mér sjálfri fannst ég fá algerlega nýja tengingu við grindarbotninn og glænýjan skilning á því hvernig vöðvarnir virka. Eftir að hafa notað appið þá veit ég að ég var með aðeins ofvirka þvagblöðru sem þýddi fyrir mig að þegar að ég var að fara að sofa þá hélt ég kannski að ég þyrfti að fara á klósettið þegar ég þurfti þess ekki. Maður svarar spurningum í appinu sem fylgir Grindarbotnsþjálfanum sem býr svo til æfingakerfi fyrir mann.



Grindarbotnsþjálfinn gerir konum kleift að leika sér í tölvuleik á meðan þær horfa á grindarbotninn vinna.

Fyrir mig beindust því æfingarnar sérstaklega að því að þjálfa hægu vöðvaþræðina í grindarbotninum. Ég var ekki búin að taka eftir því að þetta var ekki eins og ég var fyrir barneignir en nú er ég önnur. Mér fannst skemmtilegt hvernig ég fann líka strax mun inni í svefnherberginu og það sem kom mér kannski mest á óvart var hvernig þetta hafði áhrif á það hvernig ég gekk eða líkamsstöðuna. Það var svo allt í einu Ó! – á að gera þetta svona!" segir Svanlaug og hlær.

Grindarbotnsþjálfinn er hannaður í París í samstarfi við þeirra færustu sjúkraþjálfara sem sérhæfa sig í vandamálum í grindarholinu. Á honum er 100 daga skilafrestur.

Grindarbotnsþjálfinn fæst á pikusport.is og í Borgartúni 24 hjá OsteoStrong.

Gott er að hafa góðan félagsskap í göngutúr. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Upp úr sófanum

Sófinn er alltaf notalegur til að slappa af eftir annasaman vinnudag. Hins vegar er alltaf hætta á að sofna yfir imbanum. Betra væri að setja sér markmið um að léttast, styrkjast og verða hamingjusamari. Það verður ekki gert öðruvísi en að rífa sig upp úr sófanum og breyta venjum sínum. Byrjaðu að æfa, borða hollara og sofa betur. Um að gera að velja hreyfingu við hæfi og sem þú ræður við. Þetta er langtímamarkmið svo það er um að gera að taka fyrsta skrefið rólega. Hreyfingin heppnast með viljastyrk og hvatningu.

Hreyfing getur verið margs konar, til dæmis hálftíma göngutúr á dag. Útiloftið gerir mikið fyrir andlega líðan og hreyfingin hefur bætandi áhrif á líkamlega heilsu. Ekki krefjast of mikils í fyrstu því þá er mun meiri hætta á að gefast upp. Ágætt er að spyrja sjálfan sig: Af hverju langar mig að gera þetta? Af hverju vil ég vera virkari? Um leið er hægt að hvetja sjálfan sig í að bæta lífsgæðin. Mikilvægt er að draga úr kyrrsetu og auka daglega hreyfingu. Göngutúr í hádeginu eða í lok vinnudags eru ákjósanlegir tímar. Gakktu rösklega svo hjartað reyni á sig. Það er miklu skemmtilegra að leggjast í sófann og horfa á góða bíómynd eftir að hafa púlað svolítið.

Ofurfæðan engiferrót

Engifer á uppruna sinn í Suðaustur-Asíu. Það er eitt hollasta kryddið sem fyrirfinnst á jörðinni. Engiferrótin er sá hluti jurtarinnar sem oftast er notaður í matargerð. Engifer má borða ferskt, þurrkað, í duftformi, eða sem olíu eða safa og er mikið notað í alls konar uppskriftum. Engifer hefur lengi verið notað í lækningaskyni. Meðal annars við flökurleika og til að lina einkenni flensu og kvefs. Rannsóknir hafa sýnt að engifer er sérstaklega gott við morgunógleði. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að notkun engifers getur hjálpað til í baráttunni við aukakílóin og einnig hefur verið sýnt fram á að engifer getur haft jákvæð áhrif á slitgigt sérstaklega í hnjám. Einnig hafa niðurstöður rannsókna bent til þess að neysla engifers geti lækkað blóðsykur verulega og minnkað líkur á hjartasjúkdómum. Það er því greinilega til mikils að vinna að vera dugleg að borða eða drekka engifer.

Vín og ostar vernda heilann

Rannsakendur við ríkisháskólann í Iowa í Bandaríkjunum hafa komist að þeirri niðurstöðu að hófleg neysla á rauðvíni og ostum virðist geta verndað heilann þegar við byrjum að eldast.

Rannsóknin var unnin upp úr gögnum sem innihéldu upplýsingar um mataræði og próf sem reyndu á hugsun frá yfir 1.500 fullorðnum breskum einstaklingum sem var safnað yfir tíu ára tímabil. Rannsóknin var gerð til að kanna tengslin milli mataræðis og vitglapa sem fylgja hækkandi aldri.

Rannsakendurnir segja að ostur bjóði upp á langmesta vernd fyrir heilann. Þeir sögðu einnig að rauðvín hefði jákvæð áhrif á heilastarfsemi. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar var vikuleg neysla á lambakjöti líka tengd góðri virkni heilans til langtíma og óþarfa saltneysla virtist sérstaklega slæm fyrir fólk í áhættuhópi fyrir Alzheimer.

Áður en fólk fer að fagna með ostabakka og rauðvínsflösku er þó rétt að hafa í huga að rannsakendurnir vöruðu við því að það væri þörf á frekari rannsóknum áður en hægt væri að fullyrða um hversu mikla vernd þessi fæða býður upp á.

Ostur virðist hjálpa til við að vernda heilann. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

Óskum viðskiptavinum gleðilegra jóla og þökkum öll viðskiptin á árinu

- starfsfólk Svefns og heilsu

Svefn & heilsa ★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

Framúrskarandi fyrirtæki 2018-2020

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is

Kallað á málaferli og óvissu til margra ára

Eitt stærsta viðfangsefnið í fjárhagslegri endurskipulagningu Icelandair var að ná samkomulagi við flugvélaframleiðandann Boeing. Það kveður á um að Icelandair, sem er nú þegar með sex Boeing 737 MAX vélar í flota sínum, kaupi alls tólf MAX-vélar í stað sextán, fái aukinn afslátt við kaup á þeim sex flugvélum sem á eftir að afhenda og fébætur. Fjárhagsleg áhrif samkomulagsins við Boeing, í formi lægri skuldbindinga og skaðabóta, námu um 260 milljónum dala. Bandarísk flugmálayfirvöld afléttu kyrrsetningarbanni vélanna í nóvember og þá er gert ráð fyrir að flugmálayfirvöld í Evrópu gefi grænt ljós á að þoturnar geti hafið sig á ný til flugs um miðjan janúar. Samkvæmt sumaráætlun Icelandair verða slíkar vélar nýttar í áætlunarferðir til ellefu borga.

Aðspurður segist Bogi telja að „það muni taka tíma að skapa traust og útskýra öryggi vélanna fyrir viðskiptavinum Icelandair og annarra flugfélaga“ í ljósi þeirra flugslysa sem urðu 2019 þar sem 346 manns létust.

„Hins vegar hefur engin flugvélategund í flugsögunni farið í gegnum ítarlegri skoðun, rannsóknir og úrbætur,“ útskýrir Bogi, „þannig að ég er mjög bjartsýnn á að sú staða muni ekki vara mjög lengi. Vélarnar verða jafnframt búnar að vera í notkun hjá öðrum flugfélögum í einhverja mánuði áður en við förum að fljúga þeim að nýju í sumar. Okkar færustu sérfræðingar, flugmenn og aðrir, treysta vélunum mjög vel.“

Kom ekki til greina að reyna semja sig frá því að þurfa að taka við fleiri MAX-vélum?

„Við töldum slíka leið ekki raunhæfa. Hún hefði kallað á málaferli og óvissu fyrir dómstólum til margra ára. Við skoðuðum vissulega þann valkost afar gaumgæfilega, eins og aðrar leiðir, en við töldum þetta vera farsælustu niðurstöðuna.“

Spurður hvort fjárhæð skaðabótanna frá Boeing hafi haldist í hendur við fjölda þeirra véla sem Icelandair hafi samþykkt að fá afhentar til viðbótar segir Bogi: „Að einhverju marki var það þannig en samkomulagið um skaðabæturnar minnkar hins vegar ekki sveigjanleika Icelandair til framtíðar varðandi flotamálin. Við erum til að mynda alls ekki skuldbundin til að kaupa vélar frekar af Boeing en Airbus í framtíðinni.“

Sárir og ósáttir við framgöngu Ragnars Þórs

Fjölmargir forystumenn verkalýðshreyfingarinnar, meðal annars forseti ASÍ, formaður Eflingar og formaður VR, tjáðu sig um hlutafjárútboð Icelandair og mæltu gegn þátttöku lífeyrissjóða.

Í yfirlýsingu sem VR sendi frá sér um miðjan júlí var þeim tilmælum beint til fjögurra af átta stjórnarmönnum sem stéttarfélagið skipar í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna að sniðganga eða greiða atkvæði gegn fjárfestingu sjóðsins í útboðinu. Þá sagði Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, í viðtali við Fréttablaðið sama dag að stjórnarmönnum félagsins í sjóðnum, sem ekki færu eftir tilmælum VR, yrði skipt út.

Hvað fannst þér um þá framgöngu formanns VR?

„Það voru, og eru, mjög margir starfsmenn innan okkar raða, sem höfðu verið lengi félagsmenn hjá VR, í senn ósáttir og sárir vegna framgöngu formanns stéttarfélagsins og hvernig hann talaði gegn fyrirtækinu.

Ég ætla ekki að tjá mig sérstaklega um þau ummæli sem hann lét falla í tengslum við útboðið og gagnvart stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna en almennt séð finnst mér að stjórnarmenn lífeyrissjóða og í skráðum félögum eigi að vera óháðir og taka ákvarðanir sínar eftir sinni bestu sannfæringu. Það á ekki að reyna að hafa áhrif á ákvarðanir þeirra með einum eða neinum hætti enda vegur slík íhlutun að sjálfstæði stjórna sjóðanna og væri ekki í samræmi við góða stjórnarhætti.“

Þetta var þá ekki kyrfilega undirbúið plan B hjá ykkur, að grípa til þessara úrræða ef samningar við Flugfreyjufélagið tækjust ekki?

„Nei, alls ekki. Það var ávallt okkar markmið að semja við þau stéttarfélög sem við vorum með samninga við. Sem betur fer tókst það að lokum.“

Í aðdraganda hlutafjárútboðsins voru skiptar skoðanir á meðal fjárfesta á samningunum við flugstéttirnar og hvort nægjanlega langt hefði þar verið gengið í hagræðingu á launakostnaði.

„Við teljum að með þessum samningum,“ útskýrir Bogi, „sé verið að tryggja samkeppnishæfni félagsins til lengri tíma litið og erum því bjartsýn á stöðu Icelandair þegar faraldrinum linnir. Við höfum ekki séð mörg önnur flugfélög gera slíkar breytingar á kjarasamningum, nema þá aðeins til skemmri tíma, við sínar flugstéttir í þessu árferði.“

Með enga vissu fyrir útboð

Par Capital, stærsti hluthafi félagsins, ætlaði ekki að taka þátt vegna erfiðleika í öðrum fjárfestingum sínum í flugi og ferðaþjónustu og þá var eins mikil óvissa um aðkomu lífeyrissjóða. Varst þú bjartsýnn á að þetta myndi takast?

„Ég var nú tiltölulega bjartsýnn allan tímann. Við vorum þó í algjörri óvissu þegar útboðið hófst þar sem engir fjárfestar voru búnir að skuldbinda sig eða gefa upp formlega að þeir myndu taka þátt.“

Þegar útboðið hefst klukkan 9 að morgni miðvikudags þann 16. september, þá voruð þið, stjórnendur og ráðgjafar félagsins, ekki með neina vissu um hvort einhverjir í hópi lífeyrissjóða, langsamlega stærstu fjárfesta landsins, ætluðu sér að taka þátt í útboðinu sem stóð yfir í tvo daga?

„Nei, við vorum ekki með neina vissu fyrir því. Við gerðum ráð fyrir því að bandarískri sjóðurinn PAR Capital myndi ekki koma að útboðinu en með aðra stóra fjárfesta og hluthafa félagsins, eins og lífeyrissjóðina, þá vissum við ekki hvað þeir ætluðu sér að gera.“

Eftir að útboðinu lauk kom í ljós að tveir af stærstu lífeyrissjóðum landsins, Lífeyrissjóður verzlunarmanna og Birta, höfðu ákveðið að taka ekki þátt, auk þess sem ýmsir aðrir meðalstórir og smærri lífeyrissjóðir gerðu slíkt hið sama.

Eftir klukkan þrjú á síðari degi útboðsins, fimmtudaginn 17. september, birtust fréttir um að bandaríska athafnakonan Michele Ballarin, sem hefur haft hug á því að stofna flugfélag á Íslandi eftir að hún keypti eignir WOW air af þrotabúinu, ætlaði að tryggja sér fjórðungshlut í Icelandair og hefði skilað inn sjö milljarða tilboði í útboðinu.

> **Við höfum haft miklar efasemdir um niðurstöðu útboðsins vitandi að þessir tveir sjóðir ætluðu sér ekki að taka þátt.**

Spurður hvort þær fréttir, sem bárust innan við klukkutíma áður en frestur til að skila inn tilboði í útboðinu rennur út, hafi ýtt við fjárfestum að taka þátt á lokametrunum vegna áhyggna af að það kynni að vera minna framboð af bréfum í boði en þeir höfðu áður talið segist Bogi ekki telja að svo hafi endilega verið.

„Við gátum ekki fylgst með því hvernig flæðið í áskriftum var að þróast yfir daginn í útboðinu en ég efast um að þær fréttir hafi haft mikil áhrif á heildareftirspurnina, meðal annars í ljósi þess hversu seint þær komu um daginn.“

Tilboði Ballarin upp á sjö milljarða var að lokum hafnað af stjórn Icelandair síðar um kvöldið þann sama dag þar sem hún gat ekki reitt fram nægjanlegar tryggingar til staðfestingar á því að hún væri með fjármagn á lausu til að geta staðið við kaupin.

Hefðir þú þorað að veðja á það við upphaf útboðsins, vitandi að tveir af fjórum stærstu lífeyrissjóðunum myndu ekki taka þátt, að ykkur tækist samt að sækja 23 milljarða?

„Nei, það skal viðurkennast – allavega ekki með þeim hætti sem varð reyndin. Við hefðum líkast til haft miklar efasemdir um niðurstöðu útboðsins vitandi að þessir tveir sjóðir ætluðu sér ekki að taka þátt, óvissan var það mikil. Ef við hefðum fengið þau skilaboð hefðum við örugglega velt stöðunni aðeins öðruvísi fyrir okkur í hreinskilni sagt. Það var þess vegna frábært að sjá niðurstöðuna í útboðinu, þar sem reyndist vera umtalsverð umframeftirspurn, þrátt fyrir að þessir hluthafar hafi kosið að fjárfesta ekki í félaginu á þessum tímapunkti.“

Meðan á útboðinu stóð héldu lífeyrissjóðirnir mjög þétt að sér spilunum og vildu lítið gefa upp um mögulega þátttöku sína. Rétt fyrir klukkan eitt á síðari degi útboðsins, aðeins þremur tímum áður en því lauk, greindi Fréttablaðið frá því að LSR, stærsti lífeyrissjóður landsins, hefði skilað inn skuldbindandi tilboði fyrir að lágmarki tveggja milljarða hlut í útboðinu.

Bogi segir það ekki vera neitt launungarmál að fréttir af þátttöku LSR hafi „verið mjög ánægjulegar og vakið bjartsýni“ en á þeim tímapunkti höfðu ekki komið fram neinar staðfestar upplýsingar um aðra stóra fjárfesta sem ætluðu sér að taka þátt.

Mikil eftirspurn reyndist vera frá almennum fjárfestum í útboðinu og var samanlagður eignarhlutur þeirra þegar því lauk um 50 prósent. Fjöldi hluthafa, sem var um fjögur þúsund fyrir útboðið, fór í um tólf þúsund. Frá þeim tíma, á undanförnum þremur mánuðum, hefur hluthöfum Icelandair fjölgað enn frekar samhliða miklum viðskiptum með bréf félagsins og eru þeir nú um þrettán þúsund.

„Það er frábært að finna fyrir þessum stuðningi almennings í útboðinu og það er ljóst að það hefur hleypt af stað ákveðnu lífi í hlutabréfamarkaðinn sem er afar jákvætt,“ segir Bogi. Hann tekur undir það aðspurður að þessi drjúga þátttaka almennings hafi „siglt útboðinu í höfn, ásamt mikilli þátttöku starfsfólks Icelandair og eins stórum fjárfestum“.

Sumarið gæti verið í hættu

Fram hefur komið í máli Boga, rétt eins og hjá öðrum forsvarsmönnum fyrirtækja í ferðaþjónustu, að undanförnu að ef einhverjir ferðamenn eigi að koma til landsins næsta sumar verði að vera fyrirsjáanleiki með sóttvarnareglur á landamærunum. Núverandi fyrirkomulag, sem hefur verið í gildi frá því um miðjan ágúst og kveður á um tvöfalda skimun og fimm daga sóttkví á milli, verður tekið til endurskoðunar eigi síðar en 15. janúar.

„Það verður mjög erfitt að selja Ísland sem ferðamannaland fyrir sumarið 2021,“ útskýrir Bogi, „ef við og aðrir ferðaþjónustuaðilar getum ekki sagt við okkar viðskiptavini hvernig þessum málum verður háttað þegar þeir koma til landsins.“

Spurður hvernig hann vilji sjá þetta bendir Bogi á að það hjálpi varðandi fyrirsjáanleikann að vita fram í tímann hvaða fyrirkomulag muni gilda eftir því á hvaða stað faraldurinn er hverju sinni.

„Óvissan er enn mikil en við verðum samt að búa til einhver plön. Ef núgildandi sóttvarnareglum verður breytt fyrir til dæmis 1. mars þá held ég að ferðamannasumarið geti orðið ágætt miðað við aðstæður. En ef þetta fyrirkomulag verður hins vegar óbreytt fram í maí eða júní þá tel ég ljóst að sumarið sé í raun farið. Auðvitað verður þetta svo allt háð því hvernig heiminum hefur tekist að ná tökum á faraldrinum.“

Hafið þið væntingar um að það sé mikill uppsafnaður ferðavilji á meðal almennings og áhugi á Íslandi sem áfangastað þegar þessum faraldri linnir?

„Við skynjum það sterkt í samskiptum við samstarfsaðila á okkar helstu mörkuðum erlendis að það er almennt mikill ferðavilji þótt hagkerfin séu kaldari og fólk hafi að meðaltali minna á milli handanna en áður. En miðað við skilaboðin sem við erum að fá, þá er verulegur áhugi á að ferðast til Íslands. Þar vinnur með okkur strjálbýlið, sterkir innviðir og öflugt heilbrigðiskerfi.“

Aðspurður segist Bogi sannfærður um að íslensk ferðaþjónusta geti tekið fljótt við sér um leið og forsendur skapast að nýju fyrir ferðalögum fólks á milli landa. „Hvenær það gerist veltur auðvitað fyrst og fremst á því að bólusetningar gangi fljótt og vel fyrir sig. Ef bólusetning verður orðin almenn innan fárra mánaða og faraldurinn þróast í jákvæða átt þá getur viðspyrnan fyrir Ísland verið hröð enda verður mun meiri eftirspurn eftir því að koma til áfangastaða eins og Íslands heldur en stórborga.“

Fullreynt með tvö íslensk félög

Forsvarsmenn Play Air, nýs lággjaldaflugfélags sem boðaði komu sína á markaðinn fyrir meira en ári, hafa sagst vera tilbúnir að hefja flugrekstur um leið og tækifæri gefst til og langtímafjármögnun er í höfn.

Stjórnendur Play telja forsendur fyrir því að tvö flugfélög starfi á Íslandi. Hvernig horfir það við þér og að fá mögulega á ný samkeppni frá öðru innlendu flugfélagi?

„Við berum virðingu fyrir allri samkeppni og það eru öflugir einstaklingar, með mikla reynslu af flugrekstri, sem standa að baki Play Air. Við erum stöðugt í samkeppni við risastór erlend flugfélög á öllum okkar mörkuðum enda ekki mikil fyrirstaða fyrir þessi félög að hefja flug til Íslands sjái þau tækifæri á þeim markaði. Þá hefur ávallt verið mikil og hörð samkeppni á VIA markaðinum svo við þurfum ávallt að vera samkeppnishæf á öllum sviðum rekstrarins. Það er hins vegar mín skoðun að það sé engan veginn raunhæft að reka tvö flugfélög frá Íslandi sem eru með Keflavíkurflugvöll sem tengimiðstöð (e. hub).

Þetta hefur verið reynt tvisvar áður, fyrst með Iceland Express og síðar WOW air. Við sjáum þetta aðeins á stórum alþjóðlegum flugvöllum, eins og til dæmis í Sao Paulo, Tókýó, Chicago og New York, en í flestum tilfellum, jafnvel á flugvöllum í kringum borgir með milljónir manna, þá er aðeins um að ræða eitt flugfélag – eða jafnvel ekkert – sem rekur tengimiðstöð á viðkomandi flugvelli. Heimamarkaðurinn er svo mikilvægur og hjá okkur telur hann einungis 360 þúsund manns og þess vegna tel ég ekki raunhæft að reka héðan tvö flugfélög til lengri tíma sem starfrækja tengibanka. En við erum ekki hrædd við samkeppnina, við ætlum að standa okkur í henni. Sama hvernig úr þessu spilast þá verður alltaf mikil samkeppni í flugi til og frá Íslandi. Erlend flugfélög munu fljúga hingað til lands frá fjölmörgum borgum beggja vegna Atlantshafsins í samkeppni við íslensk flugfélög.“

> **Það er engan veginn raunhæft að reka tvö flugfélög frá Íslandi sem eru með Keflavíkurflugvöll sem tengimiðstöð.**

Á meðal erlendra lággjaldafélaga sem þið hafið átt í samkeppni við eru Norwegian, sem hefur háð langvinnt dauðastríð, og Wizz Air. Gæti það ekki reynst banabiti Icelandair ef félag á borð við Wizz ákveður að fara af fullum krafti inn á ykkar markað í flugi yfir hafið?

„Nei, alls ekki. Það verður ávallt hörð samkeppni og við verðum að standa okkur í henni. Ein ástæðan fyrir því að við komumst í gegnum þessar hremmingar á árinu, og kláruðum stórt hlutafjárútboð, er auðvitað sú að við erum með viðskiptamódel sem hefur sannað sig til margra ára. Nú höfum við styrkt samkeppnishæfni félagsins enn frekar. Á undanförnum árum hafa markaðsaðstæður verið mjög krefjandi. Norwegian, sem var komið í mikil vandræði fyrir faraldurinn, hafði veruleg áhrif á markaðinn í heild sinni og þar með tekjugrunn okkar með ósjálfbærri verðlagningu á flugsætum. Þá var verðlagning WOW air á flugsætum ekki sjálfbær síðustu árin í rekstri þess félags, þau voru í stórum stíl seld langt undir kostnaðarverði.

Icelandair hefur hins vegar staðið þetta allt af sér og mánuðina áður en faraldurinn braust út gekk rekstur félagsins vel. Við vitum fullvel að Icelandair getur ekki keppt í verðum við félög eins og Wizz Air, sem er gert út frá Austur-Evrópu, á meðan við erum að starfrækja fyrirtæki á markaði þar sem laun og annar rekstrarkostnaður er mun hærri. Verkefnið er að finna sylluna okkar á markaðinum, og vera þar með réttu vöruna, sem er í samræmi við þann kostnaðarstrúktúr sem er á Íslandi,“ segir Bogi.

Aðstoð Kviku einsdæmi

Að lokum segist Bogi vilja koma á framfæri þakklæti til allra þeirra sem lögðust á árarnar með félaginu á árinu.

„Ég vil fyrst og fremst þakka okkar frábæra starfsfólki fyrir að hafa unnið þrekvirki á öllum sviðum starfseminnar í gríðarlega krefjandi aðstæðum. Ég lít svo á að sú viðurkenning sem ég hef hlotið í dag sé viðurkenning okkar allra. Þá eiga þeir fjölmörgu aðilar sem stuðluðu að því að fjárhagsleg endurskipulagning félagsins tókst jafn vel og raun bar vitni miklar þakkir skildar. Þar vil ég nefna stjórn félagsins, góða samvinnu við ráðgjafa félagsins, Íslandsbanka og Landsbanka, en framlag þeirra var mikils virði. Þá verður seint fullþakkað fyrir þátt Kviku banka. Marinó Tryggvason bankastjóri hafði frumkvæði að því strax í marsmánuði að bjóða fram aðstoð bankans endurgjaldslaust, án þess að hafa nokkurra hagsmuna að gæta. Það er án efa einsdæmi. Þá vil ég jafnframt koma á framfæri þakklæti til fjölskyldunnar, ekki síst eiginkonu minnar, Bjarkar Unnarsdóttur, fyrir alla þolinmæðina og stuðninginn á árinu.“

Fjárhagsleg endurskipulagning flókin og krefjandi

Eva Sóley Guðbjörnsdóttir, framkvæmdastjóri fjármálasviðs Icelandair Group, segir að fjárhagsleg endurskipulagning félagsins hafi verið flókin og krefjandi. „Lokahnykkurinn var vel heppnað hlutafjárútboð þar sem félagið tryggði sér 23 milljarða króna í hlutafé og sjö þúsund nýir hluthafar bættust við hluthafahóp félagsins," segir hún.

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

„Árið 2020 fór vel af stað hjá Icelandair Group, rekstur félagsins var í takt við áætlanir fyrstu tvo mánuðina og útlitið fyrir árið var gott. Þá skall kórónuveirufaraldurinn á og þar með hvarf tekjugrundvöllur félagsins að miklu leyti á aðeins nokkrum vikum. Eins og önnur flugfélög neyddumst við til að draga saman seglin eins hratt og mögulegt var. Það var ljóst að við ættum mikið verk fyrir höndum að koma félaginu í gegnum erfiðar aðstæður og á sama tíma tryggja rekstrargrundvöll þess til framtíðar og verja störf. Eitt af stærstu verkefnunum í þessari vegferð var fjárhagsleg endurskipulagning félagsins sem var í senn flókin og krefjandi. Með samstilltu átaki framúrskarandi starfsfólks okkar og ráðgjafa náðum við að ljúka þessu verkefni á nokkrum mánuðum þar sem allir hagaðilar lögðu sitt af mörkum. Lokahnykkurinn var vel heppnað hlutafjárútboð þar sem félagið tryggði sér 23 milljarða króna í hlutafé og sjö þúsund nýir hluthafar bættust við hluthafahóp félagsins."

Eva Sóley Guðbjörnsdóttir segir meginverkefnið að lágmarka rekstrarkostnað Icelandair á meðan fólk ferðist ekki vegna COVID-19. MYND/AÐSEND

Hvað gekk vel á árinu 2020?

„Við erum þakklát fyrir þann mikla stuðning sem félaginu var sýndur í útboðinu. Samhliða fjárhagslegri endurskipulagningu vann starfsfólk af öllum sviðum Icelandair Group þrekvirki í þjónustu við viðskiptavini í gjörbreyttu umhverfi. Þá tókst okkur með mikilli útsjónarsemi að sækja ný verkefni, til dæmis í leigu- og fraktflugi, og þar með nýta innviði og auka tekjur félagsins. Þar á meðal voru um 80 ferðir með lækningavörur frá Kína til Þýskalands, Kanada og Bandaríkjanna.

Um miðjan júní, þegar sóttvarnareglur á landamærum voru rýmkaðar, náðum við að nýta sveigjanleika leiðakerfis Icelandair og bregðast hratt við aukinni eftirspurn eftir flugi með góðum árangri. Það voru þó vonbrigði að þurfa að skella í lás aftur um miðjan ágúst þegar ástandið hóf að versna á ný.

Í öllum þeim krefjandi verkefnum sem við stóðum frammi fyrir á árinu sýndi það sig enn og aftur að styrkleikar félagsins liggja meðal annars í reynslu og þekkingu starfsfólks og ekki síst samheldni þegar á móti blæs."

Lokahnykkurinn var vel heppnað hlutafjárútboð þar sem félagið tryggði sér 23 milljarða króna í hlutafé og sjö þúsund nýir hluthafar bættust við hluthafahóp félagsins.

Hvernig horfir árið 2021 við þér í rekstrinum?

„Árið 2021 verður krefjandi en jafnframt spennandi ár. Meginverkefni okkar verður að lágmarka rekstrarkostnað á meðan núverandi ástand varir en á sama tíma tryggja að félagið sé tilbúið að taka á loft um leið og heimurinn hefur náð betri tökum á kórónuveirunni. Starfsfólk félagsins vinnur nú hörðum höndum að því að undirbúa viðspyrnuna sem verður vonandi fyrr en síðar á nýju ári.

Við ætlum okkur að halda áfram að tryggja öflugar flugsamgöngur til og frá Íslandi og búa til tækifæri fyrir Ísland sem tengimiðstöð í flugi milli Evrópu og Norður-Ameríku með tilheyrandi ávinningi fyrir íslenskt efnahagslíf og lífsgæði hér á landi. Ég hef fulla trú á því að Ísland verði áfram eftirsóttur áfangastaður ferðamanna enda kjöraðstæður hér sem munu heilla í kjölfar faraldursins – víðerni, öryggi og fátt fólk. Með öfluga innviði, sveigjanlegt leiðakerfi, sterkan efnahagsreikning, breiðan hluthafahóp og síðast en ekki síst frábært starfsfólk, erum við vel í stakk búin til að takast á við það sem árið 2021 ber í skauti sér."

Saknar stemningarinnar á skrifstofunni

Jón Björnsson, forstjóri Origo, segist sakna stemningarinnar á skrifstofunni í COVID-19. „Ég saknaði oft á þessum tímum að sjá aðgerðir hins opinbera betur tengdar þeim takmörkunum sem sóttvarnirnar settu á sumar greinar atvinnulífsins. Í rekstri gerir maður alltaf plön sem gera ráð fyrir að umhverfið geti orði svona til framtíðar og því þurfum við að mæta þeim aðstæðum og læra að lifa við nýjan raunveruleika," segir hann.

Hvað gekk vel á árinu 2020?

„Í lok mars síðastliðins sat ég á stjórnarfundi í skandinavísku netverslunarfyrirtæki og forstjórinn lýsti því yfir að líklega væri árið 2020 farið og nýja planið væri að stefna á að ná því á árinu 2021 sem við höfðum stefnt að 2020. Þremur mánuðum síðar sat ég aftur á stjórnarfundi hjá sama fyrirtæki, nú í gegnum fjarfund. Það var komið allt annað hljóð í strokkinn hjá forstjóranum. Ljóst var að þær aðstæður sem væru komnar upp gerðu það að verkum að við værum að sjá fleiri nýja viðskiptavini en nokkru sinni áður. Allt liti út fyrir að við myndum ná 2021 markmiðunum núna árið 2020 slík væri neyslubreytingin af COVID-19. Það má því segja að vírusinn hafi orsakað einhverja mestu umbreytingu í hinum stafræna heimi og fært alla þróun fram um 2-3 ár á nokkrum mánuðum.

Ljóst var að þær aðstæður sem væru komnar upp gerðu það að verkum að við værum að sjá fleiri nýja viðskiptavini en nokkru sinni áður.

Þegar ég svo kom til Origo fyrir rétt rúmum 3 mánuðum var allt á fleygiferð í sömu vegferð. COVID-19 var mesti umbreytingarkraftur í stafrænum málum sem fyrirtækið hefur séð í nokkur ár. Á meðan ég reyndi að kynna mér fyrirtækið varð ég vitni að frábærri aðlögun starfsfólks að nýjum aðstæðum þar sem færri mættu á skrifstofu og unnu í stað heiman að frá sér og nýttu sér alla þá tækni sem til er til að halda áfram með alls kyns krefjandi verkefni. Sjálfur sakna ég skrifstofustemningarinnar og þeirrar dýnamíkur og hugmyndasköpunar sem hún býr til, en sé líka tækifærin í að geta búið til umhverfi sem hentar frábæru fólki í að blómstra. Það er án efa stærsti ávinningurinn."

Jón tók við sem forstjóri Origo fyrir þremur mánuðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

„Sum fyrirtæki hafa lent á vegg á árinu. Án nokkurrar viðvörunar var rekstrargrundvelli fjölmargra fyrirtækja kippt undan þeim og á meðan sum fyrirtæki glímdu við hraðar breytingar þurftu önnur að glíma við gríðarlega erfiðar aðstæður þar sem rekstrarumhverfi þeirra breyttist dag frá degi án þess að fyrirtækin ættu yfirhöfuð möguleika á að bregðast við þeim. Slíkar breytingar taka á og við eigum eftir að bíta úr nálinni með hvernig við komum út úr þessu. Ég saknaði oft á þessum tímum að sjá aðgerðir hins opinbera betur tengdar þeim takmörkunum sem sóttvarnirnar settu á sumar greinar atvinnulífsins. Í rekstri gerir maður alltaf plön sem gera ráð fyrir að umhverfið geti orði svona til framtíðar og því þurfum við að mæta þeim aðstæðum og læra lifa við nýjan raunveruleika. Atvinnugreinar hafa áður aðlagast og breytt sér, en það getur þurft að hjálpa þeim þegar umhverfið breytist fyrirvaralaust."

Hvernig horfir árið 2021 við þér í rekstrinum?

„Upplýsingatækni er ekki lengur stoðdeild í fyrirtæki heldur sá umbreytingarþáttur sem ræður mestu um hvernig þú kemur þeirri vöru eða þjónustu sem þú ert að selja eða koma á framfæri. Sterk félög eru því í auknum mæli að sjá að fjárfesting í slíkri umbreytingu skilar sér beint í tekjumyndun félagsins og möguleikum þess að vera framarlega á sínu sviði."

Treystir stjórnvöldum til að bólusetja þjóðina hratt

Sigríður Margrét Oddsdóttir, framkvæmdastjóri Lyfju, segir að reksturinn á nýju ári fari eftir því hvernig tekst til með bólusetningar við COVID-19 og hvaða sóttvarnaráðstafanir verða í gildi. „Ég er bjartsýn og jákvæð að eðlisfari og treysti því að stjórnvöld geri allt sem er í þeirra valdi til að tryggja að bólusetningar gangi hratt og vel fyrir sig," segir hún og vekur athygli á að starfsfólk Lyfju hafi verið í framlínunni allt árið.

Hvað gekk vel á árinu 2020?

„Það gekk vel að ryðja nýjar brautir, Lyfja setti á markað fyrsta íslenska snjall apótekið, app sem er meira en vefverslun, um er að ræða sérsniðna þjónustu fyrir hvern og einn viðskiptavin. Með appinu eru upplýsingar um lyf, virkni og notkun aðgengilegar með einum smelli, hægt er að kaupa lyf og fá heimsend á innan við klukkutíma eða sækja í næsta apótek Lyfju. Það má líka spjalla við sérfræðinga Lyfju í appinu og annast lyfjakaup fyrir þá sem ekki geta það sjálfir.

Við höfum líka að aðlaga verslanir okkar og vöruval að nýrri stefnu á árinu, Lyfja er svo miklu meira en bara apótek. Ein mest spennandi nýjungin í vöruvalinu okkar er DNA próf frá MyHeritage sem veitir upplýsingar bæði um uppruna og genetíska áhættu á fjölda sjúkdóma. Hjúkrunarþjónusta Lyfju hefur fengið aukið vægi í nýjum verslunum okkar en í Lágmúla, á Smáratorgi og nú síðast á Akureyri geta viðskiptavinir fengið hjúkrunarþjónustu án þess að panta tíma. Hjúkrunarfræðingar Lyfju annast heilsufarsmælingar, bólusetningar, aðstoða við val á vörum og veita þá hjálp sem þarf hverju sinni. Heilsuhúsið er líka orðið hluti af Lyfju, því geta viðskiptavinir fengið náttúrulegar og umhverfisvænar vörur frá Heilsuhúsinu hjá okkur.

Sigríður Margrét Oddsdóttir, framkvæmdastjóri Lyfju. MYND/AÐSEND

Sjálfbærni og samfélag hafa verið okkur hugleikin á árinu, Lyfja gerði samning við Kolvið sem felur það í sér að Kolviður gróðursetur árlega sem samsvarar 2.732 trjám til móts við þau 240 tonn af koldíoxíði sem starfsemin losar á ári. Við tókum í notkun fyrsta lyfjaskilakassann sem er staðsettur í Lyfju á Smáratorgi og verður innan tíðar í fleiri apótekum en örugg lyfjaskil eru eitt mikilvægasta framlag Lyfju til umhverfisverndar. Því miður mælast reglulega efni sem eru talin vera ógn við lífríki og vatnaumhverfi í sýnum Umhverfisstofnunar, við sýnum öll ábyrgð með því að skila ónotuðum lyfjum í apótek til öruggrar eyðingar. Lyfja úthlutaði í fyrsta sinn úr styrktarsjóði sem settur hefur verið á laggirnar, það fengu tíu verkefni sem teljast heilsueflandi og/eða hafa forvarnargildi stuðning á árinu."

Því miður mælast reglulega efni sem eru talin vera ógn við lífríki og vatnaumhverfi í sýnum Umhverfisstofnunar, við sýnum öll ábyrgð með því að skila ónotuðum lyfjum í apótek til öruggrar eyðingar.

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

„Heimsfaraldurinn og afleiðingar hans, við þurftum að innleiða nýtt vinnulag, gera viðbragðsáætlanir og breytingar til þess að tryggja öryggi okkar viðskiptavina og starfsfólks. Við lögðum mikla áherslu á að finna góðar vörur á góðu verði sem nýtast öllum til að verjast veirunni. Það var erfiðast að þurfa á sama tíma að takmarka samskipti og hittast sjaldnar augliti til auglitis. Starfsfólk Lyfju hefur verið í framlínunni allt árið og annast viðskiptavini vel í krefjandi aðstæðum. Ég hef í örfá skipti á ævinni verið jafn stolt af teymi eins og starfsfólki Lyfju á þessu ári."

Hvernig horfir árið 2021 við þér í rekstrinum?

„Það fer eftir því hvernig tekst til með bólusetningar og hvaða sóttvarnaráðstafanir verða í gildi. Ég er bjartsýn og jákvæð að eðlisfari og treysti því að stjórnvöld geri allt sem er í þeirra valdi til að tryggja að bólusetningar gangi hratt og vel fyrir sig. Við hjá Lyfju höfum boðið fram aðstoð og munum sannarlega ekki láta okkar eftir liggja ef þess verður óskað.

Áhersla á heilbrigði og forvarnir hefur sjaldan verið mikilvægari en líka lágt lyfjaverð um allt land."

ht.is

HÚN ER HAFIN!

RISA ÚTSALA!

MEIRA EN 4000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ MAGN!
SJÁÐU ALLT ÚRVALIÐ Á HT.IS

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR

Bjartsýn á að vel takist að byggja upp starfsemina eftir lokanir

Ágústa Johnson, eigandi og framkvæmdastjóri Hreyfingar, segir að þær lokanir sem líkamsræktarstöðvar hafa þurft að sæta á þessu ári hafi verið rekstrinum þungbærar. Engu að síður hafi tekist að nýta tímann til ýmissa endurbóta. Heimsfaraldurinn hafi jafnframt opnað augu margra fyrir því hversu mikilvæg líkamleg hreysti sé öflugu ónæmiskerfi. Ágústa bindur vonir við að hægt verði að opna líkamsræktarstöðvar aftur í janúar með viðeigandi takmörkunum.

Hvað gekk vel á árinu 2020?

Árið fór sannarlega öðruvísi en áætlanir gerðu ráð fyrir í upphafi árs. Kórónuveiruheimsfaraldur hefur haft gríðarlega alvarleg áhrif á starfsemi heilsuræktarstöðva. Í heildina hefur okkur verið gert að hafa starfsemina lokaða í um fimm mánuði á árinu.

Það sem gekk vel í Hreyfingu var að okkur tókst að nýta lokunartímann fyrir ýmsar endurbætur á húsnæði og aðstöðu. Við réðumst í algjöra endurnýjun á tækjasölum hjá okkur, endurskipulögðum ýmis rými og fundum illa nýttu rými betri nýtingu. Einnig gerðum við breytingar í Hreyfing Spa og erum að bæta við nýrri glæsilegri slökunaraðstöðu og spa-aðstöðu fyrir litla hópa.

Óhætt er að segja að Hreyfing sé komin í sitt allra besta form og tilbúin að taka á móti gestum við fyrsta tækifæri sem vonandi kemur um miðjan janúar.

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

Það sem var krefjandi var augljóslega sú staðreynd að starfsemin var lokuð í hátt í hálft ár. Vitaskuld hefur slíkt afar alvarlegar afleiðingar fyrir hvaða rekstur sem er. En í tilfelli heilsuræktarstöðva eru afleiðingarnar víðtækari þegar tugþúsundir iðkenda komast ekki í ræktina sína og víst að slíkt hefur haft neikvæð áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu manna og sér ekki fyrir endann á því.

Jafn mikilvægt og það er að ná tökum á faraldrinum og fyrirbyggja COVID-smit, þá megum við ekki gleyma því að undanfarna áratugi höfum við átt við risastóran heimsfaraldur að etja sem við eigum langt í land með að leysa, enda vandinn mjög vaxandi. Um er að ræða lífsstílstengda sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki 2, ofþyngd og fleira. En talið er að um 20 milljónir manna muni látast í heiminum á árinu 2020 af völdum hjarta- og æðasjúkdóma og eru þeir sjúkdómar enn um 50 prósent af aldursstöðluðum dánarorsökum á Vesturlöndum. Til samanburðar hafa nú látist tæplega 1,7 milljónir manna af völdum COVID-19 um heim allan.

Faraldur lífstílstengdra sjúkdóma á borð við hjartakvilla, ofþyngd og sykursýki hefur herjað á mannkyn um árabil, segir Ágústa. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ekki má svo gleyma áhrifunum á andlegu hliðina, svo sem aukinni tíðni þunglyndis og fleiru.

Það á eftir að koma í ljós hver langtímaáhrif aðgerða vegna COVID-19 munu verða og hvaða þýðingu þær munu hafa fyrir almannaheilsu.

Hvernig horfir árið 2021 við þér í rekstrinum?

Með tilkomu bóluefnis mun lífið vonandi komast í nokkuð eðlilegt horf fyrir lok fyrsta ársfjórðungs og ég ætla að leyfa mér að vera bjartsýn og vona að við fáum að hefja okkar starfsemi í janúar með þeim takmörkunum og sóttvarnaaðgerðum sem þarf og að ekki muni koma til frekari lokana. Það mun vissulega taka tíma að byggja upp starfsemina að nýju í það horf sem var í upphafi ársins 2020. En ég er mjög bjartsýn og sannfærð um að okkur muni takast vel til með það.

> Það á eftir að koma í ljós hver langtímaáhrif aðgerða vegna Covid-19 munu verða og hvaða þýðingu þær munu hafa fyrir almannaheilsu.

Kórónuveirufaraldurinn hefur vafalaust opnað augu margra um hve góð heilsa, öflugt ónæmiskerfi og líkamleg og andleg hreysti skiptir sköpum fyrir okkur og hvað það er að miklu leyti undir okkur sjálfum komið að rækta heilsuna og byggja okkur upp andlega og líkamlega með ástundun heilsusamlegs lífernis alla daga.

Staða Lykils muni styrkjast að loknum samruna TM og Kviku

Góður gangur var í nýjum útlánum Lykils á þessu ári, einkum yfir sumarmánuðina, segir Ólöf Jónsdóttir framkvæmdastjóri Lykils. Hún telur að samruni Tryggingamiðstöðvarinnar og Kviku banka sem nú bíður samþykkis hluthafa muni styrkja rekstur Lykils.

Hvað gekk vel á árinu 2020?

Árið 2020 var ár mikilla breytinga. Ég flutti mig frá Kviku banka og tók við stjórnartaumunum í Lykli fjármögnun í mars, en félagið hafði þá nýlega skipt um eignarhald og flutt starfsemi sína úr Ármúla yfir í höfuðstöðvar TM í Síðumúla.

Nýtt eignarhald og flutningar félagsins voru að ýmsu leyti krefjandi og að mörgu að hyggja þegar tvö félög koma saman með þessum hætti, hvort heldur er varðar strategíu, kerfismál eða starfsfólk. Heilt yfir vil ég meina að þetta hafi gengið vel og eftir því sem leið á árið náðist æ betri taktur í starfseminni.

Við vorum auðvitað ekki, frekar en önnur fyrirtæki, undanskilin þeim áhrifum sem COVID-19 hefur haft á samfélagið og atvinnulífið og drjúgur hluti okkar starfsfólks hefur unnið meira og minna heiman frá sér stóran hluta ársins. Því fylgja talsverðar áskoranir fyrir stjórnendur og starfsfólk en þeim áskorunum hefur verið mætt með glæsibrag að mínu mati og starfsemin þrátt fyrir allt gengið vel.

Markmið Lykils í nýjum útlánum á árinu náðust snemma í haust, en góður gangur var í bílusölu í sumar sem leið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Starfsemi Lykils fjármögnunar gekk ágætlega á árinu. Góður gangur var í nýjum útlánum, ekki síst yfir sumarmánuðina þegar talsverður kippur kom í bílasölu, og markmið ársins í nýjum útlánum náðust snemma í haust, sem var mjög ánægjulegt.

> Góður gangur var í nýjum útlánum, ekki síst yfir sumarmánuðina þegar talsverður kippur kom í bílasölu.

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

Afkoma félagsins á árinu er nokkuð lituð af einskiptiskostnaði sem óhjákvæmilega fellur til við breytingar á eignarhaldi, vaxtalækkunum, hagræðingaraðgerðum og síðast en ekki síst heimsfaraldrinum. Virðisrýrnun útlána vegna stöðu viðskiptavina félagsins í ferðaþjónustu og tengdum atvinnugreinum var talsverð og við höfum unnið náið með þessum viðskiptavinum okkar við að finna viðunandi úrlausn.

Eins og tilkynnt var í nóvember hafa stjórnir Kviku banka, TM og Lykils tekið ákvörðun um að sameina félögin og það liggur fyrir að í þeim samruna felast gríðarleg tækifæri fyrir öll félögin, ekki síst Lykil fjármögnun. Einn stærsti hluti áætlaðrar kostnaðarsamlegðar kemur til vegna hagkvæmari fjármögnunar samstæðunnar, sem mun styrkja verulega stöðu Lykils.

Sameining þessara þriggja félaga og samþætting starfseminnar verður án efa stærsta verkefni ársins 2021 að því gefnu að hluthafar félaganna, FME og Samkeppniseftirlitið samþykki samrunann og mikilvægt er að vanda til allra verka. Félagið verður meðal þeirra stærstu í kauphöllinni og í stakk búið að veita viðskiptavinum sínum mjög fjölbreytta þjónustu á nær öllum sviðum fjármála- og tryggingaþjónustu. Verkefni ársins 2021 verða því ærin ef fram fer sem horfir.

Vaxtalækkanir Seðlabankans skiluðu sér beint inn í reksturinn

María Björk Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Ölmu íbúðafélags, segir að fjármögnun með fljótandi vöxtum hafi reynst Ölmu vel á þessu ári, en vaxtalækkanir Seðlabankans hafi þannig skilað sér beint inn í fjárhag félagsins á árinu sem leið. Jafnframt hafi tekist að fá inn langtímaleigjendur í íbúðir sem áður voru ætlaðar undir skammtímaleigu til ferðamanna.

Hvað gekk vel á árinu 2020?

Í heildina litið gekk rekstur Ölmu íbúðafélags vel á árinu, við búum svo vel að starfa á markaði þar sem eftirspurn er tiltölulega stöðug og þolir vel skammtímasveiflur. Þá er fjárhagur félagsins sterkur, efnahagsreikningur heilbrigður og lausafjárstaða sterk, sem er lykilatriði þegar tekist er á við krefjandi ytri aðstæður. Félagið hefur því blessunarlega hvorki þurft að nýta sér nein úrræði stjórnvalda né heldur að fresta greiðslum af skuldum.

Við tókum vaxtalækkunum ársins fagnandi, enda er fjármagnskostnaður stærsti gjaldaliðurinn í rekstrarreikningi félagsins. Félagið hefur fjármagnað sig töluvert á fljótandi vöxtum sem hafa fylgt þessum lækkunum að miklu leyti. Þá hafa vaxtalækkanir einnig skilað sér í myndarlegum raunhækkunum fasteignaverðs á afar líflegum fasteignamarkaði.

> Alma íbúðafélag er í söluferli sem nú stendur yfir. Ef ferlinu lýkur án sölu er stefnt að því að skrá félagið á First North markaðinn.

Síðast en ekki síst erum við afar þakklát fyrir okkar góðu viðskiptavini, en án þeirra værum við ekkert. Við höfum fundið fyrir vaxandi áhuga á þjónustu félagsins og sífellt fleiri telja leiguformið ákjósanlegan valkost á húsnæðismarkaði. Með innkomu faglegra íbúðafélaga stendur neytendum nú til boða það húsnæðisöryggi sem fylgir því að eiga fasteign á sama tíma og þeir njóta þess sveigjanleika sem fylgir því að leigja og þurfa ekki að bera áhættu af mikilli skuldsetningu eða óvæntum viðhaldskostnaði.

Vaxtalækkanir Seðlabankans voru Ölmu íbúðafélagi kærkomnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað var krefjandi á árinu sem er að líða?

Árið 2020 bauð upp á ýmsar ófyrirsjáanlegar áskoranir. Til dæmis þurftum við að loka hluta af starfsemi okkar, skammtímaleigu til ferðamanna, með skömmum fyrirvara þegar eftirspurnin hrundi nánast á einni nóttu. Með því að breyta eignunum í hefðbundnar langtímaleiguíbúðir gátum við lágmarkað tjónið sem þessu fylgdi og voru allar eignirnar orðnar tekjuberandi innan nokkurra vikna.

Einnig höfum við, eins og aðrir, tekist á við nýjan veruleika í kjölfar sóttvarnaaðgerða og þeirri aðlögun hafa fylgt ýmsar áskoranir. Við höfum frá stofnun lagt mikið upp úr rafrænni þjónustu og vorum því nokkuð vel undirbúin, en þetta ýtti við okkur að ganga ennþá lengra og erum við orðin vel sjóuð í fjarvinnu og fjarþjónustu í dag.

Hvernig horfir árið 2021 við þér í rekstrinum?

Ég lít björtum augum til komandi árs. Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum er Alma íbúðafélag í söluferli sem nú stendur yfir. Ef ferlinu lýkur án sölu er stefnt að því að skrá félagið á First North markaðinn. Hvernig sem fer liggur fyrir að það verða breytingar á eignarhaldinu og í slíkum aðstæðum felast oft spennandi tækifæri.

Þá er það trú mín að þegar faraldurinn líður undir lok vöknum við upp við breytta heimsmynd. Við höfum lengi verið á braut mikilla samfélagslegra breytinga en faraldurinn hefur virkað eins og hraðall á þær. Þá ríður á að vera viðbúinn að mæta áherslum sífellt kröfuharðari hagaðila; fjárfesta, viðskiptavina og samfélagsins. Þau fyrirtæki sem neita að horfast í augu við þetta munu ekki lifa af.

GERÐU KRÖFUR

Hjá okkur færðu faglega og persónulega ráðgjöf

Gleðilegt nýtt ár

A4 býður upp á fjölbreytt úrval vara hvort sem um er að ræða skrifstofuvörur, kennslubúnað eða húsgögn. Þeirra á meðal eru heimsþekkt vörumerki sem eiga það sammerkt að vera í háum gæðaflokki. Mikill metnaður er lagður í að veita góða þjónustu og er lögð áhersla á að finna hagkvæmar lausnir sem henta hverjum og einum.

www.a4.is / sími 580 0000 / panta@a4.is

A4

Þegar allt kemur til alls...

Heiðrún Lind Marteinsdóttir
framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi

Varnarsigur er hugtak sem gripið er til þegar tekist hefur að koma í veg fyrir óefni. Oftar en ekki er það notað til þess að afsaka eða útskýra frammistöðu í íþróttum, hvar betur hefði mátt ganga. Þegar allt kemur til alls, er varnarsigur þó aldrei sigur. Hvað sem því líður, má þó segja að íslenskur sjávarútvegur hafi unnið varnarsigur á veirutímum. Niðurstaðan, miðað við fyrstu ellefu mánuði ársins, má teljast viðunandi miðað við aðstæður.

Þetta leiðir hugann að samkeppnishæfni. Atvinnugreinar sem ekki eru samkeppnishæfar mun vart verða langra lífdaga auðið. Það segir sig sjálft. Íslenskt sjávarfang er nánast allt flutt út og selt á alþjóðlegum markaði þar sem keppt er við sjávarfang frá öllum heimshornum. Vegna smæðar á þeim markaði, þurfa íslensk sjávarútvegsfyrirtæki að laga sig að þeim aðstæðum sem einstakir markaðir bjóða. Verð á íslenskum fiski verður ekki sett án tillits til þessa – verðið tekur mið af samkeppninni. Innlendri hækkun á kostnaði verður ekki velt út í verð sjávarafurða. Í kórónuveirufaraldrinum hefur þetta orðið að stærra áhyggjuefni en alla jafna. Beggja vegna Atlantshafs hefur fjármunum Evrópusambandsins, einstakra ríkja þess og Bandaríkjanna verið varið í stuðning við sjávarútveg á þessum svæðum. Ríkisstyrkir á þessum svæðum eru raunar ekki nýtilkomnir, en vegna faraldursins var þar bætt nokkuð í. Sem dæmi má nefna að í Póllandi hafa ESB og pólska ríkið sameiginlega lagt til rúmlega 710 milljónir evra til sjávarútvegs þar í landi á tímabilinu 2014-2020. Hefur það verið gert í gegnum European Maritime Fisheries Fund. Sambærilega sögu má segja af öðrum ríkjum Evrópusambandsins. Pólland er hér sérstaklega nefnt enda hafa pólskar fiskvinnslur sótt í auknum mæli í íslenskan fisk til vinnslu þar í landi. Við þessa aðila er íslenskur sjávarútvegur að keppa.

Kerfið sem við höfum búið við í sjávarútvegi gerði fyrirtækjunum auðveldara um vik að bregðast við.

Veruleikinn er allt annar hér á landi – enginn fjárhagslegur stuðningur hefur verið veittur og eftir honum hefur ekki verið óskað. Þessi staðreynd hefur ekki farið hátt og sú umræða er til muna fyrirferðarmeiri, að íslenskur sjávarútvegur greiði ekki nægilega mikið í ríkissjóð. Í þeirri umræðu mætti þetta samhengi hluta oftar liggja til grundvallar; hvernig tryggja megi samkeppnishæfni þess burðarstólpa efnahagslegrar hagsældar sem íslenskur sjávarútvegur sannanlega er. Hvernig megi tryggja aukna verðmætasköpun og þannig stærra framlag fyrir þjóðarhag. Svarið liggur að sjálfsögðu í þeim rekstrarskilyrðum sem íslensk stjórnvöld búa atvinnugreininni. Betur þarf að huga að þeim skilyrðum.

En þá aftur að veirunni vondu. Sú þróun sem átt hefur sér stað í íslenskum sjávarútvegi á undanförnum áratugum gerði það að verkum að vel tókst til við að mæta úrlausnarefnum vegna COVID-19. Það er ákveðin saga þar að baki sem kannski blasir ekki við öllum. Kerfið sem við höfum búið við í sjávarútvegi gerði fyrirtækjunum auðveldara um vik að bregðast við. Sveigjanleiki er til staðar í veiðum, virðiskeðjan er samþætt og fyrirtækin hafa mörg hver sterkan efnahagsreikning. Þetta þrennt má telja meginforsendu þess að sjávarútvegur hefur stigið ölduna á erfiðum tíma.

Þegar horft er nokkra áratugi aftur í tímann sést að sjávarútvegur hefur staðið ýmislegt af sér. Netbóluna, bankabóluna og nú COVID-19. Það skjól sem sjávarútvegur getur veitt má vonandi nýta til að byggja hér upp fleiri stöndugar, gjaldeyrisskapandi atvinnugreinar.

Samkeppnishæfni, störf og verðmætasköpun

Pétur Blöndal
framkvæmdastjóri Samáls

Þetta hefur verið viðburðaríkt og krefjandi ár í áliðnaði. Sem betur fer hefur gengið vel að tryggja öryggi starfsfólks á þessum fjölmennu vinnustöðum á tímum heimsfaraldurs og um leið hefur framleiðslan gengið snurðulaust fyrir sig. Mikið er í húfi. Áliðnaður er ein af meginstoðum íslensks efnahagslífs og aldrei sést það betur en þegar gefur á bátinn – sagan sýnir jú að öflugum iðnríkjum gengur betur en öðrum að standa storminn af sér.

Forsendan er samkeppnishæfni

Nú þegar þjóðarbúið hefur orðið fyrir þungu höggi verður stærsta verkefnið að sporna við atvinnuleysi og koma hjólum atvinnulífsins aftur af stað. Til að standa undir störfum þarf verðmætasköpun og forsenda þess að fyrirtæki skapi verðmæti er samkeppnishæfni.

Mikið hefur verið rætt um rekstrarskilyrði áliðnaðar með hliðsjón af orkuverði og skyldi engan að undra, þar sem mjög hefur þrengt að rekstrinum og á það raunar einnig við um kísilframleiðslu og gagnaversiðnað. Vart þarf að orðlengja, að til þess að orkusækinn iðnaður blómgist til langrar framtíðar hér á landi, þarf að tryggja samkeppnishæft rekstrarumhverfi. Áfangi á þeirri vegferð er endurskoðun flutningskostnaðar sem ýtt hefur verið úr vör af iðnaðarráðherra.

En það segir sína sögu að á sama tíma og er til skoðunar að loka álveri hér á landi er Norsk Hydro að endurræsa annan kerskála álvers í Husnes í Noregi sem lokað hefur verið í rúman áratug og segir ákvörðunina byggjast á endurgreiðslum norskra stjórnvalda á ETS-hluta raforkuverðsins. Útlit er fyrir að þær hækki verulega næsta áratug og ef ekkert er að gert muni það grafa enn frekar undan samkeppnisstöðu áliðnaðar hér á landi.

Burðarás nýsköpunar

Stundum vill framleiðsluiðnaður gleymast þegar horft er til vaxtarsprota í samfélaginu. Álver fjárfesta fyrir að jafnaði um fjóra til fimm milljarða á ári, enda þarf stöðuga nýsköpun og þróun til að efla samkeppnisstöðu þar sem verð ræðst á heimsmarkaði. Síðustu áratugi hefur áliðnaður einmitt verið burðarafl stórra fjárfestinga og byltingarkenndrar nýsköpunar, ekki aðeins í eigin rekstri heldur einnig hjá hundruðum fyrirtækja sem byggja rekstrargrundvöll sinn á viðskiptum við álverin.

Skemmst er að minnast 60 milljarða fjárfestingar Rio Tinto í álverinu í Straumsvík, þeirrar stærstu frá hruni. Þá var framleiðslan aukin og næsta skref stigið í virðiskeðjunni – nú eru þar eingöngu framleiddar stangir með sérhæfðum málmblöndum fyrir hundruð viðskiptavina. Nýverið lýsti svo Norðurál yfir áhuga á að ráðast í 14 milljarða fjárfestingarverkefni í nýjum steypuskála, en forsendan er að samið verði um raforku til langs tíma. Slíkt fjárfestingarverkefni myndi styrkja grundvöll fyrirtækisins, treysta stoðir klasans á Grundartanga og yrði mikilvæg innspýting í efnahagslífið þegar mest liggur við.

Stundum vill framleiðsluiðnaður gleymast þegar horft er til vaxtarsprota í samfélaginu.

Góðu tíðindin eru vaxandi eftirspurn er eftir áli á heimsvísu, enda hefur það marga kosti sem nýtast í baráttunni í loftslagsmálum. Það er léttur en sterkur málmur og dregur því úr orkunotkun bifreiða, það einangrar vel og lengir þannig endingartíma matvæla og bætir orkunýtingu bygginga, það tærist ekki og má endurvinna aftur og aftur án þess það tapi upprunalegum gæðum. Svo er það vel mótanlegt, hvort sem það er álpappír, símar eða geimflaugar. Það er jú umbreytingin sem skapar verðmæti. Guðrún Hafsteinsdóttir orðaði það ágætlega á Iðnþingi þegar hún rifjaði upp að Jesús breytti vatni í vín. „Það er það sem iðnaður gerir alla daga."

Birtir til með bóluefni

Katrín Júlíusdóttir
framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja

Við erum velflest orðin langeyg eftir því að hjarðónæmi náist og samskipti við okkar nánustu geti komist í eðlilegt horf. Þetta ár hefur verið ein samfelld áskorun á öllum sviðum þar sem reynt hefur á samfélagslega innviði og persónulegt úthald okkar. Þessu höfum við öll fundið fyrir. Hinum efnahagslegu áhrifum heimsfaraldursins hefur þó verið misskipt. Við því hefur verið brugðist með margvíslegum hætti og á nýju ári er mikilvægt að gæta þess að í viðspyrnunni fram undan verði allir með.

Hraðferð í skjól

Fjármálafyrirtæki brugðust skjótt við til að mæta efnahagslegum áhrifum heimsfaraldursins á heimili og fyrirtæki og komust að tímabundnu samkomulagi um greiðslufresti á lánum fyrirtækja strax í mars. Byggði fyrirkomulagið á því markmiði að tryggja skjóta afgreiðslu á miklum óvissutímum. Gekk fyrirkomulagið vel á gildistíma samkomulagsins og voru tæplega tvö þúsund fyrirtæki með um 17% fyrirtækjaútlána og ríflega fjögur þúsund heimili með greiðsluhlé á sínum lánum þegar mest var á vordögum. Fækkað hefur verulega beiðnum um greiðsluhlé og hefur fyrirtækjum með greiðslufresti fækkað í þrjú hundruð og tuttugu og heimilum í sex hundruð. Fjármálafyrirtækin leggja mikla áherslu á að vinna með sínum viðskiptavinum að því að koma þeim í gegnum tekjumissi og inn í viðspyrnuna sem við sjáum fram á að geti hafist á nýju ári.

Nauðsynlegt verður að auka fjárfestingu hratt og örugglega á nýju ári og styðja þannig við atvinnusköpun og bætt lífskjör almennings.

Stafræn fjármálaþjónusta

Fjármálafyrirtækin hafa um langt skeið verið leiðandi í stafrænu þjónustuframboði. Þau voru því vel undir það búin að vinna með sínum viðskiptavinum á tímum samkomubanns. Stærsti hluti beiðna um greiðslufresti var afgreiddur í samkomubanni og nýstárlegum leiðum beitt við afgreiðslu þeirra með miklum tímasparnaði fyrir alla hlutaðeigandi. Þar skipti miklu máli ákvörðun Alþingis um að heimila rafræna afgreiðslu skilmálabreytinga með samþykkt bráðabirgðaákvæðis þar um. Er nú unnið að því að þessi rafrænu ferlar verði varanlegir.

Mikilvæg úrræði stjórnvalda og fjármálafyrirtækja

Stjórnvöld líkt og fjármálafyrirtæki hafa gripið til margvíslegra skaðaminnkandi úrræða fyrir þá sem hafa orðið fyrir mesta efnahagslega högginu af heimsfaraldrinum. Veitt hafa verið tæplega 900 stuðningslán af fjármálafyrirtækjum með 85-100% ábyrgð ríkissjóðs eftir fjárhæðum. Þá hafa úrræði á borð við hlutabótaleið, stuðning við greiðslu launa á uppsagnarfresti, lokunarstyrki, heimild til úttektar séreignarsparnaðar og fleira mýkt áfallið. Veruleg lækkun vaxta hefur einnig skipt miklu og leitt til mikillar lækkunar á greiðslubyrði heimila.

Útlán á tímum heimsfaraldurs

Útlán vegna fasteignakaupa hafa aukist hratt á undanförnum mánuðum. Heimilin eru jafnframt að endurfjármagna húsnæðislán sín í töluverðum mæli og nýta sér hagstæðari kjör sem nú standa til boða. Stafrænar lausnir hafa jafnframt gert þennan feril einfaldari. Því er ljóst að heimilin fylgjast vel með og hika ekki við að breyta lánaformi og skipta um lánveitanda eftir efnum og aðstæðum hverju sinni. Efnahagssamdráttur og aukin óvissa hefur á móti dregið úr eftirspurn fyrirtækja eftir lánum. Nauðsynlegt verður að auka fjárfestingu hratt og örugglega á nýju ári og styðja þannig við atvinnusköpun og bætt lífskjör almennings.

Fjármálafyrirtækin standa traustum fótum og eru vel fjármögnuð. Þau munu því gegna lykilhlutverki í þeirri viðspyrnu sem fram undan er þegar draga fer úr óvissu. Á nýju ári mun birta til með bóluefni – þá verður enn mikilvægara en áður að stjórnvöld leiði samtal við atvinnulíf og verkalýðshreyfingu til að tryggja vel heppnaða viðspyrnu.

Fyrirtækjatorg Arion banka í Borgartúni 19

Við höfum flutt fyrirtækjaþjónustu bankans fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki, sem áður var í Borgartúni 18, í nýtt húsnæði í höfuðstöðvum bankans í **Borgartúni 19**.
Svæðið hefur fengið nafnið Fyrirtækjatorg.

- Á Fyrirtækjatorgi eru þægindi og sveigjanleiki fyrir viðskiptavini, gesti og starfsfólk í fyrirrúmi.
- Fyrirtækjatorg býður upp á fjölbreytt rými með aðstöðu fyrir mismunandi þarfir, hvort sem það er almenn afgreiðsla, fundarhöld eða kaffispjall.
- Sérfræðingar okkar veita sem fyrr núverandi og nýjum viðskiptavinum í öllum greinum atvinnulífsins framúrskarandi ráðgjöf og þjónustu.
- Innkasthólf fyrir uppgjör fyrirtækja sem áður var í Borgartúni 18 hefur verið flutt í Borgartún 19 og er staðsett við aðalhurð.

Ennþá er lokað fyrir heimsóknir og við leggjum áherslu á tímabókanir fyrir fundi.
Hafðu samband í síma **444 7000** eða á **fyrirtaeki@arionbanki.is.**

arionbanki.is

Bless 2020

Svanhildur Hólm Valsdóttir
framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands

Þetta ár. Það er svo margt sem hægt er að segja um það. Fyrst og síðast hefur það verið óvenjulegt og reynt á þolrifin á ýmsan máta. En þrátt fyrir allt hefur þetta ár kennt mér þakklæti. Ekki síst vegna þess að við höfum borið gæfu til þess að forðast popúlisma og öfgar. Íslenskt samfélag hefur staðið saman í gegnum þetta ástand og gert það með ótrúlegu jafnaðargeði og í raun með miklu æðruleysi. Skilaboðin sem gefin voru út í upphafi, um að við værum öll í þessu saman, að gera skyldi meira en minna og að brugðist yrði við eftir því sem aðstæður breyttust, hafa skipt miklu.

Það er ekki þar með sagt að þetta hafi verið auðvelt. Atvinnuleysi í sögulegum hæðum, heil atvinnugrein í dvala og atvinnurekendur að takast á við algjörlega nýjar aðstæður á vinnustöðum. Ekki hentar öll starfsemi til heimavinnu og sóttvarnahólf urðu allt í einu eitt helsta tólið til að halda rekstri gangandi.

Já, þetta ár hefur verið lærdómsríkt og meðal þess sem ég hef lært er að skrýtnir hlutir venjast. Að grímur séu staðalbúnaður og að það verði ósjálfrátt viðbragð að skima eftir sprittbrúsanum í öllum verslunum. Og talandi um verslun, netverslun er sennilega einn af sigurvegurum ársins. Það eru því vonbrigði að stjórnarflokkunum takist ekki að afgreiða frumvarp dómsmálaráðherra um að leyfa íslenska netverslun með áfengi til jafns við erlenda.

Það má búast við að eitt af hitamálum kosningaársins 2021 verði hvenær og hvernig ríkið stígi til baka.

Það er ýmislegt sem má nefna úr íslensku viðskiptalífi þetta erfiða ár. Eitt af stóru málunum var vel heppnað hlutafjárútboð Icelandair í haust, sem fór fram úr björtustu vonum. Við munum þurfa á öflugri ferðaþjónustu að halda til að rífa upp hagvöxtinn og þar skipta greiðar flugsamgöngur öllu. En þrátt fyrir að við treystum áfram á hefðbundnar atvinnugreinar, verður reynslan af þessari kreppu vonandi til þess að við leggjum enn meiri áherslu á rannsóknir, þróun og nýsköpun til þess að fjölga stoðunum undir íslensku efnahagslífi. Í því samhengi er gaman að minnast á fyrirtæki sem fáir höfðu heyrt um í upphafi þessa árs, íslenska nýsköpunarfyrirtækið Controlant. Controlant hefur á rúmum áratug farið úr því að vera hugmynd í 17 milljarða fyrirtæki sem gegnir lykilhlutverki við að dreifa bóluefni við kórónuveirunni um heiminn.

Það má sem sagt segja ýmislegt um þetta ár. Kannski var það öðru fremur ár ríkisins. Það var alls staðar. Að styrkja, lána peninga, greiða hlutabætur, grípa rekstur í frjálsu falli, banna og leyfa á víxl, ákveða fjöldatakmörk og fjarlægð milli fólks. En það sem við þurfum að hafa í huga er að þetta er óvenjulegt og má ekki verða venjulegt. Aðstoð hins opinbera var og er vissulega enn nauðsynleg, enda mun hún stytta tilhlaupið að næsta hagvaxtarskeiði. Vonandi gera þó flestir sér grein fyrir að sjóðir hins opinbera eru ekki ótæmandi – og hver greiðir reikninginn á endanum. Og þótt úrræðin eigi að renna út má samt sem áður búast við að eitt af hitamálum kosningaársins 2021 verði hvenær og hvernig ríkið stígi til baka.

Að síðustu verð ég að nefna að ef þetta ár hefði verið bíómynd hefði ég ekki keypt miða.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hneppt í heimatilbúna fjötra

Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins

Atburðir þessa árs hafa sannarlega minnt okkur á að sagan er ekki línuleg. Morgundagurinn verður ekki sjálfkrafa betri en dagurinn í dag. Atburðir þessa árs eru ekki síður áminning um það að gera það sem í okkar valdi stendur til að gera eins gott úr öllu og hægt er. Það gildir um okkur sem einstaklinga, um fyrirtæki og stjórnvöld. Eitt er þó ljóst. Verðmætin verða til í atvinnulífinu og þau standa undir velferðarsamfélaginu sem við höfum þurft á að halda nú sem aldrei fyrr.

Vinnumarkaðurinn og sú umgjörð sem stjórnvöld skapar fyrirtækjum ræður úrslitum um það hvort hér verður velmegun eða ekki.

Í upphafi árs voru óveðursský yfir Íslandi og það var áður en kórónuveiran skall á. Enn vofa óveðursskýin yfir landinu.

Verkalýðshreyfingin situr hjá

Í ár höfum við upplifað mesta efnahagsáfall í lýðveldissögunni. Um þessar mundir hækka laun samt sem áður á sama tíma og atvinnuleysi er í sögulegu hámarki. Verkalýðsforystan stendur fast við boðaðar launahækkanir nú um áramótin og virðist ekki sjá ástæðu til þess að verja störf í landinu með því að draga í land.

Fyrirtækin þurfa að hagræða í enn ríkari mæli þannig að boðaðar launahækkanir nú hvetja til aukins atvinnuleysis og vandinn eykst. Þessir fjötrar eru heimatilbúnir og þá verður að leysa.

Ryðjum hindrunum úr vegi

Á sama tíma þarf að hlúa að rótgrónari atvinnugreinum. Stjórnvöld hafa að mörgu leyti staðið sig vel í því að ryðja hindrunum úr vegi en mikið verk er enn óunnið.

Samkeppnishæfni er nokkurs konar heimsmeistaramót þjóða í lífsgæðum og þar skipta fjórir þættir meginmáli, menntun, innviðir, nýsköpun og starfsumhverfi. Bylting er að eiga sér stað varðandi iðnnám og metnaður er fyrir því að menntakerfið styðji við vöxt hugverkaiðnaðar. Umgjörð nýsköpunar hefur batnað verulega, sérstaklega á þessu ári og styður það við fjórðu stoðina. Auknu fjármagni hefur verið varið til innviðauppbyggingar en innviðir landsins hafa verið fjársveltir um margra ára skeið. Regluverkið hér á landi er óþarflega íþyngjandi og starfsumhverfi fyrirtækja því ekki sem best verður á kosið. Með líkingu má segja að okkar fólk sé sent í keppnina með 30 aukakíló á bakinu og við skiljum ekki í því að það komi ekki á sama tíma í mark og erlendir keppinautar. Þarna eru heimatilbúnir fjötrar sem þarf að leysa og spilar ríkisvaldið lykilhlutverk í því.

Látum hugvitið blómstra

Efnahagsleg framtíð Íslands ræðst af því hversu hratt tekst að efla hugverkaiðnað, fjórðu stoðina, á sama tíma og hlúð er að því sem fyrir er, enda er vöxtur leiðin fram á við en ekki aukin skattlagning. Þannig verða til eftirsótt störf og aukin verðmæti til að standa undir lífsgæðum landsmanna. Hugverkaiðnaður byggir fyrst og fremst á mannauði en ekki á náttúruauðlindum eins og hinar útflutningsstoðirnar þrjár.

Með umbótum á síðustu árum hafa stjórnvöld gert jarðveginn frjóan og frumkvöðlar hafa sáð fræjum í þann frjóa jarðveg. Meira þarf til og ganga verður hreint til verks. Þessi uppbygging má ekki bíða.

Endurkoma einstaklinga á hlutabréfamarkað

Magnús Harðarson,
forstjóri Kauphallarinnar

Þessa árs verður minnst fyrir endurkomu einstaklinga á hlutabréfamarkað og þá ekki síst í tengslum við útboð Icelandair Group í september, sem var að mínu mati atburður ársins á hlutabréfamarkaði. Útboðið, þar sem Icelandair aflaði 23 milljarða, var hið þriðja stærsta í sögu íslensks hlutabréfamarkaðar og í því gengu sjö þúsund nýir hluthafar til liðs við félagið. Þetta er merkileg niðurstaða í ljósi þess að fjöldi einstaklinga sem átti hlutabréf í öllum skráðum félögum í upphafi árs var einungis ríflega átta þúsund. Í lok árs hafði fjöldinn tvöfaldast, þökk sé, að stóru leyti, útboði Icelandair. Í útboðinu höfðaði Icelandair ekki einungis til fagfjárfesta heldur alls almennings og uppskar eftir því. Útboðið sýndi vel, á ögurstundu, styrk þess að vera skráð félag með aðgang að miklum fjölda fjölbreytilegra fjárfesta.

Sökum COVID var framan af ári gríðarleg óvissa og mikill bölmóður á hlutabréfamarkaði, hér sem annars staðar. Þegar verst lét síðla mars hafði Úrvalsvísitalan lækkað um fjórðung frá áramótum. Vaxtalækkanir Seðlabankans, efnahagsaðgerðir ríkisstjórnarinnar, seigla margra fyrirtækja og jákvæð tíðindi af bóluefnum seint á árinu snéru dæminu við og Úrvalsvísitalan hefur nú hækkað um 20% á árinu.

Þessar óvenjulegu markaðsaðstæður höfðu vafalítið letjandi áhrif á nýskráningar og á endanum var ekkert nýtt félag skráð á árinu, sem voru vissulega vonbrigði. Þegar svartsýnin var sem mest og hlutabréfaverð sem lægst í vor kom ekki á óvart að félög væru í biðstöðu. En þegar markaðir tóku við sér á síðari hluta ársins er líklegt að félög hafi vanmetið tækifæri í skráningu á markað. Þessu til rökstuðnings má nefna að skráð félög öfluðu samtals um 29 milljarða á markaði í haust. Þá var bylgja nýskráninga eftir sumarið í hinum þremur kauphöllum Nasdaq á Norðurlöndunum, þar sem staðan á markaði var svipuð og hér. Þar voru 78 á félög skráð á árinu eða 15 fleiri en í fyrra.

Mér virðist að fram undan séu skýr kaflaskil á íslenskum hlutabréfamarkaði. Ríkisstjórnin stefnir á að selja hlut í Íslandsbanka og skrá bankann í maí en slík skráning myndi verða mikill hvalreki fyrir markaðinn. Þá hefur leið smærri og millistórra félaga á markað verið greidd með lagabreytingu sem léttir á upplýsingagjöf félaga sem sækja sér innan við 8 milljónir evra í almennu útboði. Þetta dregur úr kostnaði og ætti að verða til hagsbóta fyrir hin fjölmörgu efnilegu vaxtarfyrirtæki í nýsköpun sem geta notið góðs af markaðnum til að knýja vöxt.

Sömuleiðis eru horfur á aukinni þátttöku bæði einstaklinga og erlendra fjárfesta á markaðnum sem styrkja myndi eftirspurn og verðmyndun. Taka íslenska markaðarins inn í vísitölur hjá alþjóðlega vísitölufyrirtækinu MSCI sem tekur gildi í vor og nýleg nútímavæðing uppgjörskerfis Nasdaq verðbréfamiðstöðvar munu auka áhuga erlendra fjárfesta. Auk þess er líklegt að Seðlabankinn og löggjafinn muni liðka frekar fyrir aðkomu þeirra. Áhugi almennings á hlutabréfafjárfestingum fer vaxandi. Viðvarandi lágt vaxtastig og nýsamþykkt lög sem tvöfölduðu og útvíkkuðu frítekjumark vaxtatekna til söluhagnaðar og arðgreiðslna frá skráðum félögum munu vafalítið auka áhuga almennings enn frekar.

Gleðileg jól
og komdu fagnandi 2021

pwc

PwC | Sími 550 5300 | www.pwc.is

PwC velur á hverju ári eitt málefni til að styðja sérstaklega.
Í ár var ákveðið að styðja við Hjálparstarf Kirkjunnar með fjárframlagi nú í aðdraganda jóla.

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

MARKAÐURINN

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL | Miðvikudagur 30. desember 2020

FRÉTTABLAÐIÐ.IS frettabladid.is | Instagram fréttablaðsins @frettabladid

SKOÐUN

Þorsteinn Friðrik Halldórsson

Dreifstýring á dagskrá 2021

Kórónukreppan, og allt sem hún hefur í för með sér, krefur samfélagið um sjálfsskoðun á mörgum sviðum. Skyndilega er áríðandi að taka á málum sem annars hefðu fengið að vera óáreitt um einhverja hríð. Þetta á sérstaklega við um mótun á framtíðarsýn fyrir lífeyriskerfið.

Á þessu ári má telja að minnsta kosti þrjú stór mál sem vekja okkur til umhugsunar um stærð og umgjörð lífeyriskerfisins. Fyrst má nefna hlutafjárútboð Icelandair Group en fjármögnun flugfélagsins var algjörlega háð aðkomu lífeyrissjóða þrátt fyrir óvænta og ánægjulega umframspurn frá almennum fjárfestum. Í umræðu um aðkomu lífeyrissjóðanna var meðal annars vísað til þess að árangursrík fjármögnun Icelandair hefði jákvæð áhrif á eignasöfn sjóðanna til lengri tíma litið. Hagsmunir sjóðfélaga hvers og eins lífeyrissjóðs væru þannig samtvinnaðir þjóðarhagsmunum. Heldur þessi röksemd vatni? Því er ekki auðsvarað.

Sama gildir um áhugaleysi lífeyrissjóða á skuldabréfum ríkissjóðs sem er sagt hafa átt þátt í að þrýsta ávöxtunarkröfu bréfanna upp á við. Því hefur verið haldið fram að hagkvæm fjármögnun ríkissjóðs á næstu árum, sem er meðal annars háð eftirspurn lífeyrissjóða, hafi jákvæð áhrif á eignasöfn þeirra þegar fram í sækir. Kann að vera, en þarna er heldur langt seilst.

Þriðja málið eru tilmæli Seðlabanka Íslands til lífeyrissjóða um að þeir gerðu hlé á erlendum fjárfestingum sínum til að „viðhalda þjóðhagslegum stöðugleika“ á sama tíma og erlendar hlutabréfavísitölur voru á miklu flugi.

Lífeyrissjóðum er skylt að taka sjálfstæðar ákvarðanir með hagsmuni sjóðfélaga sinna í fyrirrúmi. Þannig á heilbrigt lífeyriskerfi að vera. Aftur á móti eru sjóðirnir orðnir svo umfangsmiklir að niðurstöður í málum þar sem miklir þjóðarhagsmunir eru í húfi velta í raun, eins og dæmin hér að ofan sýna, á samstilltu átaki lífeyrissjóða sem er þó óheimilt að eiga víðtækt samráð. Þetta minnir um margt á flókið leikjafræðivandamál.

Með öðrum orðum er stærðin til trafala. Lífeyrissjóðirnir, sem „hafa nánast einokun á skyldusparnaði íslenskra launþega“ eins og fjármálaráðherra komst að orði, eru ómissandi í stórum fjármögnunarverkefnum. Mörkin milli hagsmuna sjóðfélaga og víðtækari hagsmuna verða óskýr og umræðan um fjárfestingarákvarðanir getur orðið pólitísk.

Þessi staða er ekki til þess fallin að viðhalda því trausti sem fólk ber til kerfisins og stjórnendur sjóðanna hafa staðið undir. Dreifðari ákvarðanataka í fjármálakerfinu, í því skyni að stuðla að heilbrigðara umhverfi fyrir fjármögnun, er mál sem þarf að setja á dagskrá á árinu 2021.

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

Metfjöldi viðskipta í desember

Tólf ára gamalt met var slegið í fjölda viðskipta á hlutabréfamarkaði á einni viku í viku 50, 7.-11. desember. Vikan á eftir var sú sjöunda stærsta frá 2008. Þetta kemur fram í gögnum sem Markaðurinn bað Kauphöllina að taka saman.

„Ég held að þetta sé forsmekkurinn af því sem koma skal,“ segir Magnús Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar. Hann gerir ráð fyrir því að almenningur muni halda áfram að fjárfesta í hlutabréfum á nýju ári og að erlendir fjárfestar komi þegar líður á vorið.

Magnús Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar

Mest voru viðskipti með hlutabréf Icelandair á umræddu tímabili í desember eða í 68 prósentum tilvika í viku 50 og 52 prósentum tilvika vikuna á eftir. Fjöldi viðskipta í fyrri vikunni var 3.427 og 1.962 í seinni vikunni. Aldrei hafa verið meiri viðskipti í Kauphöllinni í einum mánuði með nokkurt félag.

Magnús segir spila inn í mikil viðskipti að á sama tíma og almenningur sé að fjárfesta í auknum mæli í hlutabréfum bárust jákvæð tíðindi af bóluefni gegn COVID-19. – **hvj**

29.12.2020

Ef eftirlitsstofnanir finna hjá sér löngun til að lina tökin, en leyfa í staðinn dýnamík og tilraunir í auknum mæli, mun það leysa úr læðingi grósku á hárréttum tíma.

Orri Hauksson, forstjóri Símans.

LJÓSABLAÐIÐ 2020

ÁRLEGT TÍMARIT LJÓSSINS ER NÚ KOMIÐ ÚT!

Við bjóðum þjóðinni allri að skyggnast bakvið tjöldin hjá Ljósinu, kynnast fólkinu, starfinu og gleðinni sem ríkir á Langholtsveginum.

Skannaðu QR merkið með myndavélinni í símanum til að lesa Ljósablaðið 2020 eða smelltu þér á **www.ljosid.is**

Ljósið

ÞÚ FÆRÐ ÁRAMÓTADRESSIÐ Í CURVY

MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56

Pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu
í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

AFGREIÐSLUTÍMAR YFIR ÁRAMÓTIN

30 DESEMBER	11-18
GAMLÁRSDAGUR	10-13
NÝÁRSDAGUR	LOKAÐ
2 JANÚAR	11-16
3 JANÚAR	LOKAÐ
4 JANÚAR	11-18

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR
5000 KR EÐA MEIRA

Fake Furr jakki
13.990 kr

Glans kjóll
7.990 kr

A-sniðs kjóll
9.990 kr

Glimmerkjóll
8.990 kr

Síðkjóll
13.990 kr

Glimmer pils
4.990 kr

*Verslunin Curvy * Fellsmúli 26 v/Grensásveg, 108 Reykjavík * sími 581-1552 * www.curvy.is*

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Mitsubishi Outlander Hybrid hækkar um áramót vegna lagabreytinga. Nældu þér í nýan 2020 bíl á betra verði 5.690.000,- Til sýnis á staðnum í nokkrum litum með og án króks.

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

Þjónusta

Píplulagnir

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

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 fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Lengdur frestur til athugasemda

10.000 tonna framleiðsla á laxi í Seyðisfirði á vegum Fiskeldis Austfjarða hf.

Fiskeldi Austfjarða hf. hefur lagt fram frummatsskýrslu um mat á umhverfisáhrifum 10.000 tonna framleiðslu á laxi í sjókvíum í Seyðisfirði.

Kynningartími framkvæmdarinnar og frummatsskýrslunnar hefur verið framlengdur til 12. janúar 2021.

Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar.

Kynningarefni framkvæmdaraðila má nálgast á vefsvæði www.verkis.is

Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 12. janúar 2021 til Skipulagsstofnunar eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is

DV

VÖLVUBLAÐ DV ER KOMIÐ ÚT!

- Helstu hneyksli ársins
- Fréttaannáll DV
- Ummæli sem vöktu furðu
- Ástin sem blómstraði á árinu
- Völvan, sem allt sér og veit, spáir í spilin fyrir árið 2021

Nældu þér í völvublaðið í næstu verslun fyrir aðeins 995 kr.

Kynntu þér áskriftarleiðir á dv.is

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

30. DESEMBER 2020 MIÐVIKUDAGUR

Merkisatburðir

1880 Gengið er á ís frá Reykjavík upp á Kjalarnes eftir hörð og langvarandi frost.

1883 Fyrstu kirkjuhljómleikar á Íslandi eru haldnir í Dómkirkjunni í Reykjavík.

1887 **Bríet Bjarnhéðinsdóttir** flytur fyrst kvenna á Íslandi opinberan fyrirlestur í Góðtemplarahúsinu í Reykjavík, sem nefnist Fyrirlestur um hagi og rjettindi kvenna.

1922 Ríkin Rússland, Hvíta-Rússland, Úkraína og Suður-Kákasus mynda Sovétríkin.

1954 Flugfreyjufélag Íslands er stofnað.

1993 Vatíkanið og Ísrael taka upp stjórnmálasamband.

1995 Mínus 27,2°C, mælist í Altnaharra í Skosku hálöndunum og er lægsti hiti sem mælst hefur í Bretlandi.

2002 Kröftugt eldgos hefst á Strombólí við Ítalíu.

2006 67 ára gömul kona eignast tvíbura á sjúkrahúsi í Barcelona.

2007 Íslenska sjónvarpsþáttaröðin **Pressa** hefur göngu sína á Stöð 2.

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og unnusti,

Birgir Svan Símonarson

skáld og kennari,

lést á líknardeild Landspítalans á jóladag 25. desember.
Útför fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 8. janúar klukkan 15.

Símon Örn Birgisson
Steinar Svan Birgisson
Guðný Jónsdóttir
tengdabörn, barnabörn og aðrir aðstandendur.

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Halldór Guðmundsson

Grundargötu 28 í Grundarfirði,

lést á heimili sínu sunnudaginn 7. desember.

Gunnar Karl Halldórsson
Bryndís Halldórsdóttir **Einar Stefán Jóhannesson**
Halldóra Halldórsdóttir **Ásgeir Ingvi Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Vigdísar Guðbjarnadóttur

dvalarheimilinu Höfða, áður til heimilis að Einigrund 22, Akranesi.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Dvalar- og hjúkrunarheimilisins Höfða. Guð blessi ykkur öll.

Vignir Jóhannsson **Karen Goss**
Brynja Jóhannsdóttir **Magnús Ebenesersson**
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

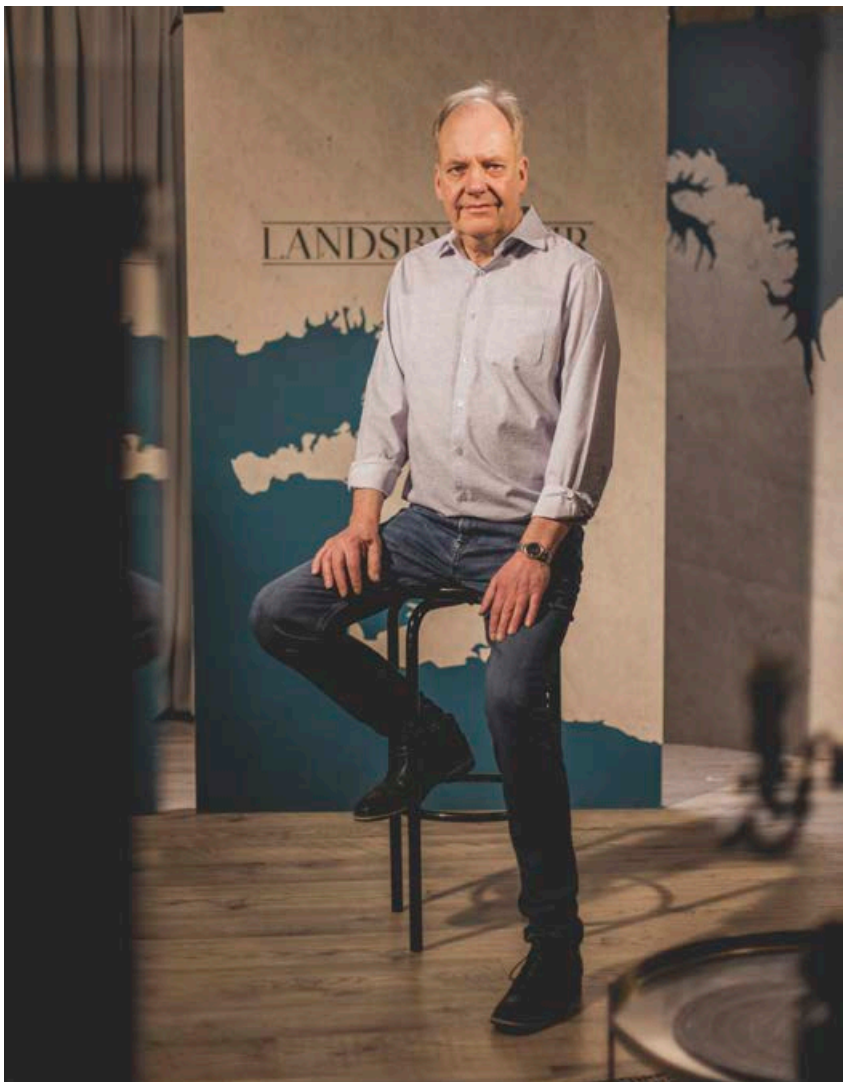
Nýárspistill varð að hefð

Fréttamannsferill Karls Eskils Pálssonar spannar nú þrjá áratugi. Þegar hann hófst voru faxtækin þarfaþing. Hér lítur Karl í baksýnisspegilinn og líka fram á veginn.

Þegar ég byrjaði að vinna hjá Ríkisútvarpinu á Akureyri á nýársdag 1991 bjó fjölskyldan á Siglufirði. Þá voru ekki komin nein jarðgöng með fram ströndinni til austurs og ég þurfti því að keyra um Skagafjörðinn og Öxnadalsheiði til Akureyrar. Það voru eitthvað um 200 kílómetrar. Erna Indriðadóttir, þáverandi stöðvarstjóri sem réði mig, sagði: „Þú byrjar 1. janúar og þú verður með útvarpsfrétt í hádeginu um hvernig gamlárskvöld gekk fyrir sig."

„Já, allt í lagi," sagði ég, vaknaði svo klukkan fjögur um morguninn á nýársdag og var með hefðbundinn pistil frá Akureyri um gamlárskvöld í hádegisfréttum á nýársdag, það hefði verið annasamt hjá löggunni og allt það. Þarna markaði ég mér spor. Nokkrum mánuðum síðar flutti öll fjölskyldan frá Siglufirði til Akureyrar." Þetta segir Karl Eskil Pálsson fréttamaður sem fagnar þriggja áratuga starfsferli um þessi áramót og er nú á N4.

„Ég vann í tuttugu ár hjá RÚV og það var alltaf reiknað með pistli frá mér í hádegisfréttum útvarps í hádeginu á nýársdag," lýsir hann. „Stundum var ég á jólum og áramótum í útlöndum en alltaf sá ég um að gera innlenda frétt í hádeginu á nýársdag, allir vaktstjórar vissu af þessu og reiknuðu með pistli."



„Fjölmiðlun er afskaplega lifandi starf," segir Karl Eskil. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Á RÚV í 20 ár

Frásögnin í nýárspistlinum bendir til að Karl Eskil sé fljótur að vinna en hann gerir lítið úr því. „Ég hef alltaf lagt áherslu á að fá minn tíma til að undirbúa viðtöl eða umfjöllun. Með árunum skapast auðvitað ákveðin reynsla sem kemur til góða en engu að síður skiptir undirbúningurinn miklu máli. Hitt er svo annað að íslenskt fjölmiðlafólk þarf almennt að skila töluverðu efni, stundum vill slíkt koma niður á gæðunum, eðlilega."

Karl Eskil kveðst hafa starfað á fréttastofu RÚV í slétt tuttugu ár. „Stofnunin var í miklum fjárhagsvanda og ég lenti í þriðju fjöldauppsögninni, það var auðvitað mikið högg. Sem betur fer var ég snöggur að jafna mig og fór að starfa sem sjálfstæður fjölmiðlamaður með áherslu á skrif um atvinnumál. Þá kom sér vel að njóta trausts margra og vera þokkalega tengdur, enda var ég fljótlega kominn með ágætis verkefni. Eftir þrjú ár tók ég boði um að gerast ritstjóri Vikudags á Akureyri. Að tveimur árum liðnum lá leiðin á sjónvarpsstöðina N4, þar hef ég starfað í rúmlega fimm ár. N4 er á mikilli siglingu og verkefnastaðan líklega aldrei verið eins góð og nú. Stundum finnst mér uppsögnin á RÚV hafa verið mín gæfa, það er almennt ekki gott að vera of lengi á sama stað."

Traustið það mikilvægasta

Karl Eskil segir að því fylgi tilhlökkun að mæta til starfa flesta daga. „Fjölmiðlun er afskaplega lifandi starf, manni gefst kostur á að vera viðstaddur og segja frá ýmsum merkilegum viðburðum. Á löngum ferli er auðvitað ekki allt jákvætt, það skiptast á skin og skúrir í atvinnu- og mannlífi. Að þurfa á vettvang vegna dauðaslyss eða bruna er alltaf átakanlegt og erfitt að segja frá. Í slíkum tilvikum er reynslan góður kostur.

> **Þá voru ekki komin nein jarðgöng meðfram ströndinni til austurs og ég þurfti því að keyra um Skagafjörðinn og Öxnadalsheiði til Akureyrar. Það voru eitthvað um 200 kílómetrar.**

Það sem stendur upp úr er þakklæti fyrir að hafa verið treyst fyrir því að miðla viðhorfum annarra til landsmanna og segja fréttir. Traustið er það mikilvægasta í fjölmiðlun, ekki endilega að vera fyrstur með fréttirnar."

Innihaldsríkt líf

Miklar breytingar hafa orðið á starfsumhverfi Karls Eskils á síðustu 30 árum, eins og hann lýsir. „Þegar ég var að byrja voru faxtækin mikil þarfaþing og tölvurnar einungis búnar einföldu ritvinnsluforriti. Nú er er ég líka elstur á N4 en þegar ég var að byrja í fréttamennsku voru flestir vinnufélagarnir eldri, svo maður tali nú ekki um viðmælendur. Ég þarf oft að leita til samstarfsfólksins með ýmislegt og það leitar líka til mín, sækir meðal annars í reynsluna. Þessi gagnkvæma virðing gerir vinnuna skemmtilega og lífið um leið innihaldsríkt. Verkefnalistinn næstu mánuði er ansi langur. Því get ég ekki verið annað en bjartsýnn á þessum tímamótum – en líka þakklátur og það er ég klárlega."

gun@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 30. DESEMBER 1980

Landflótta manni vísað brott frá Íslandi

Frakkanum Patrick Gervasoni var vísað úr landi þennan mánaðardag árið 1980 eftir miklar deilur. Hann var eftirlýstur fyrir að neita að gegna herskyldu í heimalandinu en flúði fyrst til Danmerkur og sótti skriflega um hæli á Íslandi í apríl 1980. Kom svo með Smyrli til landsins í september til að þrýsta á um afgreiðslu málsins. Þar framvísaði hann hollensku atvinnuskírteini undir nafninu Dominique Licien van Hoove og kvaðst hafa glatað vegabréfinu á leiðinni.

Málið velktist í íslenska dómskerfinu og fjölmiðlar og almenningur blandaði sér í það, haldinn var fjölmennur útifundur á Lækjartorgi í október þar sem siðferðis- og mannúðarrök voru áberandi.

Dómsmálaráðherrann, Friðjón Þórðarson, taldi að gæta þyrfti öryggis landsins, deila mætti um hvort um pólitískan flóttamann væri að ræða en útilokað væri að hafa landið opið fyrir hverjum sem væri.

NÓA Konfekt
Hver er þér svo kær?
GOTT AÐ GEFA – HIMNESKT AÐ ÞIGGJA

VORAR

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Afgreiðslutími

Allar verslanir

30. des.	**10:00-20:00**	Miðvikudagur
31. des.	**10:00-15:00**	Gamlársdagur
1. jan.	**Lokað**	Nýársdagur

bónus.is

BÓNUS VERÐ
LÆGRI TOLLAR LÆGRA VERÐ

1.598 kr./kg

Kalkúnabringur
frosnar - þýskar

2.798 kr./kg

Andaconfit
1350 g nettóvigt

2.995 kr./kg

Crispy Önd
pakki

198 kr./pk.

Hansa Útikerti
2 stk. í pk. - 4-5 klst.

898 kr./pk.

7up Free
4 x 2 ltr.

398 kr./pk.

Britvic Tonic
4 x 200 ml

598 kr./stk.

Freyðivín - óáfengt
750 ml - 2 tegundir

Verð gildir til og með **31. desember** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Hægmeyrnað - 4-6 vikur

5.798 kr./kg

Íslandsnaut Nautaribeye
fersk - hægmeyrnað

REYKTUR EÐA GRAFINN LAX

2.995 kr./kg

Norðanfiskur Reyktur Lax - Hálf Flök
Norðanfiskur Grafinn Lax - Hálf Flök

1.198 kr./pk.

Hráar Risarækjur
454 g

659 kr./250 g

Berberi Andabringa
Frosin, Frakkland, 250 g

ALLT Í ÁRAMÓTAPARTÝIÐ

598 kr./pk.

Cheetos Crunchy 227 g
Cheetos Flamin'Hot Crunchy 227 g

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

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-4 °C | 3	-6 °C | 2	-6 °C | 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-6 °C | 3	-4 °C | 4	-10 °C | 5

Breytileg átt 3-8 m/s, en norðvestan 8-15 austast á landinu. Snjókoma með köflum norðvestan- og vestanlands, en yfirleitt þurrt í öðrum landshlutum. Fremur hæg norðlæg átt í dag, en áfram norðvestan 8-15 austast. Dálítil él um landið norðaustanvert, en víða léttskýjað sunnan- og vestantil. Frost 0 til 12 stig.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1 °C | 3	-1 °C | 10	-4 °C | 1
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-6 °C | 4	-4 °C | 1	-8 °C | 5

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2 °C | 5	0 °C | 5	-6 °C | 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-10 °C | 3	-5 °C | 3	-9 °C | 3

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

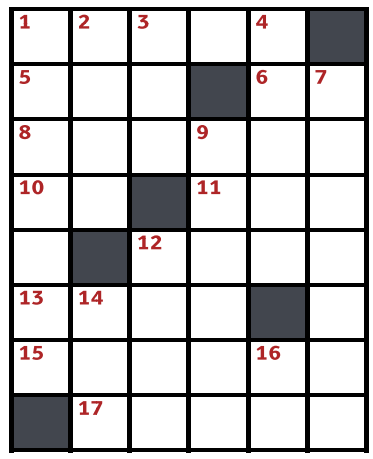
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 flott
5 pex
6 hljóm
8 klaufaskapur
10 titill
11 hópur
12 kák
13 uppdiktaði
15 tilvalinn
17 ok

LÓÐRÉTT
1 mælieining
2 masa
3 vætla
4 gosdrykkur
7 milligöngumaður
9 gægjast
12 böggl
14 extra
16 hvort



LÁRÉTT: 1 smart, 5 jag, 6 óm, 8 ólagni, 10 ma, 11 lið, 12 kukl, 13 laug, 15 auðger, 17 klafi.
LÓÐRÉTT: 1 sjómíla, 2 mala, 3 aga, 4 tonik, 7 miðlari, 9 glugga, 12 kuðl, 14 auk, 16 ef.

Skák Gunnar Björnsson

Wesley So (2741) átti leik gegn Daniil Dubov (2770) á Airthinkers mótinu á Chess24.

35. Bxf6! 1-0. Átta manna úrslit hófust í gær og lýkur í dag. Carlsen mætir Dubov. Davíð Kjartansson vann jólamót Víkingaklúbbsins. Arnar Þorsteinsson, Símon Þórhallsson, Mikael Jóhann Karlsson og Gauti Páll Jónsson urðu efstir og jafnir á Jólahraðskákmóti Skákfélags Akureyrar.

www.skak.is: Mótasyrpa Magnúsar.

Hvítur á leik

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ht.is

HÚN ER HAFIN!

RISA ÚTSALA!

MEIRA EN 4000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ MAGN!
SJÁÐU ALLT ÚRVALIÐ Á HT.IS

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

HRINGBRAUT

20.00 Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.30 Viðskipti með Jóni G. Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.
21.00 21 Jólaúrval Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttuguogeinum frá liðnum sjónvarpsvetri.
21.30 Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Lestrarhvutti
08.08 Múmínálfarnir
08.30 Konráð og Baldur
08.43 Hið mikla Bé
09.05 Sammi brunavörður
09.15 Flugskólinn
09.37 Kalli og Lóa
09.48 Kátur
10.00 Börnin í Ólátagarði
11.30 Dýrin taka myndir
12.20 Munaðarleysingjar í náttúrunni
13.15 Reikistjörnurnar í hnotskurn. Planets - Minisodes
13.20 Book Club. Bókaklúbburinn
15.00 Leitin að Dóru
16.35 Músíkmolar
16.45 Kastljós
17.05 Jólatónar í Efstaleiti
17.20 Menningarannállinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.25 Hrúturinn Hreinn
18.32 Rán og Sævar
18.43 Sara og Önd
18.50 Landakort Hústjórnarskólinn - jólaráð
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Krakkaskaup 2020 Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem farið verður yfir helstu skandala og atvik ársins. Þau Berglind Alda Ástþórsdóttir og Mikael Emil Kaaber stýra Krakkaskaupinu í ár ásamt snillingum landsins. Þar fáum við að sjá vel valin innsend atriði frá krökkum í bland við skemmtileg atriði frá Mikka og Beggu. Dagskrárgerð: Berglind Alda Ástþórsdóttir, Mikael Emil Kaaber, Anna Karín Lárusdóttir og Sturla Hólm Skúlason.
20.10 Árið með Gísla Marteini
21.30 ABC-morðin. ABC Murders - Agatha Christie
22.35 Velkomin til Suburbicon. Suburbicon
00.15 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá lokadegi á ISPS Handa Women's Australian Open.
14.15 European Tour 2020 Útsending frá Betfred British Masters.
18.50 European Tour 2020 - Highlights
19.10 PGA Tour 2020 Útsending frá Barracuda Championship.
22.20 PGA Highlights 2020
23.15 2020 Champions Tour. Year in Review

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 Madagascar 3. Europe's Most Wanted - ísl. tal
11.30 Jónsi og Riddarareglan - ísl. tal
13.05 Skrímslaskólinn. Borg óttans - ísl. tal
14.15 The Block
15.15 Away We Go
16.50 Borg vs. McEnroe Úrslitaleikurinn á Wimbledon-tennismótinu í London 5. júlí 1980 er án nokkurs vafa einhver merkilegasti og mest spennandi íþróttaviðburður sögunnar.
18.35 Tímamótatónleikar. Nýdönsk Upptaka frá tímamótatónleikum Nýdanskrar ásamt strengjasveit í Hörpu, sem haldnir voru 23. september 2017.
20.00 The Block
21.00 Forrest Gump fjallar um mann með greindarvísitölu undir meðallagi sem á hetjulegan hátt ferðast um 40 ára sögu eftirstríðsáranna í Bandaríkjunum .
23.20 Burnt
01.00 Bad Santa
02.35 The Raid
04.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið eftir fréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Skáld hlusta
15.00 Fréttir
15.03 Svona er þetta. Finnur Ulf Dellsén
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hlustaðu nú! Krakkaskaupið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Atómstöðin (14 af 17)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.15 Nonni norðursins 2
10.40 Bowfinger
11.50 Nonni norðursins 2
13.20 Bowfinger
14.55 Middle School
19.25 Middle School
21.00 The Dark Knight Rises
23.40 Death Becomes Her
01.20 Adult Life Skills
02.55 The Dark Knight Rises

STÖÐ 2

08.00 The Goldbergs
08.20 God Friended Me
09.05 Bold and the Beautiful
10.05 Feðgar á ferð
10.25 Masterchef USA
11.05 Drew's Honeymoon House
11.45 Curb Your Enthusiasm
12.35 Nágrannar
12.55 Love in the Wild
13.40 Á uppleið
14.10 Grand Designs. Australia
15.00 Gulli byggir
15.20 Hvar er best að búa?
16.00 Katy Keene
16.40 Suður-ameríski draumurinn
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Víkinglottó
19.10 Fréttaannáll 2020
20.10 Impractical Jokers. The Movie
21.40 Deadpool
23.30 Sex and the City
00.00 Succession
01.00 NCIS. New Orleans
01.40 Christmas at the Plaza
02.30 Love in the Wild
03.15 Curb Your Enthusiasm
03.50 Katy Keene

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.15 Whiskey Cavalier
22.00 Game of Thrones
23.00 Game of Thrones
23.55 Friends
00.20 Friends
00.40 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

08.30 Lið áratugarins
09.00 KR - ÍBV 1999
09.25 Breiðablik - ÍA 2001
09.45 ÍBV - Keflavík 1997
10.10 Fylkir - Þróttur 2003
10.35 ÍBV - ÍA 2001
10.55 FH - Fram 2003
11.15 FH - ÍA 2004
11.40 Fylkir - ÍBV 2000
12.00 Breiðablik - Grindavík 2008
12.30 HK - Fjölnir 2008
12.50 KR - Valur 1999
13.10 Fylkir - ÍA 2006
13.30 FH - Keflavík 2008
14.00 KR - Fram 1997
14.25 Breiðablik - FH 2009
14.50 Valur - KR 2009
15.10 Valur - KR 2001
15.35 ÍA - Keflavík 2007
16.00 KR - Fylkir 2009
16.25 ÍA - KR 2003
16.50 Breiðablik - Keflavík 2001
17.15 Keflavík - KR 2008
17.40 Víkingur - Valur 2007
18.05 FH - KR 2007
18.30 FH - KR 2009
18.55 Lið áratugarins
20.00 Justin Shouse
20.50 Manstu 2
23.45 Steve dagskrá
00.25 Lið áratugarins

STÖÐ 2 SPORT 2

07.45 La liga. Top Saves
08.05 Lokasóknin
08.10 La liga. Top Goals
09.00 Cádiz - Real Valladolid
10.40 Sevilla - Villarreal
12.20 Barcelona - Eibar
14.05 Stoke - Nottingham Forest
15.50 Granada - Valencia Beint.
18.05 Atlético Mad. - Getafe Beint.
20.20 Elche - Real Madrid Beint.
22.25 Football League Show
22.50 Celta Vigo - Huesca

ÚTVARP

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

ÚTSALAN ER HAFIN!

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR!

STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM

tl.is

TÖLVU LISTINN

Fordæmalaust ár kvatt með stæl

Gamlárskvöld verður líklega með breyttu sniði hjá flestum landsmönnum í ár. Það er þó um að gera að láta það ekki stoppa sig í því klæða sig upp á, þótt það sé einungis fyrir mann sjálfan.

Það gerist varla áramótalegra en þetta fallega sett frá EYGLO. Fæst í Kiosk Granda. MYND/DÓRA DÚNA

Það eru ófáir sem hlakka jafnvel enn meira til áramóta en jóla, en þá er líklega besta tækifærið til að klæða sig upp á og fara alla leið í fatavalinu. Stórar veislur hafa þó verið blásnar af vegna ástandsins í þjóðfélaginu, en það þarf þó ekki að stoppa neinn frá því að klæða sig almennilega upp. Er ekki kjörið að fara í sitt fínasta púss eða fjárfesta í fallegri íslenskri hönnun, og kveðja þetta fordæmalausa ár með stæl?

steingerdur@frettabladid.is

Fagurgrænn og áramótalegur kjóll frá H&M.

Maria Rosaria Rizzo í kjól sem glamúrinn lekur af. Glitur og glimmer er alltaf jafn vinsælt á gamlárskvöld, þótt maður sé bara einn uppi í sófa. Verslanir fyllast oft af kjólum í þessum stíl fyrir áramót. MYND/GETTY IMAGES

Þessi fallegi kjóll frá Hildi Yeoman heitir því viðeigandi nafni The Fireworks dress, þannig að hann er kjörinn fyrir gamlárskvöld. Fæst í verslun hennar við Laugaveg. MYND/SAGA SIG

Nýjasta lína Anítu Hirlekar hefur slegið í gegn fyrir glaðleg blóma-mynstur. Þessi kæmi vel út á áramótunum. Fæst í Kiosk Granda. MYND/RUT SIGURÐARDÓTTIR

Það er líka hægt að klæða sig upp í flotta dragt, hvort sem hún er glitrandi eða ekki. MYND/GETTY IMAGES

Þýska tískugyðjan Alexandra Lapp í dragt frá Marc Cain. MYND/GETTY IMAGES

Svartur kjóll með skemmtilega öðruvísi ermum frá H&M.

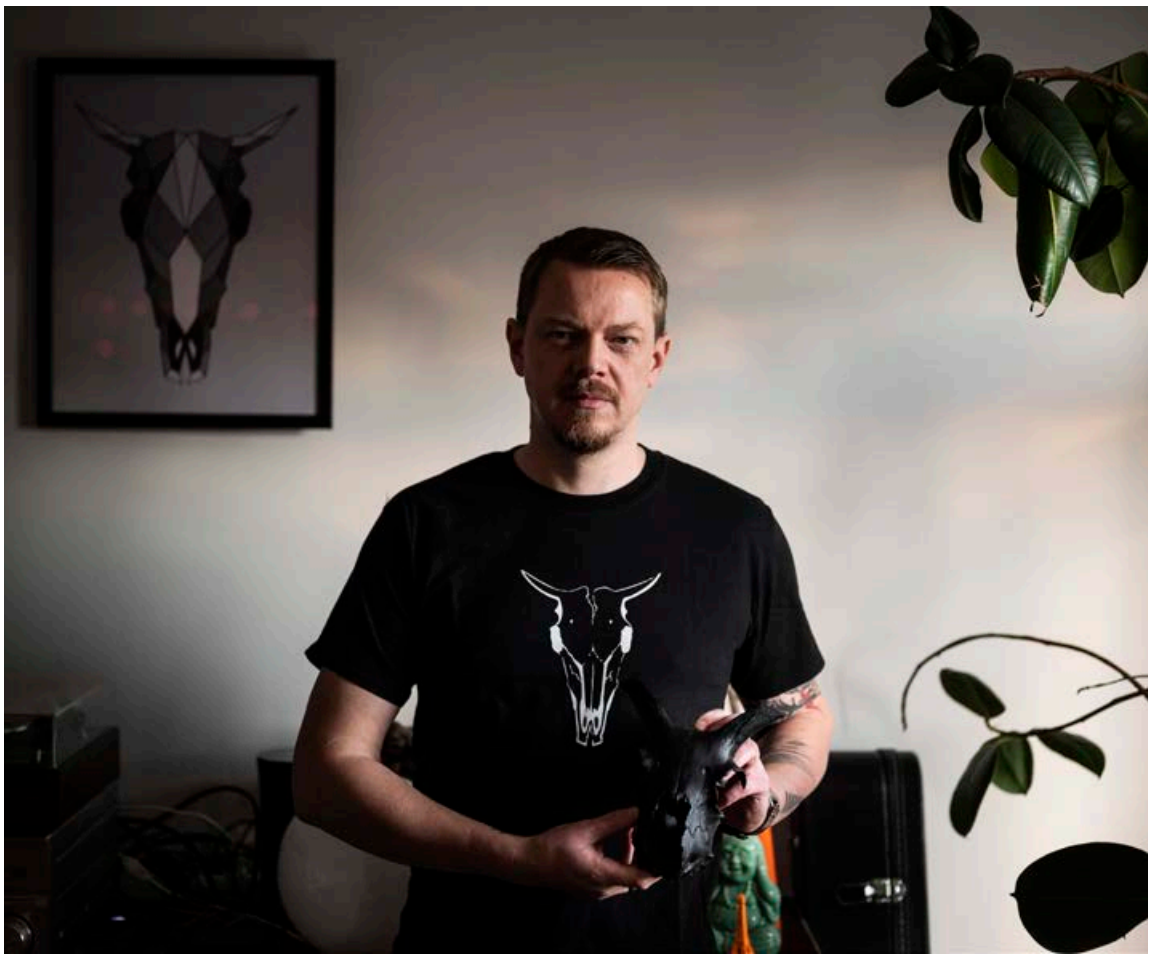
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG

Þinn stuðningur skiptir máli

Vodafone er stoltur styrktaraðili Landsbjargar

Við hvetjum landsmenn til að styðja við bakið á björgunarsveitunum, því þær þurfa á okkur að halda.

vodafone



„Mér finnst hauskúpur bara svo spennandi. Þær geta verið mjög flottar og heillandi og eru líka mikilvægur hluti líkamans og passa heilann," segir samfelluprentarinn Róbert sem er í stíl við soninn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hauskúpusamfellur fyrir töffarabörnin

Stuttermabolir og hauskúpur eru **Róbert Stefánssyni** hugleikin og þegar hann eignaðist son fyrir tveimur árum byrjaði hann að þrykkja kúpur á samfellur svo þeir feðgar gætu verið töff í stíl.

Upphaflega hugmyndin var að gera samfellur og boli í stíl þannig að foreldri og barn gætu farið út fyrir kassann og verið töffarar í stíl saman," segir lista- og heimilisiðnaðarmaðurinn Róbert Stefánsson, sem framleiðir stuttermaboli og ungbarnasamfellur skreyttar með höfuðkúpum húsdýra.

Róbert segir að hugmyndin hafi kviknað þegar hann eignaðist son fyrir rúmum tveimur árum. „Ég fór að sanka að mér samfellum áður en að strákurinn fæddist og þetta eru allt bara einhverjir bílar og bangsar á þessu.

Sól og tungl og eitthvað svona voða barnalegt allt og pælingin var að vera ekki bara með gröfur og bangsa út um allt," segir Róbert, sem rak sig þá á að flest barnaföt voru of krúttleg, eins og hann orðar það.

Bleyjutöffarar

Róbert sá því fulla ástæðu til að hrista aðeins upp í barnafatamarkaðnum. „Það er ekkert endilega þannig að allir foreldrar vilji aðeins hafa börnin sín í fötum með myndum af teiknimyndafígúrum eða lituðu mynstri þvert og endilangt," segir Róbert.

„Ég er mikill bolaáhugamaður og held ég eigi hundrað boli með alls konar fyndnu dóti og mikið af hljómsveitabolum. Af hverju er ekki hægt að fá töff hljómsveitabol eða samfellu á tveggja ára krakka? Kannski eru þeir til en ég hef ekki séð þá," segir Róbert um hvernig bolirnir byrjuðu að rúlla.

Rokkaður heimilisiðnaður

Róbert leggur áherslu á að hann noti aðeins lífræna bómull. „Þannig að þetta eru góðar og mjúkar samfellur fyrir börnin. Það er alveg hugsað um það."

„Ég teiknaði upp nokkrar hauskúpur og breytti íbúðinni tímabundið í litla bolaverksmiðju og setti nautið á bol, samfellu og er líka með það í listaverki. Það er alveg pæling að gera listaverk með fleiri dýrum en ég er með geit í þessu, hrút og hreindýr," segir Róbert, sem hefur fengist lengi við listsköpun og haldið nokkrar sýningar á verkum sínum.

„Þetta er bara heimilisiðnaður og pínu vesen, þannig séð, að vera að gera þetta heima. Vegna þess að þetta er nokkurt vandaverk sem krefst lagni og góðs rýmis," segir Róbert, sem selur framleiðsluna í vefversluninni solidroadkill.com.

„Þar er hægt að kaupa varning og listaverk með hauskúpum og nafnið á líklega að gefa til kynna að hér er ekki verið að versla með krúttlega bangsa. Ætli hugmyndin sé ekki að vera pínu ögrandi og út fyrir kassann."

Heilabrot í hauskúpu

„Fyrsta pælingin var sem sagt að gera hauskúpur á barnasamfellur. Það er enginn að gera þetta og mér fannst þetta alveg brilljant hugmynd. Það virðist enginn vera að pæla í því að krakkarnir mega vera rokkarar og svolítið töff líka. Þau vilja kannski vera í eins fötum og foreldrar þeirra," segir Róbert og fer í heilabrot um hauskúpurnar sem táknmyndir.

„Það er rokk í þessu þótt þetta sé þannig séð ekkert endilega bara fyrir þá sem hlusta á eitthvað þungarokk," segir Róbert, sem sjálfur hallar sér að því þyngsta í þeirri deild.

Hvernig hafa viðtökurnar verið? Er markaðurinn stærri en þú sjálfur og sonur þinn?

„Það er kannski svolítið erfitt að negla niður ákveðinn markhóp og það er erfitt að ná beint til þessara foreldra," segir Róbert um foreldrana sem hann deilir smekk með og er viss um að leynist víða.

Bændur og stjörnumerki

„Þannig að það er í rauninni miklu meiri sala í fullorðinsbolunum. Þeir rjúka meira út og ég hef reyndar tekið eftir því að það er eins og landsbyggðin sé meira að taka þetta," segir Róbert og veðjar á náttúrutenginguna.

„Kannski eru þetta meira bændurnir eða einhver þannig tenging við dýrin. Hrúturinn hefur verið að koma svolítið sterkur inn þannig að kannski er þetta fólk sem er í hrútsmerkinu. Eða nautsmerkinu. Ég er ekki með greiningu á því en bolirnir hafa svolítið verið að fara út á land. Það er mjög skemmtilegt að sjá að það er bara einhver frá Siglufirði að panta þetta." **toti@frettabladid.is**

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

ILVA

Útsalan

ER HAFIN!

30. DES. - 8. FEB.

ALLT AÐ

50%

AF VÖLDUM VÖRUM

ALLT AF OPIN - VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLT AF OPIN

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Lokað gamlársdag og nýársdag
laugardaga og sunnudaga 12-18 - mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BANVÆN MISTÖK
í íslenska heilbrigðiskerfinu

Fæst í verslunum okkar
á Selfossi og í Ármúla 42

Bókakaffið

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Stungusending í dauðafæri

Líklega er áratuga langri ofneyslu minni á amerískum spennumyndum að kenna að ég er ægilega montinn af örunum sem prýða líkama minn þótt flest hafi þau bara orðið til á meðan ég var sofandi eða staðdeyfður.

Núna er ég stoltastur af litlu hringlaga öri á vinstri upphandlegg sem lítur svolítið út eins og einhver hafi brennt mig með sígarettu. Ég þarf samt ekki einu sinni að ljúga því til þess að gera örið töff. Jafnvel pínu sexí.

Það er nefnilega miklu meira kúl að tilheyra síðasta árganginum sem fékk sprautu gegn bólusóttinni sem hafði fylgt mannkyni með tilheyrandi stráfelli í um það bil 10.000 ár áður en fullnaðarsigri var lýst 1980.

Örið sem ég hef borið jafn lengi og ég man eftir mér er einhvern veginn þrungið merkingu á vorum títtnefndu fordæmalausu tímum og ef til vill má þakka fyrir að það voru bara Mogginn, Tíminn og Þjóðviljinn, en ekki ringlaðir apaheilar á YouTube, sem skömmtuðu mömmu og pabba sannleikann undir lok áttunda áratugarins.

Bóluefnið sem kom til landsins með Keikó-viðhöfn vekur vissulega spurningar en áhættumatið er einfalt. Eftir tæpt ár með COVID-19 erum við öll að sturlast á leiðinni í sameiginlegt andlegt og efnahagslegt þrot, þannig að við höldum þetta ekki út í nein 10.000 ár.

Þeir sem þora ekki að láta sprauta sig hafa sennilega takmarkaðan skilning á hvað felst í því að vera hluti af samfélagi en nú er enginn tími til að vera idjót, heldur bretta upp ermar.

Verst bara að stungan skilur ekki eftir sig ör til þess að sýna á Facebook eða Tinder.

Beint í bílinn úr lúgunni

Kvikk ON THE GO | ORKAN

CORNY PROTEIN BAR 45 G
299
KR/STK
6644 KR/KG

Kvikk ON THE GO | ORKAN

Þúsund þakkir fyrir eftirminnilegt ár!

Það var heiður að fá að afhenda **Mæðrastyrksnefnd 20 milljónir** króna frá íslensku þjóðinni. Við hlökkum til að halda gleðinni gangandi á nýju ári með vandaðri dagskrárgerð í Sjónvarpi Símans.

Svona á sjónvarp að vera.

Þú getur meira með Símanum