FRÉTTABLAÐIÐ

304. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 30. DESEMBER 2015

Gerðu viðskipti ársins Samningar stjórnvalda við kröfuhafa föllnu bankanna eru viðskipti ársins að mati dómnefndar Markaðarins, Stöðvar 2 og Vísis. „Samkomulagið á stærstan þátt í því að landið kemst fyrr út úr höftum með mun betri niðurstöðu fyrir þjóðarbúið heldur en langflestir reiknuðu með,“ sagði einn dómnefndarmaður um samningana. Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel, er viðskiptamaður ársins, en sala Arion banka á hlut í Símanum í aðdraganda almenns útboðs eru verstu viðskiptin. Sjá Markaðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Yfirlögregluþjónninn horfir upp í fjall. MYND/HJALTI

Við öllu búin austanlands

ALMANNAVARNIR Mikill viðbúnaður var á Austurlandi í gærkvöldi og nótt vegna óveðurs sem spáð var að skylli á landshlutanum í nótt. Fjölmörgum vegum var lokað og voru íbúar hvattir til að festa allt laust niður. Veðurstofa spáði allt að 33 metra vindhraða á sekúndu. **– bea /** **sjá síðu 8**

Heit tískuföt á gamlárskvöld

LÍFIÐ Nú árið er að líða í aldanna skaut og aldrei það kemur til baka, því er eins gott að klæða sig upp í sitt fínasta púss. Það þýðir þó ekki að fólki þurfi að verða ískalt í miðjum sprengingunum. Hildur Ragnarsdóttir og Sindri Snær Jensson eru sérfræðingar á þessu sviði, og leiða lesendur Fréttablaðsins að rétta dressinu sem er bæði smart og hlýtt. **– gj /** **sjá síðu 32**

Aldrei fleiri þyrluútköll hjá Landhelgisgæslunni

Það sem af er árinu 2015 hefur Landhelgisgæslan sent þyrlur í 214 útköll sem er mesti fjöldi þyrluútkalla á einu ári frá upphafi og nær tvöfalt meira en var að jafnaði fyrir tíu árum. Fjórðungur útkallanna er vegna erlendra ferðamanna.

BJÖRGUN Á þessu ári hafa þyrlur Landhelgisgæslunnar farið í 214 útköll. Þar með hefur met frá árinu 2013 verið slegið þegar þyrlurnar fóru í 195 útköll. Fyrir tíu árum var meðalfjöldi útkalla um það bil 120 á ári og því ljóst að undanfarinn áratug hefur útköllunum fjölgað gríðarlega.

„Fjölgun útkalla er greinilega tengd ferðamennsku. Bæði innlendri og erlendri,“ segir Ásgrímur Lárus Ásgrímsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs hjá Landhelgisgæslunni.

Icelandic Tourism Research Center gerði rannsókn á útköllum þyrlanna á árunum 2009 til 2013. Þar kemur fram að helmingur útkalla er vegna ferðamanna. Þessi helmingur skiptist síðan jafnt á milli Íslendinga og erlendra ferðamanna.

„Upphaflega var þyrludeild Landhelgisgæslunnar sett á stofn til að bjarga sjómönnum og ná í sjúklinga úti á sjó. Svo hefur þetta þróast út í að við förum inn í land enda eru þetta einu þyrlurnar sem eru uppsettar í leit og björgun. Í dag er þetta þannig að 70-75 prósent útkalla eru

> Það er ekki gott ef fólk fer að hugsa að það þurfi að borga háa fjárhæð og hiki við að láta vita af sér
>
> Ásgrímur Lárus Ásgrímsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs hjá Landhelgisgæslunni.

inni í landi, á fjöllum og erfiðum aðstæðum.“

Útköll þyrlanna eru skilgreind sem neyðaraðstoð og því ekki rukkað fyrir útköllin. Erfitt er að reikna út hvað hvert útkall kostar þar sem ákveðinn grunnkostnaður er alltaf til staðar sama hversu mörg útköllin eru. Aftur á móti er hægt að miða við að í verktöku kostar ein flugstund í þyrlu 680 þúsund krónur. Ásgrímur segir flókið að rukka fyrir útköll.

„Við viljum að fólk sem lendir í vandræðum hiki ekki við að leita aðstoðar áður en vandræðin verða meiri og þar með björgunar- og leitaraðgerðir erfiðari. Það er ekki gott ef fólk fer að hugsa að það þurfi að borga háa fjárhæð og hiki við að láta vita af sér. Hins vegar mættu einhverjir sérfræðingar skoða möguleikann á að túristar sem koma til landsins séu með einhvers konar tryggingu. En það gæti verið erfitt ferli.“

Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga og borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, vill sjá kerfi á Íslandi sem tryggir að útlagður kostnaður sé dekkaður.

„Við erum með magnað kerfi sem byggir á svakalegri sjálfboðavinnu og ég er hræddur um að misnotkun geti skemmt það. Það á einnig við um kostnað Landhelgisgæslunnar. Ég sé fyrir mér tryggingakerfi þar sem endurgreiðsla myndi eiga sér stað. Það verður að vera því ég sé ekki annað fyrir mér en að þetta muni aukast,“ segir Halldór sem ætlar að taka upp málið á næsta fundi sínum með innanríkisráðherra. **– ebg**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Guðmundur K. Snæbjörnsson læknir skrifar um skaðleysi rafretta. **16-17**

SPORT Tímamótakjör á íþróttamanni ársins 2016 fer fram í Hörpu í dag **18**

LÍFIÐ Arna Ýr Jónsdóttir ungfrú Ísland 2015 komin frá Kína **32-34**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **HEILSA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

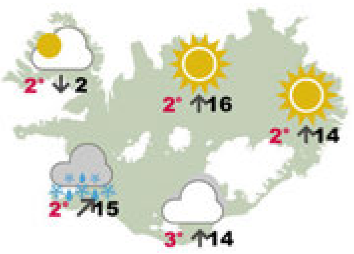
Opið til 21

í kvöld og 17.00 á gamlaársdag

Finndu okkur á

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534



Óveðurslægð fer norður yfir landið í fyrramálið. Á eftir henni er suðvestanátt, víða 18-25 m/s með rigningu eða slyddu en styttir upp á Norðaustur- og Austurlandi. Hiti 0 til 5 stig. Heldur hægari og skúrir eða él seint á morgun. SJÁ SÍÐU 22

Lögregluverðir standa vörð um ráðhús Brussel. NORDICPHOTOS/AFP

Liðsmenn Daish taldir ætla að leggja til atlögu

BELGÍA Belgísk lögregluyfirvöld tilkynntu í gær um handtöku tveggja liðsmanna Daish-samtakanna, sem kenna sig við Íslamska ríkið.

Mennirnir tveir eru grunaðir um að hafa lagt á ráðin um að ráðast á kennileiti í Brussel, höfuðborg Belgíu, á næstunni. Að auki er annar þeirra grunaður um að reyna að lokka unga Belga til liðs við samtökin.

Á meðal skotmarka mannanna var stór jólamarkaður í miðborg Brussel.

Lögregla lagði hald á herklæði sem fundust í íbúð mannanna auk áróðursefnis frá Daish. Þó fundust hvorki skotvopn né sprengjur í íbúðinni.

Handtakan kemur í kjölfar stóraukinna aðgerða lögregluyfirvalda í Belgíu gegn mögulegum hryðjuverkamönnum en frá árásinni í París í nóvember síðastliðnum hefur lögregla gert tugi áhlaupa og yfirheyrt hundruð manna. **– þea**

Málað í Garði

„Mér var boðið að taka þátt og þáði það auðvitað," segir Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem málaði litla mynd á listahátíðinni Ferskir vindar í Garði. Hátíðin er nú haldin í fjórða skipti. Á henni skapa fimmtíu listamenn hver sitt verkið á fimm vikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nýir kassar til að safna dósum

GÓÐGERÐARSTARF Til að tryggja að söfnunarkassar skáta undir dósir yfirfyllist ekki hafa verið settir í þá skynjarar sem senda boð þegar þeir fyllast. „Það má segja að þeir skynji þegar þeim er nóg boðið," segir Torfi Jóhannsson, framkvæmdastjóri Grænna skáta, sem heldur utan um dósasöfnunina.

„Það er fátt leiðinlegra fyrir þá sem vilja gefa okkur dósir en að koma að yfirfullum kassa," segir Torfi. „Nú fáum við boð þegar þarf að tæma kassana og erum að fullnýta ferðirnar. Með þessu móti skila gjafadósirnar sér betur í skátastarfið," segir hann.

Nýju kassarnir senda einnig boð ef þeir velta á hliðina. „Við viljum hafa gámana í lagi og pláss í þeim þegar velunnarar okkar koma með dósir," segir Torfi. **– þea**

Bjóða Íslendingum að frysta fituna á nýárinu

Einkarekin læknastöð segist bjóða nýja lausn í baráttunni við aukakílóin og frystir fitu af svæðum líkamans. Landlæknir hefur ekki heyrt af starfseminni sem hefst í janúar. Ekki náðist í skurðlækni sem skráður er fyrir rekstrinum.

HEILBRIGÐISMÁL Fyrirtækið Reykjavik Skin býður upp á fitufrystingu til þess að minnka fitu og ummál líkamans. Fyrirtækið er til húsa í Læknastöðinni Lífsteini sem Magnús Kolbeinsson skurðlæknir rekur. Magnús er skráður fyrir húsnæði og rekstri læknastöðvarinnar en svaraði ekki símtölum Fréttablaðsins.

Á heimasíðu fyrirtækisins, fitufrysting.com, eru engar upplýsingar um hverjir standa á bak við framboð þessarar þjónustu. Á síðunni er að finna upplýsingar um tæknina sem er sögð ný og einstök. Tækni sem beitir kælingu til þess að frysta og útrýma óvelkomnum fitufrumum án skurðaðgerðar og án bataferlis. Aðferðin er auglýst sem hættulaus, áhrifarík og varanleg leið til þess að minnka fitu og ummál líkamans

Nánar tiltekið er aðferðinni lýst svona á heimasíðu fyrirtækisins: „Frumur líkamans deyja við kulda, og fitufrumur nánar tiltekið við 2,8 gráður, búnaðurinn okkar einblínir eingöngu á fitu á tilteknu svæði og fer bara niður í þann kulda sem til þarf og er því húðin ekki í neinni hættu, við notum himnu sem er sett á húðina til að vernda hana enn frekar. Fitufrumurnar frjósa og þær deyja, líkaminn losar sig við þær náttúrulega og meðferðin er því varanleg. Þær fitufrumur sem við höfum í líkamanum fjölga sér ekki, þær stækka í ummáli þegar við fitnum sem gerir fitufrystingu að fullkomnari lausn til að losa sig við erfiða fitu."

„Þær fitufrumur sem við höfum í líkamanum fjölga sér ekki, þær stækka í ummáli þegar við fitnum sem gerir fitufrystingu að fullkomnari lausn til að losa sig við erfiða fitu," segir á fitufrysting.is. NORDIC PHOTOS/GETTY

> **Búnaðurinn okkar einblínir eingöngu á fitu á tilteknu svæði og fer bara niður í þann kulda sem til þarf og er því húðin ekki í neinni hættu.**
>
> Af heimasíðu Reykjavik Skin

Á heimasíðunni kemur fram að Reykjavik Skin muni nota sama búnað og stærsta keðja Bretlands sem starfi í fjórtán útibúum víðsvegar um Bretland. Um sé að ræða öruggasta og áhrifaríkasta búnað sem fæst og öllum meðferðum sé lokið með öflugum hljóðbylgjum sem brjóti upp frumurnar sem eru frosnar og geri frystinguna helmingi áhrifaríkari. Ekki kemur fram hvaða keðju um er að ræða í Bretlandi en nokkur umræða hefur verið um meðferðina í breskum fjölmiðlum. Í umfjöllun Daily Mail í októbermánuði 2014 er bæði greint frá árangri meðferðarinnar og því að læknar í Bretlandi hafi tilkynnt um sjúklinga sem hafi farið í meðferðina hjá einstaklingum án tilskilinna leyfa og kunnáttu og fengið ör og brunasár.

Á heimasíðunni kemur einnig fram að aðferðin sé ein mest selda fegrunarmeðferð í Bandaríkjunum og hún hafi verið til síðan árið 2012. Aðferðin var samþykkt af bandaríska matvæla- og lyfjaeftirlitinu, FDA, árið 2010. Birgir Jakobsson landlæknir hefur ekki heyrt um þessa nýju starfsemi. „Nei, ég hef ekkert heyrt um það," segir hann spurður um það hvort hann hafi skipt sér af starfseminni.

kristjanabjorg@frettabladid.is

Pevaryl®

Áhrifarík meðferð við sveppasýkingum í leggöngum

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Finnir þú fyrir kláða, sviða og óþægindum í og við leggöng gæti verið um sveppasýkingu að ræða. Pevaryl® er sveppalyf með breiða sveppaeyðandi verkun. Leitið læknis leiki vafi á hvort um sveppasýkingu sé að ræða.

Pevaryl 150 mg skeiðarstíll, Pevaryl Depot 150 mg skeiðarstíll og Pevaryl 1% krem (í samsettum pakkningum) (innihalda econazolnítrat) eru breiðvirk sveppalyf við sveppasýkingum í leggöngum (leggangabólga og skapabólga af völdum gersveppa). **Skammtar:** Einn skeiðarstíll hátt í leggöng að kvöldi fyrir svefn, 3 daga í röð (Pevaryl skeiðarstíll) eða einu sinni (Pevaryl Depot skeiðarstíll). Krem: Berist á svæðið í kringum leggangaop og endaþarmsop 2-3 á dag. Meðferð á að vara í 3 daga eftir að óþægindi eru horfin. Meðhöndlun maka: Þvoið reður og forhúð og berið kremið á tvisvar á dag þar til óþægindi hverfa og í 3 daga eftir það. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna. **Varnaðarorð:** Pevaryl og Pevaryl Depot má ekki nota samhliða annarri meðferð í eða á kynfærum. Ef fram koma merki um ertingu eða ofnæmi skal hætta meðferð. Pevaryl krem inniheldur bensósýru sem getur haft væg ertandi áhrif á húð, augu og slímhúðir og bútýlhýdroxýanisól sem getur valdið staðbundnum aukaverkunum í húð (snertiexemi) eða haft ertandi áhrif á augu og slímhúð. Pevaryl skeiðarstílar innihalda efni í olíugrunni sem getur haft áhrif á og dregið úr öryggi latexhetta og latexverja. Ekki skal nota lyfin samtímis slíkum verjum. Þeir sem nota sæðisdrepandi lyf skulu ráðfæra sig við lækni, þar sem staðbundin meðferð í leggöngum getur gert sæðisdrepandi lyf óvirkt. **Meðganga / brjóstagjöf:** Pevaryl má ekki nota á fyrsta þriðjungi meðgöngu nema skv. læknisráði. Nota má Pevaryl á öðrum og síðasta þriðjungi meðgöngu ef hugsanlegur ávinningur fyrir móður vegur þyngra en möguleg hætta fyrir fóstrið. Ekki er þekkt hvort econazolnítrat berst í brjóstamjólk. Gæta skal varúðar við notkun Pevaryl hjá konum með barn á brjósti. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

nordural.is

NORÐURÁL

Dregið alveg úr viðbúnaði á Íslandi vegna ebólu

HEILBRIGÐISMÁL Dregið hefur verið úr viðbúnaði vegna ebólusjúkdómsins að fullu á Landspítalanum. Viðbragðsteymið sem var sett saman í september 2014 er nú ekki virkt og hafa upplýsingaskilti um sjúkdóminn verið tekin niður.

Ólafur Guðlaugsson, yfirlæknir sýkingavarna, segir hámarksviðbúnað hafa verið fyrstu sex mánuðina.

„Eftir því sem faraldurinn þróaðist lækkuðum við viðbúnaðarstigið og héldum færri æfingar,“ segir Ólafur.

Ólafur segir viðbúnaðinn vegna sjúkdómsins hafa verið nauðsynlegan þrátt fyrir að smit hafi aldrei borist.

„Þarna kemur upp hætta sem er frábrugðin öllu sem áður hefur komið. Við þurftum að undirbúa spítalann undir vá sem heilbrigðiskerfið er ekki vant að takast á við,“ segir Ólafur.

Ebólu hefur nú nærri verið útrýmt í Vestur-Afríku þar sem faraldurinn geisaði. Yfirvöld í Gíneu lýstu því yfir í gær að landið væri nú fullkomlega laust við sjúkdóminn en landið er eitt þriggja ríkja þar sem 28.602 smit af 28.638 greindust síðastliðin tvö ár. Hin tvö ríkin eru Síerra Leóne og Líbería en einnig hefur tekist að ráða niðurlögum ebólu í fyrrnefnda ríkinu.

Alls hafa 11.315 látist í ebólufaraldri síðustu tveggja ára. Þar af 11.308 í ríkjunum þremur. **– þea**

> **Þarna kemur upp hætta sem er frábrugðin öllu sem áður hefur komið. Við þurftum að undirbúa spítalann undir vá sem heilbrigðiskerfið er ekki vant að takast á við.**
>
> Ólafur Guðlaugsson, yfirlæknir sýkingavarna

Ebólufaraldurinn nærri allur. NORDICPHOTOS/AFP

Sjötti hver Dani ekki á Facebook

DANMÖRK Sjötti hver fullorðinn Dani notar aldrei samfélagsmiðla, að því er kemur fram í könnun á vegum danska ríkisútvarpsins.

Haft er eftir sérfræðingi í samfélagsmiðlum við Tækniháskólann í Kaupmannahöfn að hægt sé að skipta þeim í tvo hópa, annars vegar þá sem hafa ekki næga þekkingu á tækninni og hins vegar þá sem hætta á samfélagsmiðlum þar sem þeim finnst spjallið þar taka of mikinn tíma. Hjá þeim sé þetta eins konar yfirlýsing.

Sérfræðingurinn, Lisbeth Klastrup, bendir á að Facebook og aðrir miðlar gegni svo miklu hlutverki í samfélaginu í dag að það geti verið erfitt að standa til hliðar. Samfélagsmiðlarnir séu sambærilegir við sjónvarp, útvarp og dagblöð. Sérfræðingur danska sjónvarpsins í samfélagsmiðlum, Rasmus Thaarup, segir fyrrgreinda hópa langt frá því að hafa ekki innsýn í málefni líðandi stundar. Þeir fylgist hlutfallslega mikið með hefðbundnum miðlum. **– ibs**

Sóðarnir sektaðir

ÍTALÍA Þeir sem fleygja frá sér sígarettustubbum á götuna á Ítalíu geta átt von á sekt upp á 300 evrur eða sem samsvarar um 42 þúsundum íslenskra króna. Sekt fyrir að skyrpa út úr sér tyggigúmmíi eða fleygja öðru rusli getur numið um 20 þúsundum króna. Þetta er meðal þess sem lesa má í nýjum lögum sem ítalska þingið hefur samþykkt.

Jafnframt verða gerðar strangar kröfur til sveitarfélaga um að koma fyrir ílátum undir rusl og sígarettustubba á opinberum stöðum í landinu. **– ibs**

Tvíburar vilja reisa verksmiðju til að framleiða vatn í Kópavogi

Félagið Acqua Nordica hefur sótt um lóð hjá Kópavogsbæ undir vatnsverksmiðju. Tvíburar sem standa að fyrirtækinu hafa áður gefið sig út fyrir að selja virkjanir, námur og hótel en segja það hafa farið út um þúfur.

VIÐSKIPTI Félagið Acqua Nordica ehf. hefur sótt um lóð fyrir 2.000-2.500 fermetra vatnsverksmiðju við Tónahvarf og Turnahvarf við Vatnsenda í Kópavogi. Á fundi bæjarráðs Kópavogs þann 17. desember var erindinu vísað til sviðsstjóra umhverfissviðs Kópavogsbæjar til umsagnar og honum falið að afla upplýsinga um hvaðan vatn í fyrirhugaða verksmiðju eigi að koma.

„Bærinn er með vatn, nóg af vatni,“ segir Arnar Loftsson, stjórnarformaður Acqua Nordica, um hvaðan vatnið í verksmiðjuna eigi að koma og bætir við að Kópavogsbær sé til að mynda með borholur við Vatnsendakrika. Bygging verksmiðjunnar verði fjármögnuð með erlendu fé. Að öðru leyti sé ótímabært að tjá sig um málið. Það muni skýrast betur eftir að endanlegt svar frá Kópavogsbæ berist. Acqua Nordica Ltd, félag stofnað fyrr á árinu á Bretlandi, og Arnar eru skráðir stofnendur Acqua Nordica ehf.

Með Arnari í stjórn félagsins eiga sæti Birgir Loftsson, tvíburabróðir Arnars, og Andrew Fomychov, skráður til heimilis í Bretlandi. Bræðurnir hafa áður haft áform um drykkjarvöruframleiðslu hér á landi.

Í Fréttablaðinu árið 2010 var greint frá því að félag bræðranna, Iceland Beverage Company, hefði náð samkomulagi við fyrirtækjasamstæðuna Finnburg Switzer International og fjársterkan Breta um að reisa vodkaverksmiðju á Íslandi. Bygging verksmiðjunnar hófst aldrei. Arnar segir fréttina hafa verið ótímabæra og hún hefði aldrei átt að fara í loftið þar sem erlendu aðilarnir drógu sig út úr verkefninu. Nú séu nýir aðilar sem vilji reisa verksmiðju með þeim.

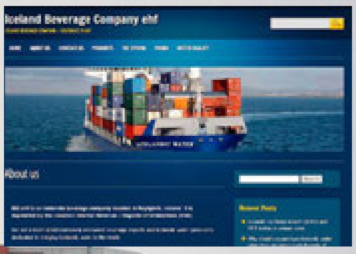
Á heimasíðu Iceland Beverage Company, sem enn er virk, er fullyrt að fyrirtækið framleiði, flytji út landi, dreifi, markaðssetji og selji vatn, bæði í flöskum og gámum. Ríflega ár er síðan fyrst var gefið út á síðunni að fyrirtækið seldi vatn í gámum.

„Það er verið að vinna í því, það er verið að leita að lóð og svo framvegis,“ segir Arnar um fullyrðingarnar á heimasíðu fyrirtækisins. Þá gefa þeir sig einnig út fyrir vodkaframleiðslu undir merkjum SIF Spirits of Valkyrie Vodka. Arnar segir tíðinda að vænta af þeirri framleiðslu innan skamms.

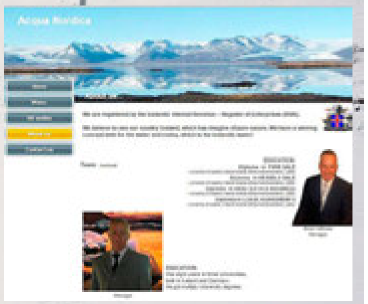
Á annarri heimasíðu þeirra bræðra, Alhus.com, gefa þeir sig einnig út fyrir vodka- og vatnsframleiðslu. Þar segjast bræðurnir einnig bjóða upp á ýmis fjárfestingaverkefni. Til að mynda selji þeir jarðvarma- og vindaflsvirkjanir, sólarorkuver í Afríku og Evrópu, hótel í Mexíkó og Taílandi, gullnámur í Afríku og Suður-Ameríku, verslunarmiðstöðvar, veitingastaði og vínekrur svo eitthvað sé nefnt.

„Það gekk ekkert upp, það var bara „failure“, það var bara verið að reyna, það var nokkuð sem fór ekkert af stað,“ segir Arnar. Upplýsingarnar eru þó enn aðgengilegar á heimasíðu félagsins. **ingvar@frettabladid.is**

Acqua Nordica hefur sótt um lóð undir vatnsverksmiðju við Turna- og Tónahvarf í Vatnsendahverfi í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Bræðurnir segjast starfa með heimsþekktum bruggurum.



Gefa sig út fyrir að bjóða ýmis fjárfestingaverkefni í mörgum heimsálfum.

> **Það gekk ekkert upp, það var bara „failure“, það var bara verið að reyna, það var nokkuð sem fór ekkert af stað.**
>
> Arnar Loftsson, stjórnarformaður Acqua Nordica ehf.

Kvittun til að fá rétt verð fyrir jólagjafir

NEYTENDUR „Það er enginn skilaréttur á Íslandi. Það eru engin lög sem gilda nema varan sé gölluð,“ segir Sigurlína Sigurðardóttir, starfsmaður Neytendasamtakanna.

Margir þurfa að gera sér ferð í verslanir eftir jólin til að skipta jólagjöfum sem ýmist komu í tveimur eintökum eða henta ekki viðkomandi.

Sigurlína segir að verslunum beri ekki skylda til að taka á móti vörum nema þær séu gallaðar.

Þá segir Sigurlína að ekkert eftirlit sé með því hvort verslanir lækki verð á vöru sinni strax eftir jól, sem verði til þess að viðskiptavinir fái jafnvel lægri upphæð fyrir skiptivöruna en gefandinn greiddi.

„Ef þú ætlar að skila jólagjöf þá áttu að fá það verð sem var greitt fyrir vöruna. En þú þarft að geta sannað hvað var greitt fyrir vöruna. Við bendum fólki alltaf á að geyma kvittanir,“ segir Sigurlína Sigurðardóttir. **– snæ**

Neytendur keppast um að skipta jólagjöfunum þessa dagana en oft rennur frestur út um áramót. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

25% AFSLÁTTUR AF ALLRI SNYRTIVÖRU

28. - 31. DESEMBER

Netgíró

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra kynna leiðréttinguna á blaðamannafundi í Hörpu í nóvember í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Öll leiðrétt lán greidd upp

EFNAHAGSMÁL Fjórða janúar næstkomandi greiðir ríkissjóður lokagreiðslu sína til fjármálastofnana vegna leiðréttingarlána. Varað er við því á vef Íbúðalánasjóðs að þangað til verði sýnilegur undir „rafrænum skjölum" í heimabönkum fólks greiðsluseðill, en þó ekki sem ógreidd krafa.

„Viðskiptavinir munu ekki koma til með að greiða þessa greiðslu, en verður hún greidd þann 4. janúar næstkomandi af ríkissjóði," segir þar.

Rifjað er upp að öll lán hafi verið færð niður um alla leiðréttingarfjárhæðina þann dag sem leiðrétting var samþykkt. „Ríkissjóður greiddi strax 75 prósent af þeirri kröfu til fjármálastofnana," segir þar. Greiðsluseðill sá sem birst hafi í heimabönkum í fyrradag sé hins vegar fyrir þeim 25 prósentum sem eftir standi og verði greidd nú strax eftir áramót.

„Við það munu öll leiðréttingarlán verða uppgreidd og þau lán sem senda þarf í aflýsingu verða send eins fljótt og mögulegt er." **– óká**

Táragas í borg Kúrda

Mótmælendur í Kúrdaborginni Diyarbakir í Tyrklandi flýja undan táragasi og þrýstivatni, sem lögreglan beitti til að dreifa mannfjöldanum. Fólkið var að mótmæla útgöngubanni í borginni. Recep Taayip Erdogan forseti sakaði í gær Selahattin Demeritas, leiðtoga Kúrda á þingi, um landráð. Demeritas hafði krafist þess að Kúrdahéruðin í suðausturhluta landsins fengju sjálfstæði. NORDICPHOTOS/AFP

Reykjavík, 30. desember 2015

Kvika banki hf. hefur gefið út sex mánaða víxla í tveimur flokkum, hvor að fjárhæð 2.000 milljónir króna. Um er að ræða fyrstu útgáfu í víxlaflokkunum KVB 16 0323 og KVB 16 0616 og er heildarheimild hvors flokks 2.000 m.kr.

Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna útgáfnanna í gær, þann 29. desember, og sótt hefur verið um töku víxlanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útprentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu útgefanda *https://www.kvika.is/um-kviku/fjarfestar*.

KVIKA

kvika.is

Sjómenn og útgerð slái bæði af kröfum sínum

Sjómenn á Akranesi eru tilbúnir að láta kné fylgja kviði með verkfallsaðgerðum í kjaradeilu sinni við útgerðarmenn. Aðstoðarframkvæmdastjóri SFS segir útgerð og sjómenn þurfa að mætast á miðri leið.

KJARAMÁL Bæði sjómenn og útgerðarmenn þurfa að slá af kröfum sínum eigi að vera hægt að leiða fram raunhæfa samninga. Þetta segir Haukur Þór Hauksson, aðstoðarframkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS). Þungt hljóð var í sjómönnum á Akranesi í gær.

Upp úr viðræðum sjómanna og útgerðarmanna slitnaði í byrjun desember og á milli jóla og nýárs hafa félög sjómanna kannað hug þeirra til mögulegra verkfallsaðgerða. Þar ætti að liggja fyrir niðurstaða um miðjan janúar. Verði sú leið valin gætu aðgerðir hafist í mars. Samningar sjómanna hafa verið lausir frá ársbyrjun 2011.

Á aðalfundi sjómannadeildar Verkalýðsfélags Akraness (VLFA) sem fram fór í gær var fundarmönnum heitt í hamsi yfir „óbilgirni" útgerðarmanna, að því er fram kemur á vef verkalýðsfélagsins. „Brann meðal annars heitt á þeim mál er snýst um fækkun skipverja en það hefur verið stefna útgerðarmanna að undanförnu að fækka verulega til dæmis á uppsjávarskipunum," segir þar. Í sumum tilfellum séu bara átta skipverjar um borð í þessum stóru og öflugu skipum. Skýrt hafi komið fram hjá þeim sem sóttu fundinn að með fækkun í áhöfn sé öryggi þeirra ógnað illilega.

Í frásögn VLFA af fundinum er sagt virðast sem sjómenn séu tilbúnir að „láta kné fylgja kviði til að ná fram sanngjörnum og réttlátum kjarasamningi sem á að gagnast báðum samningsaðilum ágætlega". Á Akranesi séu sjómenn tilbúnir í verkfallsátök.

Sjómenn sýndu útgerðarmönnum samstöðu í mótmælum á Austurvelli sumarið 2012. Þeir höfðu þá verið án samnings í eitt og hálft ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Eins og í öllum samningum held ég að hvorugur aðili fái allar sínar kröfur í gegn og við áttum okkur alveg á því.**
>
> Haukur Þór Hauksson, aðstoðarframkvæmdastjóri SFS

Haukur segir af hálfu SFS koma til greina að slá af kröfum, en sjómenn þurfi að gera slíkt hið sama. „Eins og í öllum samningum held ég að hvorugur aðili fái allar sínar kröfur í gegn og við áttum okkur alveg á því." Sú verði nálgunin þegar báðir séu tilbúnir að ræða það að mætast einhvers staðar á miðri leið í ákveðnum málum til að ná einhverjum fleti. „Það er erfitt að ná samningum ef hvorugur aðili ætlar að gefa tommu eftir."

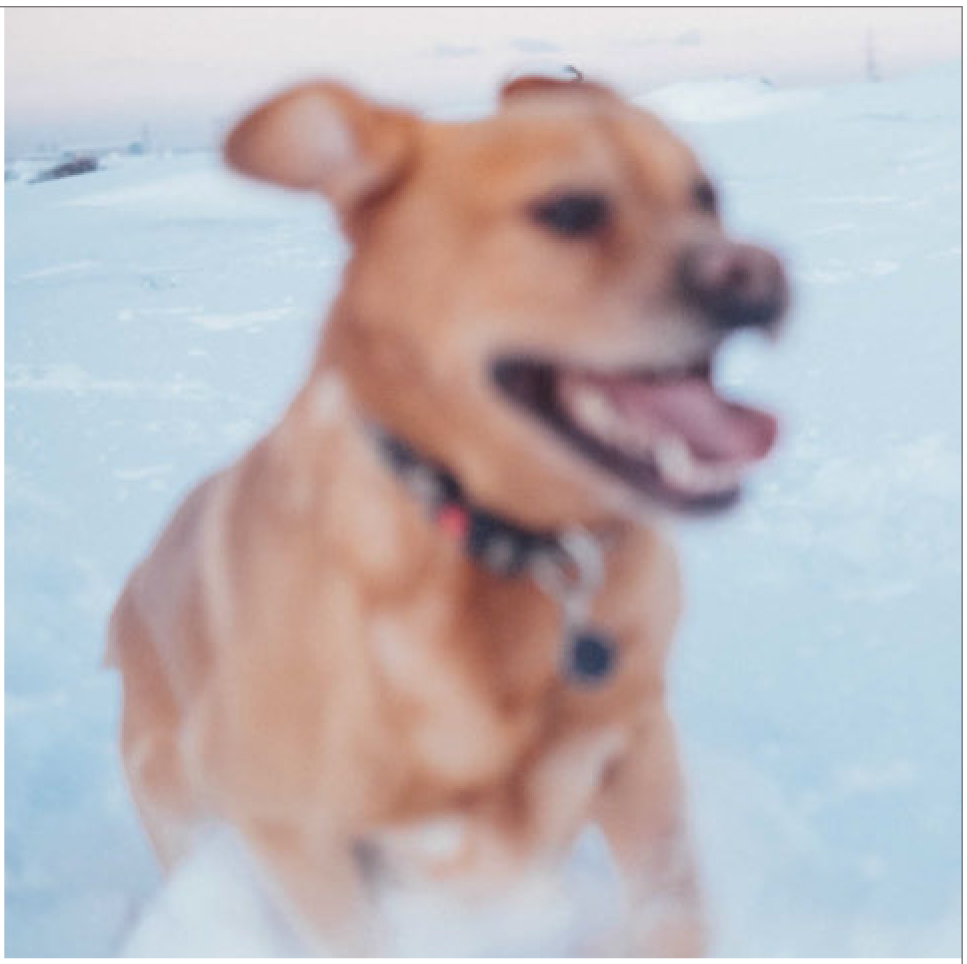
Haukur segir SFS tilbúið að halda viðræðum áfram með það að markmiði að ná samkomulagi og kveðst vonast til þess að málin leysist sem fyrst og án verkfalla. „Við teljum að það sé hægt að leysa málin án þess að fara út í slíkar aðgerðir, en það er auðvitað þeirra að ákveða það." **olikr@frettabladid.is, sunnak@frettabladid.is**

Sjóvá 440 2000

Í björgunarsveitunum sameina 18.000 félagsmenn krafta sína til að koma í veg fyrir slys og hjálpa fólki við erfiðar aðstæður.

Þess vegna erum við aðalstyrktaraðili Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

sjova.is



Óvissustig á Austurlandi vegna krapaflóða- og skriðufallahættu

ALMANNAVARNIR Viðbragðsaðilar á Austurlandi unnu hörðum höndum við undirbúning fyrir ofsaveður sem spáð var að skylli á landshlutanum í nótt. Búist var við því að vindur næði allt að 33 metrum á sekúndu.

„Við erum búnir að vinna við það í dag á Austurlandi að tala saman, ræða við viðbragðsaðila og halda fundi með almannavörnum. Við munum svo hittast um tíuleytið og fylgjast með eitthvað fram eftir. Sjá hvernig þetta lítur út þegar fer að líða á nóttina. Síðan eru menn í viðbragðsstöðu um allt Austurland,“ sagði Jónas M. Wilhelmsson yfirlögregluþjónn í gærkvöldi.

> Síðan eru menn í viðbragðsstöðu um allt Austurland
>
> Jónas M. Wilhelmsson, yfirlögregluþjónn Norðausturlandi

Þak fest í aðdraganda óveðursins. MYND/HJALTI STEFÁNSSON

Veðurstofan lýsti yfir óvissustigi og varaði við krapaflóðum og hættu á skriðuföllum.

Þá var almenningur hvattur til þess að festa allt lauslegt niður, til að mynda gáma, trampólín, ruslatunnur og bretti.

Einnig var ýmsum vegum lokað í gær. Til dæmis Oddskarði, Fagradal, Ólafsfjarðarmúla, Vopnafjarðarheiði og Mývatns- og Möðrudalsöræfum. Þá var þjóðvegi eitt lokað í Öræfasveit. – þea

Flutningskerfi raforku þarf að byggja upp á næstu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Leita sáttar um flutningskerfi

SAMFÉLAG „Það er mikilvægt að sem mest sátt ríki í samfélaginu um hlutverk Landsnets og áherslur og að skilningur sé fyrir hendi á mikilvægi flutningskerfis raforku sem hluta af innviðum samfélagsins. Við viljum kappkosta að ná fram þessari sátt og þar er samfélagsábyrgð, samtvinnuð stefnu fyrirtækisins, mikilvæg,“ segir Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets, í tilefni þess að Landsnet gengur til samstarfs við Festu, miðstöð um samfélagsábyrgð fyrirtækja.

Með aðild að Festu fær Landsnet aðgang að tengslaneti Festu og hagnýtri þekkingu og rannsóknum á sviði samfélagsábyrgðar, segir í tilkynningu. Fyrirtækin sem gengið hafa til samstarfs við Festu eru á sjöunda tuginn, að sögn Ketils B. Magnússonar, framkvæmdastjóra Festu. – shá

Mikið af dópi og verðið óbreytt

Yfirlögregluþjónn óttast að Austfirðir séu að verða helsti viðkomustaður smyglara. Met í haldlagningu fíkniefna á árinu. Evrópsk lögregluyfirvöld notuðu íslenskar lögregluaðferðir við að uppræta sterasmygl.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan hefur aldrei lagt hald á meira magn af E-töflum en á þessu ári og haldlagt magn sterkra fíkniefna jókst mikið frá síðasta ári. Í júní hafði lögreglan lagt hald á meira magn af kókaíni en tvö síðustu ár samanlagt.

Aldís Hilmarsdóttir, yfirmaður fíkniefnadeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, segir að það magn sem lögregla gerði upptækt virðist ekki hafa haft áhrif á markaðinn. „Verðið hefur haldist óbreytt.“

Hún segir að það sem standi upp úr þegar horft sé yfir árið sé það mikla magn sem var í hverri sendingu. „Við vorum að tala um áttatíu til hundrað kíló í húsbíl í Norrænu, tuttugu kíló í seinna Norrænumálinu og svo tuttugu kíló á Suðurnesjum.“

„Það hefur mikið reynt á samstarf við erlend lögreglulið. Einnig förum við í mjög umfangsmikla aðgerð með Evrópu gegn sterainnflutningi, Operation underground, sem var gerð í september og gekk mjög vel. Þeir notuðu okkar aðferð við að elta fjármagnið sem gaf vel,“ segir Aldís.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra hefur greint frá vilja sínum til að endurskoða refsistefnu í fíkniefnamálum. Aldís segir það skoðun sína að lögreglan eigi ekki að tjá sig um lagabreytingar heldur sé það verkefni lögreglu að fara að lögum.

„Þessi vinna sem er í gangi er mjög fagleg og það er leitað til álitsgjafa. Við komum okkar skoðunum á framfæri þar. Við munum fara eftir þeim lögum sem verða, hvenær sem það er. Mér persónulega finnst að við eigum ekki að ráðast í þetta sem tilraunaverkefni.“

Í febrúar verður fíkniefnaráðstefna á vegum Sameinuðu þjóðanna haldin til að ræða refsistefnu á alþjóðavísu. „Við eigum bara að fylgjast með hvað heimurinn ætlar að gera í stað þess að vera á undan,“ segir Aldís.

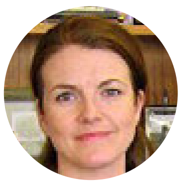
Helstu fíkniefnamál ársins má rekja til smygls í ferjunni Norrænu á Seyðisfirði. Jónas Wilhelmsson Jensen, yfirlögregluþjónn á Austurlandi, segir samvinnu á milli lögregluembætta hafi borgað sig.

Hann óttast að helsta smyglleið inn til landsins sé orðin í gegnum hans umdæmi. „Við erum með stórar hafnir og mikið af fjörðum og víkum sem þægilegt er að komast inn í. Við erum með frekar fáliðaða lögreglu og okkur vantar peninga til að geta sinnt þessu.“

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að erfið valdabarátta sé gjarnan á milli tollvarða og lögreglu þegar smygl kemur upp. „Það þekkist ekki hér hjá okkur en það virðist vera að það séu einhvers staðar einhverjir smákóngar sem þurfa að viðra sig annað slagið. Það er náttúrulega bara til skammar og gerir ekkert annað en að hefta okkur og eyðileggja samvinnu og færni. Menn eru settir út í kuldann af því að þeir eru ekki sammála einhverjum höfðingjum,“ segir Jónas. snaeros@frettabladid.is

Gríðarlegt magn fíkniefna kom inn með Norrænu í ár. Yfirlögregluþjónn á svæðinu óttast að hafnir á Austfjörðum séu að verða helsti áningarstaður smyglara en fjármagn skorti til að ráða við magnið.

> Við vorum að tala um áttatíu til hundrað kíló í húsbíl í Norrænu, tuttugu kíló í seinna Norrænu málinu og svo tuttugu kíló á Suðurnesjum.“
>
> Aldís Hilmarsdóttir, aðstoðaryfirlögregluþjónn á höfuðborgarsvæðinu



213.279
E-töflur höfðu fundist á landinu í september

» Kókaíninnflutningur tók við sér eftir lægð frá hruni

Sýknaður og fær bætur vegna handtöku og dóms fyrir nauðgun og líkamsárás

DÓMSMÁL Íslenska ríkinu hefur verið gert að greiða karlmanni, sem sýknaður var í Hæstarétti eftir að hafa verið sakfelldur fyrir nauðgun, alls 275 þúsund krónur í skaðabætur vegna handtöku, líkamsrannsóknar og vistunar í fangaklefa árið 2011.

Maðurinn krafði íslenska ríkið um fjögurra milljóna króna skaðabætur, meðal annars vegna handtökunnar en einnig sakfellingar að ósekju.

Maðurinn var í Héraðsdómi Reykjavíkur í janúar 2013 dæmdur í fjögurra og hálfs árs fangelsi fyrir nauðgunina sem hann var síðar sýknaður af í Hæstarétti.

Manninum var gefið að sök að hafa, ásamt öðrum karlmanni, dregið tæplega nítján ára stúlku inn í bíl sem var fyrir utan veitingastað við Hlemm í Reykjavík og svo borið hana inn í íbúð í höfuðborginni og nauðgað stúlkunni þar.

Maðurinn sem nú fær bætur úr ríkissjóði á langan sakaferil að baki. – ngy

Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi mann fyrir nauðgun sem hann var síðan sýknaður af í Hæstarétti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nú eru tímamót!

Við óskum landsmönnum gleðilegs árs og fögnum samkomulaginu sem náðist á loftslags-ráðstefnu SÞ í París.

Ál leikur lykilhlutverk í að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda í heiminum.

Vaxandi notkun áls í farartækjum í Evrópu léttir þau, minnkar eldsneytis-notkun og dregur úr losun kolefnis sem nemur 70 milljónum tonna á ári. Þessi sparnaður er meiri en heildarlosun evrópsks áliðnaðar á ári hverju.

Endurvinnanlegt
Ál má endurvinna án þess að dragi úr gæðum þess.

Langur endingartími
Lítið viðhald, ryðgar ekki, hentar í ýmis-konar framleiðslu.

Sterkt en létt
Blandað öðrum málmum nær ál styrk stáls og títaníum.

Auðmótanlegt
Notað jafnt í fínleg áhöld sem byggingar.

Orkusparandi
Léttari og sparneytnari farartæki.

Góð vörn
Hentugt í pakkningar, minnkar matarsóun.

samál
SAMTÖK ÁLFRAMLEIÐENDA

Landssamband fiskeldisstöðva undrast áform um lögsókn

FISKELDI Landssamband fiskeldisstöðva (Lf) lýsir furðu sinni yfir áformum Landssambands veiðifélaga (Lv) um málsókn á hendur Hraðfrystihúsinu Gunnvöru vegna áforma fyrirtækisins um 6.800 tonna sjókvíaeldi á laxi í Ísafjarðardjúpi.

Höskuldur Steinarsson, formaður Lf, segir að fáar atvinnugreinar á Íslandi búi við jafn miklar takmarkanir og strangt regluverk og fiskeldi í sjókvíum. Frá árinu 2004 hafi verið óheimilt að ala laxfiska í sjókvíum í námunda við laxveiðiár á Íslandi og eldissvæðin því takmörkuð við Vestfirði, Austfirði, Eyjafjörð og Öxarfjörð.

„Hér er um að ræða mjög afgerandi ráðstöfun til varnar hugsanlegum óæskilegum áhrifum á villta laxastofna, komi til óhappa eða slysasleppinga við sjókvíaeldi. Þetta er regluverk sem eftir er tekið erlendis, enda til fyrirmyndar þegar kemur að sambúð fiskeldis og villtra stofna. Það liggur í hlutarins eðli að þetta stranga regluverk sem setur fiskeldismönnum mjög þröngar skorður hvað varðar eldissvæði, tekur fram fyrri takmörkunum og eftir þessu hafa eldisfyrirtækin því starfað, í sátt við hið opinbera og þau samfélög þar sem þau starfa,“ segir Höskuldur.

Samband veiðifélaga gagnrýnir harðlega eldi á norskum laxi við Ísland. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURJÓN

Formaður Lf bætir við að þar sem Ísafjarðardjúp falli innan þeirra svæða sem skilgreind eru sem eldissvæði, þá sé „erfitt að skilja á hverju hótanir um lögsókn byggja gagnvart fyrirtæki sem hyggst byggja upp þar atvinnustarfsemi á komandi árum“.

Lf vill benda á að laxeldisstarfsemi hafi átt stóran þátt í þeim viðsnúningi sem orðið hefur í atvinnulífinu á sunnanverðum Vestfjörðum undanfarin fimm ár. Skynsamleg uppbygging atvinnugreinarinnar í Ísafjarðardjúpi sé því fagnaðarefni fyrir það atvinnusvæði. **– shá**

Gefa 26 þúsund hlífðargleraugu

SKOTELDAR 25.680 börn á aldrinum 10 til 15 ára fá fyrir áramótin gjafabréf fyrir svokölluðum flugeldagleraugum. Undanfarin ár hafa Slysavarnafélagið Landsbjörg, Blindrafélagið, Sjóvá, Pósturinn og Prentsmiðjan Oddi unnið að forvörnum til að fyrirbyggja augnslys af völdum flugelda með því að gefa börnum slík hlífðargleraugu.

„Er það von þeirra sem að verkefninu standa að gleraugun verði til þess að ekkert þeirra slasist á augum um áramótin,“ segir í umfjöllun á vef Landsbjargar. Þá er ítrekað að allir ættu að nota flugeldagleraugu, burtséð frá aldri eða því hvort verið sé að skjóta eða horfa á.

„Gjafabréfum á flugeldagleraugu má framvísa á öllum flugeldamörkuðum björgunarsveita Slysavarnafélagsins Landsbjargar til að fá gleraugun afhent. Einnig fylgja flugeldagleraugu öllum fjölskyldupökkum sem seldir eru hjá björgunarsveitum.“ **– óká**

Fimmtung vantaði upp á þyngd laxins frá Betri vörum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lax léttari en gefið var upp

NEYTENDUR Nettóþyngd niðursneidds forpakkaðs lax frá Betri vörum reyndist 20 prósentum minni en gefið var upp á umbúðum þegar Neytendastofa skoðaði sýnishorn í byrjun desember.

Sýnishornin sem skoðuð voru áttu það öll sammerkt að umbúðirnar voru með í uppgefinni nettóþyngd vörunnar, að því er segir á vef Neytendastofu.

Ákveðið var að skoða umrædda vöru eftir að athugasemdir frá neytendum um að ekki væri samræmi á milli merkinga á umbúðum og nettóþyngdar vöru. **– ibs**

Sigri hrósandi sérsveitarmenn í íraska hernum á götum Ramadí-borgar eftir að hafa hrakið vígasveitir Íslamska ríkisins á brott. NORDICPHOTOS/AFP

Lofar endanlegum sigri á ISIS

Sjía-stjórnin í Bagdad fékk súnní-múslima til þess að sjá að mestu um árásina á Ramadí. Þess var sérstaklega gætt að sjía-múslimar tækju sem minnstan þátt í átökunum. Frelsun Ramadí sögð vera mikilvægur áfangi.

ÍRAK Haider al Abadi, forsætisráðherra Íraks, boðar endanlegan sigur á Íslamska ríkinu, eða Daish-samtökunum, í Írak strax á næsta ári. Hann kom í gær til borgarinnar Ramadí, daginn eftir að stjórnarherinn hafði að mestu náð henni úr höndum vígasveita Íslamska ríkisins.

Yfirmaður í íraska hernum sagði átökum að mestu lokið í miðborginni.

Í gær var þó enn barist um nokkur hverfi borgarinnar og ekki reiknað með að þeim átökum ljúki alveg strax. En fáni Íraks blakti þar í gær við opinberar byggingar sem Íslamska ríkið hafði notað fyrir höfuðstöðvar sínar.

Ramadí er höfuðstaður Anbar-héraðs, eina héraðs landsins sem vígasveitum Íslamska ríkisins hefur tekist að sölsa undir sig. Í Anbar búa einkum súnní-múslimar, en aðrir íbúar Íraks eru flestir annaðhvort sjía-múslimar eða Kúrdar.

Í árás stjórnarhersins á Ramadí var þess sérstaklega gætt að einungis hersveitir skipaðar súnní-múslimum tækju þátt. Til liðs við þær voru fengnar sveitir heimamanna í Anbar-héraði, sem einnig eru súnní-múslimar og höfðu fengið þjálfun hjá bandarískum hermönnum.

Frelsun Ramadí-borgar þykir mikið áfall fyrir Íslamska ríkið og ráðamenn bæði í Írak og Bandaríkjunum hafa sagt hana gríðarmikinn áfanga í baráttunni gegn Íslamska ríkinu.

Vígasveitirnar hafa engu að síður enn á sínu valdi mikilvæga staði í Anbar-héraði, þar á meðal borgina Fallújdah sem er á milli Ramadí og Bagdad.

Búast má við skærum og sjálfsvígsárásum í Ramadí og víðar, en almennt þykir ólíklegt að Íslamska ríkinu takist nokkurn tíma að endurheimta borgina á ný.

Stjórnarherinn hafði lengi búið sig undir átökin um Ramadí, hafði vikum saman þrengt að borginni og lokað aðkomuleiðum. Meira en 600 loftárásir Bandaríkjahers og bandamanna þeirra á bækistöðvar Íslamska ríkisins eru sagðar hafa gegnt þar lykilhlutverki.

Vígasveitir Íslamska ríkisins náðu Ramadí á sitt vald síðasta vor, en nágrannaborgin Fallúdja féll í hendur Íslamska ríkisins strax í desember árið 2013.

gudsteinn@frettabladid.is

Spennan milli sjía-múslima og súnní-múslima

Ramadí er í aðeins 100 kílómetra fjarlægð frá höfuðborginni Bagdad, þar sem ríkisstjórn al Abadís situr. Sjía-múslimar hafa haft undirtökin í stjórn landsins allt frá því Saddam Hussein var steypt af stóli árið 2003.

Súnní-múslimar, sem eru í minnihluta íbúa landsins, réðu hins vegar öllu meðan Saddam Hússein ríkti, enda kom hann sjálfur úr röðum þeirra.

Eftir innrásina 2003 sáu Bandaríkjamenn til þess að fylgismenn Saddams, liðsmenn Baath-flokksins, fengju hvergi neinar virðingarstöður í landinu. Þetta hafa síðar meir þótt afdrifarík mistök, því í kjölfarið flykktist mikill fjöldi fylgismanna Saddams til liðs við uppreisnarmenn gegn stjórninni í Bagdad og margir þeirra hafa á síðustu misserum einnig gengið til liðs við Íslamska ríkið.

Af þessum sökum hafa vígasveitir Íslamska ríkisins einnig notið nokkurs stuðnings meðal íbúa í Anbar-héraði. Sumir þeirra hafa í það minnsta sagt skárra að búa við ógnarstjórn samtakanna en að þurfa að lúta illútreiknanlegu geðþóttavaldi sjía-stjórnarinnar í Bagdad.

Viðbragð minna en sólarhringur

UPPLÝSINGATÆKNI Beiðnir um flutning númera og þjónustu afgreiða fjarskiptafyrirtæki í 98 prósentum tilvika innan sólarhrings. Þetta kemur fram í úttekt Póst- og fjarskiptastofnunar (PFS) á framkvæmd fyrirtækjanna á númera- og þjónustuflutningi.

PFS boðaði úttektina í apríl, en á vef stofnunarinnar kemur fram að, skýrslan sem nú hefur verið birt byggi á gögnum sem óskað hafi verið eftir frá Hinu íslenska númerafélagi (HÍN) um afgreiðslu flutningsbeiðna á tveggja vikna tímabili.

Fram kemur að þetta hafi verið í fyrsta sinn sem þessi úttekt var framkvæmd og það hafi verið gert að frumkvæði PFS. **– óká**

Minni kraftur í bensíni sem blandað er vínanda

NEYTENDUR „Olíufélögin Skeljungur/Orkan/Orkan X, og að öllum líkindum N1 og Olís eru byrjuð að blanda vínanda (etanóli) saman við bensínið,“ segir í nýlegri umfjöllun á vef Félags íslenskra bifreiðaeigenda.

„Vínandanum virðist blandað út í allt bensín í allt að 5% magni og eru engar bensíndælur sérstaklega merktar eða auðkenndar á nokkurn hátt um, að frá þeim komi annaðhvort vínandablandað bensín eða þá óblandað,“ segir á fib.is

Talsmenn Skeljungs eru sagðir hafa staðfest íblöndunina, en hvorki N1 né Olís svarað fyrirspurn FÍB. „En íblöndunin á sér stað líka hjá þeim samkvæmt traustum heimildum,“ segir í umfjöllun FÍB.

Bíllinn er eitthvert mest notaða samgöngutækið hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Atlantsolía hefur ekki blandað vínanda á afgreiðslutanka sína og fyrirhugar það ekki að sögn Huga Hreiðarssonar, markaðsstjóra Atlantsolíu.

Fram kemur að blöndun etanóls í bensín eigi stoð í lögum sem kveði á um stighækkandi hlutfall endurnýjanlegs eldsneytis í ökutækjaeldsneyti úr þremur prósentum frá 2014 í tuttugu prósent árið 2020. Hlutfallið hafi átt að hækka nú um áramótin úr 3,5 í 5,0 prósent.

FÍB segir að til þessa hafi olíufélögin ekki blandað vínanda í bensín en blandað lífrænni olíu við dísilolíu.

Blöndun bensíns er sögð þýða að bílar eyði meira eldsneyti, þar sem orkuinnihald íblöndunarefnisins sé mun minna en bensíns. **– óká**

www.cintamani.is | Bankastræti 7 | Austurhraun 3 | Smáralind | Kringlan

Ástand heimsins

1

2

3

1. Listamaður í Moskvu vinnur að því að höggva út í ís eftirlíkingu af Kremlarmúrnum og Spaskaja-turninum. Yfir ísskúlptúrnum gnæfir svo minnismerki um rússneskar stríðshetjur úr fyrri heimsstyrjöldinni á Poklonaya Gora-hæðinni í Moskvu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

2. Íbúar í Sana í Jemen safnast saman við sprengjugíg sem myndaðist þegar sprengja féll þar í gær. Loftárásir Sádi-Araba kostuðu fjóra lífið, en stríðið í landinu hefur nú staðið yfir í níu mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Þótt jóladagur sé liðinn fengu þessir nemendur í jólasveinaskóla í Brasilíu það verkefni að snyrta skeggið hver á öðrum. NORDICPHOTOS/AFP

4. Mjólkurpósturinn í York á Englandi hefur þarna skilið mjólkurflöskurnar eftir ofan á sandpokum, sem notaðir hafa verið til þess að hlífa dyrum íbúðarhúss í flóðunum miklu undanfarna daga. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

5. Verðbréfasalar í fjármálahverfinu Makati á Filippseyjum, skammt sunnan höfuðborgarinnar Maníla, blésu ákaft í plastlúðra á síðasta vinnudegi ársins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

4

5

Samtök grænmetisæta á Íslandi
TAKTU ÁSKORUNINNI
PRÓFAÐU VEGAN Í JANÚAR
veganuar.is
VEGANÚAR ER ÁSKORUN TIL ALMENNINGS UM AÐ PRÓFA VEGAN LÍFSSTÍL Í JANÚAR OG STUÐLA ÞANNIG MEÐ VIRKUM HÆTTI AÐ DÝRAVERND, UMHVERFISVERND OG BÆTTRI HEILSU.
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á VEGANUAR.IS
VEGANISMI ER LÍFSSTÍLL ÞAR SEM LEITAST ER VIÐ AÐ ÚTILOKA OG FORÐAST – EFTIR FREMSTA MEGNI – HAGNÝTINGU OG OFBELDI GAGNVART DÝRUM, HVORT SEM ÞAÐ Á VIÐ UM FÆÐU, FATNAÐ, SKEMMTUN EÐA AÐRA NEYSLU.
SAMSTARFSAÐILAR
gló
nākd. WHOLEFOODS
Mamma Chia SEED YOUR SOUL.
SUNWARRIOR
isola Bio
Rainforest Foods
bai
VEGANUARY

netto Gleðilegt nýtt ár!

PEPSI 2 L - 6 FYRIR 4
796 KR PK

BURN - 0,5 L
298 KR STK

COOP SALTSTANGIR
189 KR STK

Opið til 22:00 í kvöld | Tilboðin gilda 28. – 31. des 2015

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

EMERGE ORKUDRYKKUR
250 ML
99 KR STK
SÉRVALIN JARÐARBER
900 G - FRÁ SPÁNI
1.998 KR PK
50% AFSLÁTTUR
GRÆN VÍNBER
FRÁ BANDARÍKJUNUM
449 KR KG
BLÁBER - 500 G FATA
FRÁ CHILE
1.798 KR PK
FLINTSTONES - 0,75 L
PARTÝDRYKKUR, EPLA
& JARÐARBERJA
299 KR STK
PARIDAN - 450 G
SÚKKULAÐIKAKA
798 KR STK
X-TRA FLÖGUR - 300 G
SOUR CREAM & ONION,
SALTAÐAR, BBQ
369 KR PK
INDIAN TONIC WATER - 1 L
119 KR STK
APPASSIONATO - 900 ML
BANANASPLITT, STRACIA-
TELLA & VANILLU ÍS
498 KR PK
ANTHON BERG ÍSKAKA
1 L
1.598 KR STK
DOWNTOWN ÍS - 500 ML
CHUNKY COOL BROWNIE,
CRAVING FOR LIQUORICE,
CREAMY COOKIE DOUGH &
SMOOTH CRUNCHY MAPLE
698 KR PK
Opið til 22:00 í kvöld | www.netto.is
| Mjódd · Salavegur · Búðakór· Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Viðskipti ársins

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Markaðurinn, fylgirit Fréttablaðsins um viðskipti og efnahagsmál, gerir í dag upp árið 2015 sem senn er liðið. Samkvæmt dómnefnd blaðsins, Stöðvar 2 og Vísis eru bestu viðskipti ársins samningar stjórnvalda um uppgjör slitabúa föllnu bankanna. Tilkynnt var þann 9. júní að kröfuhafar bankanna hefðu undirgengist skilyrði stjórnvalda fyrir nauðasamningum.

Seðlabankastjóri tilkynnti svo þann 28. október síðastliðinn að Seðlabankinn hefði ákveðið að fallast á undanþágubeiðnir kröfuhafanna frá gjaldeyrishöftum. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra studdi tillöguna. Undanþágan var forsenda þess að hægt yrði að slíta búunum. Samningarnir fela í sér að 379 milljarðar verða greiddir í stöðugleikaframlag og mótvægisaðgerðir í heild nema 856 milljörðum.

Dómstólar hafa þegar afgreitt samningana og búin byrjuð að greiða kröfuhöfum út. Einn dómnefndarmaður hafði á orði að samkomulagið eigi stærstan þátt í því að landið kemst fyrr út úr höftum með mun betri niðurstöðu fyrir þjóðarbúið en flestir reiknuðu með.

Það er áhætta að velja viðskipti ársins og viðskiptamann ársins. Fjölmiðlar voru margir hverjir teknir í bólinu fyrir að hampa einstaka viðskiptamönnum og viðskiptum fyrir efnahagshrunið sem í baksýnisspeglinum var ljóst að voru ekki þess virði.

Þessi aðgerð stjórnvalda er að öllum líkindum ekki dæmi um áhættusamt lof. Gjaldeyrishöftin sem Ísland býr við hafa þegar fælt héðan í miklum mæli erlenda fjárfesta, sem hafa ekki haft áhuga á að festast með fé sitt innan haftanna. Vitað er af ófrávíkjanlegum kröfum fjárfesta þess efnis að fyrirtæki séu flutt á svæði þar sem ekki þarf að hafa áhyggjur af reglubreytingum stjórnvalda heldur séu þau staðsett í umhverfi sem hægt sé að treysta á. Íslensk fyrirtæki og frumkvöðlar hafa þurft að færa alla sína starfsemi, eða hluta hennar, til útlanda með tilheyrandi afleiðingum fyrir íslenskt efnahagslíf.

Aðstæður til að ráðast í afnám haftanna eru nú afar hagstæðar en ekki sjálfsagt að þær verði viðvarandi. Ríkisstjórnin sagði það strax við upphaf kjörtímabilsins að eitt mikilvægasta verkefni hennar væri að vinna að afnámi haftanna sem nú er að raungerast.

Nákvæmlega hvernig útgáfa afnámsins verður liggur ekki ljóst fyrir. Þeir sem best til þekkja gera ráð fyrir að í nánustu framtíð munum við búa hér áfram við gjaldeyrishöft í einhverri annarri og mögulega smærri mynd. Og búast má við efnahagslegum óstöðugleika áfram með áframhaldandi notkun á íslensku krónunni – sama hversu mikið stjórnvöld lofa ábyrgri hagstjórn.

Framtíðin er óljós en í efnahagslegu samhengi er hún örlítið bjartari eftir þessi stóru skref sem stigin voru á árinu. Bjarni og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra eru vel að viðurkenningu Markaðarins, Stöðvar 2 og Vísis komnir. En því má ekki gleyma að síðustu þrjár ríkisstjórnir eiga þar hlut að máli eða allt frá því að neyðarlögin voru sett á á sínum tíma.

Því ber að hrósa sem vel er gert og þetta hefur verið nokkuð vel gert.

Ríkisstjórnin sagði það strax við upphaf kjörtímabilsins að eitt mikilvægasta verkefni hennar væri að vinna að afnámi haftanna sem nú er að raungerast.

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK
Á BÍÓSTÖÐINNI

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn. Með því að greiða 1.990 kr. aukalega færðu endalaust tal og 1 GB í GSM.

365.is | Sími 1817 365

Halldór

Frá degi til dags

Þokkaleg ánægja með Ólaf

Í nýrri könnun MMR kemur fram að um 48% eru ánægð með störf Ólafs Ragnars Grímssonar forseta. Framsóknarmenn eru afar lukkulegir með forsetann eða 81% en hið sama verður ekki sagt um samfylkingarmenn en aðeins 18% þeirra eru ánægð með Ólaf. Á kjörtímabilinu hefur ánægja með störf forsetans aldrei mælst lægri. Eftir 19 ár í embætti verður það þó að teljast ágætt að um helmingur þjóðarinnar sé enn ánægður. Tímasetning könnunarinnar er varla tilviljun en þess er beðið með eftirvæntingu hvað forsetinn mun tilkynna í nýársávarpi sínu. Hvort könnunin ráði einhverju um ákvörðun hans um framhaldið skal ósagt látið.

Einhver axli ábyrgð

Markaðurinn, Stöð 2 og Vísir völdu í dag verstu viðskipti ársins. Fyrir valinu varð sala Arion banka á 10% hlut í Símanum áður en fyrirtækið var skráð í Kauphöll. Einn dómnefndarmanna spurði: „Var hægt að klúðra málum meira?“ Annar sagði einkennilegt að bankinn hefði vanmetið eftirspurn sem myndaðist við skráningu félagsins, þar sem umframeftirspurn hafi verið að jafnaði við skráningu nýrra félaga. Sá fyrri sagði helstu leikendur sleppa vel frá þessum ótrúlega gjörningi en „líklega verður einhver skúringakonan rekin enda verður alltaf einhver að axla ábyrgð“.

fanney@frettabladid.is

Lítil athugasemd við kvikmyndagagnrýni

Borgþór S. Kjærnested
Jórsalafari

Þorvaldur Gylfason fer fallegum orðum um síðustu mynd Helenar Mirren, „Woman in Gold“, en þar leikur hún Maríu Altman, gyðingakonu sem lifði af helför nazistanna gegn gyðingum og berst nú fyrir því að endurheimta listaverk Gustavs Klimt, sem nazistar stálu af fjölskyldu hennar.

Mér hefur löngum fundizt gyðingar berjast hetjulegri baráttu til að koma höndum yfir illvirkja nazismans og þá sem stóðu að fáheyrðum mannréttindabrotum í síðustu heimsstyrjöld og fundizt mikið til þessarar baráttu koma.

Ég hef hins vegar fylgst með þjófnaði Ísraelsmanna á landi og eignum Palestínumanna, sem hefur staðið yfir allar götur frá 1947, kynþáttaaðskilnaðarstefnu þeirra innan Ísraelsríkis, framgöngu þeirra á herteknu landi Palestínumanna á Vesturbakka Jórdanár og þjófnaði á vatnslindum þeirra. Einnig er einu heimili Palestínumanna eytt daglega allan ársins hring. Nú er komið að því að hefja brottrekstur fólks úr húsum sínum í Austur-Jerúsalem. Al Jazeera hefur gert þessum verknaði bærileg skil.

Hvar er bótaferli heimssamfélagsins gagnvart flóttafólki Palestínu statt? Fólki sem enn gengur með húslyklana í vasanum frá Sterod, Betlehem, Jaffa-svæðinu og víðar og býr enn í flóttamannabúðum víðsvegar um Mið-Austurlönd. Á ekki að bæta þessu fólki málverkin sín? Hver á að greiða þær bætur? Böndin berast að ísraelska ríkinu! Hvað ætlar alþjóðasamfélagið að fjármagna lengi skólarekstur fyrir palestínskar fjölskyldur á Vesturbakka Jórdanár? Þarf ekki að innheimta þetta fé hjá hernámsaðilanum sem – samkvæmt alþjóðalögum – ber ábyrgð á óbreyttum borgurum á hernumdum svæðum?

Ég styð baráttu fólks fyrir endurheimt eigna sinna úr höndum stríðsglæpamanna hvort sem í hlut eiga nazistar eða Ísraelsmenn. Það er tími til kominn að jafn ágætir menn og vel gerðir pennar á borð við Þorvald Gylfason fari að taka þátt í þeirri baráttu.

Hvar er bótaferli heimssamfélagsins gagnvart flóttafólki Palestínu statt?

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 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 Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Rafrettur: 95% skaðlausari en reykingar

Guðmundur Karl Snæbjörnsson
læknir

Mikill og útbreiddur misskilningur virðist vera í umræðunni um hugsanlega slæmar afleiðingar og skaðleg áhrif af notkun rafrettna og verður því reynt að bæta þar úr.

Nokkrar staðreyndir varðandi sígarettureykingar. Fyrst eru það þó góðu fréttirnar um að síðustu árin hefur dregið stórlega úr sígarettureykingum landans. Það sama á reyndar einnig við um flest lönd hins vestræna heims, en samhliða því hefur notkun rafrettna aukist stórlega. Það er almennt metið svo að sígrarettureykingar valdi dauða hjá yfir 400 Íslendinga á hverju ári ef erlendar tölur (sænskar) eru yfirfærðar á Ísland. Einnig er vert að minnast á þá staðreynd að þekkt efni í sígarettum eru um 7.000 og krabbameinsvaldandi efni í þeim eru um 70. Þessar staðreyndir verður að hafa í huga og er reyndar aðalatriðið þegar rætt er um rafrettur sem valkost í stað sígarettunnar. Þarna felst hinn raunverulegi ávinningur heilsufarslega séð fyrir reykingamanninn og hvatning til að byrja að nota rafrettu í stað sígaretta. Ekki svo lítill ávinningur það.

Til að gera framsetninguna eins skýra og kostur er þá verður hér eingöngu stuðst við skýrslu breskra heilbrigðisyfirvalda til grundvallar þessari umfjöllun(PHE, Public Health England, skýrsla þessi er 121 blaðsíða að lengd með uppfærslum og byggð á niðurstöðum 185 rannsókna, helstu vísindarannsókna í heiminum í dag á þessu sviði). Upplýsingar um þessar rannsóknir er að finna í lok skýrslunnar (tengill neðst).

Mat á skaðsemi rafrettna er það að þær eru um 95% öruggari fyrir heilsu okkar en sígarettureykingar og byggir á eftirfarandi staðreyndum:

A. Innihaldsefni innöndunarlofts frá rafrettum sem gætu valdið tjóni á heilsu okkar, þar með talin krabbameinsvaldandi efni, eru annað hvort ekki til staðar í innöndunarlofti rafrettanna eða þá að þau eru í það litlu magni sem er langt undir 5% viðmiðunargildum eða hættumörkum þeirra (í raun eru þau oftast undir 1% viðmiðunargildum og því langt undir varúðarmörkum).

B. Aðalinnihaldsefni rafrettna hafa ekki verið tengd við nein skaðleg áhrif á heilsufar fólks.

Nokkur litarefni og innihaldsefni rafrettna geta við langtímanotkun hugsanlega valdið einhverjum skaða. Ekkert staðfest um það í dag. Þess vegna er það metið svo að rétt sé að setja vissan fyrirvara upp á 5% vegna hugsanlegs skaða þessara efna.

Frekari staðreyndir og ráðleggingar um framhaldið:

1. Þá sem hafa reynt að hætta að reykja árangurslaust á að hvetja til að nota rafrettu til að hætta og ábending til heilbrigðisstarfsfólks og annarra stuðningsaðila að einstaklingurinn fái stuðning frá þeim í því ferli.

2. Hvetja reykingafólk sem getur ekki eða vill ekki hætta reykingum til að skipta yfir í rafrettur og þannig draga úr sjúkdómum tengdum reykingum, dauða og örkumlun.

3. Engar vísbendingar hafa komið fram sem benda til að notkun rafrettna hjá fullorðnum einstaklingum né unglingum hindri eða dragi úr því að fólk hætti að reykja. Bendir frekar til að það styðji frekar við þá þróun. Þrátt fyrir að ýmsir (ekki reykingafólk) prófi fyrst notkun nikótíns með rafrettu þá eru það mjög fáir sem síðan leiðast út í langtímanotkun þeirra (<1%).

4. Nýlegar rannsóknir styðja einnig fyrri niðurstöðu virtra fagaðila (Cochrane review) um að rafrettur geti hjálpað fólki til að hætta að reykja og draga úr reykingum hjá öðrum. Það er einnig niðurstaða rannsókna að rafrettur geta einnig hjálpað fólki til að hætta reykingum eða dregið úr þeim hjá einstaklingum sem höfðu ekki einsett sér að hætta reykingunum eða höfðu hafnað annarri aðstoð til þess. Frekari rannsókna er þörf á þessu sviði.

5. Þegar rafrettur eru notaðar skv. notkunarreglum þá er engin hætta á eitrunum af völdum nikótíninnihalds þeirra. En vökvinn á að sjálfsögðu að vera geymdur í barnheldum umbúðum og varðveittur þar sem börn ná ekki til. Komið hefur í ljós að ekki er ástæða til að hafa áhyggjur af nákvæmni varðandi réttar merkingar á innihaldi vökvans og magni nikótíns í vökvanum.

6. Það hefur gætt mikillar óvissu, aðallega á meðal almennings, varðandi hugsanlega skaðsemi sem rafrettur yllu á heilsu fólks og því jafnvel verið haldið fram að skaðsemi rafrettna væri engu minni en af völdum sígarettna. Þrátt fyrir að niðurstöður helstu sérfræðinga á þessu sviði segi að rafrettur séu 95% hættuminni en sígarettur.

> Engar vísbendingar hafa komið fram sem benda til að notkun rafrettna hjá fullorðnum einstaklingum né unglingum hindri eða dragi úr því að fólk hætti að reykja.

7. Jafnframt öðrum aðgerðum sem minnst er á hér þarf að bæta fræðslu um rafrettur og skaðsemi reykinga. Einnig fyrirbyggjandi starf gagnvart börnum og unglingum með það að markmiði að draga úr eða koma í veg fyrir notkun þeirra á nikótíni sem vímugjafa. Nauðsynlegt er einnig að tryggja bæði gæði vökvans og góða virkni hans. Þetta eru að sjálfsögðu mikilvæg atriði sem þarf að vinna að.

8. Reglugerðir sem fjalla um þessi mál ættu að hafa að leiðarljósi og viðmiði hinn gríðarlega ávinning á heilsufar fólks sem notkun rafrettna hefur umfram sígaretturnar.

10. Brýnt er að hafa gott eftirlit eins og með öryggisatriðum um notkun rafrettna og styðja við frekari rannsóknir á hugsanlegum skaðlegum áhrifum af þeirra völdum.Tengill á skýrslu breskra heilbrigðisyfirvalda, PHE:

https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update

visir.is Greinina má lesa á í lengri útgáfu inni á Vísi.

Á meðan við prentum fyrir þig…

ÍSAFOLDAR PRENTSMIÐJA

Umbúðir • Bækur • Tímarit • Fyrir skrifstofuna • Bæklingar
Fjölpóstur • Kynningarefni • Dagblöð • Stafrænt • Allskonar!

Suðurhraun 1 | Garðabæ | Sími: 59 50 300 | **www.isafold.is**

Frá hægri eru Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri ÍSÍ, Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ, Guðmundur Ágúst Ingvarsson, formaður Afrekssjóðs ÍSÍ, og Andri Stefánsson, sviðsstjóri Afreks- og Ólympíusviðs ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nálgast ekki þörfina

ÍÞRÓTTIR Afrekssjóður ÍSÍ tilkynnti í gær að styrkveitingar hans til sambandsaðila muni nema samtals 142 milljónum á næsta ári. Aldrei fyrr hefur úthlutunin verið svo há en engu að síður nær sjóðurinn að mæta aðeins rúmum tíunda hluta af þörfinni.

Kostnaðaráætlanir fyrir afreksstarf sérsambanda ÍSÍ sem fylgdu styrktarumsóknum þeirra námu samtals 1.285 milljónum. Fyrr á þessu ári lét starfshópur á vegum ÍSÍ vinna skýrslu um fjárþörf afreksíþróttastarfs á Íslandi og var niðurstaðan sú að þörfin næmi að lágmarki 650 milljónum.

„Þetta nálgast ekki einu sinni þá þörf sem er til staðar,“ sagði Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ, við íþróttadeild í gær. Ríkisstjórn Íslands jók framlag sitt í sjóðinn um 30 milljónir og er nú 100 milljónir – ferfalt meira en það var fyrir fimm árum.

„Við erum á kolröngum stað. Það þarf miklu hærri fjárhæðir þannig að þær skipti máli. Ég held samt að menn [í ríkisstjórn] skilji vandann og að þetta eru of lágar fjárhæðir. Það er ekki hægt að reka afreksstarf 30 sérsambanda á þessum fjárhæðum.“

ÍSÍ og Afrekssjóðurinn eiga í viðræðum við ríkisvaldið um aukaframlag vegna Ólympíuleikanna í Ríó á næsta ári. Lárus segir að ef þær viðræður skili ekki árangri þurfi að ganga á höfuðstól sjóðsins til að mæta aukinni fjárþörf vegna þátttöku Íslands á leikunum í Ríó. **– esá**

JÓLAHAPPDRÆTTI SJÁLFSBJARGAR

DREGIÐ VAR ÞANN 24. DESEMBER 2015

Vinningar og vinningsnúmer
(birt án ábyrgðar)

1. **Citroen C4 Cactus bifreið, 1,2 VTI bensín sjálfskipt frá Brimborg að verðmæti kr. 2.750.000,-**

28911

2. - 31. **Samsung sjónvörp 55“ 3D, hvert að verðmæti kr. 219.900,-**

331	1241	1637	2067	2187	3059
3829	6686	6781	7049	9599	11243
14042	14813	15012	15162	15463	17333
18537	19983	23124	23631	23633	24577
24889	27180	28035	28719	29307	29341

32. - 120. **Gjafakort, hvert að verðmæti kr. 50.000,-**

906	1211	1786	2074	2230	2276
2555	3071	3207	4307	4413	4819
5235	5268	5427	5545	6580	6784
7218	8933	9670	9672	9694	9727
9740	9939	10962	11372	11980	12467
13328	13558	13624	13978	15267	15634
15948	16765	16928	17150	17525	17535
18092	18119	18154	18242	18420	18460
19077	19201	19872	19930	20024	20267
20472	20678	20775	20864	21691	21771
22067	22094	22425	22744	22760	23078
23551	23826	24105	24121	24326	24406
24542	24652	24659	24741	24829	24929
25549	25777	26182	27624	28333	28483
28776	28787	28821	28922	29854	

Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að framvísa þeim á skrifstofu Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra að Hátúni 12, Reykjavík, sími 5500360.

Byrjað verður að greiða út vinninga þann 11. janúar 2015.

Vinningaskrá er einnig birt á heimasíðu samtakanna, **sjalfsbjorg.is**

Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning.

Tímamótakjör í Hörpu í kvöld

Íþróttamaður ársins verður krýndur í sextugasta sinn í kvöld og að þessu sinni fer athöfnin fram í Silfurbergi í Hörpu. Fimm konur og fimm karlar koma til greina.

ÍÞRÓTTIR Samtök íþróttafréttamanna gáfu það út á Þorláksmessu hvaða tíu íþróttamenn eru tilnefndir í ár sem Íþróttamaður ársins sem og hvaða þrír þjálfarar koma til greina sem þjálfari ársins og hvaða þrjú lið koma til greina sem lið ársins.

Kjörið fer nú fram í sextugasta sinn frá upphafi. Í tilefni þessara tímamóta verður kjörinu lýst í sameiginlegu hófi Samtaka íþróttafréttamanna og Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands í Silfurbergi í Hörpu og fer kjörið fram í kvöld. Íþróttamaður ársins hefur verið valinn frá og með árinu 1956 en þjálfari og lið ársins eru nú verðlaunuð í fjórða sinn. Liðin sem koma til greina í ár eru karlalandslið Íslands í fótbolta og körfubolta og hópfimleikalið Stjörnukvenna. Þjálfararnir sem eru tilnefndir að þessu sinni eru þeir Alfreð Gíslason, Heimir Hallgrímsson og Þórir Hergeirsson.

Fimm konur, fimm karlar, fimm einstaklingsíþróttamenn og fimm hópíþróttamenn koma til greina sem Íþróttamaður ársins. Kona var síðast kjörin fyrir átta árum (Margrét Lára Viðarsdóttir 2007) og einstaklingsíþróttamaður vann síðast árið 2001 eða fyrir fjórtán árum þegar Örn Arnarson vann í þriðja sinn á fjórum árum.

Hér fyrir neðan má sjá yfirlit yfir sextíu ára sögu kjörsins þar sem kemur fram hvaða íþróttagreinar hafa eignast Íþróttamann ársins og hvaða íþróttamenn hafa oftast fengið útnefninguna. Þar má einnig sjá hvaða tíu eru tilnefnd að þessu sinni.

ooj@frettabladid.is

60. sinn sem Íþróttamaður ársins er krýndur

Íþróttagreinar og Íþróttamaður ársins

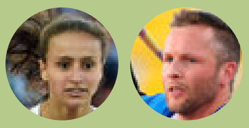
FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR 21 SINNI

Oftast kjörnir

Vilhjálmur Einarsson	5 sinnum
Einar Vilhjálmsson	3 sinnum
Hreinn Halldórsson	3 sinnum
Valbjörn Þorláksson	2 sinnum
Jón Arnar Magnússon	2 sinnum

Tilnefnd núna 2

Aníta Hinriksdóttir
Helgi Sveinsson



HANDBOLTI 12 SINNUM

Oftast kjörinn

Ólafur Stefánsson 4 sinnum

Tilnefndur núna 1

Guðjón Valur Sigurðsson

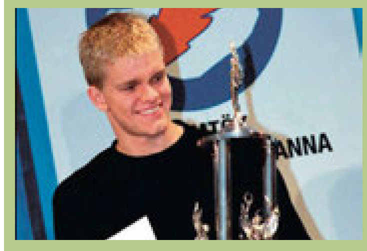
KNATTSPYRNA 10 SINNUM

Oftast kjörnir

Ásgeir Sigurvinsson	2 sinnum
Eiður Smári Guðjohnsen	2 sinnum

Tilnefnd núna 3

Gylfi Þór Sigurðsson
Aron Einar Gunnarsson
Sara Björk Gunnarsdóttir



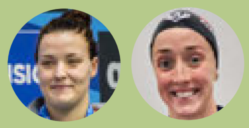
SUND 8 SINNUM

Oftast kjörnir

Örn Arnarson	3 sinnum
Guðmundur Gíslason	2 sinnum

Tilnefndar núna 2

Eygló Ósk Gústafsdóttir
Hrafnhildur Lúthersdóttir



KRAFTLYFTINGAR 3 SINNUM

Oftast kjörinn

Skúli Óskarsson 2 sinnum

Tilnefnd núna 1

Fanney Hauksdóttir

KÖRFUBOLTI 2 SINNUM

Oftast kjörnir

Kolbeinn Pálsson	1 sinni
Jón Arnór Stefánsson	1 sinni

Tilnefndur núna 3

Jón Arnór Stefánsson

ÞOLFIMI 1 SINNI

Oftast kjörinn

Magnús Scheving 1 sinni

JÚDÓ 1 SINNI

Oftast kjörinn

Bjarni Friðriksson 1 sinni

HESTAÍÞRÓTTIR 1 SINNI

Oftast kjörinn

Sigurbjörn Bárðarson 1 sinni

MARKAÐURINN

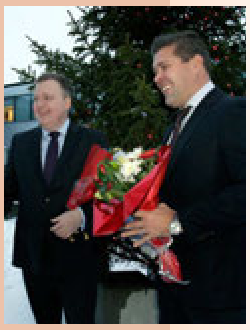
Miðvikudagur 30. desember 2015

51. tölublað | 9. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

Árni Oddur Þórðarson

Viðskiptamaður ársins 2015



Viðskipti ársins

Samningar við kröfuhafa eru viðskipti ársins. „Samkomulagið á stærstan þátt í því að landið kemst fyrr út úr höftum með mun betri niðurstöðu fyrir þjóðarbúið en langflestir reiknuðu með.“ »2

Verstu viðskiptin

Sala Arion banka á hlut í Símanum í aðdraganda almenns útboðs eru verstu viðskiptin að mati dómnefndar, sem telur ferlið hafa verið ógegnsætt. „Var hægt að klúðra málum meira?“ spurði einn úr dómnefndinni. »4

SKJÓÐAN

Dæmigert íslenskt ár fram undan

UM ÁRAMÓTIN eru rétt tæpir sextán mánuðir til þingkosninga. Ljóst er að eitthvað mikið þarf að breytast til að núverandi ríkisstjórnarflokkar verði áfram við völd að þeim loknum. Nú verður allt kapp lagt á að ljúka þeim verkefnum, sem eru í raunverulegum forgangi ríkisstjórnarinnar, fyrir kosningar. Biðin getur orðið löng þar til Framsóknarflokkur og Sjálfstæðisflokkur komast aftur að kjötkötlunum, að minnsta kosti tveir einir saman.

RÍKISSTJÓRNINNI hefur mistekist það ætlunarverk sitt að koma kvótanum með varanlegum hætti á hendur þeirra sem nú halda á aflaheimildum. Fyrir liggur að á meðan Ólafur Ragnar Grímsson gegnir forsetaembætti mun þjóðin sjálf fá síðasta orðið um fyrirkomulag fiskveiðistjórnunar, reyni ríkisstjórn að gera róttækar breytingar á kerfinu. Því hefur hann lýst yfir. Ekkert bendir til annars en að Ólafur bjóði sig aftur fram til embættisins og einsýnt að enginn mótframbjóðandi er líklegur til að fella hann. Því blasir við að forgangsmál ríkisstjórnarinnar í sjávarútvegsmálum nær ekki í gegn.

Á ÁRINU 2015 hefur ríkisstjórnin lagt allt kapp á að ljúka uppgjöri við slitabúin. Við það uppgjör falla ýmsar helstu eignir slitabúanna í hendur ríkisins. Þar á meðal er Íslandsbanki og í raun og veru Arion banki einnig. Þar með á ríkið tvo banka nánast að fullu og ræður miklu um ráðstöfun þess þriðja.

ÞEIR SEM FÁ að eignast stóru bankana munu ráða Íslandi næstu árin. Á liðnum misserum og árum hefur ýmsum bitum verið ráðstafað úr bönkunum til vildarvina þeirra. Þar á meðal má nefna Borgun, Haga og Símann. Þessi fyrirtæki eru þó sem brauðmylsna samanborið við bankana sjálfa.

RÍKISSTJÓRNIN hefur aðeins rúmt ár til að stýra einkavæðingu nýja bankakerfisins og tryggja að ráðandi hlutur í þeim lendi ekki í höndunum á vandalausum. Það er stóra verkefnið á árinu 2016. Það verður svo huggun harmi gegn að þó að ekki hafi tekist að færa eignarhaldið á þjóðarauðlindinni varanlega í fang örfárra stórra útgerðarfélaga þá ræður sá þjóðarauðlindinni, sem á bankana, því bankarnir eiga veð í kvótanum.

ÞESS VEGNA liggur svo mikið á að ljúka uppgjöri slitabúanna með samningum, sem ekki virðast vera sérlega hagstæðir fyrir íslenska ríkið og íslenska skattgreiðendur. Öllu máli skiptir að komast yfir eignirnar og þá helst nýju bankana.

ÞEIM VERÐUR KOMIÐ snarlega í verð fyrir kosningarnar 2017 og söluverðið verður lágt, enda engir útlendingar sem hafa minnsta áhuga á að eignast íslenskan banka. Bankarnir fara í hendur nokkurra stórra lífeyrissjóða og meðreiðarsveina þeirra. Árið 2016 verður dæmigert ár í íslenskum stjórnmálum og viðskiptalífi. Gleðilegt ár!

MARKAÐURINN

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Netfang **ritstjorn@markadurinn.is** | Sími **512 5000** | Fax **512 5301**
Umsjón **Jón Hákon Halldórsson** **jonhakon@365.is**
Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** | Forsíðumynd **GVA**
Netfang auglýsingadeildar **auglysingar@markadurinn.is** Veffang visir.is

Viðskipti ársins

Bjarni Benediktsson og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson kynntu niðurstöðu samningaviðræðna stjórnvalda við kröfuhafa í júní. Í gær tóku þeir við viðurkenningu frá Markaðnum, Stöð 2 og Vísi af Kristínu Þorsteinsdóttur aðalritstjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Samningar stjórnvalda um uppgjör slitabúa

Tilkynnt var 8. júní að kröfuhafar hefðu undirgengist skilyrði stjórnvalda fyrir nauðasamningum. 379 milljarðar verða greiddir í stöðugleikaframlag. Mótvægisaðgerðir í heild nema 856 milljörðum. Samningarnir eru viðskipti ársins.

Hinn 8. júní varð ljóst að stjórnvöld höfðu náð samkomulagi við kröfuhafa föllnu bankanna þriggja, Glitnis, Kaupþings og gamla Landsbanka, um skilyrði sem sett yrðu fyrir nauðasamningum. Samkomulagið náðist að undangengnum viðræðum milli fulltrúa stjórnvalda og kröfuhafa.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri tilkynnti svo á blaðamannafundi 28. október síðastliðinn að Seðlabanki Íslands hefði ákveðið að fallast á undanþágubeiðnir kröfuhafa frá gjaldeyrishöftum. Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, studdi niðurstöðuna. Slík undanþága var forsenda þess að hægt yrði að slíta búunum.

Samningarnir eru viðskipti ársins að mati dómnefndar Markaðarins, Stöðvar 2 og Vísis. Þeir fela í sér að slitabúin greiða samtals 379 milljarða króna í beint stöðugleikaframlag til ríkisins. Þar af er stöðugleikaframlag Glitnis 229 milljarðar króna, Kaupþing greiðir um 127 milljarða og LBI 23 milljarða. Með endurheimtum krafna í eigu ESÍ og skattgreiðslum nemur stöðugleikaframlagið í heild 491 milljarði. Að auki var samið um að greiddir yrðu til baka 74 milljarðar vegna lánveitinga ríkissjóðs við stofnun nýju bankanna og kröfuhafar hétu því að fjárfesta til langs tíma í íslensku bankakerfi fyrir 226 milljarða. Á blaðamannafundinum 28. október kom fram að mótvægisaðgerðir í heild hljóðuðu upp á 856 milljarða króna, en 660 milljarða þegar horft er fram hjá mótvægisaðgerðum sem ráðist hafði verið í fyrir þann tíma.

Í desember afgreiddi síðan Héraðsdómur Reykjavíkur nauðasamningana. Slitabúin eru nú þegar byrjuð að greiða kröfuhöfum út úr slitabúunum. Dómnefnd hefur miklar væntingar til þessa samkomulags. „Samkomulagið á stærstan þátt í því að landið kemst fyrr út úr höftum með mun betri niðurstöðu fyrir þjóðarbúið heldur en langflestir reiknuðu með,“ sagði einn dómnefndarmaður. Annar sagði þetta vera frábæra lausn fyrir þjóðarbúið í heild. „Með samningum við þrotabúin er tryggt að þjóðarbúið losni undan höftum á árinu 2016,“ sagði sá.

Enn einn dómnefndarmaður sagði samkomulagið vera risamál fyrir þjóðina og hafa þau einkenni góðra viðskipta að báðir aðilar ganga sáttir frá borði. Þá var bent á að samkomulagið skilaði ríkissjóði verulegum tekjum. „Það toppar ekkert samkomulag við slitabúin. Ríkið fær eignir sem eru líklega metnar á 500 milljarða króna á núll krónur.“

jonhakon@frettabladid.is

> **Það toppar ekkert samkomulag við slitabúin. Ríkið fær eignir sem eru líklega metnar á 500 milljarða króna á núll krónur.**
>
> Úr umsögn dómnefndar

2. OG 3. SÆTI Í BESTU VIÐSKIPTUM ÁRSINS

2 Kaup Marel á MPS

Marel keypti félagið MPS Meat Processing Systems fyrir 382 milljónir evra, eða um 54 milljarða íslenskra króna. Fyrirtækið þróar búnað til frumvinnslu á kjöti. Áætlaðar árstekjur fyrir árið 2015 nema 150 milljónum evra (21 milljarður króna) og EBITDA nálægt 40 milljónum evra (5,7 milljarðar króna).

„Sterk viðbrögð urðu á markaði við þessa fjárfestingu sem samkvæmt sérfræðingum ætti að auka arðsemi eigin fjár og arðsemi á hlut ætti að aukast,“ sagði einn dómnefndarmaður.

3 Kaup Regins á Fastengi/Sala Eyris á Stork og Fokker/Fjárfesting NEA í CCP

Þrenn viðskipti urðu jafn hlutskörp um þriðja sætið í vali dómnefndar

Þann 17. febrúar náðist samkomulag milli Regins og Fastengis, dótturfélags Íslandsbanka, um kaup á 80 fasteignum. Eignasafnið samanstóð af atvinnuhúsnæði sem er að 80% hluta staðsett á höfuðborgarsvæðinu. Kaupsamningur var svo undirritaður 20 mars.

Þann 7. desember tilkynnti Eyrir Invest að félagið hefði ásamt Arle Capital Partners og meðfjárfestum selt Stork bandarísku iðnaðarsamsteypunni Fluor Corporation fyrir 695 milljónir evra eða um 99 milljarða króna. Í júlí var tilkynnt að 17 prósent hlutur Eyris í Fokker Technologies hefði verið seldur.

Tilkynnt var á hluthafafundi CCP þann 12. nóvember um fjögurra milljarða króna fjárfestingu framtakssjóðsins New Enterprise Associates í CCP.

ENNEMM / SÍA / NM72720

Þjónusta við fyrirtæki

Við tókum ákvörðun:
Að veita bestu bankaþjónustu á Íslandi svo þú eigir auðveldara með að taka þínar ákvarðanir

Réttar ákvarðanir eru lykillinn að góðum árangri fyrirtækja. Við leggjum okkur fram um að setja okkur vel inn í þær ákvarðanir sem þú stendur frammi fyrir í rekstrinum og þótt við þekkjum viðfangsefnin ekki jafn vel og þú, þá vitum við hvað starfið gengur út á.

Starfsfólk Íslandsbanka býr yfir áratuga reynslu af þjónustu við sjávarútveginn og hjá bankanum starfar stór hópur fólks með sérþekkingu á greininni. Þannig getum við veitt fyrirtækjum í þessari undirstöðuatvinnugrein þjóðarinnar bankaþjónustu sem styður reksturinn.

Þekking sprettur af áhuga.

Ólafur Hrafn Ólafsson er viðskiptastjóri í sjávarútvegsteymi Íslandsbanka

Íslenska ánægjuvogin 2014 · Íslenska ánægjuvogin 2015 · Euromoney 2013 · Euromoney 2014 · Euromoney 2015 · The Banker Bank of the Year 2014 Iceland

Íslandsbanki

Verstu viðskipti ársins

Sala Arion á hlut í Símanum fyrir útboð

Síminn var skráður á aðallista Nasdaq OMX á Íslandi í haust að undangengnu útboði. Fyrir útboðið seldi Arion banki samtals tíu prósenta hlut í fyrirtækinu. Það eru verstu viðskipti ársins að mati dómnefndar. Söluferlið var harðlega gagnrýnt, meðal annars af ráðherra.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@365.is

Þess hafði verið beðið með eftirvæntingu að Síminn, stærsta fjarskiptafyrirtæki á Íslandi, yrði skráður á aðallista Kauphallar Íslands. Spennan jókst þegar Orri Hauksson, forstjóri fyrirtækisins, tilkynnti á Kauphallardögum Arion banka í apríl að fyrirtækið yrði skráð með haustinu.

Hinn 21. ágúst var síðan tilkynnt að Arion banki hefði selt hópi fjárfesta um 5% hlut í Símanum. Hópurinn samanstóð af fjárfestum frá fimm löndum ásamt nokkrum af stjórnendum Símasamstæðunnar.

Í tilkynningunni var ekki tekið fram á hvaða gengi hópurinn keypti hlutinn. Seinna var greint frá því að það var á genginu 2,5 krónur á hlut. Síðar var upplýst að hópur viðskiptavina Arion banka hefði einnig keypt fimm prósenta hlut í bankanum á 2,8 krónur á hlut. Samtals var því tíu prósenta hlutur seldur í fyrirtækinu áður en almenningi gafst færi á að kaupa.

Ákveðið var að selja 21 prósents hlut í Símanum í útboði sem fram fór í byrjun október. Niðurstaða útboðsins varð sú að 5% hlutafjár voru seld á genginu 3,1 króna á hlut og 16% seld á 3,4 krónur á hlut. Vegið meðalgengi útboðsins varð 3,33. Sé miðað við vegið meðalgengi keypti fjárfestahópur Kans og Orra því bréfin á 33 prósent lægra virði en niðurstöður útboðsins urðu og vildarviðskiptavinir á tæplega 19 prósent lægra verði. Gengi hlutabréfa í Símanum er nú 3,6. Viðskiptavinir Arion banka mega selja hlutabréf sín þann 15. janúar næstkomandi en fjárfestahópurinn í janúar árið 2017.

Þegar Fréttablaðið spurðist fyrir um ástæður sölunnar fyrir útboð hjá Arion var svarið það að Arion banki hafði áhyggjur af því að of mikið framboð hlutafjár í Símanum við skráningu félagsins á markað gæti haft í för með sér að minna fengist fyrir hlutaféð. Þá gæti sala alls hlutafjárins komið í veg fyrir góðan markað eftir skráningu.

Þrátt fyrir þær skýringar sætti þessi aðferðafræði mikilli gagnrýni. Til dæmis sagði Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, við fréttastofu RÚV að þessi sala fyrir útboðið væri klúður. Það væri ólíðandi að fáir útvaldir byggju að sérkjörum á sölu bankans á hlutum á Símanum. Það væri engin þolinmæði fyrir slíku í þjóðfélaginu. Bjarni sagði það vera lærdóm hrunáranna að gæta þurfi jafnræðis í svona málum.

Bankinn sagði síðar í yfirlýsingu vegna gagnrýni á aðdraganda útboðsins að ekki hafi verið heppilegt að selja til viðskiptavina bankans skömmu fyrir útboðið á gengi sem svo reyndist nokkuð lægra en niðurstaða útboðsins. „Bankinn vanmat hina miklu eftirspurn sem raun varð á. Þessi tilhögun er til skoðunar í bankanum og verður tekið mark á gagnrýninni.“

Aðdragandi útboðs Arion banka á Símanum var dómnefnd nokkuð hugleikinn þegar spurt var út í verstu viðskipti ársins. „Var hægt að klúðra málum meira? En helstu leikendur virðast ætla að sleppa vel frá þessum ótrúlega gjörningi en líklega verður einhver skúringakonan rekin enda verður alltaf einhver að axla ábyrgð,“ sagði einn dómnefndarmaður.

Annar sagði að söluferlið á fyrrnefndum tíu prósenta hlut hefði verið ógegnsætt og verðlagning óeðlilega lág miðað við þá eftirspurn sem myndaðist í útboði til almennra fjárfesta og það sem gengur og gerist í verðlagningu annarra fyrirtækja á markaði.

„Bankinn viðurkenndi að hafa vanmetið hina miklu eftirspurn sem myndaðist við skráningu félagsins í Kauphöll, sem er einkennilegt í ljósi þess að talsverð umframeftirspurn hefur að jafnaði verið við skráningu nýrra félaga í kauphöll,“ sagði sá hinn sami.

Hann benti á að ábyrgð Arion banka á því að byggja upp fjármálamarkaðinn eftir hrun væri mikil. Þessi sala á bréfum í Símanum hafi ekki verið til þess fallin að auka tiltrú almennings á hlutabréfamarkaði. „Þrátt fyrir að góðar og gildar ástæður hafi legið til grundvallar þeirri ákvörðun að mati stjórnenda bankans þá hefði framkvæmdin þurft að eiga sér stað með öðrum og opnari hætti. Þetta skapaði óþarfa tortryggni í tengslum við útboðið og var til þess fallið að rýra viðskiptavild bankans,“ sagði einn úr dómnefndinni um söluna.

Nokkrir úr dómnefnd tóku fram að klúðrið einskorðaðist við sölu á fimm prósenta hlut til vildarviðskiptavina. Aðrir töldu að klúðrið hefði falist bæði í sölu til vildarviðskiptavina og fjárfestahópsins.

Orri Hauksson, forstjóri Símans, hringir inn viðskipti í Kauphöllinni á fyrsta degi viðskipta með bréf Símans. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Bankinn viðurkenndi að hafa vanmetið hina miklu eftirspurn sem myndaðist við skráningu félagsins í Kauphöll, sem er einkennilegt í ljósi þess að talsverð umframeftirspurn hefur að jafnaði verið við skráningu nýrra félaga í kauphöll.**
>
> Úr umsögn dómnefndar

Lækkun framlags til VIRK

Alþingi samþykkti nýverið ákvæði til bráðabirgða í lögum 113/1990 um tryggingagjald og ákvæði til bráðabirgða í lögum 60/2012 um atvinnutengda starfsendurhæfingu og starfsemi starfsendurhæfingarsjóða.

Bráðabirgðaákvæðin kveða á um að iðgjöld atvinnurekenda og þeirra sem stunda sjálfstæða starfsemi og lífeyrissjóða til starfsendurhæfingarsjóðs skuli vera 0,10% af stofni til iðgjalds vegna áranna 2016 og 2017 í stað 0,13% áður.

Ákvæðin öðlast gildi og koma til framkvæmda 1. janúar 2016.

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

2. SÆTI Í VERSTU VIÐSKIPTUM ÁRSINS

Sala á bréfum í Högum

Sala Arion banka á eigin bréfum í Högum, samhliða sölu á bréfum fyrir stóran hluthafa. Viðskiptin áttu sér stað í febrúar 2014. Hinn 18. nóvember síðastliðinn tók Fjármálaeftirlitið aftur á móti þá ákvörðun að leggja 30 milljóna króna stjórnvaldssekt á Arion banka fyrir að hafa selt hlutabréf sem bankinn átti í Högum á sama tíma og bankinn bjó yfir innherjaupplýsingum um fyrirtækið. Þessi sala var hin eina, utan Símaviðskiptanna, sem fékk fleiri en eitt atkvæði frá dómnefnd.

Annað sem var nefnt

Endurvakning Pizza 67
„Illa hefur gengið hjá Pizza 67 sem opnaði fyrsta pitsustaðinn eftir nokkurra ára hlé í Grafarvogi fyrir ári.“

Hvalkjötsviðskipti Kristjáns Loftssonar
„Er ekki bara komið gott af þessu áhugamáli Kristjáns og skaðsemi þess fyrir ímynd Íslands, hagsmuni og sjálfsvirðingu?“

Rekstur WOW
„Skúli Mogensen heldur áfram að kasta tíma og peningum á WOW-bálið.“

Sala Grundtvig á hlut sínum í Marel
„Sala Grundtvig á stórum hlut í Marel á árinu virðist svona eftir á ekki hafa vera vel tímasett nú þegar Marel er í „all time high“ og höftin alveg að fara.“

Kaup ríkisins á flugmiðum án útboðs
Íslenska ríkið heldur áfram að kaupa flugfarmiða án útboðs og ríkisstarfsmenn að safna vildarpunktum til einkanota, í boði skattgreiðenda.

SAMTÖK ATVINNULÍFSINS ÓSKA LANDSMÖNNUM FARSÆLDAR Á KOMANDI ÁRI

Framundan eru krefjandi verkefni sem kalla á fyrirhyggju og skynsemi svo við megum í sameiningu leysa þau og skapa okkur um leið velsæld á árinu 2016.

Samtök atvinnulífsins munu á nýju ári áfram leggja metnað sinn í að bæta rekstrarumhverfi fyrirtækja, fjölga störfum og bæta lífskjör allra landsmanna.

Með áramótakveðju!

SA

SAMTÖK ATVINNULÍFSINS   BORGARTÚNI 35 REYKJAVÍK   WWW.SA.IS

Viðskiptamaður ársins

Viðskiptamaður ársins, Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels, tók við stjórnartaumunum hjá fyrirtækinu fyrir rúmum tveimur árum. Hann hófst strax handa við að hagræða í rekstri fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fækkuðu verksmiðjum úr nítján í níu

Árni Oddur Þórðarson tók við stjórnartaumum hjá Marel undir lok árs 2013. Hann réðst strax í miklar breytingar á rekstrinum sem hafa skilað fyrirtækinu betri rekstrarafkomu. Í nóvember keypti Marel svo MPS fyrir jafnvirði 54 milljarða króna. Í einkalífinu eru aðrar áskoranir því Árni Oddur og eiginkona hans eiga von á sínu þriðja barni í janúar. Árni Oddur er viðskiptamaður ársins 2015.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@365.is

Árni Oddur Þórðarson tók við sem forstjóri Marel 1. nóvember 2013 af Hollendingnum Theo Hoen. Hann hafði þá verið stjórnarformaður fyrirtækisins í átta ár. Árni Oddur hófst strax handa við að breyta rekstrinum.

Ráðist var í tveggja ára aðgerðaáætlun til að einfalda fyrirtækið og gera það skilvirkara. Vöruframboð var skerpt, markaðssókn hert og kostnaðargrunnur félagsins lækkaður með fækkun starfsfólks og samþættingu á verksmiðjurekstri félagsins. Af nítján verksmiðjum sem Marel starfrækti fyrir tveimur árum hefur níu verið lokað. Marel hefur tekist að nýta góðar markaðsaðstæður og auka sölu á sama tíma og kostnaðargrunnur hefur lækkað.

Stóraukinn rekstrarhagnaður

Hagnaður fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta (EBITDA) var 106 milljónir evra (um 15 milljarðar króna á gengi dagsins í dag) á fyrstu níu mánuðum þessa árs til samanburðar við 55 milljónir á fyrstu níu mánuðum ársins 2014, og hefur aukist um 90% á milli ára.

Sennilegast á bættur rekstur fyrirtækisins og bættar framtíðarhorfur sinn þátt í því að á nýliðinni Þorláksmessu var markaðsverðmæti fyrirtækisins á aðallista Kauphallar Íslands um 83 prósentum hærra en það var á sama degi ári áður. Það dró svo til tíðinda hjá Marel í nóvember, þegar tilkynnt var að fyrirtækið hefði keypt hollenska fyrirtækið MPS, sem framleiðir búnað til frumvinnslu á kjöti. Kaupverðið var 382 milljónir evra (54 milljarðar króna). Dómnefnd Markaðarins, Stöðvar 2 og Vísis valdi Árna Odd viðskiptamann ársins 2015, með nokkrum yfirburðum.

Stefnan alltaf verið skýr

„Stefnan hefur alltaf verið skýr og þegar ég kem hér inn, þá verður mér ljóst að starfsfólkið er jafnvel sterkara en ég bjóst við,“ segir Árni Oddur við Markaðinn. Fyrirtækið ætlaði sér að þjónusta fjórar iðngreinar; kjöt-, kjúklinga, fisk- og fullvinnslu og vera með vöruþróun og framleiðslustýringu þvert á fyrirtækið. „Það hafði ekki gengið eftir og flækjustigið var enn meira en ég taldi,“ segir Árni Oddur.

Hann segir að stærsti kosturinn hafi verið sá að þær aðgerðir sem voru fram undan, að einfalda reksturinn, væru engin ný vísindi. „Það þurfti aftur á móti að fá alla til að ganga í sömu áttina og sjá að það væri tilgangur með þessum aðgerðum,“ segir Árni Oddur. Fyrirtækið fékk erlenda sérfræðinga í lið með sér við að einfalda reksturinn og Árni Oddur segir að það hafi flýtt ferlinu. En það hafi líka skipt miklu máli að fyrirtækið var ekki að endurmóta framtíðarsýnina, heldur skerpa á henni.

Breytingar á vöruframboði

Árni Oddur segir að það sem skipti mestu máli eftir tveggja ára breytingaferli sé að vöruframboðið er

NÁNIR BRÆÐUR

Árni á tvo bræður, Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóra og Jón Gunnar Þórðarson leikstjóra.

Óhætt er að segja að starfsvettvangurinn sé ólíkur, en Árni Oddur segir þá bræður vera nána. Magnús Geir og Jón Gunnar eru báðir lærðir í leikstjórn. „Þetta virkar mjög ólíkt en það eru allir að vinna að sama marki. Það er að búa til heildir eða teymi sem ná árangri.“

Árni Oddur segir þá leita ráða hjá hver öðrum. „Við höfum alltaf verið mjög nánir þannig að við gerum það. Hann segir þá þó ekki hafa skoðun á rekstrinum hjá hver öðrum. „En það er sjálfsagt að leita ráða hjá þeim sem þú treystir best þegar þú ert með einhverjar áskoranir fyrir framan þig.“

Árni Oddur segist hafa áhuga á listum en reiknar ekki með að hann geri listsköpun að atvinnu.

Enn þá erum við með nokkur áhugaverð mál í fiski. Við erum nýbúin að kynna Flexicut og annaðhvort munum við nota yfirtökur eða nýsköpun til að geta boðið sambærilegar heildarlausnir frá slátrun að pökkun í hvítfiski eins og við gerum í laxi, kjöti og kjúklingi.

Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marels

BÍLLAUSAR BORGIR
Borgum í Evrópu með bíllausa miðbæi fjölgar stöðugt. Krafan eykst samhliða aukinni mengun í heiminum.
Bls. 4

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki
Þvottavél 12 kg Þurrkari

Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.
<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn
Afkastamikill þurrkari >

Amerísk gæðavara
RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS

Súper Flugeldar
Það er opið!
Glæsilegar vörur!
www.superflugeldar.is
Ögurhvarfi 2, Kópavogi – Kjaranstöðum, Hvalfjarðarsveit

ÚTIVISTARGARPUR Hrafn Tinni Sigurjónsson er fimm ára útivistargarpur sem skellti sér í blysför í Öskjuhlíð um liðna helgi.
MYND/SIGURJÓN ÓLAFSSON

ÆVINTÝRAFERÐ UM ÖSKJUHLÍÐ

ÚTIVIST *Síðastliðinn sunnudag gekk hópur barna og fullorðinna um Öskjuhlíð með blys í hendi. Hrafn Tinni Sigurjónsson skellti sér í ferðina með fjölskyldunni og tók lagið með bræðrunum síkátu, Gluggagægi og Hurðaskelli.*

Hrafn Tinni Sigurjónsson er eldhress leikskólastrákur. Hann skellti sér í blysför um Öskjuhlíð með fjölskyldunni síðastliðinn sunnudag. Ferðin er orðin að árlegum viðburði hjá Ferðafélagi barnanna og gengur fjöldi barna fylktu liði um stíga og rjóður Öskjuhlíðar með blys í hendi ásamt fullorðnum. Krakkarnir eru á ýmsum aldri og rekast á kynjaverur í skóginum og taka lagið. Hrafn Tinni er fimm ára og fannst afar skemmtilegt í ferðinni og alls ekkert of kalt.

„Ég fór með mömmu, pabba, Ronju Mary, litlu systur, sem er þriggja ára, Kalla frænda og Andreu frænku minni, fjögurra ára,“ segir Hrafn Tinni og bætir við að það hafi verið „pínu margir“ krakkar í blysförinni.

SÁUÐ ÞIÐ EITTHVAÐ SKEMMTILEGT Í SKÓGINUM?
Já, ég sá tvo jólasveina í skóginum, Gluggagægi og Hurðaskelli.

FÉKKSTU AÐ HALDA Á BLYSI?
Já, ég fékk að halda á því í byrjuninni en svo vildi ég það ekki í göngunni, segir Hrafn Tinni sposkur.

Eins og jólasveina er von og vísa tóku Gluggagægir og Hurðaskellir lagið með krökkunum í rjóðrinu og tók hópurinn vel undir.

HVAÐA LÖG SUNGUÐ ÞIÐ MEÐ JÓLASVEINUNUM?
Við sungum jólalög eins og Í skóginum stóð kofi einn og Jólasveinar einn og átta. Svo var tekin mynd af Ronju systur með Gluggagægi. Ég vildi ekki vera á myndinni.

Hrafn Tinni segist hafa mjög gaman af að ferðast og vera úti að leika sér og hefur ferðast áður með Ferðafélagi barnanna. „Ég man bara ekki hvert við fórum,“ segir hann.

OAKLEY
2016

Verð frá 12.700 kr.
KEF KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR
Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK
www.facebook.com/OpticalStudio

FJÖR Stór hópur barna og fullorðinna skemmti sér í ferðinni. MYND/FERÐAFÉLAG BARNANNA

HVAÐ HEFURÐU VERIÐ AÐ GERA Í JÓLAFRÍINU? FÓRSTU TIL DÆMIS EITTHVAÐ Á SKÍÐI EÐA SKAUTA?
Ég opnaði pakka á aðfangadagskvöld tuttugasta og fjórða. Svo var ég að leika við vini mína og fór í veislu. Ég hef farið á skíði og skauta einu sinni.

FÉKKSTU EITTHVAÐ SKEMMTILEGT Í JÓLAGJÖF?
Ég fékk stóra diskókúlu, púlborð (lítið) og margt fleira skemmtilegt.

HVER ERU HELSTU ÁHUGAMÁLIN ÞÍN?
Ha, ég veit ekki hvað það er!

ÆTLARÐU AÐ SKJÓTA UPP FLUGELDUM Á GAMLÁRSKVÖLD?
Já, það finnst mér gaman, segir Hrafn Tinni.

JÓLAVEINAR Bræðurnir síkátu þeir Gluggagægir og Hurðaskellir tóku lagið með krökkunum. MYND/ FERÐAFÉLAG BARNANNA

DÍSÆTIR SYKURPÚÐAR Í HEITA SÚKKULAÐIÐ

Heimagerðir sykurpúðar gera gæfumuninn út í heitt súkkulaði eftir kaldan göngutúr í vetrarkyrrð. Sykurpúðar eru líka skemmtileg tækifærisgjöf.

3 pakkar matarlím
1 bolli ískalt vatn
1 ½ bolli sykur
1 bolli kornsíróp
¼ tsk. salt
1 tsk. vanilluextrakt
¼ bolli flórsykur
¼ maísmjöl

Leysið matarlímið upp í ½ bolla af vatni í hrærivélarskál með þeytarann tilbúinn. Hellið restinni af vatninu í pott, hrærið sykur, síróp og salt út í og látið sjóða í 3-4 mínútur. Takið þá lokið af og stingið hitamæli í blönduna og látið malla í 7–8 mínútur eða þar til blandan hefur náð 115 gráðum. Takið pottinn af hellunni. Skellið þeytaranum í gang á hægan snúning og hellið sykurblöndunni hægt út í.

Þegar allt er komið út í skal þeyta á hröðum snúningi þar til blandan verður mjög þykk eða í 12–15 mínútur. Setjið vanilluextraktið út í á síðustu mínútunni.
Meðan blandan þeytist ætti að blanda maísmjöli og flórsykri í skál. Smyrjið létt lágt form eða ofnskúffu og hristið svo þurrblönduna um allt formið þar til það er vel þakið.
Smyrjið þeyttu blöndunni í formið með spaða og dreifið flórsykursblöndunni yfir. Látið standa í minnst fjóra tíma eða yfir nótt. Hvolfið úr forminu og notið pitsuhjól, form eða skæri til að skera út sykurpúða. Veltið þeim aðeins upp úr restinni af flórsykursblöndunni og geymið í loftþéttum umbúðum.
Foodnetwork.com

Bryggjan Brugghús blæs til Nýársfagnaðar í faðmi glæsilegra gesta!

Fram koma: Sigríður Thorlacius, Valdimar Guðmundsson, Ylja (Bjartey og Gígja), Hugleikur Dagsson

& HJÁLMAR

Fögnuðurinn hefst með fordrykk kl. 18:00 og við tekur sjö rétta matseðill með vín-og bjórpörun undir tónlistaratriðum frá nokkrum af okkar fremstu tónlistarmönnum. Klukkan 23:00 hefst svo dansleikur með hinum einu sönnu Hjálmum sem ætla að tjalda öllu til og leiða okkur inn í nóttina.

ATH: Mjög takmarkaður sætafjöldi

Verð: 28.000 kr. - Innifalið í verði er fordrykkur, sjö rétta matseðill með vín- og bjórpörun, kaffi, glæsileg tónlistaratriði og dansleikur.
Verð á dansleik: 6000 kr.
Miðasala og borðapantanir í síma 456 4040 - Miðasala á www.midi.is

BJÓRAKADEMÍAN

Bjórskóli Bryggjunnar er í höndum sérfræðinga Bjórakademíunnar. Nemendur fá góða innsýn í fjölbreytta heima bjórs og bruggs.
Spennandi, fyndið og bragðgott námskeið fyrir alla sem aldur hafa til.
Opin námskeið alla mánudaga og miðvikudaga.
Hópanámskeið alla daga.
Gjafabréf í bjórskólann tilvalin tækifærisgjöf.

Frekari upplýsingar og skráning í síma 456 4040 og www.bryggjanbrugghus.is

SUNNUDJASS

Alla sunnudaga í vetur mun hljómsveit Bryggjunnar leika ómþýða en hrynfasta djassmúsík auk jólalaga meðan þannig árar. Hljómsveit Bryggjunar skipa Hjörtur Ingvi Jóhannsson á píanó, Andri Ólafsson á kontrabassa og Magnús Trygvason Eliassen á trommur, auk þess sem margir af fremstu djassleikurum þjóðarinnar munu koma inn sem gestir og mun tónlistin óma milli 20:00-23:00

Borðapantanir í síma 456 4040
Matseðill á www.bryggjanbrugghus.is

BRYGGJAN BRUGGHÚS * GRANDAGARÐI 8 101 REYKJAVÍK * 456 4040 * WWW.BRYGGJANBRUGGHUS.IS

BÍLLAUSAR BORGIR SÍFELLT FLEIRI

MINNI MENGUN *Vegna aukinnar mengunar í heiminum hefur krafan um bíllausar borgir orðið æ háværari. Margar borgir hafa nú þegar bannað bílaumferð í miðbæjum. Aðrar hafa stækkað bíllausa svæðið langt út fyrir miðborgina.*

Mikið hefur verið rætt um að gera Reykjavík að hjólreiðaborg en það hefur mætt gagnrýnisröddum. Bætt aðstaða hjólareiðamanna er hins vegar lofsverð. Lokun Laugavegar að sumri hefur mörgum þótt til bóta.

Í Ósló er stefnt að því að gera miðborgina bíllausa fyrir árið 2019. Þar með verður borgin í selskap með Aþenu, Amsterdam, Madrid, Brussel og Vín en allar eru þær borgir með bíllausan miðbæ.

Ein af þeim borgum sem lengi hafa verið umhverfisvænar og bannað bílaumferð er Freiburg í Þýskalandi. Þar búa 220 þúsund manns en í bænum eru 420 hjólareiðagötur. Miðbænum var lokað fyrir bílaumferð árið 1973 en í dag er borgin einnig með bíllaust hverfi þar sem 5.500 manns búa. Sporvagnakerfi er hins vegar öflugt og mikið notað. Þegar miðbænum var lokað fyrir bílaumferð urðu kaupmenn hræddir um að missa viðskiptavini. Raunin hefur orðið önnur. Þvert á móti hefur verslun aukist. Ferðamenn kunna vel að meta bílleysið í Freiburg og sækja þangað í auknum mæli, fegnir við að vera lausir við umferðina sem einkennir flestar borgir.

Við þurfum ekki að fara lengra en til Danmerkur til að finna bíllaus hverfi. Helsta verslunargatan, Strikið, sem gengur í gegnum allan miðbæinn hefur verið lokuð fyrir umferð frá árinu 1960. Á undanförnum árum hafa borgaryfirvöld í Kaupmannahöfn prófað að gera hin og þessi hverfi bíllaus í nokkra daga til reynslu með ágætum árangri. Borgin hefur þar fyrir utan lengi verið þekkt fyrir mikla reiðhjólanotkun og græðir mikið á þeirri löngu hefð. Stjórnvöld í Danmörku hafa á stefnuskrá sinni að minnka bílaumferð í öllum bæjum.

Á Nørrebrogade hefur bílaumferð verið haldið í skefjun með takmörkunum. Fótgangandi og hjólreiðafólk fær meira pláss. Bílaumferð hefur minnkað mikið en með þessari breytingu hefur opnast fyrir líflegt verslunar- og mannlíf í götunni.

Stöðugt fjölgar borgum í Evrópu með bíllausa miðbæi. Umræða um mengun og loftslagsbreytingar hefur opnað augu fólks fyrir því að bíllausar miðborgir eru mjög til bóta fyrir andrúmsloftið. Auk þess sem öryggi gangandi vegfarenda verður miklu meira.

Gamla Stan í Stokkhólmi er að mestu bíllaus. Leyfilegt er að koma með vörur snemma morguns og leigubílar fá aðgang.

Í Amsterdam eru nokkur bíllaus svæði en þar á meðal er verslunargatan Kalverstraat/Nieuwendijk en leyfilegt er að koma með vörur snemma morguns. Í Groningen, Hollandi, er miðbærinn algjörlega bíllaus.

Í Brussel í Belgíu er gamli miðbærinn næststærsta bíllausa svæðið í Evrópu og í Antwerpen og Gent eru miðbæir sömuleiðis bíllausir.

Birmingham og Liverpool í Englandi hafa báðar bíllausa miðbæi.

Í Vín í Austurríki búa um 17 þúsund manns í bíllausu umhverfi við helstu verslunargötur, Graben og Kärntner Styrasse. Salzburg hefur hins vegar nokkur bíllaus svæði.

Í Flórens á Ítalíu er öllum götum í miðbænum lokað fyrir umferð á sumrin og háannatímum. Í Bologna er mestur partur miðbæjarins lokaður fyrir umferð að undanskilinni vörukomu.

Framtíðarkrafan er minni bílaumferð í borgum. elin@365.is

IÐA

Nú kveðjum við Lækjargötuna eftir 11 ár.
Við viljum þakka ykkur kæru viðskiptavinir fyrir að hafa tekið vel á móti okkur frá fyrsta degi.

Tökum fagnandi á móti ykkur í Iðu Zimsen Vesturgötu 2a

Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir þau gömlu.

Heilsa

30. desember 2015

KYNNINGARBLAÐ Kramhúsið | Heilsa.is | Vistor | Heilsuborg | Icecare | Heilsuhótel | Dáleiðsluskólinn

Andinn á stöðinni er yndislegur

Þórdís Pétursdóttir byrjaði að æfa af krafti í Reebok Fitness fyrir einu og hálfu ári og hefur náð frábærum árangri, er léttari og hraustari. Hún segist elska að æfa í Reebok Fitness enda sé andinn æðislegur, aðstaðan til fyrirmyndar og þjálfarar ávallt tilbúnir að aðstoða.

Þórdís hefur misst fimmtán kíló síðan hún byrjaði fyrir alvöru að æfa í Reebok Fitness og líður frábærlega í dag. MYND/STEFÁN

Þórdís áður en hún byrjaði að æfa.

„Það var sumarið 2014 sem ég ákvað að komast í betra form. Ég hafði átt dálítið erfitt ár þar á undan og sjálfsmyndin léleg. Á þessum tíma var ég þó komin aftur í hamingjusamt samband, var í góðri vinnu og á betri stað í lífinu, og þá langaði mig að bæta líkamlegt ástand mitt líka,“ segir Þórdís sem hafði æft í Reebok í einhvern tíma en ákvað þarna að byrja að æfa fyrir alvöru.

„Ég hafði farið í æðislega zumba-tíma hjá Guðnýju Jónu Þórsdóttur. Ég talaði við hana og bað hana um að hjálpa mér að búa til æfingaprógramm og koma skikki á mataræðið,“ segir Þórdís og Guðný fylgdi henni eftir í mánuð, kenndi henni á tækin og studdi hana meðan regla komst á æfingar hennar.

Afslappað andrúmsloft

„Reebok er æðisleg líkamsræktarstöð. Ég hef æft á öðrum stöðum og hefur þá fundist hálfgerð kvöð að fara. En mig langar alltaf að mæta í Reebok og hlakka alltaf til,“ segir Þórdís og telur þar mestu skipta þann létta anda sem ríki í stöðinni. „Þjálfararnir eru mjög vingjarnlegir, heilsa manni alltaf og eru tilbúnir að hjálpa. Þá er fólk af öllu tagi þarna og allt mjög frjálslegt. Maður bara mætir nývaknaður og myglaður með hárið út í loftið og öllum er sama. Maður gerir bara eins og maður getur og enginn mórall í gangi þó fólk falli ekki inn í eitthvert norm,“ lýsir Þórdís.

Aðstöðuna segir hún líka til fyrirmyndar. „Hér er alltaf hreint og fínt, tækin frábær og vel við haldið.“

Frábærir hóptímar

Þórdísi finnst skemmtilegast að fara í hóptíma og finnst þeir veita sér gott aðhald. „Zumba er orðið fastur liður í lífi mínu á mánudögum og miðvikudögum. Þá finnst mér Hot body æðislegir tímar.“

Í maí byrjaði Þórdís á námskeiðinu Bikini body blast og hún hefur sótt nokkur slík síðan. „Þarna eru stelpur sem vilja komast í betra form. Við hittumst og hvetjum hver aðra áfram undir stjórn snilldarkennara, þeirra Helenu Pereira og Sólveigar Regínu Biard. Við hittumst á þriðjudögum, fimmtudögum og laugardögum og tökum rosalega vel á því,“ segir Þórdís en góður hópur hefur myndast á námskeiðunum. „Þetta eru stelpur á fjölbreyttum aldri, ég er yngst, 23 ára, og svo er önnur vel yfir fertugt, og við erum í alls konar formi.“

Þórdís líkir því næstum við að vera með einkaþjálfara að sækja námskeiðið. „Kennararnir eru svo persónulegir og skemmtilegir og svo veitum við stelpurnar hver annarri aðhald.“

Hún segir miklu skipta að hafa einhvern til að hvetja sig áfram. „Ég er svo góð við sjálfa mig ef ég fer ein. Ef ég hef einhvern til að hvetja mig áfram og segja mér að gera tíu æfingar í viðbót þegar ég er alveg að gefast upp þá get ég það alveg. Námskeiðið og hóptímarnir gefa mér því rosalega mikið.“

Ef ég gat það geta þetta allir

Þórdís mætir sex sinnum í viku í ræktina. „Stundum tek ég tvöfalda tíma en ég hef fyrir reglu að taka einn dag í viku í pásu til að leyfa vöðvunum að jafna sig.“

Þórdís hefur lést um 15 kíló en flest þeirra missti hún fyrsta hálfa árið. „Svo byrjaði ég virkilega að móta vöðvana og styrkjast á Bikini body blastnámskeiðinu.“

Þórdísi líður mjög vel með sjálfa sig í dag. „Það er frábært að geta gert hversdagslega hluti sem áður voru erfiðir eins og að hlaupa upp stiga. Sjálfstraustið er líka miklu betra og mér finnst bara frábært og er stolt af að vera sterk stelpa,“ segir hún og hlær.

En geta þetta allir? „Já, já, já. Ég var í mjög lélegu formi þegar ég byrjaði og fyrst ég gat þetta þá geta það allir. Það er langerfiðast að byrja að koma sér í rútínu en það er vel þess virði.“

Gleðin fyllir mig á fjöllum

Corinna Hoffmann verður að fá ferskt loft í lungun á hverjum degi og vill finna adrenalínið streyma um líkamann. Hún gengur á fjöll, hjólar og syndir í sjó og bregður sér á skíði þess á milli. Kirkjufell við Grundarfjörð segir hún fallegasta fjall í heimi.

„Ég er mikill súrefnissjúklingur og þarf helst að komast út á hverjum degi. Skemmtilegast og mest nærandi er að vera á fjöllum – gangandi, hjólandi eða á skíðum. Náttúran og samferðafólkið er svo dásamlegt. Ég stunda líka sjósund allan ársins hring með skemmtilegum konum einu sinni í viku í hádeginu. Sérlega gott á veturna, við köllum okkur Sjósundsálfa," segir Corinna Hoffmann verkfræðingur þegar hún er spurð út í heilsuræktina.

Corinna segist alltaf hafa hreyft sig mikið en fór að æfa af einhverju viti fyrir átta árum. Hún nýtur þess að finna adrenalínið streyma og hefur tekið þátt í þó nokkrum keppnum.

„Árið 2007 skipti ég um vinnu og byrjaði að skokka. Það þróaðist upp í þríþraut og keppti ég í Ironman-vegalengd árið 2011. Mín helsta áskorun var boðsund yfir Ermarsundið í fyrra með Yfirliðinu – fimm manna kvennaliði. Þetta var svo allt öðruvísi – að vera úti á hafi og synda í sterkum straumi sem dregur mann aftur á bak, hvernig sem maður hamast. Önnur rosaleg áskorun var fjallaferð með þýskum vinum í Frakklandi í fyrrahaust. Þar voru farnar nokkrar dagsferðir í fjöll og klifraðar svokallaðar Via Ferrataleiðir sem voru erfiðari en ég átti von á, klifrað var upp fjallsveggi og gengið yfir strekkta víra í háloftum. Mér var ekki sama og það gerist ekki oft!"

Bláalónsþraut, fjallahjólakeppni úr Hafnarfirði í Bláa lónið um Vigdísarvelli. MYND/ARNOLD BJÖRNSSON

Fjallkonufélag Freyja á leið um Hátind – Laufskörð – Móskarðshnúka. Með Corinnu í ferðinni voru meðal annarra Jóhanna Jónsdóttir og Ásta Þórleifsdóttir. MYND/LAUFEY G. SIGURÐARDÓTTIR

Gerirðu hlé á æfingum yfir hátíðarnar?

„Nei, nei, ég fer örugglega á eitthvert fjall eða syndi. Verð að fá ferskt loft í lungun og svo er svo gaman að hitta félagana," segir Corinna. Hún fær sér yfirleitt að borða það sem hana langar í yfir jólin en sleppir sér þó ekki í neinu ofáti. Hún segist hafa hollt mataræði á bak við eyrað og sneiða hjá unnum mat.

> **Ég get bara ekki lýst gleðinni sem fyllir mig á fjöllum. Ég ráðlegg þeim sem ætla að taka sig taki á nýju ári og byrja að hreyfa sig að bíða ekki þar til eftir hátíðarnar.**
>
> *Corinna Hoffmann*

„Ég gæti sjálfsagt hugsað betur um mataræðið en ég borða þó lítið af tilbúnum mat og djúpsteiktum, finnst það bara ekki gott. Ég er duglegri við að blanda mér eitthvað úr ávöxtum, grænmeti og rauðrófusafa í blandaranum."

Hvað er það sem drífur þig áfram í útivistinni?

„Fallega íslenska náttúran, frelsistilfinningin og félagarnir. Ég get bara ekki lýst gleðinni sem fyllir mig á fjöllum. Ég ráðlegg þeim sem ætla að taka sig taki á nýju ári og byrja að hreyfa sig að bíða ekki þar til eftir hátíðarnar. Byrja frekar strax, það er ekkert sem stoppar mann. Bara fara út að ganga, margt smátt gerir eitt stórt," segir Corinna.

Áttu þér eitthvert uppáhaldsfjall?

„Ó, já, Kirkjufellið við Grundarfjörð. Fallegasta fjall í heimi og áskorun að ganga á það."

Gróðurhús dansmenningar

Ný námskeið hefjast í Kramhúsinu á nýju ári. Aukin áhersla verður á barnastarf auk fjölbreyttra og spennandi námskeiða fyrir fullorðna.

Kramhúsið er gróðurhús dansmenningar á Íslandi og hefur verið í 30 ár. Við fáum til okkar danskennara frá öllum heimshornum og leggjum mikið upp úr því að vinna með skapandi fólki með mikla reynslu," segir Hafdís Árnadóttir, stofnandi og listrænn stjórnandi Kramhússins á Skólavörðustíg.

„Eftir áramót hefjast ný námskeið og nú leggjum við aukna áherslu á barnastarfið okkar."

Nýtt fyrir krakka í Kramhúsinu

„Söngleikhús með Sibylle Köll er nýtt námskeið. Söngleikhúsið er ætlað börnum 7-12 ára, með áherslu á söngkennslu í fjögurra manna hópum þar sem unnið er með framkomu, leiklist og dans. Sibylle er menntaður söngvari, dansari og söngkennari."

„Strákar dansa er einnig nýtt námskeið undir stjórn Guðmundar Elíasar. Þetta er sérnámskeið fyrir 10 ára og eldri þar sem strákarnir fá að blómstra. Guðmundur lærði við Listdansskóla Íslands og í Hollandi. Hann þjálfar dansarana í Billy Elliot-sýningunni í Borgarleikhúsinu."

Bætt hefur verið við tímum í breikdansi sem er bæði fyrir stráka og stelpur, aldursskipt frá fimm ára aldri. Natasha hefur kennt breikdans í Kramhúsinu í mörg ár og byggt upp breik- og street-dansmenningu hér á landi. Hip hop og MJ street-dans kemur nýtt inn á þessari önn vegna aukins áhuga á dansi.

Tónlistarleikhús með fjölhæfu listakonunni Möggu Stínu Blöndal er sívinsælt. Í tónlistarleikhúsinu eru stundaðar rannsóknir á hvers kyns hljóðum, tónum og eigin töframætti. Þar læra börnin um eðli og eiginleika alls kyns hljóða og tóna og gera tilraunir.

„Dans og skapandi hreyfing fyrir þriggja ára börn ásamt foreldri og 4-5 ára börn undir handleiðslu Guðbjargar Arnardóttur danskennara. Dansþjálfun barna á þessum aldri fer fram í gegn um leik, tjáningu og spuna. Guðbjörg hefur sérhæft sig í barnadönsum, ballett og nútímadansi."

Brogan og Þórunn Ylfa sjá um danskennsluna fyrir eldri krakkana, aldursskipt fyrir sjö ára og eldri.

Hluti kennara í Kramhúsinu, þau Guðmundur Elías, Sybille, Guðbjörg og Natasha. MYND/STEFÁN

Nýtt fyrir fullorðna

„Strax í byrjun janúar hefst Afróworkshop með Ivve Martinez. Kizomba-paradans er nýtt námskeið með Anais, danskennara frá Frakklandi. Kizomba hefur verið kallað african tango og nýtur mikilla vinsælda í Evrópu.

Þá bjóðum við upp á Flamencotíma með Alejandra, sem kemur frá Spáni og hefur sérhæft sig í hefðbundnum flamenco- og sígaunatakti. Einnig kemur gestakennari frá Belgíu, Kim sem kennir nútímadans.

Þessi upptalning er þó aðeins brot af þeirri dagskrá sem Kramhúsið býður upp á. Fjöldi annarra dansnámskeiða auk leikfimi er fast í okkar dagskrá. Sérsniðnir tímar fyrir hópa, bæði gæsagigg, vinnustaðahristing og vinkonuskemmtun er vinsælt allt árið," segir Hafdís.

Nánar má kynna sér dagskrá Kramhússins á kramhusid.is og á Facebook.

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMENN AUGLÝSINGA Bryndís Hauksdóttir| bryndis@365.is | s. 512-5434
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

ÁRANGUR ER
UNDIRBÚNINGUR
„Ég vil ekki bara vera góð í sumu, ég vil vera góð í öllu.“
Jakobína Jónsdóttir
Crossfit þjálfari
Nú í nýjum umbúðum
Liquid Vitamin D-3
Vitamin D-3
Vitamin D-3 & K-2
Omega-3
Magnesium Citrate
200 mg
100 Tablets
NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem eru án allra óæskilegra aukefna, svo sem litar-, bragð-, rotvarnar- og uppfylliefna.
nowfoods.is
Gæði • Hreinleiki • Virkni

Klifrar víða í ísilögðum fossum

Eiríkur Finnur Sigursteinsson stundar ísklifur af miklum móð. Hann segir útiveruna og félagsskapinn vera það skemmtilegasta við ísklifrið en hann og fleiri ætla að klifra upp ísilagða fossa í Noregi í næsta mánuði. Eiríkur tók forskot á sæluna og kleif ís í Hvalfirði nýlega.

Þegar Eiríkur Finnur Sigursteinsson sá auglýsingu frá Björgunarsveit Garðabæjar um nýliðastarf sveitarinnar ákvað hann að skella sér og athuga málið. „Ég hafði alltaf haft áhuga á útivist og fjallamennsku en ekki haft almennilega möguleika á því að stunda hana fyrir það. Þegar ég byrjaði í björgunarsveitinni varð ég alveg heltekinn af hvers konar útivist og hef verið það síðan. Ég tók nýliðaþjálfun og svo komu nýir vinir með þessu og annar félagsskapur þar sem allir voru á kafi í þessu,“ segir Eiríkur.

Eitt af því sem hann kynntist þegar hann byrjaði í Björgunarsveitinni var ísklifur en það snýst um að klifra upp ísilagða fossa. Í fyrra fór hann ásamt kærustunni sinni, Rakel Ósk Snorradóttur, og nokkrum öðrum félögum til Noregs í ísklifursferð. „Við fórum nokkur saman út til að prófa að klifra en við höfðum ekki gert það áður. Við fórum í fimm daga ferð til Rjukan sem er mjög djúpur dalur, svo djúpur að þangað nær sólin ekki að skína á veturna. Þar er á og gil og mjög mikið af ís sem myndast þar þannig að aðstæður til ísklifurs eru góðar. Þetta var skemmtileg ferð og við erum á leiðinni aftur til Rjukan eftir áramót til að klifra.“

Við fórum í fimm daga ferð til Rjukan sem er mjög djúpur dalur, svo djúpur að þangað nær sólin ekki að skína á veturna. Þar er á og gil og mjög mikið af ís sem myndast þar þannig að aðstæður til ísklifurs eru góðar.

Fyrir um hálfum mánuði fór Eiríkur ásamt Rakel og fjórum öðrum úr hjálparsveitinni í fyrstu ísklifursferð vetrarins. „Við klifruðum í Múlafjalli í Hvalfirði og prófuðum þar nokkrar leiðir. Þetta var mjög gaman og við hlökkum til að klifra meira,“ segir hann.

Eiríkur hefur bæði farið í ferðir á eigin vegum og með hjálparsveitinni. Ferðirnar hafa verið af ýmsu tagi, skíðaferðir, ísklifursferðir og gönguferðir. Meðal annars gekk hann yfir Ísland í sumar ásamt fleiri félögum úr hjálparsveitinni. „Kærastan var ein af þeim sem stóðu að þessari ferð en við gengum til styrktar fjölskyldu tveggja félaga úr sveitinni.“

Eftir að Eiríkur byrjaði í björgunarsveit hefur hann stundað útivist og fjallasport af miklu kappi.

Ísklifur er góð skemmtun en fyrir allflesta er það erfiðara en það lítur út fyrir að vera.

Eiríkur fór í fyrra til Rjukan í Noregi til að stunda ísklifur. Hann hyggur á aðra ferð eftir áramót.

Liðaktín Quatro hjálpaði mér að komast af stað aftur

Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur lengi verið slæm í hnjánum. Vegna verkjanna kveið hún því að fara í annars langþráð skíðafrí. Henni var þá bent á Liðaktín Quatro frá Gula miðanum. Skemmst er frá að segja að Guðrún gat skíðað áhyggju- og sársaukalaust.

Margir eru að lenda í vandræðum með liði, bólguverki og gömul íþróttameiðsl. Er það jafnvel að aftra þeim frá almennri hreyfingu og hvað þá að stunda íþróttir af krafti.

Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur verið slæm í hnjánum í mörg ár og hefur farið í aðgerð á báðum hnjám, aðgerðirnar gengu vel, en hún byrjaði að finna aftur fyrir verkjum nokkrum árum síðar sem telst alveg eðlilegt.

Ég tók sumarið líka með trompi, kleif fjöll, bograði í berjamó og skemmti mér frábærlega án verkja í hnjám.
Guðrún Guðmundsdóttir

Í febrúar á þessu ári var hún á leið í langþráð skíðafrí með fjölskyldunni, en farin að finna fyrir verkjum svo að hún var farin að kvíða skíðaferðinni. Hún sá sig kannski meira bara sitjandi við arininn með heitt súkkulaði í bolla. Guðrúnu var bent á að Liðaktín Quatro frá Gula miðanum gæti hjálpað henni, eitt af innihaldsefnum í Liðaktíni er hyaluronicsýra sem stuðlar að uppbyggingu á brjóski. Skíðaferðin fór miklu betur en á horfðist og Guðrún gat skíðað áhyggju- og sársaukalaust. „Núna tek ég Liðaktín Quatro frá Gula miðanum reglulega því hann inniheldur hyaluronic-sýru, ég tók sumarið líka með trompi, kleif fjöll, bograði í berjamó og skemmti mér frábærlega án verkja í hnjám. Á meðan mig verkjar ekki í hnén þá tek ég þetta inn.“

Liðaktín Quatro í Gula miðanum inniheldur fjögur virk efni sem vinna sérstaklega fyrir liði og stoðkerfi. Þar má nefna Rose hip sem er bólgueyðandi, Omega 3 sem er mýkjandi og einstaklega góð fyrir liði, hyaluronic sýru sem er eitt af meginefnum í liðvökva og gegnir mikilvægu hlutverki til að viðhalda seiglu og sveigjanleika í liðum og getur þannig byggt upp brjóskið aftur. Svo má ekki gleyma kondroditín-súlfati sem verndar gegn niðurbroti á brjóski.

Guðrún getur nú stundað skíði án þess að hafa miklar áhyggjur af verkjum í hnjánum.

BÆTTU FÆÐIÐ MEÐ VÍTAMÍNUM

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÍTAMÍNUM

A A-vítamín er fituleysanlegt vítamín og er m.a. nauðsynlegt fyrir sjón, frjósemi, ónæmiskerfið, stýringu erfða, slímhimnur og vöxt.

D D-vítamín auðveldar upptöku kalsíums úr þörmunum, uppfyllingu beina og tanna. Kalsíum er lífsnauðsynlegt frumefni sem er mikilvægt fyrir marga líkamsstarfsemi.

C C-vítamín er þýðingarmikið fyrir ónæmiskerfi líkamans, en það er m.a. vörn líkamans gegn veirum og bakteríum.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Upplýsingar um vítamínin eru tekin af doctor.is. Gildir 28.-31. desember

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Árið hafið á hollustu

Hollari lífshættir og bætt mataræði rata gjarnan á listann yfir það sem við ætlum okkur á nýju ári. Þó að nokkrar átveislur séu enn eftir af hátíðarhöldum þessa árs er tilvalið að fá sér hollan þeyting eða hreinsandi drykk milli jóla og nýárs.

Hreinsandi og svalandi

2 l vatn
2 bollar ananas, skorinn
1 gúrka, sneidd
Fersk basilíka eftir smekk
1 límóna, sneidd
Klaki

Skolið ávextina og grænmetið, sneiðið niður gúrku, límónu og ananas. Setjið allt hráefnið í stóra könnu, hrærið aðeins í og látið standa í tvær klukkustundir.

Dreypið á drykknum yfir daginn.

Grænn og frískandi

6 blöð af romaine-salati
¼ búnt kóríander
½ límóna
1½ bolli skorinn ananas

Skellið öllu hráefninu í safapressu og setjið salatblöðin og ananasinn til skiptis til að allt gangi vel í gegnum vélina. Hellið í glös og drekkið.

Appelsínudrykkur

½ banani
1 appelsína afhýdd
2 cm engiferrót
½ límóna
1 radísa
1 msk. chia-fræ
1 lauf af kálhaus
Handfylli af myntu
½-1 bolli vatn

Allt í blandarann og þeytið þar til mjúkt.

Grænn og frískandi.

Pastella grænmetispasta - girnileg og holl nýjung!

Frábær nýjung
Pastella grænmetispasta er frábær nýjung! Um er að ræða glænýja tegund af fersku pasta þar sem fersku grænmeti hefur verið bætt í pastadeigið.

Holt og gott
Grænmetisinnihaldið í Pastella grænmetispasta er 40% - en þrátt fyrir það er bragðið og áferðin sú sama og á hefðbundnu fersku pasta. Þetta er frábær og auðveld lausn fyrir þá sem eru að reyna að bæta meira grænmeti inn í mataræðið, og ekki síður góð leið fyrir foreldra til að fá börnin til að borða meira grænmeti.

Loks á Íslandi
Pastella grænmetispasta hefur fengið frábærar viðtökur á Norðurlöndunum og er nú loks komið til Íslands. Það kemur í stað fyrir hefðbundið pasta í uppáhalds pastaréttinum þínum eða sem meðlæti með hvaða mat sem er.

Þrjár bragðtegundir
Pastað er stútfullt af góðum næringarefnum og inniheldur m.a. 12-14% prótein eftir tegundum. Pastella grænmetispasta kemur í þremur spennandi bragðútgáfum: Með gulrótum, með blómkáli og með rótargrænmeti.

Stuttur suðutími
Einnig tekur það einungis eina mínútu að sjóða Pastella grænmetispasta sem hentar sérstaklega vel í hversdagsamstrinu.

Hvar fæst pastað?
Þú finnur Pastella grænmetispasta í kælinum í verslunum Hagkaupa, í Fjarðarkaupum, Nettó, Kaskó, Iceland og verslunum Úrvals.

2 NÝJAR BRAGÐTEGUNDIR AF
AMIN.O. ENERGY
OPTIMUM NUTRITION
PINEAPPLE FLAVOUR
ESSENTIAL
AMIN.O.
ENERGY
USE ANYTIME TO SUPPORT:
+ ESSENTIAL AMINO ACID DELIVERY
+ ENERGY
+ IMPROVED FOCUS
Vitamin C contributes to normal energy-yielding metabolism
Caffeine contributes to increased alertness and improved concentration
30 SERVINGS
NET WT. 270 g (9.5 oz) ℮
OPTIMUM NUTRITION
BLUEBERRY FLAVOUR
ESSENTIAL
AMIN.O.
ENERGY
USE ANYTIME TO SUPPORT:
+ ESSENTIAL AMINO ACID DELIVERY
+ ENERGY
+ IMPROVED FOCUS
Vitamin C contributes to normal energy-yielding metabolism
Caffeine contributes to increased alertness and improved concentration
30 SERVINGS
NET WT. 270 g (9.5 oz) ℮
ANANAS
BLÁBERJA
AMINO ENERGY FÆST Í
Fitnesssport, Fjarðarkaup, Heilsuform, Heimkaup, Hagkaup, Laugar Café,
Lyfja Lágmúla, Iceland, Kaskó, Krónan, Melabúðin, Nettó, Samkaup verslanir,
Þín Verslun, völdum 10-11 verslunum.
OPTIMUM NUTRITION

Æfingar með snjalltækjum fyrirferðarmestar

ACSM birtir árlega spá um hvaða líkamsrækt muni njóta mestra vinsælda næsta ár. Búist er við því að æfingar með snjalltækjum verði fyrirferðarmestar 2016.

Spá American College of Sports Medicine (ACSM) er birt í desemberútgáfu Health & Fitness Journal ár hvert og byggist á svörum 2.800 heilsu- og líkamsræktarfrömuða um allan heim. Þeir voru beðnir um að velja á milli 40 líkamsræktarmöguleika og komust tuttugu efstu á blað. Í fyrra lentu æfingar með eigin líkamsþyngd efst á blaði og voru þær útnefndar líkamsrækt ársins 2015. Að margra mati gekk sú spá eftir enda hefur verið mikil áhersla á klassískar æfingar með eigin líkamsþyngd að undanförnu. Þær krefjast lágmarksbúnaðar enda um að ræða æfingar á borð við froskahopp, planka, framstig og magaæfingar. Nýja spáin þarf ekki að þýða að þær séu á undanhaldi en við þær bætist aukin áhersla á stafrænan búnað til að mæla framvindu og árangur.
Hér er listi yfir þá líkamsrækt sem spáð er að muni njóta mestra vinsælda árið 2016.

1 Æfingar með snjalltækjum eins og snjallúrum, púlsmælum, GPS-tækjum og ýmiss konar líkamsræktaröppum.
2 Æfingar með eigin líkamsþyngd. Hér er stuðst við lágmarksbúnað. Þetta eru klassískar æfingar sem allir þekkja. Til dæmis froskahopp, framstig, armbeygjur og magaæfingar.
3 Lotuþjálfun (High-Intensity Interval Training,HIIT). Þá er æft af miklum krafti í skamma stund og hvílt á milli. Þetta er endurtekið nokkrum sinnum en æfingin í heild tekur yfirleitt ekki nema um 30 mínútur.
4 Styrktarþjálfun. Oft með hjálp tækja og lóða.
5 Aukin áhersla á reynslumikla íþróttakennara og þjálfara. Framboð á hvers kyns skipulagðri líkamsrækt eykst. Samhliða því vex eftirspurn eftir vel menntuðum íþróttakennurum og þjálfurum.
6 Einkaþjálfun. Líkamsræktarstöðvar leggja sífellt meiri áherslu á að hafa einkaþjálfara að störfum. Samkvæmt spánni munu fleiri leggja fagið fyrir sig.
7 Virkniþjálfun. Hér eru notaðar styrktaræfingar til að auka jafnvægi og virkni og bæta líðan í daglegu lífi.
8. Sérsniðin líkamsrækt fyrir eldra fólk. Æ fleiri ná háum aldri. Við það eykst þörf fyrir sérsniðna líkamsrækt fyrir eldra fólk sem stuðlar að vellíðan, heilbrigði og virkni. Framboð á slíkri líkamsrækt fer vaxandi.
9. Líkamsrækt til að léttast. Mataræði og hreyfing eru lykilþættir þegar kemur að því að léttast. Líkamsræktarstöðvar sem bjóða upp á sérsniðin prógrömm til að léttast munu leggja aukna áherslu á hreyfingu samhliða breyttu mataræði.
10 Jóga.

Því er spáð að æfingar með snjalltækjum eins og snjallúrum, púlsmælum og GPS-tækjum verði fyrirferðarmestar árið 2016.

Frunsuplástur sem græðir og hylur

Compeed® frunsuplástur er háþróaður gegnsær plástur sem byggir á svonefndri „hydrocolloid-“ eða vatnskvoðutækni. Innra lag plástursins er byggt upp af efni sem inniheldur litlar rakadrægar agnir. Plásturinn verndar, græðir og hylur sárið.

Þessar agnir draga í sig raka úr sárinu og breytast við það í gel sem hylur og verndar sárið og styrkir eigið viðgerðarferli húðarinnar. Þetta kemur jafnframt í veg fyrir hrúðurmyndun í sárinu. Ytra byrði plástursins er úr hálfgegndræpu efni sem kemur í veg fyrir að vatn, óhreinindi og bakteríur komist að sárinu en „andar“ og viðheldur rakajafnvægi,“ segir Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor.

Compeed er fyrsti frunsuplásturinn sem klínísk gögn styðja að verki gegn öllum vandamálum sem fylgja frunsum.

Má þar nefna:
- Verkjum
- Kláða og sviða
- Roða, þrota og blöðrumyndun
- Smithættu
- Dregur í sig vökva úr sárinu og kemur í veg fyrir hreistur
- Sárið grær hraðar

Frunsur eða áblástur er veirusýking af völdum svokallaðra herpes-veira (herpes simplex). Ef smit á sér stað losnar viðkomandi aldrei við veirurnar.

Lengst af eru veirurnar í dvala en við vissar aðstæður eins og til dæmis við líkamlegt eða andlegt álag eða vegna veikinda getur sýkingin blossað upp og viðkomandi fær áblástur eða frunsur. Vessinn sem kemur úr frunsunum í upphafi sýkingar inniheldur veirur og getur smitað. Það er því mikilvægt að sýna varúð og hreinlæti þegar frunsan er á þessu stigi.

Svona notar þú Compeed®frunsuplástur

Byrjaðu að nota Compeed® frunsuplástur um leið og fyrstu einkenni frunsunnar gera vart við sig (stingir eða kláði). Þegar plásturinn losnar skal strax setja nýjan plástur á frunsuna. Hafðu plástur á frunsunni allan sólarhringinn, alveg þar til sárið er gróið. Þannig viðheldur þú ákjósanlegu rakastigi í sárinu sem styður gróandann.

Þvoið hendur. Fjarlægið ytri pakkninguna og takið í sitthvorn endann á flipunum. Togið varlega í báða flipana. Fylgið örvunum og togið varlega þar til annar helmingur plástursins með límhliðinni er sýnilegur. Snertið ekki límhliðina. Þrýstið límhluta plástursins varlega með fingri á frunsuna/sárið.

Jódís Brynjarsdóttir, markaðstengill hjá Vistor, segir að frunsuplásturinn sé mjög áhrifaríkur.

Losið hinn flipann með því að toga hægt og varlega niður og frá húðinni (frá miðju og út) þangað til flipinn er laus frá plástrinum. Haldið létt við plásturinn með fingrinum á meðan. Þvoið hendur á eftir. Þegar frunsuplásturinn er á sínum stað getur þú notað farða eða varalit yfir plásturinn.

Frunsuplásturinn fjarlægður

Takið ekki plásturinn af fyrr en hann er byrjaður að losna og setjið þá strax nýjan plástur á frunsuna. Takið plásturinn af með því að toga varlega í hann meðfram húðinni. Það á ekki að kippa plástrinum upp eins og gert er við hefðbundinn plástur.

6 kostir Compeed® frunsuplásturs

1. Græðir sárið fljótt
2. Hlífir sárinu
3. Linar verki
4. Dregur úr roða og bólgu
5. Dregur úr stingjum, kláða og sviða
6. Hægt að nota andlitsfarða yfir plásturinn

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Endurhæfing og þjónusta í 60 ár

Læknisfræðileg endurhæfing

Njóttu nálægðar við náttúruna í heilsusamlegu umhverfi

Einstaklingsmiðuð meðferð, traust og fagleg þjónusta stuðlar að árangri dvalargesta við endurhæfingu, forvarnir og aðlögun að daglegu lífi eftir áföll, veikindi eða sjúkdóma.

Nánari upplýsingar um endurhæfingu á http://heilsustofnun.is/endurhaefing.

Ýmis námskeið 2016

Komdu með

Hressandi sjö daga námskeið

10.–17. janúar og 6.–13. mars

Á námskeiðinu er lögð áhersla á að kenna einstaklingum að bera ábyrgð á eigin heilsu, huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.

Núvitund/gjörhygli

Átta vikna námskeið sem hefst 6. apríl

Námskeið í núvitund við verkjum, kvíða, þunglyndi og streitu. Námskeiðið tengir saman núvitund og hugræna atferlis-meðferð og er kerfisbundin þjálfun í að vera í núinu. Unnið er í lokuðum hópum 12-16 einstaklinga. Kennt er í átta skipti, einu sinni í viku í tvo tíma í senn. Daglegar hugleiðsluæfingar.

Verð 56.000 kr. á mann.

Samkennd

Að styrkja sig innan frá

13.–20. mars

Námskeiðið er fyrir þá sem vilja efla þann styrk sem býr innra með okkur öllum. Á námskeiðinu er tvinnað saman núvitund og samkennd. Ný meðferðarleið sem þegar hefur verið sýnt fram á að geti hjálpað okkur við að fást við streitu, sjálfsgagnrýni og erfiðar tilfinningar eins og sektarkennd, skömm, reiði, kvíða og depurð.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.

Sorgin og lífið

Ástvinamissir og áföll

21.–28. febrúar og 17.–24. apríl

Markmið námskeiðsins er að hjálpa þátttakendum að draga úr vanlíðan sem fylgir sorginni og finna leiðir til að auka jákvæð bjargráð í erfiðum aðstæðum. Lögð er áhersla á fræðslu og leiðir til að vinna með sorgina, heildræna nálgun, slökun og hugleiðslu.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.

Líf án streitu

Lærðu að njóta lífsins

7.–14. febrúar og 3.–10. apríl

Þátttakendur læra að þekkja einkenni streitu, skoða hvað veldur, læra að hægja á og vera til staðar í augnablikinu. Kenndar eru aðferðir til að þekkja streituvalda og einkenni og fá innsýn í leiðir til að auka streituþol. Þátttakendum gefst tækifæri til að skoða eigin líðan og aðstæður og kynnast ólíkum leiðum til að takast á við streitu með það að markmiði að öðlast jafnvægi og ró í daglegu lífi.

Verð 130.000 kr. á mann – 123.500 kr. á mann í tvíbýli.

Ritmennska

Skapandi aðferð gegn þunglyndi

2., 5. og 6. febrúar og 30. mars, 1. og 2. apríl

Getur það hjálpað einstaklingum sem eru að ná sér upp úr þunglyndi að skrifa sig frá erfiðum tilfinningum?
Steinunn Sigurðardóttir rithöfundur leiðir þátttakendur í að nálgast skapandi skriflega lýsingu á líðan í þunglyndi og svo að sjá þessa líðan utan frá. Hópeflið og aðferðin er nýtt til að finna nýjar leiðir að bættri líðan.

Verð 49.000 kr. á mann.

Úrvinnsla áfalla

EMDR-áfallameðferð og listmeðferð

Helgarnámskeið 29.–31. janúar

Námskeiðið er fyrir þá sem langar að vinna úr erfiðri lífsreynslu á öruggan og árangursríkan hátt og vilja öðlast verkfæri til að fást við erfiðar tilfinningar í daglegu lífi.

Verð 49.000 kr. á mann.

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI 60 ára

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á heimasíðu okkar heilsustofnun.is

Heilsustofnun NLFÍ

Grænumörk 10 – 810 Hveragerði
Sími 483 0300 – heilsa@heilsustofnun.is

ESPA INNOVATION AWARDS WINNER 2015
Innovative Health Spa Program

Tilboðsverð kr. 109.990,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 137.489,-

Kælitækni

Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

Femarelle®
Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna. Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt) Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

„Léttara skap og betri svefn"
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn"
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni"
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur"
-Kolbrún Jóhannsdóttir

Talið er að um þrjú þúsund Íslendingar séu með heilabilun af völdum Alzheimer í dag og þeim mun fjölga í framtíðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýjungar í baráttunni við Alzheimer

„Alzheimer-sjúkdómur, nýjungar við sjóndeildarhring" er heiti fundar sem haldinn verður á Læknadögum sem fram fara þriðju vikuna í janúar. Jón Snædal öldrunarlæknir er einn þeirra sem fara mun yfir stöðu sjúkdómsins í dag.

„Talið er að um þrjú þúsund Íslendingar séu með heilabilun af völdum Alzheimer í dag en auk þess er töluverður fjöldi með vægari einkenni. Þetta er töluverður fjöldi sem mun aukast enn frekar á næstu árum bæði vegna stærri árganga og þess að fólk lifir lengur," segir Jón sem mun greina stöðu sjúkdómsins ásamt þeim Antoni Pétri Þorsteinssyni, sérfræðingi í geðlækningum í Rochester í New York, og Steinunni Þórðardóttur ,lækni og doktorsnema við Karolinska sjúkrahúsið í Svíþjóð.

Alzheimer er afar erfiður sjúkdómur bæði fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra en ekki síður samfélagið sjálft. „Alzheimer er dýr sjúkdómur. Rekstur hjúkrunarheimila er dýr og verður enn kostnaðarsamari á næstu árum en stór hluti þeirra sem býr á hjúkrunarheimilum í dag eru með Alzheimer," segir Jón og því liggi mikið við að finna lausn.

Jón Snædal öldrunarlæknir heldur ásamt öðrum fyrirlestur um stöðu Alzheimer á Læknadögum í byrjun árs. MYND/STEFÁN

Margar rannsóknir

Sjúkdómurinn hefur verið mikið rannsakaður. „Töluvert hefur gerst varðandi grunnrannsóknir og rannsóknir í erfðafræði en lítið hefur áunnist í átt að virkri meðferð. Engin lyfjameðferð er til sem linar sjúkdóminn að neinu marki," segir Jón en bendir þó á að margt hafi þróast í jákvæða átt hvað varðar þjónustu og ummönnun. Jáeindaskanninn breytir miklu

Tvennt er þó jákvætt við sjóndeildarhringinn að mati Jóns. „Annars vegar sjáum við fram á að geta greint sjúkdóminn fyrr og betur. Í dag tekur full langan tíma að greina Alzheimer, sérstaklega hjá fólki í yngri kantinum, til dæmis á sextugsaldri," segir Jón og bendir á að töf á greiningu sé vel á þriðja ár hjá þessum yngri einstaklingum. „Á næstu misserum fáum við hingað til lands fyrsta jáeindaskannann en fjölmargir slíkir eru nú þegar í notkun í öllum nágrannalöndum okkar. Með honum verður hægt að greina útfellingar í heilanum sem fylgja þessum sjúkdómi og þannig greint sjúkdóminn mun fyrr í ferlinu."

> Töluverðar vonir eru bundnar við ný lyf sem beinast að sjúkdómnum sjálfum og því ferli sem býr til sjúkdóminn
>
> *Jón Snædal*

Ný lyf væntanleg

Hins vegar standa vonir til að ný lyf komi á markað. „Töluverðar vonir eru bundnar við ný lyf sem beinast að sjúkdómnum sjálfum og því ferli sem býr til sjúkdóminn," segir Jón. Þau séu þó ekki föst í hendi fyrr en þau fái vottun um að þau virki og þolist vel. Jón segir vonir standa til að þau komi á markað innan tveggja ára.

„Þau lyf sem við höfum í dag beinast að ákveðnum boðefnum sem frumurnar nota til að tala hver við aðra. Í Alzheimer rýrna frumurnar, það dregur úr boðskiptum í heilanum og samskipti milli frumanna rofna. Lyfin nýju eiga að grípa inn í þetta ferli og hægja á því þannig að hægt verði að fresta sjúkdómnum í fimm og jafnvel tíu ár og það munar miklu," segir Jón og bendir á að til að lyfin gagnist sé mikilvægt að greina sjúkdóminn sem allra fyrst og þar hjálpi jáeindaskanninn mikið til.

Hóflega bjartsýnn

En hvernig eru framtíðarhorfurnar? „Ég verð að vera hóflega bjartsýnn því við höfum svo oft orðið fyrir vonbrigðum með lausnir sem við töldum vera á næsta leiti. Nú höfum við þó meiri ástæðu til að ætla að það sé eitthvað raunverulegt að gerast á næstu misserum," segir hann.

Jón telur eitt aðalbaráttumálið verða að greiða fram úr kostnaðarhliðinni. „Það eru líkur á að þetta verði dýr meðferð og því þurfum við að sannfæra þá sem stjórna um að leggja út í kostnað til að spara til lengri tíma í ummönnun." En verður einhvern tíma hægt að lækna Alzheimer? Jón svarar hreinskilningslega: „Ég veit það ekki."

Þjónusta Heilsuborgar er að sögn Erlu Gerðar sniðin að því að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga og ná langvarandi árangri en leitast ekki við að steypa alla í sama mót. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Árangur sem endist hjá Heilsuborg

Heilsuborg í Faxafeni 14 hefur undanfarin sex ár þróað samþætta nálgun til að aðstoða einstaklinga til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu í daglegu lífi. Í starfi sínu sem heimilislæknir sá Erla Gerður Sveinsdóttir, annar stofnandi Heilsuborgar, mikla þörf fyrir slíka þjónustu.

Fyrir hverja er Heilsuborg?

Heilsuborg er fyrir alla sem vilja bæta heilsu sína og líðan. Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og það geta verið erfið skref að koma sér af stað í heilsurækt. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig. „Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og hingað finnst fólki á öllum aldri þægilegt að koma. Við bjóðum upp á ýmiss konar úrræði bæði til að byggja upp heilsuna almennt og til að vinna með ákveðin verkefni. Hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hóp og svo getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsræktina eina og sér," segir Erla Gerður Sveinsdóttir.

Líkami og sál

Að hugsa vel um líkama og sál er verkefni sem aldrei lýkur, jafnvel þótt þarfirnar kunni að breytast með tímanum. Þjónusta Heilsuborgar er sniðin að því að koma til móts við þarfir mismunandi einstaklinga og ná langvarandi árangri en leitast ekki við að steypa alla í sama mót. Hreyfing, mataræði, hugarró og góður svefn eru þeir þættir sem stuðla að vellíðan og bættri heilsu. „Hjá Heilsuborg köllum við þá hornsteina góðrar heilsu og vinnum með þá alla en áherslurnar eru mismunandi eftir einstaklingum. Það eru allir að kljást við eitthvað. Við hjá Heilsuborg samtvinnum þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða."

Erla vakti mikla athygli í haust með erindi sínu Af hverju er megrun fitandi? á sýningunni Heilsa&Lífsstíll Expo, þegar hún vakti máls á því að skyndilausnir geta gert illt verra.

Margir kannast við að hafa farið í megrunarkúr, misst fjölda kílóa og bætt þeim svo á sig aftur. Að mati Erlu er það manninum ekki eðlilegt að halda megrunarkúra út. Hún vill vekja fólk til umhugsunar um hvernig unnt er að vinna með líkamanum en ekki á móti og ná þannig varanlegum árangri, halda góðri heilsu og njóta lífsins.

Erla er sannfærð um að hún sé komin með uppskriftina. „Við leggjum áherslu á að viðskiptavinir Heilsuborgar nái árangri sem endist, en sitji ekki uppi með óbreytt eða jafnvel verra ástand, eftir einhvern kúr eða átak. Okkar nálgun er heildstæð og við skiljum viðskiptavini Heilsuborgar ekki eftir ráðalausa, heldur hafa þeir í höndum ýmis verkfæri sem þarf til að ná árangri og halda honum. Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila þar sem allir þjálfarar og sérfræðingar eru háskólamenntaðir í sínu fagi. Fagaðilum fjölgar stöðugt og til staðar er stór hópur sálfræðinga, íþróttafræðinga, hjúkrunarfræðinga, lækna, næringarfræðinga og sjúkraþjálfa sem veita sína þjónustu," útskýrir Erla. „Með þessu erum við að svara þörf fólks fyrir að geta haft aðgang að margs konar fagfólki til að leysa úr viðfangsefnum sem tengjast heilsu og vellíðan. Þetta gerir Heilsuborg einstaka í sinni röð," segir Erla.

> **„Við leggjum áherslu á að viðskiptavinir Heilsuborgar nái árangri sem endist, en sitji ekki uppi með óbreytt eða jafnvel verra ástand eftir einhvern kúr eða átak. Okkar nálgun er heildstæð og við skiljum viðskiptavini ekki eftir ráðalausa, heldur hafa þeir í höndum ýmis verkfæri sem þarf til að ná árangri og halda honum.**
>
> *Erla Gerður Sveinsdóttir*

Virðing, virðing og aftur virðing

„Í öllu okkar starfi leggjum við mikla áherslu á virðingu. Við erum öll ólík og eigum að vera það. Virðing fyrir okkur sjálfum eins og við erum er lykilatriði. Það hljómar eins og sjálfsagður hlutur en það er ótrúlegt hversu dugleg við erum í að tala okkur niður og draga úr okkur kjarkinn. Við ættum kannski ekki mjög marga vini ef við töluðum við þá eins og við tölum stundum við okkur sjálf. Við þurfum hreinlega stundum að vera okkar besti vinur og hugsa vel um okkur sjálf," leggur Erla áherslu á.

Frí ráðgjöf og mat á heilsunni

„Oft er fólk að fást við fleira en eitt atriði í einu, til dæmis bæði verki og andlega vanlíðan, hækkandi blóðsykur eða ofþyngd og reynslan hefur sýnt að margir vita ekki hvernig er best að byrja. Þjónusta Heilsuborgar er margþætt og það getur verið flókið að átta sig á því hvað hentar. Við bjóðum því upp á fría ráðgjöf í upphafi til að hjálpa hverjum og einum að átta sig á því hvar er best að byrja. Í kjölfarið er hægt að skrá sig á námskeið eða hjá fagaðila sem vinnur áfram að því að finna bestu lausnina. Það gæti til dæmis verið sjúkraþjálfun, eitthvert ákveðið námskeið eða þjálfun í sal."

Hjá Heilsuborg getur fólk einnig pantað sérstakt Heilsumat sem er margþætt greining á stöðu mála. Þar gerir hjúkrunarfræðingur grunnmælingar, fer markvisst yfir daglegar lífsvenjur, áhættuþætti og annað sem hafa þarf í huga til að ná sem bestum árangri. Áætlun um næstu skref er þannig kortlögð með hjúkrunarfræðingi.

Stuðningur í daglegu lífi

„Þessa þjónustu er hvergi hægt að fá í daglegu lífi fólks," útskýrir Erla. „Fólk getur farið og dvalið vegna heilsunnar einhvers staðar í nokkrar vikur og fengið góða meðferð, en kemur svo aftur út í lífið og þarf að fóta sig sjálft. Hér er hægt að fá stuðninginn og handleiðsluna í daglega lífinu. Við viljum árangur sem endist en ekki skyndilausnir. Auðvitað er í mannlegu eðli að vilja sjá árangur strax, en það er ekki endilega raunhæft. Það þarf meira til. Með því að taka mið af þeim einstaklingum sem hafa komið til okkar og náð árangri undanfarin ár höfum við séð að rauði þráðurinn og leiðin að árangri er sú að byrja þar sem maður er staddur, læra á sjálfan sig og fá handleiðslu og stuðning. Það er dásamlegt að verða þátttakandi í þessari vinnu og sjá fólk breyta lífi sínu til hins betra."

Kynningarfundur þann 6. janúar

Vinsælasta námskeið Heilsuborgar heitir Heilsulausnir – Léttara líf. Kynningarfundur um námskeiðið verður miðvikudaginn 6. janúar klukkan 17.30 í Faxafeni 14. „Allir eru hjartanlega velkomnir og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða."

54 kílóum léttari með breyttum lífsstíl

Guðjón Már Þorsteinsson eða Gaui, eins og hann er alltaf kallaður, ákvað að breyta lífsstílnum árið 2011 og setja sér jákvæð markmið. Hann fór að ganga daglega og sleppti hveiti og sykri úr mataræðinu. Árangurinn er mikill, Gaui hefur lést um 54 kíló.

Gaui segir að í upphafi, 14. ágúst 2011, hafi það verið tvennt sem kom honum til að breyta lífsstílnum. „Í fyrsta lagi sá ég mynd af mér og leist illa á og síðan sú hugljómun að ef ég gerði ekki eitthvað í mínum málum núna gæti það orðið of seint. Það fyrsta sem ég gerði var að breyta hugsuninni í hausnum. Ef maður vill taka til í sjálfum sér þarf hugarfarsbreytingu. Maður á það til að festast í sama farinu. Ég fór út í stuttan göngutúr og tók ákvörðun. Áfall í lífi mínu hvíldi þungt á mér og ég hafði ekki sleppt því út. Ég ákvað að taka einn dag í einu en fara alltaf aðeins lengra næsta dag. Takmarkið var sjö kílómetra ganga daglega. Ég stóð við þetta markmið, minnkaði við mig hveiti og sykur og borðaði oftar á dag. Ég bætti grænmeti á diskinn og drakk mikið vatn. Þetta er allt og sumt," segir Gaui sem sendir jákvæð skilaboð á Facebook daglega því hann er leiður á að fólk velti sér endalaust upp úr neikvæðni.

„Það tók langan tíma að breyta mataræðinu og það var erfitt. Það tók mig til dæmis þrjár vikur að venja mig af gosþambi. Ég er enn að berjast við kókdrauginn þegar ég fer út í búð. Freistingarnar stjórna mér þó ekki lengur. Allt er best í hófi. Stundum leyfi ég mér lítinn bita af jólaköku á nammidegi en það má ekki detta í kexpakkann. Svo er mjög mikilvægt að gera þetta með jákvæðu hugarfari. Ég sofna á kvöldin með góðri hugsun og vakna með jákvæðninni á morgnana. Þetta er mjög mikilvægt fyrir mig. Ég skrifa eitthvað jákvætt eða sprella á Facebook. Það virkjar mig," útskýrir Gaui.

Gaui er sáttur við lífið í dag. Hann hefur breytt hugarfarinu og losað sig við 54 kíló.

Gaui með dóttur sinni, Thelmu, en eins og sjá má er hann öllu stærri í sniðum árið 2011 en í dag. Gaui er körfuboltamaður og mjög hávaxinn.

Hann segir að verstu mistök sem fólk geri sé að kaupa árskort í líkamsræktarstöð til að byrja átak. „Það má gera þegar fólk er komið í rútínu. Best er að fara út að labba, það gerir manni gott og er ókeypis. Klæða sig eftir veðri og taka á í brekkum. Gangan hefur gríðarlega góð áhrif á mann," segir Gaui.

Gaui segist hafa átt skrautlega ævi og að hann hafi lent í ýmsu. Verst sé bílslys árið 1998. „Ég missti mág minn og besta vin í þessu slysi. Ég fékk enga áfallahjálp eftir slysið og það lá þungt á mér. Núna hef ég hreinsað hugann og hef aldrei verið sterkari. Ég er sáttur við sjálfan mig og legg mig fram um að gera eitthvað jákvætt á hverjum degi. Margir hafa haft samband við mig og eru þakklátir fyrir þessa jákvæðni."

Gaui hefur búið á Ísafirði frá árinu 1979. Hann er gamall íþróttamaður. Lék lengi körfubolta og starfaði sem þjálfari og dómari. Hann á sæti í stjórn KKÍ og var framkvæmdastjóri og formaður KFÍ. „Sem gamall íþróttamaður var fáránlegt að láta það viðgangast að þyngjast svona mikið," segir Gaui sem gengur núna 14-20 kílómetra á dag. „Ég blæs ekki úr nös þótt ég gangi svona mikið en áður vildi ég bara hanga heima. Þetta er góð breyting á lífinu."

elin@365.is

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.

BURGER

HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

Skemmtilega öðruvísi piparkökuþeytingur.

Jólalegur orkudrykkur

Þessi piparkökuþeytingur sem heilsumarkþjálfinn Júlía Magnúsdóttir gefur hér uppskrift að á vel við yfir hátíðirnar enda lyktar hann og bragðast eins og jólin. Til viðbótar segir Júlía hann styðja við þyngdartap og gefa góða næringu. „Kanill hjálpar til við að stjórna blóðsykri og getur unnið gegn sveppasýkingum og bakteríumyndun í líkamanum. Hann hjálpar einnig til gegn uppþembu og styður við losun á kviðfitu. Engifer hjálpar meltingunni og hjálpar til gegn bólgum í líkamanum. Það eru fleiri innihaldsefni í drykknum eins og kardimommur sem eru góðar fyrir hreinsun líkamans og kókosmjólk sem er góð fyrir meltinguna og hjálpar okkur að upplifa orku og seddu yfir daginn."

PIPARKÖKUÞEYTINGUR

1 dós kókosmjólk
2 msk. möndlusmjör
¼ tsk. kanill
¼ tsk. engiferkrydd
2-4 dropar stevía eða 1 tsk. hlynsíróp/hunang/agave/
¼ tsk. múskat
¼ tsk. muldar kardimommur
1 bolli ísmolar
½ frosinn banani

Setjið allt í blandara og hrærið þar til allt er vel blandað saman. Drekkið eða setjið í skál og borðið með skeið. Fleiri uppskriftir að hollari sætindum og hrákökum má finna í ókeypis rafbók Júlíu á heimasíðu hennar, lifdutilfulls.is.

Vetrarkortið

er komið! 39.900 kr.

Gildir til 21. maí 2016

Innritun stendur yfir á eftirtalin námskeið

Mótun BM	Fit Form 60+	TT	Fjölþjálfun	Hlýtt Yoga
Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.	Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri líðan.	Alltaf frábær árangur á þessum sívinsælu aðhalds-námskeiðum. Mataræði, lífsstíll og líkamsrækt tekin föstum tökum.	Fjölþjálfun í tækjasal. 4 vikna námskeið. Náðu hámarksárangri.	Styrkjandi og liðkandi yoga í heitum sal þar sem áhersla er lögð á meðvitund í æfingum og tengingu við öndun.

Nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

*Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • **www.jsb.is***

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Erum flutt í Síðumúla 30

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Fristunda kortið

Salsa
Break
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámsskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir

ZUMBA fitness

Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

Dóttir þeirra Felix og Baldurs, Álfrún Perla Baldursdóttir, gefur „gömlu“ mönnunum ekkert eftir á crossfit-æfingum. MYND/ÚR EINKASAFNI

Menn þurfa að gefa allt sem þeir eiga

Crossfit er skemmtileg og fjölbreytt líkamsrækt sem hentar fólki á öllum aldri. Felix og Baldur hafa stundað íþróttina í sex ár og árangurinn lætur ekki á sér standa. Auk æfinganna skiptir góður svefn og rétt mataræði líka miklu máli.

Um sex ára skeið hafa hjónin Felix Bergsson og Baldur Þórhallsson stundað crossfit með góðum árangri. Fyrsta tímann sóttu þeir saman í World Class á Seltjarnarnesi árið 2009 þar sem Evert Víglundsson var aðalþjálfari. „Við féllum algjörlega fyrir íþróttinni enda búnir að fá nóg af því að væflast í líkamsræktarsalnum. Crossfit er byggt upp á snörpum og kraftmiklum æfingum og menn þurfa að gefa allt sem þeir eiga, andlega og líkamlega. Æfingarnar eru líka sniðnar að getu hvers og eins,“ segir Felix.

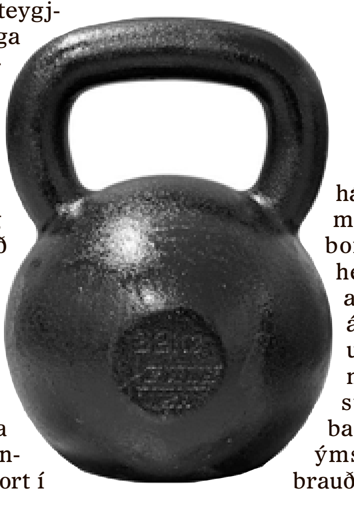
Hann segir þá strax hafa fundið fyrir mikilli stemningu í hópnum sem æfði saman og árangurinn lét ekki á sér standa. „Við eignuðumst líka fljótt vini þar og þegar Evert stofnaði Crossfit Reykjavík hikuðum við ekki við að fylgja honum og flestum æfingafélögum okkar þangað.“

Felix og Baldur stunda crossfit reglulega á ferðalögum erlendis enda eru æfingarnar þær sömu alls staðar. Hér eru þeir í Bilbao á Spáni. MYND/ÚR EINKASAFNI

Mataræði skiptir miklu

Felix og Baldur æfa 3-5 sinnum í viku og fylgja því plani sem sett er upp í stöðinni. „Æfing dagsins kemur inn á vefinn á miðnætti og þá getur maður farið að hlakka til, eða jafnvel kvíða fyrir. Við æfum seinni partinn og gefum okkur góðan tíma í upphitun og teygjur á undan og eftir æfingu. Sjálf æfing dagsins er yfirleitt 10-30 mínútur en upphitun og teygjur skipta gríðarlega miklu máli. Yfirleitt erum við um tvo tíma í salnum.“

Ekki er nóg að stunda strangar æfingar, mataræðið skiptir einnig miklu máli. „Við reynum að huga vel að mataræðinu og auðvitað er það mikilvægasta atriðið þegar kemur að líkamsrækt. Við reynum að borða fisk a.m.k. sjö sinnum í viku, annaðhvort í hádegi eða í kvöldmat. Rautt kjöt borðum við aldrei heima og reynum að minnka neyslu á því. Við borðum egg í morgunmat og með þeim steikt grænmeti, banana og hnetur af ýmsu tagi. Neyslu á brauði reynum við líka að halda í lágmarki og reynum þá að hafa það gróft.“



> **Það er á hreinu að svefn og slökun bæta árangurinn í crossfit verulega. Við sofnum yfirleitt snemma daginn sem við förum á æfingu!**
>
> *Felix Bergsson*

Alltaf áskorun

Góður svefn og slökun skiptir líka máli en Felix segir þá mega huga betur að þeim þáttum. „Við hugsum kannski ekki nógu mikið um svefninn en það er á hreinu að svefn og slökun bæta árangurinn í crossfit verulega. Við sofnum yfirleitt snemma daginn sem við förum á æfingu!“

Mikilvægustu atriðin þegar kemur að því að hugsa vel um andlega og líkamlega heilsu að mati Felix eru að mæta a.m.k. þrisvar í viku í crossfit, borða hollan mat og að sofna vel fyrir miðnætti og vakna úthvíldur. „Það er þó alltaf áskorun að standast ýmsar freistingar í hinu daglega lífi. Þannig er alltaf áskorun að halda í mataræðið og hafa fæðuna sem hreinasta. Það er líka erfitt að halda máltíðunum jöfnum yfir daginn og borða nógu oft. Svo freistast maður allt of oft til vaka of lengi og passa ekki upp á svefninn.“ *starri@365.is*

Náttúruleg fitubrennsla

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur lést eftir að hann fór að taka inn Chili Burn. Helene Jenssen líður miklu betur og finnst hún líta betur út eftir að hún fór að nota töflurnar og hefur ekki bætt á sig aftur.

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt. Töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmintuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi, ásamt B-vítamíni og magnesíum. Chili Burn virkar þannig á þrefaldan hátt; það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.

Fólk með skerta lifrarstarfsemi ætti ekki að nota Chili burn.

Ekki skal taka Chili burn á tóman maga.

Chili burn er ekki ætlað börnum.

Hjálpar til við að léttast

Sævar Már Guðmundsson hefur lengi átt í baráttu við aukakílóin og hefur hreyfing verið helsta ástæða þess að hann hefur ekki verið í ofþyngd. „Fyrir nákvæmlega tveimur árum var ég í mjög góðum málum og búinn að vera að léttast töluvert hálfu ári á undan. Þá hafði ég tekið mataræðið í gegn svo um munaði og hreyfði mig mikið. Álag í vinnunni gerði það svo að verkum að í upphafi árs í fyrra fór ég að hafa minni tíma til að æfa og borða rétt og fór að þyngjast aftur,“ segir Sævar.

Í lok ágúst í fyrra fór Sævar aftur að mæta í ræktina. „Þetta snýst allt um sjálfsaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum að ég þurfti breytingu í öllu. Ég skráði mig í fasta tíma í ræktinni og æfi í það heila fimm sinnum í viku. Eftir að ég sá auglýsingu um Chili Burn í byrjun september ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósenta lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

Sykurþörfin minni

Sævar tekur Chili Burn-töflu kvölds og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn. „Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Hann segir það lykilatriði að hafa trú á þessu öllu saman. „Hreyfing skiptir mig miklu máli og rækt á líkamanum til að viðhalda hraustlegu útliti. Chili Burn hjálpar til við að halda niðri sykurþörf og mataræðinu í lagi auk þess sem það er vatnslosandi,“ segir Sævar.

Helene Jenssen hefur lagt af og ekki bætt kílóunum á sig aftur eftir að hún fór að nota Chili Burn.

Loksins fundið það sem virkar

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“ Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

Framleitt í Skandinavíu

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir, sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu Obesity, sýna fram á að sama magn af innihaldsefnunum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

Aukin orka með Active Liver

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruefnin í vörunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir hún.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri. MYND/VILHELM

Icecare styrkir Ljósið

Í desember renna 100 krónur af hverjum seldum pakka af Bio-Kult – öllum tegundum – til Ljóssins, stuðningsmiðstöðvar krabbameinsgreindra.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau. MYND/ANDRI MARINÓ

Meltingin miklu betri

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúnu líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original og mælir heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaóþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell McBride.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

IceCare

Hefur kennt sama parinu í 26 ár

Jóhann Örn Ólafsson hefur kennt nokkrum danspörum samkvæmisdans síðan hann var átján ára. Árni Ingimundarson og Stefanía Björnsdóttir eru þar á meðal en þau hafa dansað nær óslitið síðan 1983. Þau mæta í tíma einu sinni í viku og fara á böll með Laufinu.

„Árið sem Árni og Stefanía byrjuðu að dansa var ég bara tólf ára en við lögðum öll stund á dansnám hjá Sigurði Hákonarsyni. Átján ára fór ég svo sjálfur að kenna við skólann hans og þar á meðal Árna og Stefaníu," segir Jóhann.

„Þegar Jóhann stofnaði Danssmiðjuna tíu árum síðar ákváðum við að flytja okkur yfir enda kom fljótt í ljós að Jói er fæddur kennari," segir Stefanía. Árni og Stefanía hafa varla misst úr tíma síðan. „Það er þá helst ef það hefur þurft að gera við einhverja útlimi," upplýsir Stefanía. Skólinn hefur verið starfræktur hér og þar og danshópurinn verið breytilegur. „Tvo vetur vorum við nú bara ein í hópi en það kom ekki að sök," segir Árni sem að sögn Jóhanns er manna fimastur á gólfinu. „Það tók mig reyndar tvö ár að draga hann af stað á sínum tíma," segir Stefanía. „Sem er undarlegt því ég hef alltaf haft gaman af því að dansa," bætir Árni við en að sögn Jóhanns hefur það vandamál lengi loðað við karlmenn að koma sér ekki af stað í dansinn.

„Ég hugsa að það geti meðal annars verið vegna þess að oft hafa konurnar einhvern grunn. Karlarnir eiga að leiða dansinn en eiga stundum erfitt með það til að byrja með. Þeir sem hins vegar láta slag standa eru fljótir að ná tökum á þessu og yfirleitt er ekki hægt að greina þá sem voru tregir í taumi frá hinum eftir örfáa tíma."

Gefur mikið

Dansinn hefur gefið þeim Árna og Stefaníu mikið. „Fyrir utan það að eiga sameiginlegt áhugamál þá fylgir þessu mjög skemmtilegur félagsskapur," segir Árni en þau hjónin tilheyra eins konar hjónaklúbbi sem kallast Laufið. Í honum eru rúmlega 120 pör sem standa fyrir nokkrum böllum á vetri. „Klúbburinn var stofnaður árið 1974 af fólki sem hafði áhuga fyrir dansi en fann sig ekki á skemmtistöðum sökum plássleysis," upplýsir Árni. Böllin hafa verið haldin víða en undanfarið höfum við verið í Haukahúsinu og dönsum alltaf gömlu dansana, samkvæmisdansa og línudans við lifandi tónlist. „Hluti af hópnum gengur auk þess saman á sunnudögum og fer í lengri göngur á sumrin," segir Árni.

Dansáhuginn gengur í erfðir

Árni og Stefanía mæta vikulega í tíma til Jóhanns. „Það er ótrúlega gaman að kenna fólki eins og Árna og Stefaníu. Þau kunna orðið ógrynni af dönsum og sporum. Til að mynda slow foxtrot en það eru ekki margir sem kunna hann. Siggi Hákonar lagði ríka áherslu á að nemendur sem væru lengra komnir lærðu hann og ég hef reynt að halda því við," segir Jóhann. „Þá höfum við verið að læra pasodoble sem er mjög skemmtilegt," segir Árni. „Tímarnir snúast þó að miklu leyti um að rifja upp, halda við og búa til ballvænar rullur en líka að hrista upp í lotunum og breyta," segir Jóhann. „Allt er þetta gott fyrir heilann og samhæfinguna," segir Árni.

Þau hjónin voru um þrítugt þegar þau byrjuðu í dansi og tóku þátt í fyrstu Íslandsmeistarakeppninni árið 1986. Þau tóku aftur þátt árið eftir og svo árið 1993. Dansáhuginn hefur svo smitast yfir til annarra í fjölskyldunni en sonur þeirra byrjaði ungur að dansa og keppti í ein tíu ár. „Sonarsonur okkar, reyndar af annarri grein, er svo á kafi í þessu núna en okkar reynsla er sú að þetta gerir mikið fyrir unga stráka félagslega," segir Stefanía.

Aðsóknin sveiflast

Að sögn Jóhanns sveiflast aðsókn í samkvæmisdans svolítið á milli ára. „Þetta kemur í skorpum og undanfarið hef ég og kollegar mínir skynjað svolitla lægð. Þetta fer hins vegar ekki og það þýðir bara að brátt verður uppsveifla á ný. Ég bauð til dæmis upp á gjafabréf fyrir jól þar sem ég hvatti stráka til að bjóða kærustunum upp í dans á nýju ári og voru þó nokkrir sem tóku við sér og það allt menn undir þrítugu. Það lofar góðu."

Danssmiðja Jóa heitir í dag Dans og Jóga og er skólinn starfræktur í Valsheimilinu. „Undanfarið höfum við lagt mesta áherslu á zumba og línudans og þar er aðsóknin góð. Við stefnum hins vegar að því að gera átak í samkvæmisdönsum. Við vorum með byrjendanámskeið í haust og ætlum að byrja með annað í janúar. Í framhaldinu ætlum við svo að bjóða upp á opna tíma fyrir þá sem hafa einhvern grunn, vilja rifja upp og halda sér við. Það er nefnilega ógrynni para þarna úti sem hafa dansað en vantar vettvang."

> **Það er ótrúlega gaman að kenna fólki eins og Árna og Stefaníu enda kunna þau orðið ógrynni af dönsum og sporum.**
> *Jóhann Örn Ólafsson*

Hressandi námskeið fyrir þá sem vilja koma sér af stað, setja sér markmið varðandi hreyfingu og mataræði og huga að andlegri líðan.

Á námskeiðinu lærum við að bera ábyrgð á eigin heilsu með því að huga að mataræði, reglulegri hreyfingu, streitu og andlegri heilsu. Á námskeiðinu er lögð áhersla á hressilega hreyfingu, hollt mataræði, fræðslu, slökun og útivist í fallegu umhverfi. Farið verður í markmiðasetningu í heilsueflingu og mikilvægi þess að horfa lengra fram í tímann.

Verð pr. einstakling með gistingu er 130.000 kr. í einbýli en 123.500 kr. í tvíbýli.

Nánari upplýsingar og skráning á heilsustofnun.is eða í síma 483 0300.

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu

Möndlur eru uppistaðan í þessu girnilega hnetumixi.

Ómótstæðilegur biti á milli mála

Áttu það til að seilast í nammipokann milli mála? Eða jafnvel í franskbrauðið? Það er eðlilegt að þurfa að ná upp orkunni í amstri dagsins en betra að geta gripið í eitthvað ögn næringarríkara sem gefur jafnari orku. Hér er uppskrift að einföldu hnetumixi sem gott er að geta gripið í.

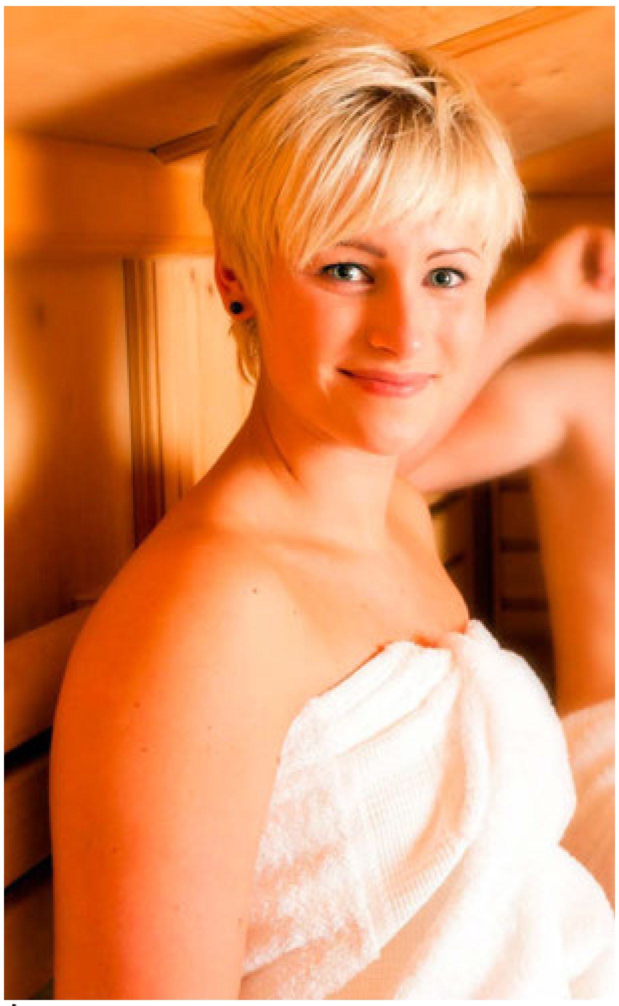
Hnetumix

200 g möndlur
1-2 msk. tamari-sósa
1-2 msk. hunang
1-2 msk. smjör
1 tsk. chili-flögur
1 tsk. tímían

Skerið möndlurnar í tvennt. Það er reyndar ekki nauðsynlegt en þannig verður meira úr þeim auk þess sem þær sjúga kryddið betur í sig.

Bræðið tamari-sósu, hunang og smjör á pönnu. Bætið kryddinu við og látið krauma í örskamma stund. Takið af hitanum.

Bætið möndlunum við og veltið upp úr bráðinni. Leyfið þeim að brúnast örlítið. Takið af og látið kólna. Hellið í box með góðu loki og hafið við höndina milli mála.



Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla þekkingu sína á heilsu en allir eru velkomnir.

Ævintýraleg lífsorka og gleði

Eitt vinsælasta heilsueflingarnámskeið landsins er haldið við **Heilsuhótel Íslands** að Ásbrú í Reykjanesbæ. Þar er boðið upp á nýjan lífsstíl þar sem sérstök rækt er lögð við breytt mataræði, hreyfingu, fræðslu, vellíðunarmeðferðir og jákvæða hugsun, allt í senn.

Heilsuhótel Íslands er skóli heilsu, forvarna og fræðslu og í einstöku húsnæði til heildstæðrar uppbyggingar. Gestir sækjast gjarnan eftir því að komast úr daglegu amstri og streituvaldandi umhverfi. Á Heilsuhótelinu geta gestir dvalið í friði og ró. Flestir eru gestirnir á aldrinum 18 til 65 ára, vinnandi fólk með áhuga á að efla þekkingu sína á heilsu en allir eru velkomnir.

Á hótelinu eru 50 herbergi, eins og tveggja manna. Rými er fyrir 75 gesti hverju sinni. Öll herbergin eru einstaklega rúmgóð með baðherbergi. Gestir hafa aðgang að heilsulind hótelsins eins og innrauðum klefum, heitum potti, gufubaði og slökunarrými.

Hótelið er með leyfi sem heilsustofnun, skóli forvarna og fræðslu en einnig sem hótel og ferðaskipuleggjandi. Félagið hlaut nýverið hvatningarverðlaun ráðherra, viðurkenningu fyrir áhugaverðustu hugmynd að heilsutengdri ferðaþjónustu. Í desember 2013 var hótelinu veitt viðurkenning og styrkur frá Vaxtarsamningi Suðurnesja, sem gerir hótelinu kleift að stórefla kynningar á starfsemi þess erlendis. Heilsudvöl býðst reglulega og er vanalega um tveggja vikna dvöl að ræða en einnig er mögulegt að nýta hótelið og þjónustu þess yfir helgar til hvíldar og slökunar. Einstaklingar sem vilja bæta líkamlega og andlega líðan eða takast á við einkenni lífsstílssjúkdóma; hækkaðan blóðsykur, blóðþrýsting, vöðva- og liðverki, mígreni, streitu, svefnleysi, kvíða, bakflæði, áunna sykursýki eða umframþyngd meðal annars, hafa náð markverðum árangri á heilsunámskeiðum hótelsins.

Þess má geta að flest stéttarfélög, sjúkra- og/eða fræðslusjóðir styðja vel við félagsmenn vegna lífsstílsbreytinga og fræðslu á hótelinu og hefur það gefist vel.

Heilsuhótel Íslands

- Hollt og gott fæði, fræðsla og hreyfing.
- Aðgengi að heilsulind.
- Spennandi og uppbyggilegur valkostur.

Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja þátttakendur. Bókanir í síma: 5128040

Munum að bætt heilsa, aukið þrek og orka er uppskrift að hamingjusamara lífi.

heilsuhótel íslands

Góður lífsstíll

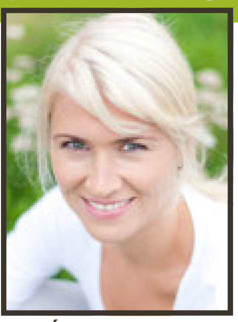
HEILSUNÁMSKEIÐ
heilsa, hvíld og gleði

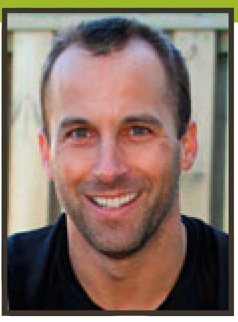
VETUR*
8. - 22. janúar 2016
Heilsunámskeið 2 vikur
nokkur herbergi laus

VOR / SUMAR*
1.-15. apríl
Heilsunámskeið 2 vikur
Pantið tímanlega, vinsæll tími

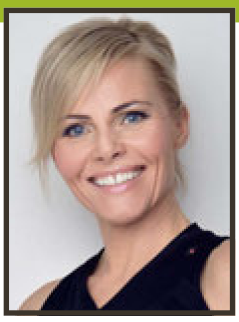
* aðeins þessi 2 námskeið 2016

Fyrirlesarar og kennarar


Ásdís Ragna Einarsdóttir
grasalæknir


Chad Keilen
BSc Heilsuvísindi

Vigdís Steinþórsdóttir
hjúkrunarfræðingur


Steinunn Aðalsteinsdóttir
heilsumarkþjálfi

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is
Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

RVK RUN CLUB

AIR ZOOM PEGASUS

EINN VINSÆLASTI HLAUPASKÓRINN FRÁ NIKE

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)
DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI Í HÆL
TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR MEÐ LOFTPÚÐA Í HÆL. SLITSTERKT GÚMMÍ Í SÓLA VEITIR AUKIÐ GRIP OG ENDINGU. FLYWIRE YFIR RISTINA VEITIR AUKINN STUÐNING.

AIR ZOOM ELITE

SÁ ALLRA HRAÐASTI FRÁ NIKE

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)
DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR TÁBERGI
TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR FYRIR ÞÁ SEM VILJA HRAÐA. EINSTAKLEGA LÉTTUR SKÓR MEÐ ZOOM LOFTPÚÐA UNDIR TÁBERGI SEM ÝTIR ÞÉR ÁFRAM Í NÆSTA SKREF. LÉTT YFIRBYGGING MEÐ FLYWIRE EYKUR HRAÐA OG VEITIR AUKINN STUÐNING.

AIR ZOOM VOMERO

MÝKSTI HLAUPASKÓRINN FRÁ NIKE

STYRKING: HLUTLAUS (NEUTRAL)
DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR HÆL OG TÁBERGI
TÆKNI: FRÁBÆR HLAUPASKÓR MEÐ LOFTPÚÐA UNDIR HÆL OG TÁBERGI. LUNARLON Í MIÐSÓLA VEITIR AUKNA MÝKT. SAUMLAUS YFIRBYGGING VEITIR HÁMARKS ÞÆGINDI. FLYWIRE YFIR RISTINA VEITIR AUKINN STUÐNING. EF ÞÚ VILT ÞÆGINDI OG MÝKT ER ÞETTA SKÓRINN FYRIR ÞIG.

AIR ZOOM STRUCTURE

STÖÐUGLEIKI OG HRAÐI FRÁ NIKE

STYRKING: INNANFÓTARSTYRKING (STABILITY)
DEMPUN: ZOOM LOFTPÚÐI UNDIR TÁBERGI
TÆKNI: FRÁBÆR INNANFÓTARSTYRKTUR SKÓR MEÐ ZOOM LOFTPÚÐA UNDIR TÁBERGI SEM ÝTIR ÞÉR HRAÐAR Í HVERJU SKREFI. FLYMESH Í YFIRBYGGINGU VEITIR STUÐNING ÁSAMT HÁMARKS ÖNDUN. EXTRA BREITT FLYWIRE YFIR RISTINA VEITIR AUKINN STUÐNING OG UTANUMHALD.

Ljósmyndari: K. Magnusson
Fyrirsæta: Bryndís Rós Björgvinsdóttir

Matcha – grænt og áhrifaríkt

Grænt te er einn af vinsælustu drykkjum heims enda hefur verið sýnt fram á ýmsa kosti þess. Það er sagt hjálpa fólki við að grenna sig og hefur jákvæð áhrif á hjartað. Til eru ýmsar gerðir af grænu tei. Matcha er ein þeirra og sumir telja hana þá heilsusamlegustu.

Matcha og venjulegt grænt te eru bæði unnin úr plöntunni Camellia sinensis sem kemur upprunalega frá Kína. Hins vegar er matcha ræktað á annan hátt. Þannig eru terunnarnir huldir í um 20 til 30 daga fyrir uppskeruna. Þar sem laufin verða ekki fyrir beinu sólarljósi eykst hlutfall chlorophyll, eða blaðgrænu, laufin verða dekkri sem leiðir til aukinnar framleiðni amínósýra.

Matcha-telaufin eru einnig unnin á annan hátt en græna teið. Eftir uppskeru eru stilkar og æðar laufanna fjarlægðir og afganginum breytt í fínt grænt duft sem þekkt er sem matcha. Þessu græna dufti er síðan blandað við heitt vatn og úr verður te.

Meira af andoxunarefnum

Þar sem fólk drekkur í raun allt laufið en ekki bara vatn sem laufin hafa legið í er magn nokkurra efna mun hærra í matcha, þar á meðal koffín og andoxunarefni.

Í stórum dráttum hefur matcha sömu heilsufarslegu eiginleika og grænt te. Mun meira er þó af andoxunarefnum en talið er að í einum bolla af matcha sé jafn mikið af andoxunarefnum og í þremur bollum af grænu tei.

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar um áhrif matcha á fólk. Nokkrar hafa verið gerðar á dýrum og þær benda til að matcha geti dregið úr hættu á nýrna- og lifrarskemmdum, lækkað blóðsykur og kólesteról. Þá virðist matcha hafa meiri mátt en grænt te til að hjálpa til við að sigrast á bakteríum, vírusum og sveppasýkingum.
Matcha inniheldur einnig nokkuð magn L-theanine sem sagt er að auki árvekni og hafi góð áhrif á minni, skap og einbeitingu.

Hvernig skal blanda

Bragðið af matcha er graskennt og biturt og því er það oft borið fram með sætuefni eða mjólk. Duftið er einnig vinsælt að nota í þeytinga og bakstur.

Ef búa á til teið á hefðbundinn hátt er notuð japönsk bambusskeið sem heitir shashaku. Skeiðin er notuð til að setja duftið yfir í skál, chawan. Um 70 gráðu heitt vatn er sett í skálina og teið er hrært með sérstökum bambusþeytara þangað til froða myndast efst.

Venjuleg blanda: Flestir blanda 1 tsk. af matcha-dufti saman við 60 ml af heitu vatni.
Usucha (þunn blanda): Hálf tsk. af matcha er blandað í 90-120 ml af heitu vatni.
Koicha (þykk blanda): 2 tsk. af matcha er blandað í 30 ml af heitu vatni.
Heimild: Vefsíðan authority-nutrition.com sem Íslendingurinn Kristján Már Gunnarsson heldur úti.

Sérstök áhöld eru notuð við hefðbundna matcha-uppáhellingu.

Matcha er grænt duft sem búið er til úr laufum græns tes.

SAMEINAÐIR KRAFTAR 2016

Augljós og **LaserSjón** snúa bökum saman frá áramótum og bjóða upp á sjónlagsaðgerðir bæði með laser og augasteinsskiptum. Augnlæknar fyrirtækjanna, **Eiríkur Þorgeirsson**, **Jóhannes Kári Kristinsson** og **Þórður Sverrisson** munu sameina reynslu, þekkingu og bestu tækni í þessum aðgerðum.

- **Snertilausar laseraðgerðir með nýjustu SmartPulse tækni**
- **Presbymax sjónlagsaðgerðir við aldursbundinni fjarsýni**
- **Augasteinsaðgerðir með ísetningu á gervilinsu**

AUGLJÓS
Glæsibær · Vesturhús · 2. hæð
Álfheimar 74 · 104 Reykjavík
Sími 414 7000 · **www.augljos.is**

LaserSjón
Ármúla 24 · 108 Reykjavík
Sími 568 2525 · **www.lasersjon.is**

http://www.facebook.com/Augljos

Microsoft
Windows 10
Lumia 950
109.900,-
Lumia 950XL
124.900,-
Galaxy S6 edge
99.900,-
Galaxy S6
89.900,-
Galaxy Tab A 9,7
44.900,-
LG G4™
84.900,-
LG G3
56.900,-
moto g 2015
39.900,-
Krókháls 5c, 110 Reykjavik
Sími 546-9000 – www.simar.is
emobi
bara gott verð

Dáleiðslumeðferð er afar kröftugt tæki

Ingibergur Þorkelsson er stofnandi Dáleiðsluskóla Íslands og hefur haldið dáleiðslunámskeið frá árinu 2011. Í febrúar og mars verður 10 daga grunnnámskeið í dáleiðslu. Í apríl og maí býður skólinn svo 12 daga framhaldsnámskeið. Dáleiðsla nýtist mjög vel fyrir flesta.

Að sögn Ingibergs veitir námið góða alhliða dáleiðslumenntun, með því besta sem gerist í heiminum í dag. „Dáleiðsla nýtist mjög vel fyrir þá sem vinna með fólk og meðal þeirra sem hafa lært dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, læknar, sálfræðingar, sjúkraliðar, iðjuþjálfar, sjúkraþjálfar, tannlæknar og sjúkranuddarar. Síðan eru margir sem læra dáleiðslu fyrir sjálfa sig og sína nánustu. Dáleiðsla er kröftugt tæki til að bæta sjálfan sig ekki síður en aðra," útskýrir Ingibergur.

Ekki flókið

Hann segir að flestir geti lært að dáleiða og það sé ekki flókið. „Kennt er á íslensku með íslenskri kennslubók en höfundurinn er Roy Hunter sem er meðal þekktustu dáleiðenda heims. Nemendur byrja að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi," segir Ingibergur. „Þetta er tækni sem flestir geta náð tökum á," bætir hann við. „Á grunnnámskeiðinu eru kennd undirstöðuatriði meðferðardáleiðslu og á framhaldsnámskeiðinu er síðan farið í mjög þróaðar aðferðir dáleiðslumeðferðar."

Margir frægir dáleiðarar

Ingibergur lærði fyrst dáleiðslu í Glasgow en síðan hefur hann fengið marga fræga dáleiðara til Íslands til að kenna. Rúmlega 200 manns hafa komið á grunnnámskeið og um 80 á framhaldsnámskeið.

Það er hægt að ná ótrúlegum árangri með dáleiðslu. Hún virkar vel til að draga úr kvíða og áhyggjum, losna við fælni, bæta svefn og fleira og þetta geta nemendur framkvæmt strax að loknu grunnnámskeiði. Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, stjórna þyngd og til að bæta árangur. Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást.

Nær allir þekkja að eitthvað í fari þeirra kemur í veg fyrir að þeir nái þeim árangri sem þeir stefna að. Með dáleiðslumeðferð er hægt að finna orsökina og leysa hana.

Til dæmis er algengt að fólki hafi verið sagt í æsku að það geti ekki lært og þar sem börn trúa því sem þeim er sagt kemur þessi viska í veg fyrir nám síðar á lífsleiðinni. Þeir sem eiga erfitt með nám vita oftast ekki hvers vegna það er. Með dáleiðslumeðferð er hægt að finna orsökina og eyða henni þannig að þessar hömlur séu úr sögunni. Hið sama á við um hvers konar hömlur og þætti í huganum sem vilja ráða hegðun fólks.

Auk þessa er hægt að efla hæfileika sem fólk hefur í dáleiðslumeðferð, bæði í íþróttum og öðru.

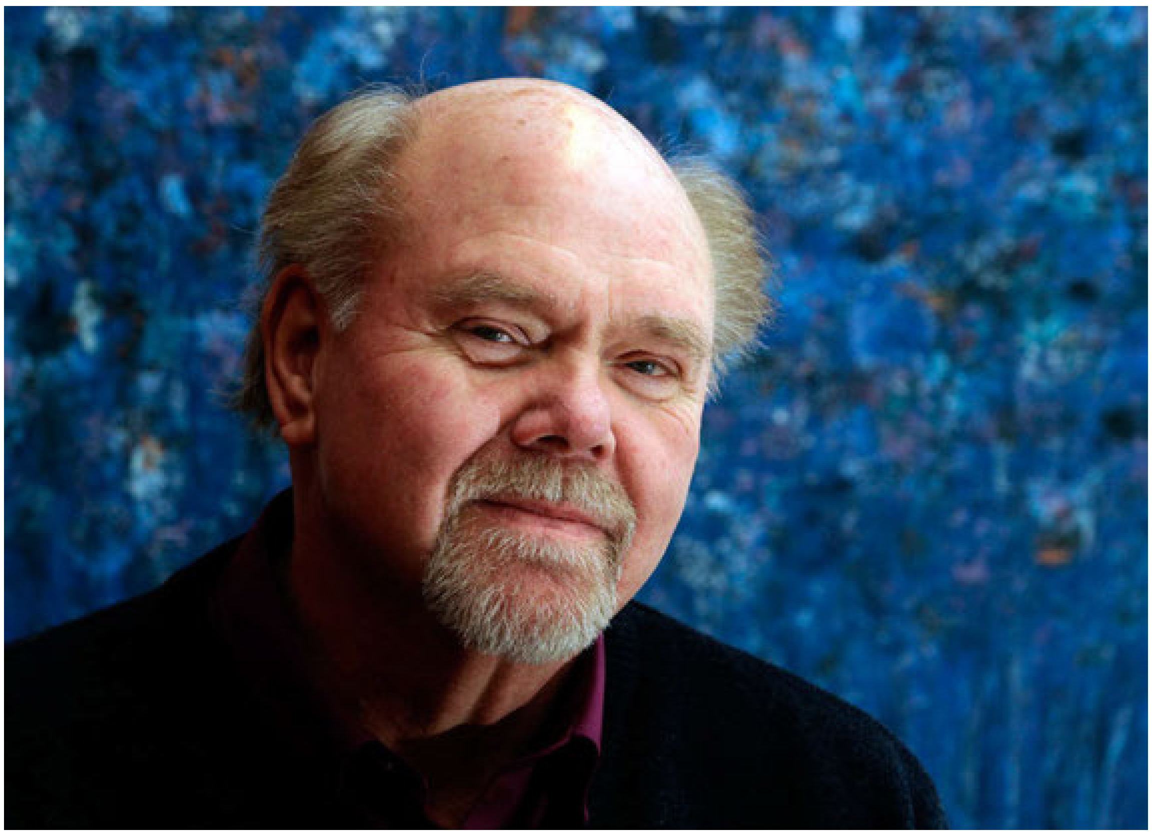
Vandinn leystur

HAM – hugræn athyglismeðferð – hefur undanfarin ár notið mikilla vinsælda hjá sálfræðingum. Með þeirri aðferð er fólki kennt að lifa með vandanum, t.d. geta notað lyftu eða fljúga þrátt fyrir óþægindi.

Með dáleiðslumeðferð er orsök vandans fundin og leyst. Upp frá því þarf fólk hvorki að lifa með vandanum eða berjast við hann. Þegar orsökin er leyst er eins og vandinn hafi aldrei verið til.

Námskeið skólans eru haldin í Brautarholti 4a í Reykjavík og þar eru jafnframt meðferðarherbergi dáleiðslutækna.

Hægt er að fá allar helstu upplýsingar um námið og bóka námskeið á heimasíðunni dáleiðsla.is



Ingibergur segir að dáleiðsla sé ekki flókin og flestir læri hana fljótt. MYND/GVA

> **Þetta er tækni sem flestir geta náð tökum á.**
> *Ingibergur Þorkelsson*

Dáleiðsluskóli Íslands býður fullt dáleiðslunám sem dreifist á nokkra mánuði

Höfundar námskeiðsins, sem kallast Diversified Client Centered Hypnosis ® - Listin að dáleiða, eru þeir Charles Tebbetts og Roy Hunter, sem báðir eru heimsþekktir dáleiðendur og kennarar.

Charles Tebbetts varð þjóðþekktur í Bandaríkjunum þegar hann gaf út bókina "Self Hypnosis and Other Mind-expanding Techniques" árið 1977 sem varð metsölubók og er enn að seljast. Hann þróaði áfram kenningar Paul Federn og er upphafsmaður "Parts Therapy" - Þáttameðferðar, sem er ein öflugasta dáleiðslumeðferð sem þekkist.

Árið 1985 gaf hann út bókina "Miracles on Demand" sem hafði víðtæk áhrif.

Roy Hunter lærði dáleiðslu 1983 hjá Charles Tebbetts. en kenndi síðan námskeið Tebbetts með eigin viðbótum auk þess að reka dáleiðslustofu þar til fyrir nokkrum árum að hann einbeitti sér að skriftum og kennslu á Þáttameðferð og Endurlitsdáleiðslu. Hann hefur skrifað margar bækur um dáleiðslu og skrifar reglulega greinar í helstu tímarit fyrir dáleiðendur.

Roy Hunter er höfundur kennslubóka námskeiðsins, Listin að dáleiða.

Síðasti hluti námsins er "Hugurinn virkjaður til lækninga" - Subliminal Therapy, en höfundar þeirrar aðferðar er Dr. Edwin Yager, prófessor í sálfræði og brautryðjandi í dáleiðslumeðferð.

Dr. Yager hefur þróað þessa aðferð í rúm 30 ár. Unnið er með Innri vitund, sem Dr. Yager kallar „Extra Conciousness". Dáleiðandinn er þá í samskiptum bæði við meðferðarþegann og hans Innri vitund, sem svarar með skilaboðum sem meðferðarþeginn kemur áfram til dáleiðandans.
Með þessari aðferð hefur náðst mjög góður árangur við margvíslegum kvillum, meðal annars fíkn, kvíða, áráttuhegðun, þunglyndi sem og hvers konar vef-sálrænum vanda.

Aðferðin nýtur vaxandi viðurkenningar og m.a. eru heibrigðisyfirvöld í Mexíkó að gera stóra rannsókn á virkni hennar við fíkn.

Skólinn hefur hlotið viðurkenningu á náminu beggja vegna Atlantshafsins — Sjá nánar á síðunni:

International Medical & Dental Hypnotherapy Association

GHSC General Hypnotherapy Standards Council

STI Inc Subliminal Therapy Institute Inc

dáleiðsla.is

Dáleiðslumeðferð er lykillinn að undirvitundinni

Samt er hún ekki kennd annars staðar á Íslandi en í Dáleiðsluskóla Íslands og Dáleiðslufélagi Íslands. Í háskólunum er allt kapp lagt á rökhugsun.

Vegna skorts á dáleiðslukennslu í skólum fara margar stéttir á mis við öflugustu tækin í sínu starfi.

Geðlæknar í dag eru mikið til hættir samtalsmeðferðum og vísa slíku á sálfræðinga. Í staðinn ávísa þeir á lyf. Stundum er það nóg en oftast ekki. Sum lyf virka á suma en það er sjaldnast vitað hvers vegna og hvernig og flestum lyfjum fylgja aukaverkanir. Væri ekki gott að geta hjálpað sjúklingum til að losna við vandann án lyfja eða losna við lyfin þegar þau hafa skilað því sem þau megna?

Læknar þurfa að fást við hvers konar lífsstílsvandamál auk sjúkdóma og slysa. Þekkt er að stór hluti sjúklinga fer hvorki eftir ráðleggingum lækna né tekur þau lyf sem ávísað er. Ómeðvituð mótstaða undirvitundarinnar er oft ástæðan. Dáleiðsla er lykillinn að undirvitundinni.

Kennarar eru oft í vandræðum vegna hegðunarvanda nemenda. Sumum líður illa bæði heima hjá sér og í skólanum af fjölmörgum ástæðum. Væri ekki gott að eiga tæki til að hjálpa nemendum til að læra og vera saman án vandræða?

Sálfræðingar læra um heilann í sex ár. Komast svo að því að öll þessi þekking nýtist takmarkað við meðferð sálrænna vandamála. Aðaltækið í dag er huglæg athyglismeðferð sem kennir fólki að lifa með vandanum. Væri ekki betra að geta fundið og leyst rót vandans?

Tannlæknar vinna oft með mjög spenntum sjúklingum og aðrir afpanta tíma vegna ótta við tannviðgerðir. Væri ekki gott að geta róað sjúklinginn fullkomlega á örfáum mínútum og auk þess dregið mjög úr sársauka eða lyfjagjöf við aðgerðir?

Hjúkrunarfræðingar eru lykillinn að vel heppnaðri meðferð. Með þekkingu á dáleiðslu er meðal annars hægt að búa sjúklinga undir aðgerðir þannig að þeim líði betur og aðgerðin heppnist betur og bati verði hraðari og draga almennt mjög úr kvíða og vanlíðan.

Sjúkraþjálfar, iðjuþjálfar, sjúkraliðar og sjúkranuddarar sem hafa lært dáleiðslu hafa náð mun betri árangri í störfum sínum og frábær árangur hefur náðst í eflingu afburða íþróttafólks.

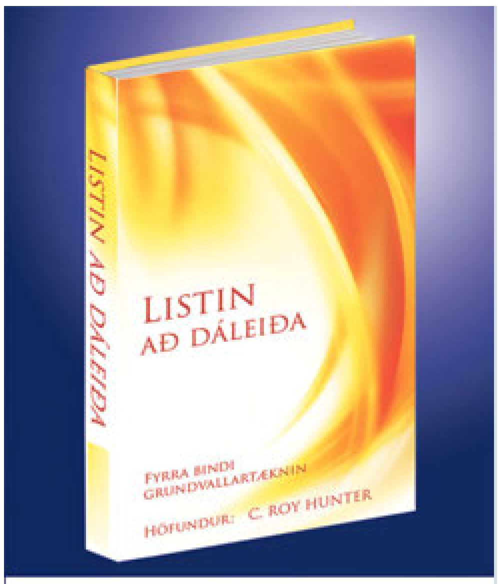
Orðið dáleiðsla er svo villandi og hlaðið ranghugmyndum

að það er nánast ónýtt og veldur því að merkilegustu upplýsingar um uppbyggingu hugans ná hvorki augum né eyrum þeirra sem mest þurfa á þeim að halda.

Láttu ekki fordóma koma í veg fyrir að þú lærir meðferðardáleiðslu

Margir aðrir fást daglega við kvíða, svefnleysi, verki, ómeðvitaða mótstöðu við árangur og lifa ekki því lífi sem þeir myndu vilja. Fjölmargir sem hafa sótt dáleiðslunám hafa upplifað miklar breytingar og nýtt líf.

„Margar fagstéttir geta nýtt sér dáleiðslu í starfi sínu. Dáleiðsla hefur breytt lífi margra sem eru með kvíða, svefnleysi, verki og margt fleira.



LOKSINS Á ÍSLENSKU

260 SÍÐUR AF FRÓÐLEIK UM MEÐFERÐARDÁLEIÐSLU

FLETTU Í BÓKINNI Á DÁLEIÐSLA.IS

VIÐHORFIÐ HEFUR GJÖRBREYST

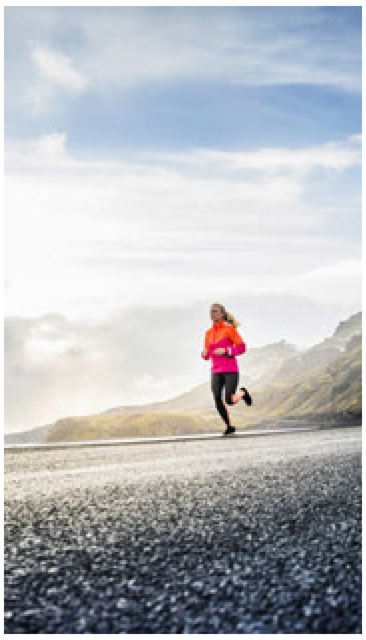
Fyrstu dáleiðslunámskeiðin á Íslandi í áratugi voru haldin 2011. Nú hafa á þriðja hundrað manns lært dáleiðslu og þúsundir hafa upplifað dáleiðslumeðferð. Viðhorf til dáleiðslu hefur breyst mjög mikið.

Í upphafi var viðhorfið almennt það að dáleiðsla væri bara sýnd á sviði og þar gert lítið úr fólki og það látið verða sér til skammar. Í dag starfa dáleiðendur víða í þjóðfélaginu og fólk er óhrætt við að nýta sér þjónustu þeirra.

Dáleiðslutæknar starfa á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFÍ í Hveragerði, á mörgum deildum Landspítalans, í skólunum, sem iðjuþjálfar, sem sjúkraþjálfar og íþróttaþjálfarar o.s.frv. o.s.frv. auk þeirra sem starfa sjálfstætt sem dáleiðslutæknar.

Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næsta námskeið hefst 5. febrúar



Hlauparáð fyrir byrjendur

- Fjárfestið í góðum hlaupaskóm. Til dæmis mætti nýta sér göngugreiningu og ráðleggingar fagfólks í íþróttavöruverslunum.
- Ákveðið að hlaupa einhverja vegalengd til að byrja með frekar en að setja tímatakmörk. Hlaupið frekar rólega og sprengið ykkur ekki á fyrstu metrunum.
- Ekki byrja strax að hlaupa hvern einasta dag. Takið hvíldardaga inn á milli.
- Skráið ykkur í hlaupaklúbb. Félagsskapur við hlaupin er bæði hvetjandi og gefandi.
- Gerið hlaupin strax að föstum lið í dagskrá vikunnar.
- Bætið við vegalengdina jafnt og þétt.
- Leyfið ykkur að hægja á ef þurfa þykir og gangið inn á milli.
- Haldið hlaupadagbók. Þannig fæst yfirsýn yfir árangurinn.
- Blandið öðrum æfingum við hlaupin.
- Setjið raunhæf markmið.
- Hugsaðu um sjálfa/n þig sem hlaupara.

www.runnersworld.com

Uppblásinn magi

Allir kannast við vonda líðan af uppblásnum maga. Ýmislegt getur orsakað þessa vanlíðan. Í einstaka tilfellum getur verið um einhvers konar óþol fyrir einstökum matvörum að ræða en oftar eru það hversdagslegar þarfir sem eru sökudólgurinn. Ef þessi tilfinning gerir oft vart við sig getur verið að þú þolir illa einhverja matartegund eða hafir glútenóþol. Öllu líklegra er þó að stressið hafi náð yfirhöndinni eða að þú hafir ekki drukkið nægilega mikið vatn.

Gott er að fylgjast með hvaða mat þú borðar þegar maginn lætur illa. Orsökin getur verið loft í maganum. Oft er hollur matur gasmyndandi en líkaminn venst honum smátt og smátt. Soðið grænmeti er betra fyrir meltinguna en hrátt. Ef fólk er ekki vant trefjaríkum mat en borðar síðan mikið af honum fær það líklega í magann.

Fólk sem finnur oft fyrir þessum óþægindum ætti að forðast að borða mikið spergilkál, blómkál, grænkál, lauk, baunir, linsur, sveskjur, apríkósur, epli, trefjaríkan mat, gosdrykki og sælgæti.

PITSUBOTN ÚR BLÓMKÁLI

Við fyrstu sýn hljómar blómkálsbotn ekki spennandi þegar pitsur berast í tal. Þeir eru samt ótrúlega góðir, hollir og bráðskemmtileg tilbreyting frá hefðbundnum pitsubotnum. Ýmsar uppskriftir eru til en hér fylgir ein frá matarblogginu **www.disukokur.is**:

1 blómkálshaus (ekki of stór)
1 egg
2 dl rifinn ostur
1 tsk. hvítlaukssalt
2 msk. möndlumjöl (valfrjálst)

Skolið blómkálið vel og láta þorna. Skerið niður í litla bita og sleppið stilkinum. Sett í matvinnsluvél þar til það lítur út eins og hrísgrjón. Blómkálsgrjónin sett í pott með smá vatni og látin sjóða í nokkrar mín. Þetta hjálpar til við að losa vökva úr blómkálinu. Vatnið sigtað frá og grjónunum leyft að kólna. Þegar grjónin eru köld eru þau sett í viskustykki og vökvinn undinn vel úr þeim. Hráefnum blandað saman í skál og best er að nota hendurnar.

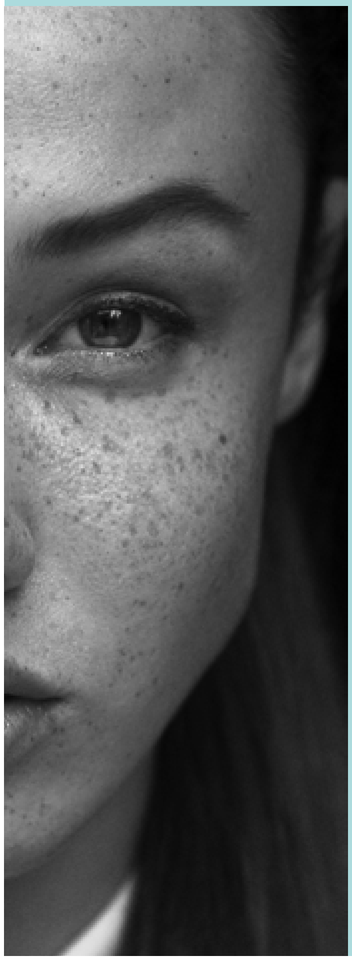
Spreyið bökunarpappír eða berið olíu á hann til að passa að botninn festist ekki við. Notið hendurnar til að mynda pitsudeigið. Það á að vera blautt í sér en þó ekki of þunnt.

Bakið í ofni við 180 gráður í 10-20 mín. eða þar til gullinbrúnt. Gott er að hafa ofnplötuna í ofninum þegar hann er að hitna.

Bætið sósu, osti og áleggi við að vild og bakið þar til ostur er bráðnaður.

- hágæða vítamín
- sykurlaust
- íslensk framleiðsla
- húðað

Hollusta Heimilisins



Súper Flugeldar

BEST DEAL

SÚPER KAUPAUKI

Þrumu - Pakkinn

18.000

SPARIÐ 6.200

Ef verslað er fyrir 10.000 - 25.000 kr, færðu 30% kaupauka.

Ef verslað er fyrir meira en 25.000 kr, færðu 40% kaupauka.

Gildir ekki á vörum á tilboði!

SÚPER-Krakkapakki

3.900

SPARIÐ 2.000

Pabba-Pakkinn

14.500

SPARIÐ 6.800

SÚPER - Fjölskyldupakki

12.900

SPARIÐ 7.000

SÚPER - Risapakkinn

33.000

SPARIÐ 14.600

VILTU VINNA FLUGELDA FYRIR 100.000KR?

Komdu með þennan miða til okkar!

Nafn :________________ Simi : ________________

www.superflugeldar.is

Ögurhvarfi 2, Kópavogi

Opið:
28. des 10 - 22
29. des 10 - 22
30. des 10 - 22
31. des 10 - 16

ÝMSAR ÚTFÆRSLUR
Það er hægt að búa til dýrindis máltíð úr kalkúnaafgöngum.

AFGANGALOKUR SEM BRAGÐ ER AÐ

LOSTÆTI ÚR AFGÖNGUM *Gamlárskvöld er í nánd en þá eru margir með kalkún á borðum. Ef einhver afgangur er af kjötinu er um að gera að sneiða það niður og geyma því fátt er betra en kalkúnaloka úr afgöngum.*

KALKÚNALOKA MEÐ TRÖNUBERJA-CHUTNEY

Fyrir 1
2 msk. trönuberjasulta
2 msk. pekanhnetur, saxaðar
2 sneiðar súrdeigsbrauð
2 kalkúnasneiðar, þunnt skornar
3-4 Brie-sneiðar
Klettasalat

Blandið hnetunum við trönuberjasultuna í skál og smyrjið blöndunni á bæði brauðin. Raðið kalkún, osti og klettasalati á aðra sneiðina. Lokið með hinni og njótið.

KALKÚNALOKA MEÐ EPLA- OG VALHNETUMAJONESI

Fyrir 4
1 msk. dijon-sinnep
¼ bolli valhnetur, saxaðar
2 msk. steinselja
⅓ bolli majónes
8 grófar brauðsneiðar
8 kalkúnasneiðar

1 epli, sneitt í þunnar sneiðar
Blandið sinnepi, söxuðum valhnetum, steinselju og majónesi saman í skál. Þeir sem vilja hafa lokuna sterka geta bætt nokkrum dropum af Tabasco-sósu við. Smyrjið hverja brauðsneið með majónesinu. Setjið tvær kalkúnasneiðar og tvær eplasneiðar á fjórar brauðsneiðar og lokið.

KALKÚNALOKA MEÐ BAUNAMAUKI OG PESTÓI

Fyrir 4
¼ rauðlaukur, saxaður
2 msk. hvítvínsedik
2 msk. smjör
250 g frosnar baunir
¼ bolli pestó
8 kalkúnasneiðar
8 sneiðar ristað brauð

Saxið rauðlaukinn smátt. Setjið í skál. Bætið edikinu við og látið standa í 3-5 mínútur. Bræðið smjörið á pönnu. Bætið baununum við og eldið í 5-7 mínútur. Saltið og piprið eftir smekk. Stappið saman. Ristið brauðið. Smyrjið hverja sneið með pestói, lauk og baunamauki. Setjið tvær kalkúnasneiðar á fjórar brauðsneiðar og lokið.

Heimild: realsimple.com

8 rétta hlaðborð í hádeginu
TILBOÐ
KR. 1.790.-
OPIÐ KL. 11:00-14:00
Hlaðborðið er alla virka daga, ekki um helgar.

Kinahofid
NÝBÝLAVEGI 20 SÍMI 554-5022
kinahofid.is

BÍLAR & FARARTÆKI

KRÓKUR

KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

hjól.is
bestir í hjólum..

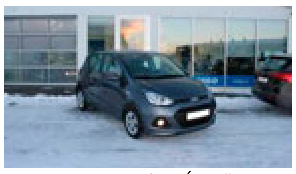
HJÓL DAGSINS !!!
ARTIC CAT 550 LTD nýtt hjól,Rafmagnsstýri, Spil, Driflás að framan, farangursbox, hiti í handföngum fyrir ökumann og farþega, tilboðsverð 1900 þús án VSK !!! gsm 893-9500

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sorento. Árgerð 2011, ekinn 101 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.290028. 3 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

KIA Carens. Árgerð 2014, ekinn 11 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.290.000. Rnr.991588. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HYUNDAI I10 comfort. Árgerð 2014, ekinn 70 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.991531.

BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.790.000. Rnr.210656.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

bíll.is
bestir í bílum...

ÚTSALA VETUR ÚTSALA !!
NISSAN PATROL GR árg. 2007 ek. 238 Þkm, Sjálfsk, krókur ofl. 1 eigandi (opinber stofnun) 100% viðhald og þjónusta, tilboðsverð 1990 Þús !!! gsm 893-9500

ÚTSALA ÚTSALA LEÐUR !!
TOYOTA LANDCR. 150 GX árg. 2012 ek.78 Þkm, Sjálfsk. Leður, Filmur, Húddhlíf, Krókur, Gluggahlífar, dráttarbeisli, 100% þjónustu og smurbók, frábært eintak, tilboðsverð 6990 Þús !! gsm 893-9500

ÚTSALA DISEL ÚTSALA
HONDA CIVIC 1.6 DISEL árg. 2014 ek. 17 Þkm, 6 gíra, álfelgur ofl ofl, eyðir 4L/100, 1 eigandi og eins og nýr, sparibaukur, útsöluverð 2790 Þús !! gsm 893-9500

BÍLL DAGSINS !!!
M.BENZ ML 350 BLUETEC 4MATIC DISEL árg. 2014 ek.14 Þkm, 1 með öllu, hlaðinn búnaði, Panorama þak, krókur, aukadekk á felgum ofl. ofl. verð 12.900 Þús !! gsm 893-9500

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

100bilar.is
bílasala

BMW 118 D, 5/2014, ek 33 þús km, sjsk, mikill búnaður, ný vetrardekk, glæsilegur bíll, verð 4390 þús, er á staðnum, raðnr 220311.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þeim líður illa í ofbeldi

Bílar til sölu

Subaru Legacy Seban. árg.2005 ekinn 178.000km. Vel útlítandi og vel með farinn. Ásett verð 1.200.000 kr S: 7775066

TILBOÐ 295 ÞÚS.
Til sölu Hyundai Matrix árg '04, ek. 160 þús, ssk, sko '16. Ásett verð 590 þús tilboð 295 þús. S. 860 3970

Bílar óskast

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgrein bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
JÁ IÐNAÐARMENN
Við þjónustum þig með lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

LEKUR ÞAKIÐ ?
Þakpappalagnir / Þakviðgerðir. Á steypt og timbur þök. Mikil reynsla, meðmæli geta fylgt. s. 8498700.

Spádómar

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla
Visa 566 7311 euro
Tímapantanir í síma 8694650

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SPÁSÍMI 908 6116
Ástir, fjármál og heilsa. Einkatímar í s. 823 6393 Sirrý.

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. 15% afsláttur í janúar. www.myranaut.is s. 868 7204

ÁRAMÓTASPRENGJA!
50 - 70 % afsláttur af áramótadressum. Rauður síðkjóll á mynd 3.596,- m/afsl. Rauður pallíettukjóll 3.495,- m/afsl. Loðkragi 4.990,- m/afsl. Erum á facebook. Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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 - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Flug

VIÐ LÁTUM DRAUMINN RÆTAST!
Skráðu þig í nám. Fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmanni. 11.janúar. Kvöldskóli - nám með vinnu. Skemmtileg upplifun og frelsi - fylgir fluginu. Kannaðu málið! Skráning á www.flugskoli.is

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!
129 - 5000 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Stúdíóíbúð í Mörkinni / Vogahv. ca 40 fm. V. 92þ. Eldri en 30 ára, barnlaus. f. reglus. einstakl. S. 898 7868 milli kl. 13-16.

Geymsluhúsnæði

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, næturvinna og um helgar.
Uppl. í s. 697 8434

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

---

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- Leikskólakennari í leikskólann Álfatún
- Leikskólakennari í leikskólann Núp

Umhverfissvið
- Starfsmaður í vatns- og fráveitu

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðunni www.kopavogur.is þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.

Kópavogsbær
kopavogur.is

STRÁ

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

FISKISTOFA

Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2015/2016.

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa í eftirfarandi byggðarlögum:

1) Á grundvelli reglugerðar um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 605, 3. júlí 2015
Djúpivogur

2) Auk ofangreindrar reglugerðar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 1159/2015 í Stjórnartíðindum:
Norðurþing (Húsavík, Kópasker og Raufarhöfn)
Vopnafjarðarhreppur (Vopnafjörður)

3) Fiskistofa auglýsir öðru sinni eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa í neðangreindum byggðarlögum sbr. reglugerð nr. 605/2015 og auglýsingu nr. 1159/2015 (áður sendar umsóknir eru gildar):
Vogar
Ísafjarðarbær (Ísafjörður)

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu ásamt samningi við vinnsluaðila, á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), og þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar.

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar 2016.

Fiskistofa, 29. desember 2015.

orðið skarpara. „Við höfum ekki minnkað vöruþróun, heldur fjárfestum 7-8 milljarða króna í vöruþróun á hverju ári en höfum beint því meira að því hvar við getum breytt einhverju fyrir viðskiptavinina,“ segir Árni Oddur. Þetta þýði til dæmis að fyrirtækið hafi hætt framleiðslu á frystum þar sem fjölmargir aðilar geta framleitt jafn góða eða betri frysta en Marel var að framleiða.

„Við tókum kostnaðargrunninn úr nítján verksmiðjum í tíu verksmiðjur,“ segir Árni Oddur og bendir á að þrátt fyrir að fyrirtækið hafi ráðið 200-300 nýja aðila með nýja reynslu inn þá hafi starfsmönnum fækkað á sama tíma og velta hafi aukist um 25% á síðustu tveimur árum. Það þýðir að velta og virðisaukning á hvern starfsmann hafi aukist og þar af leiðandi hagnaður á hlut aukist verulega á þessu tímabili.

Einn af stærstu viðburðum ársins voru kaupin á MPS. Hver var hugsunin þar að baki?

„Stefna okkar hefur verið algerlega skýr frá 2006. Við settum þá fram tíu ára vaxtarmarkmið. Þá var velta Marel 130 milljónir evra og meira en helmingur tekna kom úr fiskiðnaðinum, þar sem rætur Marel liggja. Við settum fram þau markmið að vera leiðandi í þróun á hátæknibúnaði og þjónustu við kjöt-, kjúklinga- og fiskvinnslu. Við ætluðum að leiða þá uppbyggingu sem ætti sér stað í Suður-Ameríku,

> **Ég hlakka annars vegar til framtíðarinnar með Marel sem mun nú takast á við spennandi sameiningu með MPS. Ég hlakka ekki síður til á mínum persónulegu vettvangi þar sem við konan mín eigum von á okkar þriðja barni í byrjun janúar.**

> **Við höfum ekki minnkað vöruþróun, heldur fjárfestum 7-8 milljarða króna í vöruþróun á hverju ári en höfum beint því meira að því hvar við getum breytt einhverju fyrir viðskiptavinina.**
>
> Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel

Asíu og öðrum nýmörkuðum,“ segir Árni Oddur. Til að þetta gæti gerst þyrfti hins vegar meiri stærðarhagkvæmni og með aukinni stærðarhagkvæmni kæmi líka hugrekki til þess að fara inn á þessa markaði.

Sagan frá 2008 endurtekin

Árni Oddur bendir á að árið 2006 hafi Marel tekið yfir keppinautinn, Scanvaegt, til að ná stærðarhagkvæmni. Árið 2008 keypti Marel svo Stork, sem var fremsti aðilinn í frumvinnslu á kjúklingi með gríðarlega sterk viðskiptasambönd um allan heim.

„Marel var sterkari á seinni stigum og með hugbúnaðinn sem tengir þetta allt saman. Sama sagan er endurtekin núna í kjötinu með yfirtökunni á MPS. MPS er leiðandi í frumvinnslunni en við erum leiðandi í seinni hlutanum og í hugbúnaðinum,“ segir Árni Oddur. Hann segir markaðsstyrk beggja fyrirtækja vera mjög mikinn í Vestur-Evrópu, Marel sé heldur sterkari í Norður-Ameríku, mun sterkari en MPS í Suður-Ameríku, en MPS sterkari í Austur-Evrópu og Asíu. Markmiðið á næstunni sé að púsla þessu saman.

Árni Oddur segir að Marel og MPS hafi nýlega reist saman verksmiðjur í Frakklandi, Mexíkó, Níkaragva og Kína. „Við höfum samt komið sem tveir aðskildir aðilar að því samstarfi. Þegar við munum nú koma að sem sameinaður aðili þá getum við nýtt okkar mannafla og fjármuni mun betur. Við getum komið með heildarlausn að borðinu,“ segir Árni Oddur. Hann segir þetta ekki einungis vera samþættingu yfirstjórnar heldur séu starfsmenn hjá báðum fyrirtækjum sem hafi unnið saman og vilji vinna saman.

Fleiri áskoranir fram undan

Og Árni Oddur segir fleiri áskoranir vera fram undan. „Enn þá erum við með nokkur áhugaverð mál í fiski. Við erum nýbúin að kynna Flexicut og annaðhvort munum við nota yfirtökur eða nýsköpun til að geta boðið sambærilegar heildarlausnir frá slátrun að pökkun í hvítfiski eins og við gerum í laxi, kjöti og kjúklingi.“

Þú tókst við fyrir rúmum tveimur árum. Ætlarðu að vera áfram og þá hversu lengi?

„Ég hef mikla ástríðu fyrir því sem ég er að gera og sé alveg ótal tækifæri hérna,“ segir Árni Oddur. Það sé mikið að gerast á matvælamarkaðnum, bæði hjá Marel og hjá keppinautunum. „Það er svo mikið af kláru fólki í Marel að maður er að læra á hverjum einasta degi. Svo skal því ekkert leynt að ég er það mikill bisnessmaður og kraftarnir á þessum markaði eru bara með þeim hætti að það eru mikil tækifæri til þess að skapa verðmæti fyrir viðskiptavini og hluthafa,“ segir Árni Oddur. Hugur sinn sé því allur hjá Marel.

Hvernig verður næsta ár hjá þér?

„Það verður náttúrlega bara frábært. Ég hlakka annars vegar til framtíðarinnar með Marel sem mun nú takast á við spennandi sameiningu með MPS. Ég hlakka ekki síður til á mínum persónulegu vettvangi þar sem við konan mín eigum von á okkar þriðja barni í byrjun janúar,“ segir Árni Oddur. Hann hóf fæðingarorlofið um jólin og mætir aftur til starfa í lok janúar. „Ég held að Marel, samstarfsfólk mitt og ég sjálfur höfum gott af því að taka smá pásu og hugsa málin upp á nýtt og sjá hvert við erum að fara á næstu árum.“

Mikil tilhlökkun vegna barnsins

Árni Oddur segir tilhlökkunina mikla heima fyrir vegna barnsins. Hann segir að erilsamt starf komi ekki í veg fyrir að hann sinni fjölskyldunni, þótt ferðalögin séu mörg. „Þetta myndi ekki vera hægt ef samstarfið væri ekki gott. Annars vegar í vinnunni og hins vegar heima. Þó ég ferðist mjög mikið er ég flestar helgar á Íslandi, en virku dagarnir fleiri erlendis en heima. „En auðvitað eru ferðadagarnir margir. Það er bara staðan í alþjóðarekstri, en það er líka skemmtilegt,“ segir Árni Oddur. Hann bætir við að helsta áhugamálið sé þjóðhagfræði og samfélagsmál. Í starfi sínu slær hann því tvær flugur í einu höggi. Vinnur að viðskiptum í Marel og skoðar aðstæður í Suður-Ameríku, Asíu og Afríku.

2. OG 3. SÆTI

Skúli og oddvitar ríkisstjórnarinnar

Skúli Mogensen, forstjóri WOW air, hlaut næstflest atkvæði í vali dómnefndar Markaðarins, Stöðvar 2 og Vísis í vali á viðskiptamanni ársins. Hann þykir hafa byggt upp gott flugfélag og stuðlað að aukinni samkeppni.

„Skúli Mogensen fær hrós fyrir að keppa við Icelandair og bjóða á árinu 2015 ferðir til Bandaríkjanna talvert undir verðum Icelandair. Skúli hefur tekið mikla áhættu með fjárfestingum sínum í WOW air og Íslendingar njóta þessarar samkeppni í alþjóðlegum flugsamgöngum gegnum lægri flugfargjöld og fjölbreyttari þjónustu en áður var,“ sagði einn dómnefndarmaður um Skúla

Annar dómnefndarmaður rifjaði upp að þegar Skúli hóf að fjárfesta á Íslandi eftir hrun, fór hann mikinn um vöxtinn sem fram undan væri í ferðamannaiðnaðnum. „Og hann fylgdi þeim stóru orðum eftir með fjárfestingum í uppbyggingu WOW air. Vöxturinn sem Skúli sá fyrir sér gekk sannarlega eftir – og raunar ríflega það.“

Enn einn sagði að þegar WOW air hóf flug til Bandaríkjanna hafi í fyrsta sinn orðið til raunveruleg verðsamkeppni við Icelandair á þeim markaði. „Fyrirtækið hefur bætt við sig áfangastöðum þar og í Kanada og stefnir á lengsta flug frá Íslandi, alla leið til Los Angeles á næsta ári.“

Í þriðja sæti í vali á viðskiptamanni ársins urðu svo oddvitar ríkisstjórnarinnar, þeir **Sigmundur Davíð Gunnlaugsson** og **Bjarni Benediktsson**. En eins og fram kemur framar í blaðinu þykja samningar um uppgjör slitabúanna farsælir.

„Stefnuleg áætlun um losun fjármagnshafta sem hvíldi á forsendum um framlag slitabúa. Þær forsendur reyndust viðskipti ársins og ábyrgðarmenn málsins eru viðskiptamenn ársins,“ segir einn úr dómnefndinni í umsögn sinni. Annar sagði að samningarnir væru viðunandi lending á afar flóknu viðskiptalegu og pólitísku úrlausnarefni.

Þess ber að geta að Sigurður Hannesson og Benedikt Gíslason, sem voru varaformenn framkvæmdahóps um afnám hafta, voru líka nefndir til sögunnar sem viðskiptamenn ársins. Þeir lögðu, ásamt lögfræðingnum Ásgeiri Helga Reykfjörð Gylfasyni, dag við nótt í vinnu við málið á árinu. „Kannski flokkuðust þeir sem ríkisstarfsmenn þegar þeir tóku þátt í framkvæmdahóp um afnám fjármagnshafta. Benedikt og Sigurður leiddu framkvæmdahópinn og stóðu sig ótrúlega vel. Unnu faglega og af heilindum. Rúlluðu upp flóknasta og stærsta verkefni hrunsins. Ættu að fá fálkaorðuna fyrir frammistöðuna og vera valdir viðskiptamenn aldarinnar.“

AÐRIR SEM VORU NEFNDIR

Georg Lúðvíksson
forstjóri Meniga

Georg Lúðvíksson er frumkvöðull sem hefur ásamt félögum sínum í Meniga tekist frábærlega að byggja upp öflugt hugbúnaðar- og þjónustufyrirtæki á fjármálamarkaði. Nýjustu samningar Meniga við erlend fjármálafyrirtæki sýna að íslenskt hugvit verður í askana látið.

Eggert Claessen
framkvæmdastjóri Frumtaks

„Í byrjun árs var tilkynnt um framhaldssjóðinn Frumtak 2, og á svipuðum tíma raunar um tvo aðra stóra framtakssjóði sem að einhverju leyti feta í fótspor Frumtaks sem fyrsta alvöru VC-sjóðsins á Íslandi síðan um aldamótin.“

Baltasar Kormákur
leikstjóri

„Að vefja Hollywood um fingur sér og beina bissness í kvikmyndaiðnaði til Íslands er mikill árangur.“

Árni Pétur Jónsson
stofnandi Dunkin' Donuts

„Árni Pétur setti á árinu ný viðmið í tengslum við markaðssetningu á opnun veitingastaðar á Íslandi.“

Gísli Hauksson
forstjóri GAMMA

„Búinn að leiða uppbygginguna á öflugu fjármálafyrirtæki frá árinu 2008, félagið hefur vaxið jafnt og þétt og rekur í dag sjóði sem eru með yfir 50 milljarða króna í stýringu og í undirbúningi er opnun á skrifstofu félagsins í London.“

Lív Bergþórsdóttir
forstjóri Nova

„Lív hefur unnið afrek við uppbygginguna nýs fyrirtækis í harðri samkeppni á fjarskiptamarkaði. Nú er svo komið að hlutdeild Nova í farsímamarkaðnum nálgast hlut Símans, sem er gamli risinn á markaðnum.“

Andri Þór Guðmundsson
forstjóri Ölgerðarinnar

„Andri Þór tók við erfiðum rekstri og sneri honum við, þannig að nú stefna hluthafar Ölgerðarinnar á skráningu í Kauphöll. Með markvissu markaðsstarfi hefur hann aukið markaðshlutdeild flestra vara fyrirtækisins, þrátt fyrir harða samkeppni, og breikkað vöruframboðið verulega.“

Birna Einarsdóttir
bankastjóri Íslandsbanka

„Birna ber höfuð og herðar yfir flesta hvað fagleg vinnubrögð varðar í íslensku viðskiptalífi. Hún er skemmtilegasti bankastjóri landsins – enda hefur Íslandsbanki vermt toppsæti banka í íslensku ánægjuvoginni undanfarin tvö ár. Það sést einfaldlega langar leiðir hvað henni finnst skemmtilegt í vinnunni og það smitar út frá sér til starfsfólks og viðskiptavina. Birna er ódrepandi dugnaðarforkur og gleðisprengja – en mætti einstöku sinnum setja sjálfa sig í fyrsta sæti.“

Í DÓMNEFND MARKAÐARINS:

Árni Hauksson fjárfestir - Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins - Björgvin Guðmundsson, meðeigandi hjá KOM - Eggert Þ. Aðalsteinsson, sérfræðingur hjá Virðingu - Frosti Ólafsson, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands - Haukur Þ. Hauksson, aðstoðarframkvæmdastjóri SFS - Haukur Örn Birgisson hæstaréttarlögmaður - Helga Hlín Hákonardóttir héraðsdómslögmaður - Helga Valfells, framkvæmdastjóri Nýsköpunarsjóðs atvinnulífsins - Helga Sigurrós Valgeirsdóttir, sérfræðingur á fyrirtækjasviði Arion - Hjálmar Gíslason, stofnandi DataMarket - Hrund Rudólfsdóttir, forstjóri Veritas - Hulda Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Félags kvenna í atvinnulífinu - Ingvar Haraldsson blaðamaður - Jón Hákon Halldórsson blaðamaður - Karen Kjartansdóttir, upplýsingafulltrúi SFS - Margrét Sanders, framkvæmdastjóri hjá Deloitte og formaður Samtaka verslunar og þjónustu - Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda - Óli Kr. Ármannsson blaðamaður - Páll Harðarson, forstjóri Kauphallar Íslands - Sigurður Atli Jónsson, forstjóri Kviku - Stefán Broddi Guðjónsson, forstöðumaður Greiningardeildar Arion - Svana Helen Björnsdóttir, stjórnarformaður Stika - Sæunn Gísladóttir blaðamaður - Thor Thors, framkvæmdastjóri Kóða - Vilhjálmur Vilhjálmsson, sjóðsstjóri hjá Stefni - Þorbjörn Þórðarson fréttamaður - Ægir Már Þórisson, forstjóri Advania á Íslandi

Mannabreytingar á árinu 2015

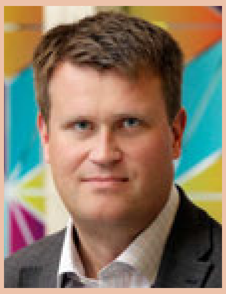
Fjölmargar breytingar urðu í stjórnendastöðum margra af stærstu fyrirtækjum landsins. N1, Vífilfell, MS, Advania og Íbúðalánasjóður skiptu öll um forstjóra. Markaðurinn tók saman nokkrar af helstu mannabreytingum sem urðu í atvinnulífinu á árinu sem er að líða.

Ásta Pétursdóttir
ÍMARK
Febrúar
Ásta Pétursdóttir var ráðin framkvæmdastjóri ÍMARK. Hún tók við starfinu tímabundið sumarið 2014 þegar Klara Vigfúsdóttur fór í barneignaleyfi.

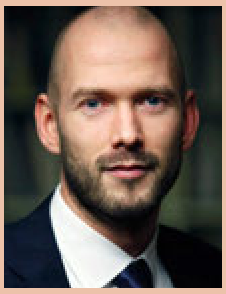
Davíð Gunnarsson
Dohop
Febrúar
Davíð Gunnarsson var ráðinn framkvæmdastjóri Dohop í byrjun febrúar. Davíð hefur starfað hjá Dohop nær óslitið frá árinu 2009.

Carlos Cruz
Vífilfell
Febrúar
Carlos Cruz var ráðinn forstjóri Vífilfells eftir að Árni Stefánsson sagði starfi sínu lausu og tók sæti í stjórn fyrirtækisins. Cruz starfaði áður hjá átöppunarverksmiðjunni Refrige SA í Portúgal.

Hörður Þórhallsson
Stjórnstöð ferðamála
Október
Hörður Þórhallsson var ráðinn framkvæmdastjóri hinnar nýstofnuðu Stjórnstöðvar ferðamála en hann starfaði áður hjá Actavis.



Ægir Már Þórisson
Advania
Október
Ægir Már Þórisson var ráðinn forstjóri Advania á Íslandi í stað Gests G. Gestssonar sem tók við stjórn Advania Norden, móðurfélags Advania á Norðurlöndunum.



Sigþór Jónsson
Íslensk verðbréf
Febrúar
Sigþór Jónsson var í lok febrúar ráðinn framkvæmdastjóri Íslenskra verðbréfa. Sigþór starfaði áður sem framkvæmdastjóri Straums sjóða. Kvika seldi Íslensk verðbréf til fjárfestahóps í október.

Eggert Þór Kristófersson
N1
Febrúar
Eggert Þór Kristófersson tók við sem forstjóri N1 þegar Eggerti Benedikt Guðmundssyni var sagt upp störfum. Fyrirtækið sagði uppsögnina sparnaðaraðgerð. Eggert Þór var áður fjármálastjóri N1.

Ágúst Torfi Hauksson
Norðlenska
September
Ágúst Torfi Hauksson verkfræðingur tók við sem framkvæmdastjóri Norðlenska í haust. Ágúst var áður framkvæmdastjóri Brims og forstjóri Norðurorku og Jarðborana.

Unnur Mjöll S. Leifsdóttir
Samtök vefiðnaðarins
September
Listakonan Unnur Mjöll S. Leifsdóttir var ráðin framkvæmdastjóri Samtaka vefiðnaðarins. Unnur er fyrsti starfsmaður samtakanna.

Bergþóra Þorkelsdóttir
ÍSAM
Nóvember
Bergþóra Þorkelsdóttir tók við sem forstjóri ÍSAM eftir að Egill Ágústsson lét af störfum eftir rúmlega 40 ára starfsferil hjá fyrirtækinu. Bergþóra var áður framkvæmdastjóri Fastusar, dótturfélags ÍSAM.

JANÚAR – FEBRÚAR – MARS – APRÍL – MAÍ – JÚNÍ – JÚLÍ – ÁGÚST – SEPTEMBER – OKTÓBER – NÓVEMBER – DESEMBER

Jóhannes Rúnarsson
Strætó
Janúar
Jóhannes Rúnarsson var ráðinn framkvæmdastjóri Strætó úr hópi 86 umsækjenda. Jóhannes tók við af Reyni Jónssyni sem lét af störfum eftir að hafa skilað 10 milljóna króna jeppa sem hann hafði látið Strætó kaupa fyrir sig án þess að hafa samráð við stjórn Strætó.

Þórunn Guðmundsdóttir
Seðlabanki Íslands
Mars
Þórunn Guðmundsdóttir, lögmaður hjá LEX, var í mars skipuð í bankaráð Seðlabanka Íslands í stað Ólafar Nordal innanríkisráðherra. Í apríl varð hún formaður bankaráðsins.

Bryndís Hlöðversdóttir
Ríkissáttasemjari
Maí
Bryndís Hlöðversdóttir var skipuð ríkissáttasemjari í miðjum kjaradeilum í maí. Bryndís var áður þingmaður Alþýðubandalagsins og Samfylkingarinnar.

Hermann Jónasson
Íbúðalánasjóður
Júlí
Stjórn Íbúðalánasjóðs réð Hermann Jónasson sem forstjóra sjóðsins úr hópi fjórtán umsækjenda. Hermann tók við af Sigurði Erlingssyni sem sagði upp störfum í apríl.

Kristín Pétursdóttir
Mentor
Desember
Kristín Pétursdóttir var ráðin forstjóri Mentor. Kristín er annar stofnenda og fyrrverandi forstjóri Auðar Capital.

Ásta Þórarinsdóttir
Fjármálaeftirlitið
Janúar
Ásta Þórarinsdóttir var í byrjun árs skipuð stjórnarformaður Fjármálaeftirlitsins. Ásta er framkvæmdastjóri Evu ehf., móðurfélags Sinnum ehf. sem starfrækir sjúkrahótel í Ármúlanum.

Þórunn Sveinbjarnardóttir
BHM
Apríl
Þórunn Sveinbjarnardóttir var kosin formaður BHM á aðalfundi samtakanna. Þórunn er fyrrverandi umhverfisráðherra og þingmaður Samfylkingarinnar.

Hálfdán Gunnarsson
Parlogis
Apríl
Hálfdán Gunnarsson tók við sem forstjóri Parlogis af Guðnýju Rósu Þorvarðardóttur sem lét af störfum að eigin ósk. Hálfdán er einn stofnenda AGR ehf.

Ari Edwald
MS
Maí
Stjórn MS réð Ara Edwald í starf forstjóra fyrirtækisins í stað Einars Sigurðssonar. Ari var áður forstjóri 365 miðla og framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

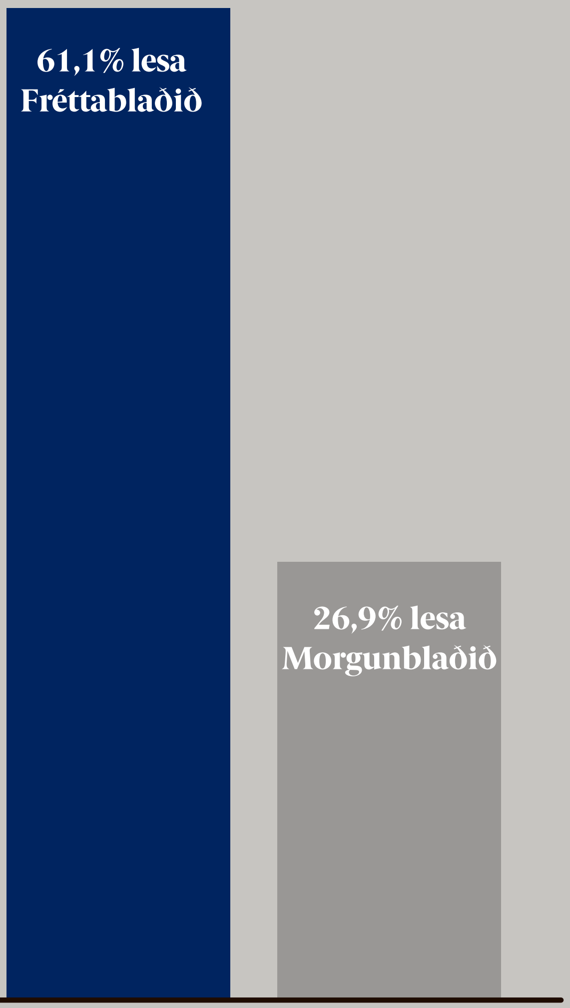
Kolbeinn Marteinsson
Athygli
Desember
Kolbeinn Marteinsson var ráðinn framkvæmdastjóri almannatengslafyrirtækisins Athygli. Hann er menntaður í almannatengslum og starfaði síðast hjá Menntavísindasviði Háskóla Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ

61,1%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.



*Skv. prentmiðlakönnun Gallup, júlí–sept. 2015.

Allt sem þú þarft ...

Árið gert upp í aðsendum greinum

Afrek ársins sem er að líða
og hvað má gera betur

Sævar F. Þráinsson
forstjóri 365

Kosningaloforð ríkisstjórnarinnar voru nokkur og eru efndir og afrekin nú þegar umtalsverð. Skuldir hins opinbera hafa lækkað um hundruð milljarða, afgangur hefur verið af rekstri ríkissjóðs og málum þrotabúa bankanna er að ljúka. Heimilin hafa fengið töluvert fyrir sinn snúð. Skuldir hafa lækkað um 80 milljarða, skattar hafa lækkað, vörugjöld afnumin, tollar hafa lækkað, bætur hækkað, verðbólga er lág og með nýjum kjarasamningum hafa laun hækkað. Kaupmáttur allra hefur hækkað og fyrir framangreint á ríkisstjórnin hrós skilið.

Aftur á móti hefur rekstrarkostnaður fyrirtækja aukist of mikið vegna kjarasamninga og eru þau að greiða of háa vexti sem dregur mátt úr atvinnulífinu. Vísbendingar eru um að eitthvað muni láta undan.

Af hálfu ríkistjórnarinnar eru tvö stór loforð ókláruð. Annars vegar að draga úr umsvifum opinbers rekstrar og er enn lítið að frétta af aðgerðum í kjölfar niðurstöðu hagræðingarhóps ríkisstjórnarinnar. Af mörgu er taka en fyrir starfsemi 365 fá málefni RÚV mesta athygli. Mun birtast um það sérstök grein í upphafi nýs árs.

Ljósleiðaravæðing landsbyggðarinnar er mikilvægasta landsbyggðarmálið en þar er tækifærið að auka atvinnu og jafna búsetuskilyrði allra. Öflugu ljósleiðaraneti mun svo fylgja enn ódýrari háhraða farsímaþjónusta sem nýtast mun ferðamönnum og bændum í landinu. Við bíðum enn frétta af alvöru skrefum í þessu máli.

Hjá 365 höfum við á árinu farsímaþjónustu og buðum nýjar áskriftarleiðir sem var vel tekið meðal viðskiptavina. Nú eru um 30% viðskiptavina 365 að kaupa fjarskiptaþjónustu. Árið fór í að bæta ferla, efla þjónustustig og takast á við aukna samkeppni. Við buðum ýmsar nýjungar á árinu. Fréttablaðið fékk andlitslyftingu og boðið var upp á nýtt Ísland í dag.

Haldið var áfram að styrkja aðgengi viðskiptavina að efni. Maraþonþjónusta við viðskiptavini hefur aukist stórlega, en með því er viðskiptavinum gert kleift að horfa þegar þeim hentar. Þar er að finna heilu þáttaraðirnar af vönduðu innlendu sem og erlendu efni fyrir börn og fullorðna. Ásamt því að nú eru um 150 bíómyndir aðgengilegar í sjónvarpi 365 þegar fólki hentar. Byrjað var að bjóða fólki upp á að greiða fyrir staka knattspyrnuleiki í samstarfi við fjarskiptafyrirtækin.

Miðlar 365 eru áfram mjög sterkir. Í hverjum mánuði lesa 94,2% landsmanna visir.is, 93,2% hlusta á Bylgjuna, 90,6% horfa á Stöð 2 og 83,4% lesa Fréttablaðið. Ánægjulegt er að fara inn í þrítugasta afmælisár Bylgjunnar og Stöðvar 2 með svo stóran hluta landsmanna í okkar liði.

Miðlar 365 eru áfram mjög sterkir, segir Sævar Freyr Þráinsson, forstjóri 365 miðla. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

> **Aftur á móti hefur rekstrarkostnaður fyrirtækja aukist of mikið vegna kjarasamninga og eru þau að greiða of háa vexti.**

Á nýju ári ætlar 365 að standa fyrir hagsmuni heimila og fyrirtækja í landinu. Við viljum að samfélag okkar dafni. Það ætlum við að gera með öflugri fréttastofu og fjölbreyttri þáttagerð. Stóru áherslur okkar verða Ísland got talent strax í upphafi árs og Borgarstjórinn í haust. Við munum bjóða heimilum landsins hagstæðari kjör í fjarskiptaþjónustu og framúrskarandi afþreyingu sem auglýsendur geta nýtt til að stuðla að árangri í sinni starfsemi.

Fyrir hönd 365 óska ég landsmönnum öllum gleðilegs árs.

Það er allt að fara til fjandans á þessu blessaða skeri!

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
formaður Félags kvenna í atvinnulífinu

Hugarfar heillar þjóðar er skemmtilegt fyrirbæri. Við þekkjum vel hvernig við alhæfum um heilu og hálfu þjóðirnar. Í viðskiptum mínum við Finna hef ég t.d. oft heyrt að finnska þjóðin sé svartsýn og skeptísk í hugarfari, hugsi sitt en segi fátt. Ég veit hins vegar vel að Finnar eru afar skemmtilegir og nauðalíkir okkur Íslendingum. Þegar við erum sjálf að tala saman um umræðuna hér á landi þá kvörtum við yfir neikvæðni og bölsýni en erum samt síbrosandi hvert til annars, heilsandi hægri vinstri til nágranna, kunningja, vina og jafnvel til ókunnugra þar sem við spígsporum um borg og bý að kaupa flugelda og gerum okkur klár fyrir gamlárskvöld.

Í heitu pottunum lendum við á spjalli sem gjarnan byrjar með góðlátlegum umræðum um veðrið og færum okkur með einhverjum náttúrulegum hætti yfir í bölsýnisspjall um tíðina og pólitíkina sem endar yfirleitt með setningum eins og „það er allt að fara til fjandans á þessu blessaða skeri“.

Í heita pottinum í minni hverfislaug lenti ég í spjalli sem endranær og nú fékk ég samúð frá pottalingum. Það er nú meira hvað þið unga fólkið eruð dugleg að reyna að breyta þessu landi, var sagt við mig. Ég lyftist öll upp enda afar gaman að vera kölluð unga fólkið þegar maður er að skríða inn á sextugsaldurinn. Ert þú ekki þarna konukonan? Sem er að stýra konum í atvinnulífinu. Já, mikill er máttur minn svara ég, en ég stýri nú ekki konum í atvinnulífinu þær stýra sér sjálfar en eftir útskýringar um hvert mitt hlutverk væri sem formaður FKA þá byrjaði spjallið um atvinnulífið af alvöru. Á einhvern undursamlegan hátt tókst okkur að ræða af mikilli ástríðu um ástandið í landinu árið 2015, verkföll, kjarasamninga, SALEK-hópinn, ferðaþjónustu, sjávarútveg, atvinnuástand, gjaldeyrishöftin og loftslagsbreytingar. Setningar eins og fussum svei yfir stjórnmálamönnum/konum og hvaða árátta þetta væri í konum þessa lands að vilja taka við stjórninni. Við ættum bara að vera dauðfegnar að þurfa ekki að vera að berjast í þessari leiðindapólitík. Eftir miklar umræður, útskýringar sem hljómuðu oft á tíðum eins og í amerískum dómssal. Umræðan var stórkostleg og það sem byrjaði sem tveggja manna spjall við unga konu var orðið að fullum potti af fólki sem hlustaði, fussaði og skellihló. Börnin heyrðu hlátrasköllum og komu hlaupandi. Hvað er að gerast afi? sagði einn snáði. Það er sosum ekki neitt, við erum bara að fara yfir árið 2015 og það er allt að fara til fjandans á þessu blessaða skeri, sagði maðurinn skælbrosandi.

Samræðunum lauk með niðurstöðu um að það væri gott að búa á Íslandi við frið og nóg að bíta og brenna. Stjórnmálamenn væri barasta bestu skinn sem vildu vel og að það væri jú best að bæði kynin kæmu að stjórnum samfélagsins, fyrirtækja og fjölskyldunnar.

Þetta sker er ekki að fara til fjandans heldur þvert á móti

Hér býr góð og gestrisin þjóð, við góðan aðbúnað. Og ef allt fer til fjandans þá brosum við bara því við vitum að þetta reddast allt.

Pottalingarnir úr Árbæjarlaug spá góðu ári 2016 við frið á vinnumarkaði, losun gjaldeyrishafta, kærleik til flóttamanna og almenna dásemd.

Gleðilegt nýtt ár.

Vita hagfræðingar hvað gerist 2016?

Lars Christensen
alþjóðahagfræðingur

Ég ætla ekki að ljúga – ég er stoltur af spá minni 2006 um að Ísland myndi lenda í harðri efnahags- og fjármálakreppu. Ég er hins vegar alltaf mjög auðmjúkur varðandi þá staðreynd að til að spá einhverju rétt verður maður að miklu leyti að vera heppinn, og almennt tel ég ekki að hagfræðingar, eða stjórnmálafræðingar ef út í það er farið, séu sérstaklega góðir spámenn.

Engin námskeið um spár

Reyndar er það svo – og það kann að koma flestum sem ekki eru hagfræðingar á óvart – að í hagfræðináminu er ekkert námskeið um „spár“. Það er einfaldlega ekki það sem hagfræðingar læra.

Það sem hagfræðingar geta hins vegar gert er að greina áhrif mismunandi breytinga á hagkerfið eða greina áhrifin af til dæmis hækkun lágmarkslauna.

Með öðrum orðum eru hagfræðingar mjög góðir í að útskýra eftir á hvað gerðist og af hverju það gerðist. Ástæðan fyrir þessu er að hagfræðingar geta ekki spáð um skyndilega hnykki – til dæmis jarðskjálfta, hryðjuverkaárás eða jafnvel meiriháttar jákvæða tækniþróun – þar sem hnykkur er einmitt skilgreindur sem eitthvað sem maður sér ekki fyrir.

> **Reyndar er það svo – og það kann að koma flestum sem ekki eru hagfræðingar á óvart – að í hagfræðináminu er ekkert námskeið um „spár“. Það er einfaldlega ekki það sem hagfræðingar læra.**

> **Hvað gera þá til dæmis hagfræðingar bankanna þegar þeir reyna að spá um hvað muni gerast í íslenska hagkerfinu 2016?**

Hvað gera þá til dæmis hagfræðingar bankanna þegar þeir reyna að spá um hvað muni gerast í íslenska hagkerfinu 2016? Það fyrsta sem þeir gera er að spyrja hvort núverandi hagvöxtur sé mikill eða lítill í samanburði við einhvern kvarða yfir langtímahagvöxt í hagkerfinu. Þetta er bara einhver mælikvarði yfir sögulegan meðalhagvöxt. Með öðrum orðum: Ef núverandi hagvöxtur er yfir sögulegu meðaltali þá mun hagfræðingurinn „spá“ því að hægja muni á hagvextinum á næstu 1-2 árum niður í hið sögulega meðaltal.

Verðbólguspár eru yfirleitt gerðar á sama hátt, og kannski lagaðar að því hvort seðlabankinn hefur verðbólgumarkmið – til dæmis 2%.

Ef hnykkur hefur orðið – til dæmis ef Seðlabankinn hefur hækkað stýrivexti verulega – þá reyna hagfræðingar vitanlega að taka það með í reikninginn, en almenna reglan er „afturhvarf til meðalgildis“.

Þetta er í raun ekki slæm spátækni, eða öllu heldur það eina sem hagfræðingurinn getur gert, og ég hef persónulega ekkert á móti því. En vandamálið er hins vegar að hagfræðingar eru ekki sérlega áfjáðir í að minna fólk á að það er svona sem þeir spá.

Setjið upp spámarkaði

Eigum við þá að hætta að hlusta á hagfræðinga? Það finnst mér sannarlega ekki, en við ættum líka að muna eftir brandaranum um að guð hafi skapað hagfræðinga til að veðurfræðingar litu vel út!

Við erum ekki betri í að spá um hagvöxt á Íslandi árið 2016 en veðurfræðingar eru í að spá um veðrið sumarið 2016.

Ég held hins vegar að það sé dálítið annað sem við gætum gert. Við gætum hlustað á „visku fjöldans“. Það er að segja, við gætum sett upp svokallaða „spámarkaði“. Það eru í raun veðmarkaðir þar sem maður getur til dæmis veðjað á hver raunverulegur vöxtur vergrar landsframleiðslu verður á þriðja ársfjórðungi 2016. Ég hef ekki hugmynd um hver sú tala verður, en ef það væri spámarkaður fyrir verga landsframleiðslu á Íslandi á þriðja ársfjórðungi 2016 er ég viss um að spá hans væri betri en nokkur spá sem ég gæti komið með.

....LIFUN

TRÚBROT

Tónlist hinnar goðsagnakenndu hljómsveitar **TRÚBROTS** verður flutt á sviði Eldborgar þann 12. febrúar. Þar verður einnig eitt helsta meistaraverk íslenskrar tónlistarsögu, **....LIFUN**, flutt í heild sinni, en verkið er 45 ára í ár. Meðlimir **TRÚBROTS**, þau Gunnar Þórðarson, Magnús Kjartansson og Shady Owens, skipa hljómsveitina ásamt þeim Eyþóri Gunnarssyni, Friðriki Karlssyni, Gunnlaugi Briem, Jóhanni Ásmundssyni, Pétri Grétarssyni, Stefáni Jakobssyni, Andra Ólafssyni og Stefaníu Svavarsdóttur. Ekki missa af sannkallaðri veislu í Hörpu þar sem tónlist **TRÚBROTS** fær að hljóma og andi hippakynslóðarinnar svífur yfir vötnum.

12. FEBRÚAR Í ELDBORG

Miðasala á tix.is, miðasölu Hörpu og í síma 528-5050.

HARPA

DÆGURFLUGAN

MARKAÐURINN

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL | Miðvikudagur 30. desember 2015

FTSE 100
6.314,57 59,93
(0,96%)

vísir
www.visir.is

Viðskiptavefur Vísis
@VisirVidskipti

Stjórnar-maðurinn

@stjornarmadur

Nú árið er liðið

Árið í ár var að mörgu leyti ágætt fyrir íslenskt efnahagslíf. Eftirfarandi mál (í engri sérstakri röð) vöktu athygli stjórnarmannsins:

Lausn í málefnum kröfuhafa. Almennt var gerður góður rómur að kynningu haftaáætlunar stjórnvalda og loks lítur út fyrir að hægt verði að setja endapunktinn við söguna af slitastjórnunum sem allt of lengi lifðu og lítið gerðu. Vonandi verður staðið við stóru orðin og höftin afnumin á næsta ári. En ...

Fögur fyrirheit um áhuga erlendis á íslensku bönkunum reyndust enn og aftur byggð á sandi. Nú lítur út fyrir að af stóru bönkunum þremur verði tveir í ríkiseigu, og einn í eigu lífeyrissjóðanna. Kunnuglegt stef, óspennandi, og nauðsynlegt að allir verði vel á verði þegar og ef ráðist verður í einkavæðingu.

Sameinaður banki MP og Straums leit dagsins ljós í formi Kviku. Væntanlega eru Kvikumenn ekki þeir einu sem hugsa sér gott til glóðarinnar í sterílu bankakerfi eftirhrunsáranna. Þar eru tækifæri.

Málefni RÚV voru í brennidepli, og skýrsla um málefni félagsins sýndi að rekstur stofnunarinnar getur ekki staðið undir sér óbreyttur. Ekkert bólaði á lausnum frá ráðamönnum, t.d. varðandi framtíð útvarpsgjaldsins eða þátttöku RÚV á auglýsingamarkaði. Í lok árs var enn og aftur settur plástur á sárið í formi aukaframlags frá ríkinu. Líklega verður sams konar klausa í næsta áramótaannál stjórnarmannsins, enda engin teikn á lofti um framtíðarlausn í málefnum RÚV.

Hlutafjárútboð Símans var umdeilt og framkvæmdin ekki til þess fallin að auka tiltrú almennings á hlutabréfamarkaðnum. Valinn hópur kringum forstjóra félagsins keypti á vildarkjörum áður en útboðið fór fram og hagnaðist um 500 milljónir króna í skjóli nætur. Meðal röksemda var þátttaka erlendra sérfræðinga sem koma áttu með sérþekkingu að félaginu. Ekkert hefur spurst til sérfræðinganna síðan.

Ekkert lát er á ferðamannastraumi til landsins. Sögulega lágt olíuverð veldur því í þokkabót að aðstæður til t.d. flugrekstrurs hafa sennilega aldrei verið betri á Íslandi. Svipaða sögu er að segja af öðru sem tengist ferðaþjónustu, hvort sem er veitingarekstur, lundabúðir eða vegasjoppur. Fjölgun ferðamanna má þó ekki taka sem sjálfsagðan hlut, enda ljóst að innviðirnir þurfa að batna ef ekki á að steyta á skeri.

1,8

MILLJARÐA SEKT

Breski bankinn Barclays greiðir 13,75 milljónir Bandaríkjadala í sekt, jafnvirði 1,8 milljarða íslenskra króna, vegna óhagstæðra samninga sem viðskiptavinir bankans gerðu við hann. Þá hefur bankinn einnig samþykkt að greiða yfir 1,3 milljarða króna til viðskiptavinanna. Bankinn er sakaður um að hafa ekki haft nægt eftirlit með fé sem fært var milli verðbréfasjóða.

14

MILLJARÐAR KRÓNA Í NÝJA VERKSMIÐJU

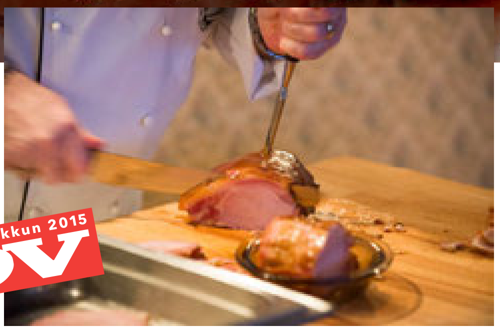
Siemens ætlar að fjárfesta fyrir 100 milljónir evra, eða 14 milljarða króna, í verksmiðju í Marokkó sem framleiðir vængi á vindmyllur. Verksmiðjan verður í Tangier í norðurhluta landsins. Áætlað er að framleiðslan hefjist í febrúar 2017. Vindmylluvængirnir verða notaðir í vindmyllur í Marokkó en einnig fluttir til annarra ríkja.

28.12.2015

Allir eiga að nota gleraugu, bæði litlir sem stórir, því miður eru flest slysin á miðaldra karlmönnum. Börnin eru öll með gleraugu og fara varlega en svo koma miðaldra karlmenn sem fara ekki alveg jafn varlega.

Jón Ingi Sigvaldason, markaðs- og sölustjóri Landsbjargar

Matreiðslumeistarinn Brynjar Eymundsson sá um að elda og skipuleggja jólakjötsmökkun DV. Allir hryggirnir voru eldaðir með sama hætti, bornir fram heitir með jólaöli á huggulegum veitingastað Brynjars, Höfninni við Geirsgötu 7.



Fagmenn í dómnefnd: Guðjón Þór Steinsson, Kjartan Bragason, Bjarni Geir Alfreðsson, Bjarki Hilmarsson og Snorri Birgir Snorrason.
MYNDIR: SIGRTYGGUR ARI DV

Þetta er besti hamborgarhryggurinn

Jólakjötssmökkun DV 2015 - Fimm manna dómnefnd fagmanna

Ali hamborgarhryggurinn vann yfirburðasigur í árlegri jólakjötssmökkun DV.

Einvala lið dómara, matreiðslumeistara og fagmanna smakkaði á og dæmdi fjórtán tegundir svínahamborgarhryggja.

Ali hamborgarhryggur á borðum landsmanna síðan 1944

Gamla góða bragðið

Á endanum var það Ali hamborgarhryggurinn, frá Síld og fisk sem bar sigur úr býtum með nokkrum yfirburðum. Hlaut 8,2 í meðaleinkunn og voru flestir dómara á einu máli að þar væri að finna gamla góða bragðið sem þeir voru að leita að. Bjarni Snæðingur gerði gott betur en það og bætti við að í Ali hryggnum væri gamla góða Síld og fiskur bragðið og hitti hann þar naglann rækilega á höfuðið enda vissi hann ekki frekar en hinir að kjötið sem hann var að smakkaði var einmitt frá þeim framleiðanda.

TAKTIK/4555# des15

Áþreifanlegur áhugi á að læra af okkur

„Þetta er stærsta umhverfismál okkar tíma,“ segir Halla Hrund Logadóttir, sem á grein í nýjasta tölublaði hins virta UN Chronicle.

„Ég held þetta sé gott dæmi um að mörg ríki horfi til Íslands varðandi hvernig hægt er að færa orkunotkun frá olíu og kolum yfir í endurnýtanlega orkugjafa,“ segir Halla Hrund Logadóttir, framkvæmdastjóri Íslenska orkuháskólans við Háskólann í Reykjavík, en á dögunum birti UN Chronicle grein eftir Höllu. Um er að ræða aðaltímarit Sameinuðu þjóðanna sem hefur komið út tvisvar til þrisvar á ári síðan 1946, og er lögð áhersla á ákveðinn málaflokk hverju sinni. Yfirskrift þessa tölublaðs var Sustainable Energy, eða sjálfbær orka, í tengslum við loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna, COP21, sem fram fór í París í byrjun desember. Dæmi um aðra greinahöfunda á þessu ári eru Ban Ki-moon, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, Kofi Annan, fyrrverandi aðalritari og Nóbelsverðlaunahafi, og Míkhaíl Gorbatsjov, fyrrverandi leiðtogi Sovétríkjanna.

„Greinin fjallar um hvort önnur ríki þessa heims geti lært eitthvað af því ferðalagi sem Ísland tók sér fyrir hendur, að breyta úr kolum og olíu yfir í endurnýtanlega orkugjafa. Það eru ekki svo margir áratugir síðan Íslendingar voru háðir fyrrnefndum orkugjöfum, en í dag eru níu af hverjum tíu húsum hituð upp með jarðvarma og rafmagnið fengið með endurnýjanlegri orku. Aðrar þjóðir horfa því til Íslands í þessum efnum,“ útskýrir Halla.

Halla er nánast vakin og sofin yfir málaflokknum, sem hún segir stærsta umhverfismál okkar tíma. „Við gerum lítið án aðgangs að rafmagni og orkumálin snerta því á flestum flötum samfélagsins. Ef við höldum áfram að nota mengandi orkugjafa þá leiðir það af sér margs konar breytingar, s.s. breytingar á veðurfari sem hefur áhrif á matvælaframleiðslu og fæðuöryggi, sem getur haft áhrif á heilsu, stöðugleika samfélaga, viðskipti og svo framvegis,“ bendir hún á og heldur áfram: „Þetta snýst allt um hvernig við getum aukið lífsgæði allra á umhverfisvænan hátt, með breyttri núverandi orkunotkun.“

Halla segist sannarlega finna fyrir vaxandi áhuga á málaflokknum í störfum sínum innan veggja Íslenska orkuháskólans þar sem erlendir námsmenn eru í miklum meirihluta, en auk þess hefur Halla samið kennsluefni í samstarfi við Harvard-háskóla, sem kennt hefur verið víða, meðal annars við Harvard- og Columbiaháskóla. „Yfir 90% prósent þeirra sem stunda námið eru erlendir nemendur. Það er akkúrat það sem er gaman, að sjá hvernig nemendur blómstra þegar þeir taka þekkinguna okkar og halda áfram. Það er mjög áþreifanlegur áhugi á þessum málum.“ gudrun@frettabladid.is

Halla Hrund Logadóttir segir u prósent nemenda við Orkuháskólann vera erlenda, en Íslendingar þyki standa framarlega í þessum efnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

✝

Elskulegur faðir okkar og tengdafaðir,

Guðmundur Jónsson

Spítalastíg 8, Hvammstanga,

lést á Sjúkrahúsinu á Hvammstanga 22. desember síðastliðinn. Útför hans fer fram frá Hvammstangakirkju 4. janúar nk. kl. 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á Hollvinasamtök HVE á Hvammstanga.

Bjarni Guðmundsson — **Eygló Ólafsdóttir**
Unnar A. Guðmundsson — **Kristín R. Óskarsdóttir**
Jón H. Guðmundsson — **Margrét Vera Knútsdóttir**
Reynir Guðmundsson — **Lára Ingimarsdóttir**

✝

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

Guðný Kristinsdóttir

Espihóli,

lést miðvikudaginn 23. desember. Útför hennar fer fram frá Grundarkirkju miðvikudaginn 6. janúar kl. 13.30.

Jón V. Jóhannesson
Sigrún Eydís Jónsdóttir — **Guðmundur B. Guðmundsson**
Kristinn Viðar Jónsson — **Ásta Guðrún Sveinsdóttir**
Jóhannes Ævar Jónsson — **Sigurlaug Björnsdóttir**
Valgerður A. Jónsdóttir — **Rúnar Ísleifsson**
ömmu- og langömmubörn.

✝

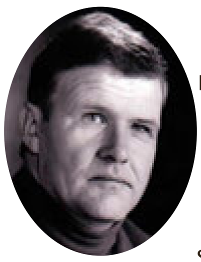
Ástkær systir okkar, mágur og frændi,

Þorbjörg Málfríður Þorbergsdóttir og Halldór Steinþórsson

Hamraborg 26, áður Fífuhvammi 37,

létust á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð 22. og 27. desember. Útför þeirra verður frá Digraneskirkju þann 8. janúar kl. 11.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast þeirra er bent á Krabbameinsfélagið.

Sigríður Þorbergsdóttir
Guðrún Þorbergsdóttir
Þórdís Þorbergsdóttir — **Jack Unnar Dauley**
Steinþór Stefánsson — **Hildur Pétursdóttir**
Friðberg Stefánsson
og systkinabörn.



✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Gísla J. V. Jenssonar

Sóleyjarima 5.

Sérstakar þakkir til allra hjá ÍTR og Oddfellowreglunnar á Íslandi. Guð blessi ykkur öll.

Þórunn Elísabet Stefánsdóttir (Elsa)
Anna María Gísladóttir — **Ingólfur Jón Hauksson**
Einar Gísli Þorbjörnsson
Þorbjörn Jóhann Þorbjörnsson

✝

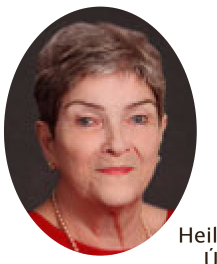
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Guðrún Bogadóttir Thorarensen

Hlaðbæ 1, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 27. desember sl. Jarðarför verður auglýst síðar.

Bergrós Þorgrímsdóttir — **Sveinn Sveinsson**
Pétur Þorgrímsson — **Jóhanna Gunnlaugsdóttir**
Haukur Þór Þorgrímsson — **Guðrún Helga Reynisdóttir**
Bjarni Þorgrímsson — **Linda Björk Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Okkar ástkæra

Magdalena Björk Jóhannesdóttir

Háengi 23, Selfossi,

andaðist 22. desember sl. á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Selfossi. Útförin fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 2. janúar nk. kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Sjúkrahússjóð Kvenfélags Selfoss, 0152-15-370521, kt. 700169-5299.

Guðrún Schiöth
Inger Schiöth — **Sveinn Þórðarson**
Sólveig Róbertsdóttir — **Grímur Bj. Jónsson**
Jóhanna Fríða Róbertsdóttir — **Björn Bj. Jónsson**
Matthildur Róbertsdóttir — **Jens Pétur Jóhannsson**
Unnur Róbertsdóttir — **Anders Köhler**
Harpa Jóhannesdóttir Möller og fjölskyldur.

✝

Okkar elskaði eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðjón Reynisson

Fróðengi 7, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut aðfaranótt laugardagsins 26. desember. Útför hans verður gerð frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 6. janúar kl. 13.00.

Laufey Guðrún Magnúsdóttir
börn, tengdabörn, barnabörn og langafabörn.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Steinunn Aradóttir

frá Tjörn á Mýrum,

sem andaðist 20. desember síðastliðinn, verður jarðsett frá Hafnarkirkju mánudaginn 4. janúar kl. 11.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á að láta Brunnhólskirkju njóta þess (s. 849 4920).

Bjarney P. Benediktsdóttir — **Sævar Kr. Jónsson**
Sigurgeir Benediktsson — **Guðrún Pétursdóttir**
Arnborg S. Benediktsdóttir — **Þorgeir Sigurðarson**
Karl Benediktsson — **Brita Berglund**
Eydís S. Benediktsdóttir
og fjölskyldur.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

Sælkeraborð
HAGKAUPS

SÆLKERABORÐIÐ Í KRINGLUNNI
OPIÐ MÁNUDAGA TIL LAUGARDAGA FRÁ 10-18

LANDSINS MESTA ÚRVAL
AF ERLENDUM OSTUM

Affinage D´excellence
Affinage D´excellence hefur það að markmiði að bjóða bestu osta sem völ er á. Ostarnir sameina aldagamlar aðferðir og snilli franskra nútíma ostasérfræðinga.

Beemster
Heimsmeistarinn frá Hollandi.

Camembert ostar í úrvali

Franskir ostar
Camembert, brie og aðrir hvítmygluostar.

Snowdonian Cheddar
Margverðlaunaðir Cheddar ostar frá Wales, smakkaðu þá alla!

Hagkaups Chili sulta og sultaður rauðlaukur
Smellpassar með ostunum.

Buffalo Mozzarella
Hinn eini sanni Mozzarella.

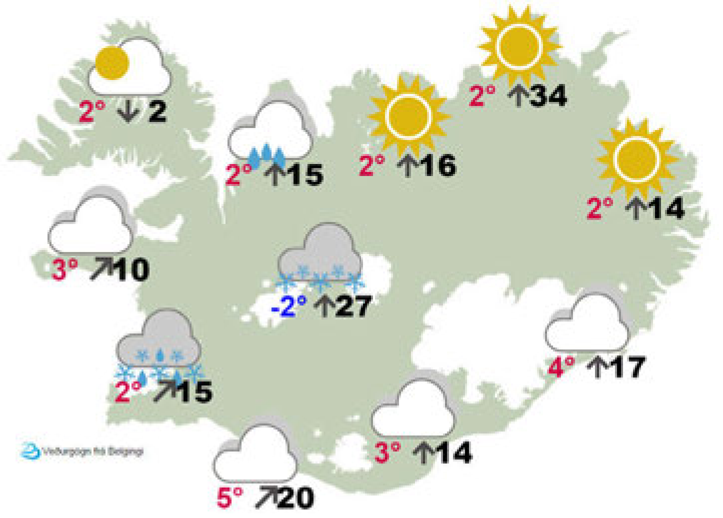
Prima Donna
Osturinn sem allir þekkja.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Miðvikudagur



Óveðurslægð fer norður yfir landið í fyrramálið (miðvikudag). Á eftir henni er suðvestanátt, víða 18-25 m/s með rigningu eða slyddu en styttir upp á Norðaustur- og Austurlandi. Hiti 0 til 5 stig. Heldur hægari og skúrir eða él seint á morgun.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-3°	-6°
↑10	↑16	↑8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	-1°	-7°
↑6	↙6	↖7

Föstudagur

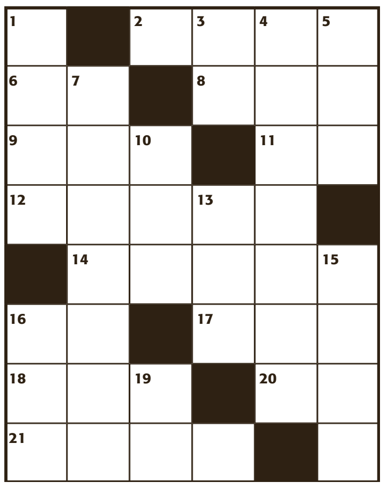
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-5°	-6°
↑11	↖11	↖4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	1°	-5°
↖10	↑10	↑14

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. eyja í asíu, 6. gat, 8. iðn, 9. óvild, 11. Átt, 12. umstang, 14. smámjaka, 16. þótt, 17. kopar, 18. ennþá, 20. í röð, 21. land í asíu.

LÓÐRÉTT
1. á endanum, 3. frá, 4. Skuld, 5. temja, 7. skothylki, 10. slit, 13. gerast, 15. auma, 16. hugur, 19. skst.



LÁRÉTT: 2. java, 6. op, 8. fag, 9. kal, 11. na, 12. stúss, 14. rikka, 16. þó, 17. eir, 18. enn, 20. lm, 21. laos.
LÓÐRÉTT: 1. loks, 3. af, 4. vanskil, 5. aga, 7. patróna, 10. lúi, 13. ske, 15. arma, 16. þel, 19. no.

Skák Gunnar Björnsson

Sanan Sjugirov (2646) átti leik gegn Shakhriyar Mamedyarov (2748) í lokaumferð Katar-mótsins sem lauk í gær.

Hvítur á leik

36. He7! Svartur gaf. Magnus Carlsen sigraði á Katar-mótinu eftir sigur á Yu Yangvi í úrslitakeppni þeirra á milli.

www.skak.is: Rapport teflir á Reykjavíkurskákmótinu.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Kíktu við í dag!
OPIÐ TIL KL. 22:00
Alvöru
FLUGELDAR
Ódýrari flugeldar!
39.900
14.900
2.600
2.200
XXL PAKKINN
25.900
7.900
Fáðu meira fyrir peninginn!
Ef þú kaupir fyrir 20.000 færðu 20% meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir 30.000 færðu 30% meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir 50.000 færðu 40% meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir 60.000 færðu 50% meiri vöru að auki!*
Ef þú kaupir fyrir 100.000 færðu 60% meiri vöru að auki!*
*Gildir LÍKA á fjölskyldupökkum og öðrum tilboðum!
600 skota
6.500
3 TOMMU AÐEINS
2.900 stk
1. VINNINGUR
FM957
Dreginn út í dag
XXL PAKKINN
SKRÁÐU ÞIG TIL LEIKS NÚNA Á www.fm957.is
Komdu og snúðu!
Lukkuhjól
Komdu á sölustað okkar í Hafnarfirði, verslaðu flugelda fyrir 20.000 eða meira og þú gætir unnið 80 skota Kamerun skotköku að verðmæti 19.900!
VERÐMÆTI
207.700.-
New Effect 150 skota(minni) 39.900 kr, Pink Cadillac 36 skota 8.900 kr, Wietnam 36 skota 8.900 kr, Missiles 600 skota 6.900 kr, Montecristo 16 skota 2.900 kr, Flower Exhibition 100 skota 7.900 kr, Partybox 80 skota 6.900 kr, Hvellir 25 skota 2.200 kr, 25s Cake 2.200 kr, Roundcake 13 skota 2.900 kr, Happy go Lucky 19 skota 4.900 kr, Punto Amarillo 19 skota 6.900 kr, Serenade 81 skota 18.900 kr, Hot Shot 56 skota 14.900 kr, XXL Fjölskyldupakki 25.900 kr, Gullregn og Hvellir 100 skota 22.900 kr, 2 stykki af Miðnætur rakettu 7.800 kr, Crackling Sky 49 skota 15.900 Kr
★ Opnunartími:
28. des. frá kl. 10:00 - 22:00
29. des. frá kl. 10:00 - 22:00
30. des. frá kl. 10:00 - 22:00
31. des. frá kl. 10:00 - 16:00
SÖLUSTAÐIR OKKAR ERU:
Skeifan 19 (við hliðina á Myllunni) Einar 899 6005
Lækjargata 2 (áður videóleiga) Emil / Guðni 694 4150
Bæjarlind 14-16 (að neðanverðu hjá versl. Línunni) Jóhann & Ragnar 690 7424
Smiðjuvegur 6 (Beint á móti Íspan) Hrafnhildur 867 2112
Vitinn, Oddeyrarbryggju (við Eimskip) Steinar 694 9021
SKOÐAÐU VIDEO AF FLUGELDUNUM Á HEIMASÍÐU OKKAR WWW.FLUGELDAR.COM

Erna Ómarsdóttir og dansararnir hennar í Njálu sem verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu í kvöld og byggir á hinni ástsælu Brennu-Njáls sögu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Erum stundum eins og sitt hvor dýrategundin

Borgarleikhúsið og Íslenski dansflokkurinn frumsýna í kvöld Njálu þar sem leikarar og dansarar leiða saman hesta sína í samstarfi um að skapa einstaka kvöldstund sem byggir á hinni ástsælu Brennu-Njáls sögu.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Brennu-Njáls saga er líkast til ástsælust af Íslendingasögunum. Flestir lesa hana að minnsta kosti einu sinni á ævinni og margir taka ástfóstri við þessa stóru og margbrotnu sögu. Eiga þar sitt uppáhald, vini og óvini og skipa sér í sveit með hetjum horfins tíma.

Borgarleikhúsið ræðst því þessa dagana svo sannarlega ekki á garðinn þar sem hann er lægstur en í kvöld stendur fyrir dyrum frumsýning á Njálu, nýrri leikgerð Mikaels Torfasonar og Þorleifs Arnar Arnarssonar sem jafnframt leikstýrir verkinu en danshöfundur er Erna Ómarsdóttir. Njála er samstarfsverkefni Borgarleikhússins og Íslenska dansflokksins og Erna sem veitir Íd forstöðu segir að samstarfið hafi verið skapandi og skemmtilegt ferðalag.

Dansflokkurinn blómstrar

„Það er reyndar ákaflega mikið að gera hjá okkur í dansflokknum þessa dagana. Hluti hópsins, eða fjórir dansarar, eru að vinna að Njálu og svo er hinn hlutinn að vinna að barnasýningu sem kallast Óður og Flexa halda afmæli og fjallar um stórmerkilegar ofurhetjur. Þar eru Hannes Þór Halldórsson og Þyrí Huld Árnadóttir að þróa þessar skemmtilegu frábæru ofurhetjur og hliðarsjálf ásamt fleiri dönsurum úr Íd í leikstjórn Péturs Ármannssonar. Sýningin verður frumsýnd í lok janúar

Svo erum við nýkomin að utan en við vorum að sýna Black Marrow í bæði Þýskalandi og Sviss, við svakalega góðar viðtökur þannig að það er búið að vera mjög mikið að gera. Það er að minnsta kosti ákaflega góð orka og sköpunarandinn er í húsinu.

Næsta verkefni er samstarf við tónlistarhátíðina Sónar og Reykjavík dansfestival en þá fáum við til okkar danshöfund og dansara á heimsmælikvarða, Martin Kilvadi, sem mun leiða verkefni sem kallast ALL Inclusive.“

Líkamna söguna

Erna segir að það hafi verið frekar snemma í ferlinu fyrir Njálu sem haft hafi verið samband og falast eftir aðkomu dansflokksins að sýningunni. „Við vorum smá tíma að skoða þetta og verkefnið var það girnilegt og spennandi að við ákváðum að slá til. Óneitanlega hljómaði það sem ógerlegt verkefni að takast á við Njálu með þessum hætti en á endanum er það svo frábær áskorun sem veitir mikið frelsi. Þessi saga er svo stór að hún rúmar alveg efni í heila sápuóperu svo það þurfti að velja mikilvæga kafla til þess að láta þetta ganga upp á einni kvöldstund.

Okkar hlutverk felst í því að líkamna söguna. Stundum segir það meira en mörg orð og kemur með aðrar tilfinningar inn. Með tónlistinni, líkamanum og dansinum geta stundum komið inn huglægari element en með ómenguðum texta. Þannig er til að mynda Hallgerðarkaflinn að miklu leyti dans og kristnitakan einnig túlkuð líkamlega í dansi við sjöunda píanókonsert Prokofjevs. Það var gaman að fá það verkefni og Hallgerður er í raun túlkuð af sjö einstaklingum til að byrja með, bæði leikurum og dönsurum. Ég er satt best að segja sérstaklega ánægð með þann hluta sem varð mér mikill innblástur. Það er smá Hallgerður í okkur öllum.“

Réttlausar konur

Erna bendir á að Hallgerður sé hetja sem er mikið haldið á lofti af samtímanum og eigi sér marga aðdáendur. „Hallgerður og hárið og skapið og stoltið er eitthvað sem höfðaði ákaflega sterkt til mín. Hún er sönn kvenhetja. Kannski fyrsta kvenréttindahetjan, sönn baráttukona. Maður ímyndar sér hana í þessum aðstæðum þar sem hún vildi ekki láta traðka á sér. Þá dugði ekkert minna til en að drepa eða láta drepa fyrir sig til þess að standa á sínu.

Ég las Brennu-Njáls sögu í menntaskóla á sínum tíma en núna þegar ég las bókina aftur þá varð ég aðeins hissa á því að ekki hafi verið lögð meiri áhersla á þennan þátt sögunnar. Hver staða kvenna er og birtingarmynd

> **ÞÁ DUGÐI EKKERT MINNA TIL EN AÐ DREPA EÐA LÁTA DREPA FYRIR SIG TIL ÞESS AÐ STANDA Á SÍNU.**

þeirra í þessu verki. Hversu réttindalausar þær eru og hafa ekki neitt um neitt að segja. Ísland á sögutíma er í raun eins og í bókstafstrúaríslamsríki því þær eru bara eiginlega seldar án þess að hafa neitt um það að segja. Þessi þáttur hafði vissulega mikil áhrif á mig.“

Allur skalinn

Aðspurð hvort leikhópurinn hafi leitast við að tengja þetta atriði sérstaklega inn í samtímann segir Erna að það hafi eiginlega gerst af sjálfu sér. „Þegar ég var að leita mér að innblæstri sótti ég t.d. mikið í greinar Helgu Kress. Það er ýmislegt að finna þarna hugmyndalega sem er í raun komið frá henni. En það var líka svo áberandi hvað það var margt sem leikhópnum lá á hjarta þegar við vorum í þessari vinnu. Fólki var mikið niðri fyrir vegna þess að þessi bók snertir svo marga fleti mannlífsins. Mann langar oft til þess að grenja og öskra en svo finnur maður líka til með hetjunum og maður fer eiginlega allan tilfinningaskalann. Sjálf er ég til að mynda í liðinu hennar Hallgerðar. Sýningin litast óneitanlega aðeins af þessum samræðum, þessu ferli, en svo erum við auðvitað að leitast við að segja sögu og það er engin smáræðis saga.

Þetta er búið að vera erfitt ferli en jafnframt rosalega gaman og gefandi. Það er svo frábært fólk sem kemur að þessu, bæði leikstjóri, listræna teymið og leikhópurinn. Dansarar og leikarar eru þó stundum eins og sitt hvor dýrategundin og stundum er eins og við tölum ekki sama tungumálið, vinnuaðferðir eru oft mjög ólíkar og þá tekur pínu á taugarnar.“

Sjálfstætt verk

Brennu-Njáls saga er stórvirki og eiginlega heil stofnun innan íslenskra bókmennta þar sem flestir hafa sterkar tilfinningar til persóna og atburða innan sögunnar. Erna segir að leikhópurinn hafi vissulega fundið að fólk vill koma sínu uppáhaldi að. „Fólk spyr soldið hvort þessi eða hin persónan eða einhver ákveðinn atburður verði ekki örugglega með og hefur óneitanlega sterkar tilfinningar gagnvart þessu. En við verðum að muna að við erum að gera sviðsverk sem byggir á þessari bók, fremur en að við séum að leitast við að sviðsetja bókina. Við vonum bara að áhorfendur mæti opnir og tilbúnir til þess að njóta og þá er gott að muna að þetta er aðeins ein útgáfa. Útgáfurnar af Njálu eru svo efalítið eins margar og við erum mörg.

Mig langar eiginlega til þess að gera dansútgáfuna. Alveg án orða þar sem Njála er alfarið dönsuð. Hver veit nema að það verði einhvern tíma verkefni.“

ÚTSALA ÁRSINS
ATHUGIÐ! ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Til áramóta fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum með 3.5% lántökugjaldi og 405kr greiðslugjaldi af hverjum gjalddaga
ÁRAMÓTA 68 SKOTA KAKA
FYLGIR NÝJUSTU ACER FARTÖLVUNUM
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
Tilboð gilda dagana 28.-31. desember 2015 eða meðan birgðir endast • Öll verð eru afsláttarverð birt með fyrirvara um villur
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
ENN MEIRI LÆKKUN Á VÖLDUM VÖRUM
RISTAÐAR MØNDLUR
FYRSTU 100 GESTIR DAGSINS FÁ POKA AF NÝRISTUÐUM MÖNDLUM
MÖNDLUBÁSINN VERÐUR Á ÚTSÖLU ÁRSINS!
LJÚFFENGAR NÝ-RISTAÐAR MÖNDLUR Á STAÐNUM
OPNUM 12:00 Í DAG ÚTSÖLU ÁRSINS
ÚTSALA ÁRSINS
í dag miðvikudag
12:00 - 18:00
Gamlársdag
09:00-12:00
AÐEINS 2 DAGAR EFTIR
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

SAMBÍÓIN Gleðileg jól

NÝÁRSMYNDIN 2015
★★★★ BOSTON GLOBE
HASARATRIÐIN GERAST EKKI FLOTTARI
MEIRIHÁTTAR ÁRAMÓTASPRENGJA
POINT BREAK
LUKE BRACEY
EDGAR RAMIREZ
TERESA PALMER
RAY WINSTONE

JÓLAMYNDIN 2015
★★★★★ K.Ó. VISIR.IS
★★★★★ USA TODAY
★★★★★ TOTAL FILM
★★★★★ S.G.S. MORGUNBLAÐIÐ
STAR WARS THE FORCE AWAKENS
Stærsti kvikmyndaviðburður allra tíma.

SMÁFÓLKIÐ
★★★★ THE PLAYLIST
GÓÐA RISAEÐLAN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
POINT BREAK	KL. 5:30 - 8 - 10:30
STAR WARS 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:20 - 10:55
STAR WARS 2D VIP	KL. 2 - 5 - 8 - 10:55
SMÁFÓLKIÐ ÍSLTAL 2D	KL. 1:30 - 3:30
LOVE THE COOPERS	KL. 8
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 1:30 - 2:30 - 3:40 - 5:50

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
POINT BREAK	KL. 9 - 11:30
STAR WARS 3D	KL. 2 - 3 - 5 - 6 - 8 - 10:55
STAR WARS 2D	KL. 6 - 9
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 1:40 - 3:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 3D	KL. 12:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
POINT BREAK	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
STAR WARS 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:50
STAR WARS 2D	KL. 4 - 7 - 10
IN THE HEART OF THE SEA 2D	KL. 8 - 10:30
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 3:20 - 5:40

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
POINT BREAK	KL. 10:55
STAR WARS 3D	KL. 5 - 8
STAR WARS 2D	KL. 10:30
SISTERS	KL. 8
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
POINT BREAK	KL. 5:30 - 8 - 10:30
STAR WARS 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 10:55
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 2

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
BIG SISTERS DON'T ALWAYS KNOW BEST.
TINA FEY AMY POEHLER SISTERS
THE HATEFUL EIGHT
Forsýnd í dag og alla helgina
FORSALA Í FULLUM GANGI
GLEÐILEGA HÁTÍÐ – OPNUM KL. 12.30
SNATI OG KALLI BJARNA SMÁFÓLKIÐ
THE HUNGER GAMES MOCKINGJAY PART 2
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
STAR WARS THE FORCE AWAKENS
SISTERS
SNATI OG KALLI BJARNA SMÁFÓLKIÐ
GÓÐA RISAEÐLAN

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
SISTERS	5:30, 8, 10:30
SMÁFÓLKIÐ 2D	1:30, 3:30
STAR WARS 3D	2, 5, 8, 10:45
STAR WARS 2D	7, 10
GÓÐA RISAEÐLAN	2, 4:30

Hvað? Hvenær? Hvar? Miðvikudagur

30 DESEMBER 2015

Námskeið

Hvað? Bjórakademían
Hvenær? 18.00
Hvar? Bryggjan Brugghús, Grandagarði 8, 101 Reykjavík
Bryggjan Brugghús starfrækir bjórskóla í samstarfi við Bjórakademíuna þar sem einstaklingar og hópar geta sótt sér einstaka skemmtun og fróðleik umvafin öllu því besta sem nútíma bjórmenning hefur upp á að bjóða. Verð í bjórskólann er annars vegar 7.900 krónur og hins vegar 12.500 krónur.

Leikhús

Hvað? Í hjarta Hróa hattar
Hvenær? 15.00 og 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið, Stóra sviðið
Í þessari nýju sýningu úr smiðju Vesturports, Þjóðleikhússins og Royal Shakespeare Company ræna Hrói höttur og hinir miskunnarlausu liðsmenn hans hvern þann sem vogar sér inn í Skírisskóg, án þess að gefa hinum fátæku nokkuð. Verð á sýningarnar eru 4.950 krónur og 3.700 krónur.

Hvað? Vegbúar
Hvenær? 21.00
Hvar? Borgarleikhúsið, Litla sviðið
Tónlistarmaðurinn KK stígur á svið og segir sögu gítaranna sinna sem hafa fylgt honum í blíðu og stríðu í gegnum árin. Hann greinir frá uppruna þeirra og sérstökum tengslum sinum við hvern og einn þeirra – allir tengjast þeir á einn eða annan hátt skrautlegu lífi og örlögum erlendra trúbadora sem áttu það sameiginlegt að þrá réttlæti og frelsi. Jón Gunnar Þórðarson leikstýrir sýningunni. Miðaverð er 5.500 krónur.

Tónlist

Hvað? Helgi og hljóðfæraleikararnir
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Áramótauppgjör Helga og hljóðfæraleikaranna er orðið fastur liður í millijóladagskrá Græna hattsins en þar koma sama þeir hljóðfæraleikarar sem hafa starfað með Helga undanfarin ár og gera upp árið á sinn hátt.

Hvað? Perlur íslenskra sönglaga – Áramótatónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Harpa, Kaldalón
Í kringum áramótin verða haldnir nokkrir tónleikar í þessari vinsælu tónleikaröð þar sem íslensk sönglög eru flutt og kynnt. Verð á tónleikana er 3.900 krónur. Á tónleikunum í dag koma fram Hanna Dóra Sturludóttir mezzósópran og Kristján Jóhannesson barítón.

Hvað? Aukatónleikar með hljómsveitinni Valdimar
Hvenær? 23.00
Hvar? Stapinn í Hljómahöll í Reykjanesbæ
Hljómsveitin Valdimar heldur aukatónleika í Stapa í Hljómahöll í kvöld en uppselt er á fyrri tónleika sveitarinnar sem hefjast kl. 20.00. Plötur sveitarinnar eru orðnar þrjár talsins og hafa þær allar notið hylli áheyrenda jafnt sem gagnrýnenda. Verð á tónleikana eru 3.000 krónur.

Reykjavíkurdætur koma fram á Síðasta sjens í kvöld.

Hvað? Óperudraugarnir
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa, Norðurljós
Garðar Thór, Gissur Páll, Dísella og Valgerður Guðna verða Óperudraugar um áramótin en söngvararnir blása til hátíðartónleika í Hörpu og Hofi á Akureyri. Sérstakur gestur þeirra verður Rúnar Kristinn Rúnarsson sem er nýútskrifaður frá Guildford-sviðslistaskólanum í Bretlandi. Óperudraugarnir koma fram ásamt strengjasveit og píanóleikara en tónlistarstjórn Óperudrauganna er Óskar Einarsson sem löngu er landsfrægur fyrir útsetningar og tónlistarstjórn á stórviðburðum. Miðaverð er 7.900 krónur.

Hvað? How to become Icelandic in 60 minutes
Hvenær? 19.00
Hvar? Harpa, Kaldalón
Um er að ræða leiksýningu sem leikin er á ensku, samin og flutt af Bjarna Hauki Þórssyni og leikstýrt af Sigurði Sigurjónssyni. Sýningin er sambland af söguleikhúsi og uppistandi þar sem reynt verður að kenna þeim sem sýninguna sækja að verða Íslendingar. Miðaverð eru 4.200 krónur.

Hvað? Síðasti sjens 2015
Hvenær? 22.00
Hvar? Iðnó
Tónleikarnir Síðasti Sjens fara fram í kvöld en þeir hafa verið haldnir síðastliðin sex ár og hefur stemningin verið engu lík. Í ár verður gamla Iðnaðarmannahúsið lagt undir og verður gleðin um allt hús. Húsið verður opnað klukkan 21.00 og hefjast tónleikarnir klukkan 22.00. Fram koma Retro Stefson, sem mun flytja efni af væntanlegri plötu í bland við gamla slagara, Reykjavíkurdætur sem hafa vakið verðskuldaða athygli undanfarin misseri og síðast en ekki síst Sturla Atlas sem slegið hefur í gegn í ár en lögin Snowin', San Francisco og Fuckboys hafa verið í miklu spilun síðustu mánuði. Miðaverð á tónleikana er 2.900 krónur.

Hvað? Tónleikar með Jóhönnu Elísu og hljómsveit
Hvenær? 21.00
Hvar? Petersen svítan í Gamla bíói
Söngkonan Jóhanna Elísa heldur tónleika í kvöld en hún er nú búsett í Gautaborg þar sem hún er í tónlistarskiptinámi. Hún mun syngja ýmis jólalög, þar á meðal á sænsku. Einnig lög úr ýmsum áttum eftir Stevie Wonder, Charlie Haden og fleiri. Hljómsveitina skipa: Jóhanna Elísa Skúladóttir sem syngur, Ingi Bjarni Skúlason leikur á píanó, Sigmar Þór Matthíasson leikur á kontrabassa og Kristófer Rodriguez Svönuson leikur á trommur. Frítt er inn á tónleikana.

Uppistand

Hvað? So It Was New Year's Eve – Story Night
Hvenær? 20.00
Hvar? Gaukurinn
So It Was New Year's Eve – Story Night at Gaukurinn er annað sögukvöldið á vegum Goldengang Comedy. Fimm uppistandarar stíga á svið og segja sögur sem tengjast þema kvöldsins og eins og nafnið gefur að kynna er þemað áramótin í þetta skiptið. Lifandi tónlist fyrir og eftir sýningu. Kynnir kvöldsins er Jonathan Duffy. Allt uppistand fer fram á ensku. Það kostar 1.000 krónur inn og þá er 20 ára aldurstakmark.

Valdimar

SNATI OG KALLI BJARNA SMÁFÓLKIÐ
Blue Sky
KVIKMYNDIN UM
EIGÐU STÓRA DRAUMA
VERTU MEÐ BARNAAFMÆLIÐ HJÁ OKKUR
FJÖLSKYLDUPAKKINN
Allir borga barnaverð
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2–11 ÁRA
NÁNAR Á WWW.SMARABIO.IS
MIÐASALA smarabio.is emidi.is midi.is
SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
GLEÐILEGA HÁTÍÐ – OPNUM KL. 12.30

LAUGARÁS BÍÓ
Ódýrt í bíó
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
SNATI OG KALLI BJARNA SMÁFÓLKIÐ — SÝND KL. 1:30
STAR WARS THE FORCE AWAKENS — SÝND Í 3D — SÝND KL. 2
GÓÐA RISAEÐLAN — SÝND KL. 2
TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

45 years	17:45
Doctor Who Christmas Special	18:00
Magic in the Moonlight	18:00
The Winter's Tale	20:00
Youth	20:00, 22:15
Sparrows / Þrestir	20:00

POLICE PUBLIC CALL BOX
YOUTH

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ Í ICELAND UM ÁRAMÓTIN

31. DESEMBER, GAMLÁRSDAGUR:
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

1. JANÚAR, NÝÁRSDAGUR:
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

Gleðilega hátíð,
starfsfólk Iceland

Iceland

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

19:25
DIMMA OG SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT NORÐURLANDS
Upptaka frá mögnuðum tónleikum sem haldnir voru í Eldborgarsal Hörpu í haust. Sinfóníuhljómsveit Norðurlands gengur inn í heim þungarokkssveitarinnar DIMMU og ljáir henni nýja vídd.

FRÁBÆRT
MIÐVIKUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

21:00
COVERT AFFAIRS
Skemmtileg þáttaröð um CIA fulltrúana Annie og Auggie og samband þeirra bæði innan og utan vinnunar.

21:50
FLESH AND BONE
Dramatískir þættir um Claire sem er ungur og hæfileikaríkur dansari í New York. Hún lifir og hrærist í kröfuhörðum dansheiminum og á ekki alltaf sjö dagana sæla.

22:50
CATASTROPHE
Önnur þáttaröðin um þau amerísku Rob og hina írsku Sharon sem hófu kynni sín á skemmtistað í London og upp frá því réðust örlög þeirra.

22:00
GRAVITY
Spennutryllir í leikstjórn Alfonso Cuarón með Sandra Bullock og George Clooney í aðalhlutverkum.

21:40
PRESSA
Rammíslensk spennuþáttaröð í sex hlutum eftir Óskar Jónasson og Sigurjón Kjartansson.

Krakkastöðin 07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. 365.is

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Waybuloo
07.20 Lína Langsokkur
07.40 Big Time Rush
08.05 The Middle
08.30 Anger Management
08.50 Friends With Better Lives
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Spurningabomban
11.05 Sullivan & Son
11.25 Jamie's Family Christmas
11.50 Grey's Anatomy
12.35 Nágrannar
13.00 Nashville
13.45 Nashville
14.30 White Collar
15.15 Project Greenlight
15.45 Big Time Rush
16.05 Tommi og Jenni
16.25 The Big Bang Theory
16.50 Raising Hope
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi. Áhugaverð umræða, fróðlegar fréttaskýringar og skemmtileg sjónarhorn.
19.20 Víkingalottó
19.25 Dimma og Sinfoníuhljómsveit Norðurlands
21.00 Covert Affairs
21.45 Flesh and Bone
22.45 Catastrophe
23.15 Closer
Dramatísk verðlaunamynd með þeim Juliu Roberts, Jude Law, Clive Owen og Natalie Portman. Myndin segir sögu fjögurra einstaklinga sem flæktir eru í vef framhjáhalds og lyga – ekkert þeirra virðist sjá leið út.
00.55 Mom's Night Out
02.35 The Hobbit: The Desolation of Smaug
05.10 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

10.35 La Liga Report
11.05 San Antonio - LA Clippers
13.10 NBA Special. Clutch City
14.25 La Liga Report
14.55 Real Madrid - Real Sociedad Bein útsending
17.10 Golden State - Cleveland
19.25 Barcelona - Real Betis Bein útsending.
21.30 Hólmurinn heillaði
22.45 Barcelona - Real Betis
00.25 Real Madrid - Real Sociedad

SPORT 2

07.30 Leicester - Man. City
11.30 Nottingham Forest - Leeds
13.10 Watford - Tottenham
14.50 Arsenal - Bournemouth
16.30 Leicester - Man. City
18.10 Premier League Review
19.05 Football League Show
19.35 Sunderland - Liverpool Bein útsending
21.45 Premier League World
22.15 Man. Utd. - Chelsea
23.55 Sunderland - Liverpool

GOLFSTÖÐIN

08.00 Golfing World 2015
08.50 Solheim Cup 2015
11.20 Feherty
12.05 Golfing World 2015
12.55 The Open Championship
18.00 Golfing World 2015
18.50 2015 Augusta Masters
00.10 Golfing World 2015

STÖÐ 3

17.55 Fresh Off the Boat
18.20 Sullivan & Son
18.40 Top 20 Funniest
19.30 One Big Happy
19.55 Schitt's Creek
21.10 Last Ship
21.55 American Horror Story: Freak Show
23.00 Discovery Atlas
00.40 One Big Happy
01.05 Schitt's Creek
02.10 Last Ship
02.50 American Horror Story: Freak Show
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Rasmus Klumpur og félagar
07.55 UKI
08.00 Lukku-Láki
08.23 Kalli á þakinu
08.47 Hvellur keppnisbíll
09.00 Brunabílarnir
09.25 Skógardýrið Húgó
09.47 Ævintýraferðin
10.00 Könnuðurinn Dóra
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
10.45 Doddi litli og Eyrnastór
10.55 Tommi og Jenni
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.24 Svampur Sveinsson
11.49 Rasmus Klumpur og félagar
11.55 UKI
12.00 Lukku-Láki
12.23 Kalli á þakinu
12.47 Hvellur keppnisbíll
13.00 Brunabílarnir
13.24 Skógardýrið Húgó
13.49 Ævintýraferðin
14.00 Könnuðurinn Dóra
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.45 Doddi litli og Eyrnastór
14.55 Tommi og Jenni
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Rasmus Klumpur og félagar
15.55 UKI
16.00 Lukku-Láki
16.23 Kalli á þakinu
16.47 Hvellur keppnisbíll
17.00 Brunabílarnir
17.24 Skógardýrið Húgó
17.49 Ævintýraferðin
18.00 Könnuðurinn Dóra
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.45 Doddi litli og Eyrnastór
18.55 Tommi og Jenni
19.00 Ríó 2

Svampur Sveinsson 15:24

GULLSTÖÐIN

10.50 The Big Bang Theory
11.15 Friends
11.40 The New Girl
12.00 Modern Family
12.25 Á uppleið
12.55 Matarást með Rikku
13.25 Um land allt
13.55 Um land allt
14.30 Feðgar á ferð
14.50 Dulda Ísland
15.45 Eitthvað annað
16.25 Bubbi og Dimma
17.55 Fókus
18.20 Fókus
18.45 Margra barna mæður
19.15 Veistu hver ég var?
19.55 Þær tvær
20.15 Poppsvar
21.00 Heimsendir
21.45 Pressa
22.40 Pressa
23.30 Pressa
00.15 Fóstbræður
00.50 Fóstbræður
01.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.50 Batman
10.55 Cast Away
13.15 He's Just Not That Into You
15.25 Batman
17.30 He's Just Not That Into You
19.40 Cast Away
22.00 Gravity
23.35 The Book Thief
Mynd frá 2013 sem gerist á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar með Geofrey Russ og Emily Watson í aðalhlutverki. Sagan hefst í bæ einum í Þýskalandi við upphaf heimsstyrjaldarinnar síðari og segir frá því þegar hin unga Liesel kemur í fóstur til Hubermann-hjónanna-eftir að móðir hennar getur ekki lengur séð henni farborða.
01.45 Misery
03.35 Gravity
06.20 Batman Forever

RÚV

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Froskur og vinir hans
08.08 Vinabær Danna tígurs
08.20 Veistu hvað ég elska þig mikið
08.32 Kata og Mummi
08.43 Tillý og vinir
08.55 Dóta læknir
09.18 Babar
09.40 Drekar
10.05 Undraveröld Gúnda
10.20 Munaðarleysingjar í náttúrunni
11.15 Fótboltafár
12.45 Aftur til framtíðar
14.40 Tatler: Á bakvið tjöldin
15.40 Skipað í hlutverk
17.10 Jólin hjá Claus Dalby – Nýársskreytingar
17.40 Táknmálsfréttir
17.50 KrakkaRÚV
17.55 Disneystundin
17.56 Finnbogi og Felix
18.18 Sígildar teiknimyndir
18.26 Fínni kostur
18.50 Krakkafréttir
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Menningin - samantekt
20.10 Íþróttamaður ársins 2015
21.35 Fröken Friman fer í stríð
22.40 Lengi lifi Mið-Ísland
23.40 Ófærð
00.35 The Lord of the Rings: The Return of the King
03.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.10 Dr. Phil
08.50 Kitchen Nightmares
09.40 Minute To Win It
10.30 Everybody Loves Raymond
10.50 Younger
11.15 Jennifer Falls
11.40 Playing House
12.00 Odd Mom Out
12.25 Life In Pieces
12.50 Grandfathered
13.10 The Grinder
13.35 The Muppets
14.00 Black-ish
14.25 The Good Wife
15.15 America's Next Top Model
16.00 The Voice
17.30 Solsidan
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 The Millers
20.15 Survivor
21.00 Something Borrowed
22.55 Role Models
00.35 Brooklyn's Finest
02.50 Law & Order: Special Victims Unit
03.35 The Late Late Show
04.15 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

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

BOMBA
bomba.is

FLOTTASTA FLUGELDASÝNINGIN

Opnunartími okkar:

28. des. – 30. des.
10.00 – 22.00

31. des.
09.00 – 16.00

Bomba flugeldar
Víkurhvarfi 6
203 Kópavogi
www.bomba.is

Við erum á facebook.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

OLW
ÁRAMÓTA-SNAKKIÐ

198 kr. 160 g
OLW Ostasnakk
160 g

259 kr. 175 g
OLW Kartöflusnakk
175 g

159 kr. 250 g
OLW Saltstangir
250 g

179 kr. 2 l
Egils 7-up
2 lítrar

579 kr. 4x2 l
Pepsi
Kippa, 4x2 lítrar

Orkudrykkur
Líka til sykurlaus

59 kr. 250 ml
Euro Shopper
Orkudrykkur, 250 ml, 2 teg.

GÓÐ TVENNA!

198 kr. saman
Coke og Prince
250 ml og 50 g

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

BRUNATÍMI ALLT AÐ 4 KLST.

998 kr. stk.
Arinkubbur
2,27 kg

259 kr. 10 stk.
Heima Ruslapokar
10x100 l

LÝSUM UPP ÁRAMÓTIN

98 kr. pk.
Dream Glow

198 kr. pk.
Dream Glow
Rör, 6 stk.

198 kr. pk.
Dream Glow
Concert Stick 10”

198 kr. 2 stk.
Útikerti
2 stk.

VALITOR

Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **3. janúar** a.m.k.

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Nýja árið sprengt inn í viðeigandi klæðnaði

Gamlárskvöld verður haldið hátíðlegt á næstu dögum þar sem gamla árið verður sprengt í burtu og því nýja fagnað. Oft á tíðum hittast fjölskyldur eða vinir og halda upp á þessi tímamót með stæl. Margir eyða kvöldinu úti og kveikja í blysum og rakettum en þá er mikilvægt að vera vel klæddur. Á áramótunum tíðkast ekki síður en á jólum að klæða sig í sitt fínasta púss og getur þetta tvennt vel farið saman. Fréttablaðið hafði samband við tvo sérfræðinga sem vita hvað þeir eru að tala um þegar kemur að klæðnaði.

Hildur Ragnarsdóttir verslunarkona

Rétt yfirhöfn, kápa eða pels
Það er mikilvægt að velja yfirhöfnina vel. Pels getur verið jafn hlýr og dúnúlpa ásamt því að líta betur út yfir áramótadressið. Falleg kápa getur líka hentað vel á köldum vetrarkvöldum.

Leðurhanskar
Að vera með leðurhanska á meðan verið er að sprengja flugeldana eða bara sötra á kampavíni úti getur breytt öllu. Ískaldir puttar gera lífið leitt.

Góður trefill og húfa
Stór og góður trefill og húfa gera kraftaverk þegar kemur að því að halda á manni hita.

Rúllukragabolur undir kjólinn
Það er búið að vera áberandi seinustu misseri að vera í rúllukragabol undir kjólum. Það gerir mikið fyrir dressið ásamt því að halda á manni hita. Það væri auðvitað líka sniðugast að vera í ullarnærfötum en ekki finnst öllum það neitt sérstaklega þægilegt.

Sindri Jensson verslunarmaður

Aukahlutir
Fyrst og fremst er mikilvægt að huga að aukahlutum. Margir vanmeta mikilvægi þess að eiga vandaða útgáfu af heilögu þrennunni: Húfu, hanska og trefli. Þegar kalt er í veðri er fátt betra en að eiga góða leðurhanska til að skafa af bílnum og nota við akstur. Húfa og trefill úr ull er svo skyldueign.

Mörg lög
Þó menn vilji klæða sig fínt er samt mikilvægt að líða vel og vera ekki að krókna úr kulda. Þá mæli ég með að „layera“ sig upp, peysa yfir skyrtuna er t.d. sterkt. Svo er hægt að nýta þunnar dúnúlpur, dúnvesti eða primaloft-jakka sem „layer“ undir ullarfrakka. Það kemur oft mjög vel út.

Skóbúnaður
Svo þarf að huga vel að skóbúnaði og sokkum. Góðir sokkar geta gert kraftaverk fyrir líðan manns, mæli með smekklegum ullarsokkum, þurfa ekki að vera þykkir. Svo eiga allir karlmenn að eiga góða leðurskó, það er lykilatriði.

HÁTÍÐARKALKÚNN

Þú færð úrval af girnilegum hátíðarmat í Iceland

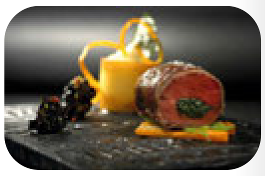
1899 kr. kg

LJÚFFENGUR KALKÚNN FRÁ HOLDA (FERSKUR, TAKMARKAÐ MAGN).

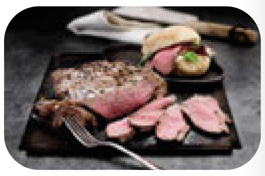
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

ÖÐRUVÍSI AÐALRÉTTIR Á VEISLUBORÐIÐ

Önd



Hreindýrafile



Krónhjörtur

Andabringa

Kalkúnabringa

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Arna Ýr er nokkuð sátt við sinn hlut í keppninni, og kunni vel við að sjá kunnuglegt andlit í dómaraviðtalinu, en Linda Pétursdóttir var ein tíu dómara í ár. MYNDIR/AÐSEND

Komin með nóg af sviðsljósinu í bili

Arna Ýr Jónsdóttir var hársbreidd frá að komast inn í topp tuttugu úrslitahópinn í Miss World 2015, en hún lenti í 21.-22. sæti í keppninni. Hún leggur sprotann á hilluna og tekur upp skólabækurnar strax á nýju ári.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Ég er búin að sofa í allnokkra daga, eða síðan ég kom heim 21. desember," segir Arna Ýr Jónsdóttir, sem ber nafnbótina ungfrú Ísland með sannkölluðum sóma en hún landaði 21.-22. sæti í keppninni Miss World sem fram fór í Kína fyrr í mánuðinum. „Þetta voru fjórar vikur og var allt öðruvísi en ég bjóst við, en í grunninn var mikið ferðast, við skoðuðum mikið af alls konar landslagi og æfðum mikið," útskýrir Arna, en hún lauk keppni þann 19. desember þar sem hún komst ekki áfram í tuttugu stúlkna úrslitin sem fóru fram þann 21. desember, en var grátlega nálægt. „Eftir dómaraviðtölin var ég komin í fjórtánda sætið, en svo þegar úrslit módelkeppninnar og hæfileikakeppninnar komu inn, datt ég út úr tuttugu manna hópnum," bendir hún á, og segist örlítið svekkt með að hafa ekki náð lengra í íþróttakeppninni, en sjálf er hún mikil íþróttamanneskja. „Ég datt mjög snemma út úr útsláttarkeppninni þar, en ég var óvart með hælinn fyrir utan línuna í píptestinu, annars hefði ég líklega komist ansi langt."

Arna er þó himinlifandi með að vera komin heim, enda fannst henni hún hafa staðið sína plikt ljómandi vel. Hún hafi reyndar fengið sig fullsadda af sviðsljósinu sem svona fjögurra vikna ferli fylgi. „Þetta var ákveðin lífsreynsla, en ég myndi ekki nenna þessu til lengdar. Sviðsljósið hentar mér ekki, þó ég hafi vissulega alltaf verið brosandi og hress," útskýrir hún og hlær. „Maður finnur líka mikið fyrir pólitíkinni sem fylgir svona keppni, og líkt og Heiðar Jónsson snyrtir sagði við mig þegar ég kom heim, þá er þetta allt öðruvísi keppni í dag en hér áður fyrr."

En fátt er svo með öllu illt að ekki boði nokkuð gott, því Arna kom fjölmörgum vinkonum og reynslunni ríkari heim. „Ég eignaðist heilmargar góðar vinkonur, og var einstaklega heppin með herbergisfélagann, ungfrú Ungverjaland. Við hlógum mikið saman og urðum perluvinkonur, hún ætlar einmitt að koma til Íslands næsta sumar og heimsækja mig." Segir Arna þó tvímælalaust heimsóknina á munaðarleysingjahæli fyrir fötluð börn hafa staðið upp úr, enda hafi hún aldrei upplifað annað eins. „Sú heimsókn var erfið, en kenndi mér á sama tíma mikið.

EFTIR DÓMARAVIÐTÖLIN VAR ÉG KOMIN Í FJÓRTÁNDA SÆTIÐ, EN SVO ÞEGAR ÚRSLIT MÓDELKEPPNINNAR OG HÆFILEIKAKEPPNINNAR KOMU INN, DATT ÉG ÚT ÚR TUTTUGU MANNA HÓPNUM.

Þarna fengum við að gefa börnunum jólagjafir, syngja með þeim og dansa," segir Arna kampakát, en hún segist einna ánægðust með að þeir peningar sem stelpurnar hafi safnað í aðdraganda keppninnar hafi allir runnið til heimilisins. „Við komum allar með gjafir frá ættlandi okkar, og svo voru þær boðnar upp og peningurinn rann til barnanna."

Spurð um frekari frama í fegurð, segist hún ekki geta hugsað sér að bardúsa meira í því að svo stöddu, nú taki skólabækurnar við því hún ætli sér að klára menntaskólann. „Ég hef frestað þessu í eitt og hálft ár, en nú ætla ég að einbeita mér að skólanum. Svo ætla ég í háskólann og mig dreymir um að verða ljósmóðir," segir hún ákveðin.

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr!
40% afsláttur
3599 kr. kg
Verð áður 5998 kr. kg
Íslenskt ungnauta Rib Eye
30% afsláttur
4199 kr. kg
Verð áður 5999 kr. kg
Nýsjálensk ungnautalund
Áramótaveisla Krónunnar
30% afsláttur
Frönsk gæði fyrir veisluna
2799 kr. kg
Verð áður 3999 kr. kg
Franskar Berberie andabringur
Hátíðarlambalæri Engu öðru líkt!
HÁTÍÐARLAMBALÆRI
1698 kr. kg
Hátíðarlambalæri, án mjaðmarbeins
Doritos
SWEET CHILLI PEPPER
COOL AMERICAN
198 kr. pk.
Doritos nokkrar tegundir, 170 g
399 kr. kg
Cantalópe melónur frá Brasilíu
999 kr. kg
Græn vínber frá Suður Afríku eða rauð vínber frá Brasilíu
Afgreiðslutímar yfir hátíðirnar
OPNUNARTÍMAR Í DAG 30. DESEMBER
10-21
Akranes – Árbær – Breiðholt
Grafarholt – Hamraborg
Hvaleyrarbraut – Nóatún
Vallakór– Reykjavíkurvegur
09-20
Bíldshöfði – Reykjanesbær
Grandi – Selfoss
Vestmannaeyjar 09-21
10-20
Lindir – Mosfellsbæ
11-18
Reyðarfjörður
OPNUNARTÍMAR 31. DESEMBER (GAMLÁRSDAGUR)
09-15
Í öllum verslunum Krónunnar
OPNUNARTÍMAR 1. JANÚAR (NÝÁRSDAGUR)
10-20
Árbær – Breiðholt – Hamraborg – Hvaleyrarbraut – Nóatún
Allar aðrar verslanir Krónunnar verða lokaðar
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** **Vísir**
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Samvisku skotið upp

Ég var búin að gíra mig upp í reiðilestur yfir réttlætiskórnum sem gubbar einradda vandlætingu með reglulegu millibili. Þessa dagana snýst það um flugeldasölu. Maður er nefnilega bæði hjartalaus og gráðugur ef maður kaupir ekki flugelda af björgunarsveitinni. Ýmsar ástæður geta búið að baki slíkum „svikum“. Kannski vill fólk styrkja aðra starfsemi. Til dæmis hjartveik börn eða íþróttafélög sem hafa bókstaflega alið upp stóran hluta æskunnar. Aðrir eru kannski skítblankir og kaupa það ódýrasta. Einhverjir eru hreinlega gráðugir. Í flugelda. Só?

Svo hætti ég alveg við að tuða þegar ég sá veðurspána. Fólk gæti líka misskilið mig og haldið að ég sé ekki #teambjörgunarsveit og beri ekki virðingu fyrir björgunarsveitarfólki. Sem ég sannarlega geri. Er eiginlega heilluð og kikna svolítið í hnjánum. Þessar hetjur eru mesta prýði þjóðarsálarinnar. Einmitt þess vegna ætti tilvera þeirra og búnaður að vera tryggður með traustum fjárframlögum ríkisins í stað þess að nudda fólki upp úr samviskubiti.

Kannski er ég bara ein af þeim. Með samviskubit. Ég ætla að kaupa flugelda á helmingsafslætti því sonur minn er með sprengiveikina og mig langar að kaupa rosa mikið og gleðja hann. Svo borðaði ég mjög mikið af svínakjöti um jólin þrátt fyrir hræðilegan aðbúnað svína. Ég hef ekki hækkað framlag mitt til Krabbameinsfélagsins í sjö ár. Ég skelli stundum mjólkurfernu ofan í almenna ruslið og kaupi alltaf plastpoka í búðum. Síðustu daga hef ég hneykslast yfir fáránlega stórum jólagjöfum annarra foreldra en mun sjálf þurfa að biðja um raðgreiðslur á Visa um mánaðamótin. Ég er samt hvorki hjartalaus né gráðug. Fæst okkar eru það. Við erum bara venjuleg.

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

UMHVERFISVOTTUÐ PRENTSMIÐJA FRÁ ÁRINU 2000
UMHVERFISMERKI 141 381
UMHVERFIÐ

Við erum stolt af því að vera fyrsta umhverfisvottaða prentsmiðjan á Íslandi frá árinu 2000. Vistvæn framleiðsla alla leið.

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