FRÉTTABLAÐIÐ

44. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 21. FEBRÚAR 2019

Sólveig býst við viðræðuslitum

KJARAMÁL Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, og Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, fengu í gær í gær umboð frá samninganefndum félaganna til að slíta viðræðum við Samtök atvinnulífsins (SA) ef þess þarf. Sólveig Anna býst ekki við að fá tilboð frá SA á fundi í dag sem sé þess eðlis að ekki komi til viðræðuslita. Aðspurð hvort hún vonist til að hægt verði að afstýra verkföllum kveðst

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.

hún ekki óttast það að fara í verkfall.

„Fólk er tilbúið að gera það sem það telur þurfa og undirbúningsvinna okkar er langt á veg komin. Samkvæmt könnun eru 80 prósent félagsmanna tilbúin til þess. Fólk skilur hvað í þessu felst, skilur mikilvægi þessa verkfallsvopns. Það er ein af stærstu mýtum íslensks samfélags að fólk vilji ekki fara í verkföll. Það er ekki mín reynsla og það hefur aldrei verið mín persónulega afstaða.“

Aðspurður hvort hann búist við að nýta sína heimild segir Ragnar Þór að hann muni ekki tjá sig um það fyrr en eftir fundinn.

„Við getum þó ekki farið í grafgötur með að staðan er grafalvarleg.“ – **smj**

Frumvarp fer illa í bændur

LANDBÚNAÐUR Bændasamtök Íslands gagnrýna harðlega frumvarpsdrög sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra sem felur í sér að heimila innflutning á hráu kjöti, hráum eggjum og ógerilsneyddri mjólk. Telja þeir hagsmuni landbúnaðar fórnað fyrir heildsala sem vilja flytja inn erlendan mat í stórum stíl og segja búfjárheilsu látna lönd og leið og bitlausar varnir ráðherrans dugi skammt.

„Það eru mikil vonbrigði að landbúnaðarráðherra skuli gefast upp í baráttunni við að halda uppi rétti okkar Íslendinga til að verja lýðheilsu og íslenska búfjárstofna. Fyrirætlun ráðherra er kynnt þrátt fyrir varnaðarorð fjölda fólks í gegnum tíðina,“ segir í yfirlýsingu Bændasamtakanna.

Sigurgeir Sindri Sigurgeirsson, formaður samtakanna, segir ákvörðun ráðherra vonbrigði og mótvægisaðgerðirnar rýrar í roðinu. „Þessi ákvörðun ráðherra segir raunverulega að stjórnvöld hafi ekki vilja til þess að efla innlenda matvælaframleiðslu. Það er það sorglegasta í málinu.“

– **sa** / **sjá síðu 4**

VÍTAMÍN

■ Fituleysanleg vítamín ■ Vatnsleysanleg vítamín

A VÍTAMÍN er nauðsynlegt fyrir sjón, frjósemi og myndun nýrra sáðfrumna, fyrir bragðskynið ónæmiskerfið, stýringu erfða, slímhimnur og vöxt.

C VÍTAMÍN er meðal annars vörn gegn veirum og bakteríum og ver ónæmiskerfið. Það er einnig mikilvægur hluti af bandvefjum, beinum og öðru.

D VÍTAMÍN er nauðsynlegt fyrir kalsíum- og fosfatbúskap beina og tanna. Það eykur þar að auki upptöku kalsíums úr þörmunum.

B B12 VÍTAMÍN er mikilvægt fyrir skiptingu frumnanna. Rauðu blóðkornin eru í hópi þeirra frumna sem skipta sér oftast og því veldur B12 vítamínskortur blóðleysi.

K VÍTAMÍN gegnir því mikilvæga hlutverki í flóknu ferli að láta blóð storkna. K-vítamín er einnig mikilvægt við myndun annarra próteina.

Allt það helsta úr fæðunni

Holl og góð næring er lykillinn að góðri heilsu. En þekkjum við þau vítamín og steinefni sem við getum sótt auðveldlega úr fæðunni? Góð vísa er aldrei of oft kveðin. ➻ 12-14

STEINEFNI

KALK er það sem mest er af í líkamanum eða um 2% af líkamsþyngd, þar af 99% í beinum okkar. Kalk er mikilvægt fyrir vöxt og viðhald beina og tanna. Kalk hjálpar til við myndun ensíma í líkamanum. Líkaminn þarf einnig á kalki að halda við stjórnun hjartsláttar, storknun blóðs og samdrátt vöðva.

JÁRN flytur súrefnið til frumnanna og er því lífsnauðsynlegt. Járn styrkir ónæmiskerfið og er mikilvægt fyrir myndun bandvefs í líkamanum. Járn er í blóðinu í próteinsambandi sem kallast hemóglóbín en það er einnig í rauðum blóðkornum. Um það bil þriðjung alls járns í líkamanum er að finna í blóði og vöðvum.

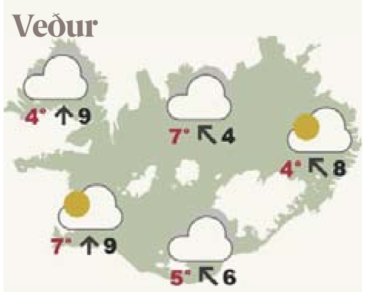
MAGNESÍUM er eitt af aðalefnunum sem líkaminn notar til að byggja upp og styrkja bein. Magnesíum tekur þátt í framleiðslu próteina og hefur áhrif á orkulosun frá vöðvum líkamans. Einnig stuðlar það að eðlilegri vöðva- og taugastarfsemi. Þá skiptir magnesíum máli við stjórnun á líkamshita og á stöðugleika hjartans.

SINK er eitt aðalefnið í meira en 200 ensímum líkamans og binst meðal annars við kolvetni, prótein og fitu. Sink hefur góð áhrif á arfgerð frumna og þá frumuveggi sem umlykja frumurnar. Sink er í öllum frumum líkamans og í öllum líkamsvessum. Mjög mikið sink er í blöðruhálskirtli og í æðahimnu augans.

JOÐ er aðallega að finna í fiski, mjólk og mjólkurvörum. Einnig er það í þara en innihaldið getur verið mjög breytilegt og í sumum tilvikum hættulega mikið. Einnig getur þari innihaldið óæskilegt efni líkt og arsen. Þeim sem neyta ekki þara eða joðbættra vara að staðaldri er ráðlagt að taka inn fæðubótarefni sem innihalda joð.

FÓLÍNSÝRA á þátt í frumuskiptingu líkamans. Framleiðsla rauðu blóðkornanna krefst víðtækrar frumuskiptingar og því getur skortur á fólínsýru valdið skorti á rauðum blóðkornum, þ.e. blóðleysi. Aðalbirgðir fólínsýru eru í lifrinni og þar er um það bil helmingur af fólasínforða líkamans.

Veður



Sunnan 8-16 m/s, lægir austan til er líður á daginn. Rigning SA-lands en styttir upp er líður á morguninn. Skýjað um land allt en léttir til NA-lands síðdegis. Hiti víða 1 til 7 stig, mildast syðst. SJÁ SÍÐU 26

Fékk dóm fyrir stafrænt ofbeldi

DÓMSMÁL Karlmaður var dæmdur í sex mánaða fangelsi, þar af fjóra mánuði skilorðsbundna, í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær fyrir stórfelldar ærumeiðingar og blygðunarsemisbrot gagnvart fyrrverandi kærustu sinni.

Brot mannsins fólust í birtingu mynda á Facebook sem sýndu konuna fáklædda, auk þess sem hann fór um hana niðrandi orðum og fullyrti að hún stundaði vændi. Brotin framdi maðurinn í einu tilviki undir eigin nafni og í tveimur öðrum tilvikum var um að ræða myndbirtingu og ummæli undir fölsku nafni.

Maðurinn var einnig dæmdur til að greiða konunni 1,6 milljónir í bætur. **– aá**

Tilefnislaus árás á konu

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir vitnum að líkamsárás sem átti sér stað á mótum Vegmúla og Suðurlandsbrautar í Reykjavík í hádeginu í gær. Þar veittist karlmaður að ungri konu.

Fréttablaðið.is greindi frá því í gær að maður, Snorri Jónsson, kvaðst hafa séð árásina úr fjarlægð þar sem hann sat í bíl á rauðu ljósi ásamt félaga sínum. Í frásögn á Facebook-síðu sinni segir Snorri að árásarmaðurinn hafi sparkað í bíl konunnar og gargað á hana.

Konan hafi reynt að ræða við manninn en hann þá brugðist við með því að lumbra á henni, henda henni inn í runna og stappa á henni. Konan hafi verið í áfalli. Maðurinn, sem var handtekinn skömmu eftir árásina, var í svo annarlegu ástandi að hann verður ekki yfirheyrður fyrr í en í dag samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni sem biður vitni að atvikinu að hafa samband. **– smj**

Í kaffi með sósíalistum

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, var gestur í Sósíalistakaffi á vegum Sósíalistaflokksins í gær. Formaður VR, sem stendur í ströngu í kjaraviðræðum við Samtök atvinnulífsins, ræddi breyttar áherslur félagsins og stöðuna í kjarabaráttunni. Sósíalistar jafnt sem félagar í VR hlýddu á ræðu hans í Dósaverksmiðjunni í Borgartúni í gærkvöldi og spurðu hann spjörunum úr um hvert VR stefndi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sakborningar í Shooters-málinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fimm ár fyrir Shooters-árás

DÓMSMÁL Artur Pawel Wisocki var í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær dæmdur í fimm ára fangelsi og Dawid Kornacki í hálfs árs fangelsi fyrir að ráðast á tvo dyraverði á skemmtistaðnum Shooters í ágúst í fyrra.

Dyravörðurinn sem Artur Pawel réðst á lamaðist fyrir neðan háls. Sá gerði kröfu um 120 milljónir í bætur en fékk dæmdar aðeins sex milljónir. Hinn dyravörðurinn fékk sex hundruð þúsund krónur í bætur. **– smj**

Breiðhyltingar finna fyrir meiri fordómum

Tæpur helmingur allra leigjenda Félagsbústaða finnur fyrir fordómum í samfélaginu. Hlutfallið er hæst í Breiðholti en lægst í Vesturbæ Reykjavíkur. Hverfisstjóri Breiðholts segir hverfið glíma við arfleifð liðinna tíma.

SAMFÉLAG Meira en helmingur leigjenda Félagsbústaða í Breiðholti, Árbæ og Grafarvogi segist finna fyrir fordómum frá öðru fólki í samfélaginu, staðan er hins vegar önnur hjá leigjendum í Vesturbæ Reykjavíkur þar sem minna en þriðjungur segist finna fyrir fordómum.

Þetta kemur fram í þjónustukönnun sem MMR gerði fyrir Félagsbústaði í Reykjavík í byrjun desember, alls var haft samband við 749 leigjendur og var svarhlutfallið tæplega 43 prósent.

Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Félagsbústaða, segir engar einfaldar skýringar að baki þessum tölum. „Það kann að eima eftir af gömlum fordómum um að það felist í því einhver ölmusa að leigja húsnæði sem er í eigu sveitarfélags og það litið hornauga. Það er auðvitað bara þannig að aðstæður fólks eru misjafnar og ekki allir sem hafa tök á að eignast húsnæði eða leigja á almennum markaði.“ Segir hún það vilja Félagsbústaða að greina betur hvað það er sem liggur að baki þessari tilfinningu stórs hóps leigjenda .

Stærsti hópurinn sem kveðst finna fyrir fordómum í samfélaginu eru einstaklingar með tvö eða fleiri börn, aðeins fjórðungur þeirra kveðst ekki finna fyrir fordómum.

Í Breiðholti mælist mun meiri óánægja með nánast alla þætti þjónustu Félagsbústaða. Til dæmis er þar að finna mestu óánægjuna með viðhaldsþjónustu og leiguverð. 59 prósent leigjenda í Breiðholti segjast finna fyrir fordómum í samfélaginu, talan er lægri í öðrum hverfum og minnst í Vesturbænum þar sem 28 prósent segjast finna fyrir fordómum.

Félagsbústaðir eiga tæplega 600 eignir í Breiðholti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Félagsbústaða.

Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri.

Óskar Dýrmundur Ólafsson, hverfisstjóri í Breiðholti, segir flókið að koma með skýringar á hvers vegna munurinn sé svo mikill á milli hverfa í Reykjavík.

„Ég held að þetta sé einhver birtingarmynd einhvers sem á sér ansi flóknar skýringar. Þetta getur tengst alls konar þáttum eins og félagsgerð, menntunarstigi og efnahag. Líka sögu, þegar þessar félagslegu íbúðir eru byggðar í Breiðholtinu í stórum stíl þá skilur það eftir sig arfleifð sem var ekki eins mikið um annars staðar,“ segir Óskar.

„Það hafa öll hverfi í höfuðborginni gengið í gegnum svoleiðis, líka þegar verkamannabústaðirnir voru byggðir vestur í bæ.“

Hann segir Breiðholtið hafa gengið í gegnum gríðarlegar breytingar á síðustu árum.

„Þetta er sambærilegt því þegar hverfið var að byggjast upp. Ég ólst hérna upp og man þegar krakkar alls staðar að af landinu hittust hér, nú er þetta fólk alls staðar að úr heiminum. Það er kannski eðlilegt að það séu einhverjir vaxtarverkir sem fylgja því.“ **arib@frettabladid.is**

Nara fékk kraftmikið faðmlag á Hólmsheiði frá stuðningshóp sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Féllust í faðma á Hólmsheiði

Nara Walker fékk mikinn stuðning þegar hún hóf afplánun á dómi sínum í fangelsinu á Hólmsheiði.

Nara Walker, sem sakfelld var fyrir að bíta hluta úr tungu þáverandi eiginmanns síns, hóf afplánun sína í gær. Hlaut hún átján mánaða fangelsi fyrir, þar af fimmtán skilorðsbundna. Hópur stuðningsmanna hennar kom saman við fangelsið á Hólmsheiði í gær til að mótmæla fangelsun Nöru.

Héraðsdómur féllst ekki á að viðbrögð Nöru hefðu helgast af nauðvörn en Nara hefur ávallt haldið því fram að hún hafi verið að verjast grófu ofbeldi þáverandi eiginmanns síns. Í samtali við Fréttablaðið, stuttu áður en hún hélt inn í fangelsið sagði Nara tilfinningarnar blendnar.

„Ég er að fara í fangelsi fyrir að verja mig fyrir manni sem kerfisbundið beitti mig ofbeldi í fjölda ára. Ég fer í fangelsi en hann gengur laus.“

Tilfinningaþrungin kveðjustund.

» **Nara hlaut átján mánaða dóm, þar af fimmtán skilorðsbundna.**

Hverfur bak við lás og slá næstu mánuðina.

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Hækkuðu laun Birnu í tvígang eftir tilmæli um hófsemi

KJARAMÁL Í bréfi fjármála- og efnahagsráðuneytisins, dags. 6. janúar 2017, er að finna tilmæli sem náðu m.a. til bankaráðs Landsbankans um ákvörðun launa bankastjóra bankans. Verður hér gerð grein fyrir því hvernig bankaráð tók mið af þessum tilmælum:

Eftir að fjármála- og efnahagsráðuneytið og Bankasýsla ríkisins höfðu beint þeim tilmælum til stjórnar Íslandsbanka, líkt og annarra fyrirtækja í eigu ríkisins, um að gæta hófs í launahækkunum í janúar 2017 hækkaði stjórnin laun Birnu Einarsdóttur bankastjóra í tvígang.

Fram kemur í svari Íslandsbanka við erindi Bankasýslu ríkisins sem birt var í gær að þann 1. janúar 2017 hafi grunnlaun og hlunnindi Birnu numið rétt rúmlega fjórum milljónum á mánuði. Bréf ráðuneytisins barst 6. janúar 2017 í tilefni af yfirvofandi breytingum þar sem ákvörðunarvald launa bankastjórans yrði fært frá kjararáði til stjórnar bankans.

Í svari Íslandsbanka má sjá að 1. ágúst 2017 hafa laun og hlunnindi Birnu hækkað í tæpar 4,4 milljónir króna. Önnur hækkun kom síðan 1. janúar 2018 og eru laun og hlunnindi Birnu þá orðin rúmlega 5,1 milljón króna. Hækkun upp á rúma milljón á mánuði eða 27 prósent. Þessi hækkun skýrist að nær öllu leyti af hækkun grunnlauna bankastjórans á tímabilinu.

Íslandsbanki hafði greint frá því að eigin frumkvæði á dögunum að bankinn hefði lækkað laun Birnu um rúm 14 prósent að hennar beiðni í nóvember 2018. Áætluð mánaðarlaun Birnu á þessu ári með hlunnindum verða því 4,4 milljónir. **– smj**

Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Andri Þór Guðmundsson forstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hópuppsögn hjá Ölgerðinni

VIÐSKIPTI Ölgerðin Egill Skallagrímsson hefur sagt upp 25 starfsmönnum en tilkynnt var um uppsagnirnar í gær. Einföldun á rekstri er skýringin sem gefin er. Hluta starfsmanna mun bjóðast störf eftir útvistun þeirra.

Ölgerðin segir að hluta lagerstarfsemi og dreifingar verði útvistað til að takast á við vaxandi umsvif og auka sveigjanleika. Nær allur annar innflutningur verður á sama tíma hjá dótturfyrirtækinu Danól.

Þar segir að reksturinn verði einfaldaður og hluta lagerstarfsemi og dreifingar verði útvistað til að takast á við vaxandi umsvif og auka sveigjanleika. Ölgerðin verði frá og með næstu mánaðamótum alhliða drykkjarvörufyrirtæki en nánast allur annar innflutningur verður á sama tíma hjá dótturfyrirtækinu Danól. **– smj**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Vill leyfa innflutning á hráu kjöti frá byrjun sláturtíðar

Mótvægisaðgerðir sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra til að stemma stigu við neikvæðum áhrifum þess að leyfa innflutning á hráu kjöti leggjast vel í yfirlækni á sýklafræðideild Landspítalans. Innflutningur á hráu kjöti verði leyfður frá 1. september nái frumvarp Kristjáns Þórs Júlíussonar fram að ganga.

LANDBÚNAÐUR Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, hefur kynnt frumvarp sitt sem felur í sér að frystiskylda á innfluttu kjöti verði afnumin og heimilt verði að flytja inn hrátt kjöt, hrá egg og ógerilsneydda mjólk. Á sama tíma verði brugðist við með mótvægisaðgerðum til þess að verja íslenska búfjárstofna.

Frumvarpið var kynnt í gær og hefur valdið mikilli gremju í hópi bænda sem telja þetta frumvarp geta haft alvarlegar afleiðingar. Nái frumvarpið fram að ganga á vorþingi munu hömlur á innflutningi á hráu kjöti falla niður í byrjun sláturtíðar íslenskra lamba, þann 1. september næstkomandi.

Ástæða þess að frumvarp þetta kemur fram nú er að bregðast þarf við dómi EFTA-dómstólsins frá árinu 2017 en hann komst að þeirri niðurstöðu að frystiskylda stjórnvalda bryti í bága við EES-samninginn.

Karl G. Kristinsson, prófessor og yfirlæknir við sýklafræðideild Landspítalans, hefur um nokkra hríð bent á þær hættur sem skapast af óheftum innflutningi á hráu kjöti til landsins. Hann telur þær mótvægisaðgerðir sem landbúnaðarráðherra ætlar að setja á laggirnar vera góðar. „Þetta nýja lagafrumvarp er hægt að sættast á með þeim fyrirvara að mótvægisaðgerðunum verði framfylgt. Í þeim eru mjög mikilvægar varnir,“ segir Karl.

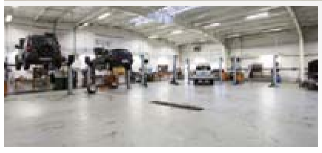
Kristján Þór stendur í stórræðum bæði með hvalveiðar og nú innflutning á hráu kjöti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

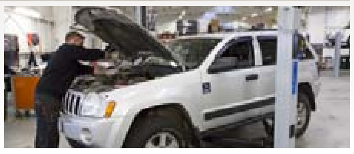
> **Þetta nýja lagafrumvarp er hægt að sættast á með þeim fyrirvara að mótvægisaðgerðunum verði framfylgt. Í þeim eru mjög mikilvægar varnir.**
>
> Karl G. Kristinsson, yfirlæknir á sýklafræðideild Landspítala háskólasjúkrahúss.

Með frumvarpinu fær Matvælastofnun heimild til að annast framkvæmd sýnatöku hjá matvælafyrirtækjum. Einnig að annast eftirlit í formi skyndiskoðana og sýnatöku og hins vegar þegar rökstuddur grunur er um að afurðir séu heilsuspillandi eða óhæfar til manneldis.

Halla Signý Kristjánsdóttir, 2. varaformaður atvinnuveganefndar þingsins, segir hins vegar að sér lítist ekki á frumvarpið. „Að einhverju leyti er þetta uppgjöf að mínu mati,“ segir Halla Signý. „Ég tel að við eigum að halda í frystiskylduna og að gefa okkur rýmri tíma í að skoða dóminn og fara yfir hann. Við erum ekki að svelta hér á landi,“ segir Halla Signý.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, formaður atvinnuveganefndar og einnig í meirihluta atvinnuveganefndar líkt og Halla Signý, segir frumvarpið eiga eftir að koma til kasta atvinnuveganefndar. „Ég skil vel að ráðherra þurfi að einhverju leyti að bregðast við dómnum sem féll í nóvember 2017 þar sem engin leið er til að halda í frystiskylduna. Það er verið að reyna að koma með mótvægisaðgerðir á móti sem skipta máli.“ **sveinn@frettabladid.is**





ALLAR ALMENNAR BIFREIÐAVIÐGERÐIR OG SMURÞJÓNUSTA

Ís-Band rekur fullkomið bifreiða- og þjónustuverkstæði, ásamt varahlutaþjónustu.

Mikil lofthæð gerir okkur kleift að sinna húsbílum, atvinnubílum og stórum pallbílum.

Tæknimenn okkar eru með áratuga reynslu af viðgerðum á flestum gerðum bifreiða og hafa hlotið sérþjálfun frá FCA (Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Jeep og RAM).

STUTTUR BIÐTÍMI

Tímapantanir
í síma 534 4433
Erum á Smiðshöfða 5

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF - VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN - SMIÐSHÖFÐA 5 - 110 REYKJAVÍK
SÍMI 534 4433 - THJONUSTA@ISBAND.IS - WWW.ISBAND.IS - **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**

KRÓNAN

Svarið við erfiðustu spurningu dagsins?

Þorskhnakkar, 1 flokkur
2299 kr. kg

Lime
399 kr. kg

Mmm... fiski taco

Banderos Tex Mex Shells
249 kr. stk.

Taco kryddblanda
99 kr. stk.

Banderos Salsa Medium
219 kr. stk.

Þú finnur uppskriftina hér:
kronan.is/korteri4

KORTER Í 4

Rauðkál
299 kr. kg

Tómatar cherry 250 g
195 kr. pk.

Matur fyrir fjóra = 1.775 kr.
444 kr. á mann*

*Miðað við 100 g af fisk á mann

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

OPEL KARL
Raðnúmer 680020
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 1.000 km.
Verð: 2.290.000
Tilboð : 1.990.000 kr.

Bílar með reynslu!

Smelltu á notadir.benni.is

SSANGYONG KORANDO
Raðnúmer 445034
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur/ Ekinn: 133.000 km.
Verð: 2.690.000
Tilboð: 2.190.000 kr.

SSANGYONG TIVOLI DLX
Raðnúmer 445312
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 146.000 km.
Verð: 2.190.000
Tilboð: 1.690.000 kr.

SSANGYONG REXTON HLX
Raðnúmer 103564
Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 129.000 km.
Verð: 3.190.000
Tilboð: 2.690.000 kr.

TOYOTA YARIS ACTIVE PLUS
Raðnúmer 445474
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 39.000 km.
Verð: 2.590.000
Tilboð: 2.190.000 kr.

OPEL INSIGNIA LIMOUSINE NB
Raðnúmer 445447
Nýskráður: 2013 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 136.000 km.
Verð: 1.790.000
Tilboð: 1.590.000 kr.

OPEL CORSA INNOVATION
Raðnúmer 150206
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 44.000 km.
Verð: 2.490.000
Tilboð: 2.190.000 kr.

PORSCHE CAYENNE
Raðnúmer 445472
Nýskráður: 2011 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 97.000 km.
Verð: 5.490.000 kr.

TOYOTA YARIS 1,3 SÓL
Raðnúmer 150313
Nýskráður: 2004 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 109.000 km.
Verð: 480.000 kr.

Bílabúð Benna Reykjavík
Krókháls 9 | Sími: 590 2035
NOTAÐIR BÍLAR
Skoðaðu úrvalið á notadir.benni.is
Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330
Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl.

Garðyrkja skapar fjölda starfa og framleiðir vistvæna afurð fyrir landsmenn. Fyrirtæki í greininni standa ekki traustum fótum að mati framkvæmdastjóra sölufélags garðyrkjumanna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Telur að verkföll gætu fellt garðyrkjubændur

Framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna telur ólíklegt að menn lifi af verkföll í greininni. Síðustu tvö rekstrarár hafi verið afar slæm og ólíklegt að 2019 verði miklu betra. Rafmagn og laun langstærstu útgjaldaliðirnir.

LANDBÚNAÐUR Ylrækt hér á landi stendur illa rekstrarlega að mati Gunnlaugs Karlssonar, framkvæmdastjóra Sölufélags garðyrkjumanna. Hann segir síðustu tvö rekstrarár hafa verið afar erfið fyrir greinina og segir verkföll geta haft alvarlegar afleiðingar.

Hagstofan birti í gær útdrátt úr rekstrar- og efnahagsyfirliti nytjaplönturæktar árin 2016 og 2017. Þar kemur fram að hagnaður fyrirtækja sem rækta grænmeti hefur minnkað mikið. „Rekstrarskilyrði greinarinnar eru orðin erfið og ég tala nú ekki um árið 2018 sem var einnig gríðarlega erfitt rekstrarár. Svo horfir einnig þannig við að árið 2019 gæti orðið afar erfitt,“ segir Gunnlaugur.

Undanfarið hefur mikil umræða verið um kolefnisspor matvælanna sem við neytum og íslenskt grænmeti því kjörin fæða þar sem kolefnisspor þeirra matvæla er með því minnsta sem völ er á. Gunnlaugur bendir á að hægt sé að keppa í gæðum en það sé afar erfitt að keppa í verði við innflutt grænmeti. „Ef við skoðum rafmagnskostnað og flutningskostnað á rafmagni auk launa sem hafa hækkað um tugi prósenta á fáum árum þá sjáum við að það kreppir að. Þá erum við á þeim stað að við þurfum að hugsa um hvort við ætlum að velta kostnaðarhækkuninni út í verðlagið. Það er ekki hlaupið að því í þessu umhverfi,“ segir Gunnlaugur.

> **Við getum ekki keppt við verðið á innfluttu grænmeti en við getum hæglega keppt í gæðum.**
>
> Gunnlaugur Karlsson, framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna

„Við getum ekki keppt við verðið á innfluttu grænmeti en við getum hæglega keppt í gæðum. Einnig viljum við hafa íslenskt grænmeti á markaði og þess vegna þarf að bregðast við,“ bætir Gunnlaugur við. „Ég get lofað því að ef við lendum í verkföllum sem munu stöðva framleiðslu einhverra garðyrkjubænda þá munum við sjá gjaldþrot í greininni, það er alveg öruggt. Þetta er mjög erfið staða og ég vona að menn finni leiðir til að ná sáttum á almennum vinnumarkaði án verkfalla.“

Gunnlaugur bendir á að útflutningur er hafinn á agúrkum en eftirspurn er eftir vörunni bæði í Færeyjum og Danmörku. „Við getum keppt á þeim markaði í gæðum og íslenska agúrkan selst vel á þessum mörkuðum sem sýnir að við erum að gera eitthvað rétt,“ bætir Gunnlaugur við. **sveinn@frettabladid.is**

Alþingi hætti að veita ríkisborgararétt

STJÓRNMÁL Dómsmálaráðherra leggur til að veiting ríkisborgararéttar verði einungis á hendi Útlendingastofnunar og að heimild Alþingis til að veita mönnum ríkisborgararétt með lögum verði afnumin. Tilefni þessarar breytingartillögu er einkum sú að afgreiðsla umsókna um íslenskan ríkisborgararétt hefur í auknum mæli færst til Alþingis, að því er fram kemur í frumvarpsdrögum ráðherra um efnið, sem er til kynningar í samráðsgátt stjórnvalda. Í athugasemdum frumvarpsins segir að það sé mat bæði ráðuneytisins og Útlendingastofnunar að framkvæmd laga um íslenskan ríkisborgararétt hafi að ýmsu leyti gengið úr skorðum og færst frá tilgangi laganna eins og þau eru í dag.

Í drögunum er þó vikið að nauðsyn þess að heimild til að veita ríkisborgararétt með stjórnvaldsákvörðun verði rýmkuð svo tryggja megi sanngjarna meðferð mála. Eftir breytinguna muni ákvarðanir Útlendingastofnunar hins vegar aðeins sæta endurskoðun með kæru til kærunefndar útlendingamála en ekki verði lengur unnt að leita til Alþingis.

Sigríður Andersen leggur til að eingöngu Útlendingastofnun geti veitt ríkisborgararétt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

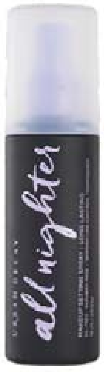
Frumvarpið var unnið í samráði við allsherjar- og menntamálanefnd Alþingis en skiptar skoðanir eru meðal nefndarmanna um að taka heimildir Alþingis alveg út. „Hugmynd nefndarinnar var að ákveðin mál sem hafa fallið á formsatriðum hjá Útlendingastofnun gætu fengið fullnaðarafgreiðslu þar og þyrftu ekki að koma til Alþingis,“ segir Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Vinstri grænna og nefndarmaður í allsherjarnefnd. Hann segist þó efins um að rétt sé að loka alveg á Alþingisleiðina.

„Það er mikilvægt að sú leið sé til staðar, því við getum ekki samið lög sem ná almennilega utan um allar þær margvíslegu aðstæður sem umsækjendur koma úr – þó að stjórnsýsluafgreiðsla hjá stofnun eigi að vera grunnreglan,“ segir Andrés Ingi. – **aá**

NAKED Cherry pallettan inniheldur 12 rauðtóna liti, allt frá sanseruðum bleikum tónum til mattra burgundy lita - eitthvað fyrir alla!
Hágæða formúla sem gefur einstaka endingu og mikinn lit sem auðvelt er að vinna.

TOP 10 OBSESSIONS

1 NAKED CHERRY
12 skugga palletta með einstakri, silkimjúkri formúlu sem gefur mikinn og endingargóðan lit sem auðvelt er að blanda.



2 ALL NIGHTER MAKEUP SETTING SPRAY
Komdu í veg fyrir að förðunin bráðni yfir daginn. Þyngdarlaust sprey sem lætur förðunina endast allan daginn.

3 PERVERSION OG SUBVERSION
Fullkomin maskaratvenna. Verndaðu augnhárin og fáðu betri endingu með Subversion. Þyngdarlaus formúla Perversion gefur svo þykkari, lengri og sveigðari augnhár.

4 EYESHADOW PRIMER POTION
Engar línur. Bjartir litir. Auðveldar notkun augnskugga. Það er ekki skrítið að fólk treysti á Eyeshadow primer potion fyrir endingargóða augnförðun.

5 VICE LIPSTICK
Njóttu augnabliksins í hvert skipti sem kremuð formúlan snertir varirnar. Okkar einstaka Pigment Infusion System™ samsetning gefur mikinn lit í miklu úrvali.

6 NAKED SKIN WEIGHTLESS ULTRA DEFINITION LIQUID MAKEUP
Þér líður eins og þú sért ekki með neitt á húðinni. Náttúrulegur, ljómandi og bjartur farði.

7 24/7 GLIDE-ON EYE PENCIL
Svalaðu þorstanum í lit með kremuðu, endingargóðu, vatnsheldu blýöntunum okkar sem fást í 41 lit.

8 HEAVY METAL GLIMMER EYELINER
Glimmer, glimmer og aftur glimmer! Auðveldur í ásetningu og fæst í 10 litum. Fullkomnaðu öll look!

9 NAKED SKIN WEIGHTLESS COMPLETE COVERAGE CONCEALER
Þyngdarlaus, vel þekjandi formúlan bráðnar fullkomlega við húðina og hylur ójöfnur án þess að það sjáist.

10 NAKED FLUSHED
Sólarpúður. Ljómi. Kinnalitur. Notaðu silkimjúk púðrin ein og sér, skyggðu andlitið eða blandaðu öllum litunum saman.

Allt vöruúrval Urban Decay fæst í Kringlu og Smáralind, sprey og pallettur fást á Akureyri.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM URBAN DECAY VÖRUM
21. – 27. FEBRÚAR

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

Mikil pressa á kaþólsku kirkjunni

Á annað hundrað valdamikilla biskupa mætir til fundar hjá páfa í dag um kynferðisofbeldiskrísu kaþólsku kirkjunnar. Fundurinn er sá fyrsti sinnar tegundar. Efasemdir um að vel takist til. Kardinálar kenna samkynhneigð um krísuna.

Frans páfi kallaði eftir ráðstefnunni . NORDICPHOTOS/AFP

PÁFAGARÐUR Rúmlega hundrað valdamiklir kaþólskir biskupar mæta í Páfagarð í dag til þess að sækja ráðstefnu kirkjunnar um kynferðisofbeldiskrísuna sem kirkjan stríðir enn við. Frans páfi kallaði eftir ráðstefnunni. Hana sækja að auki á annan tug fulltrúa rétttrúnaðarkirkjunnar og tíu fulltrúar trúarregla kvenna innan kaþólsku kirkjunnar.

Að því er Massimo Faggioli, sérfræðingur um sögu kirkjunnar, sagði við The Guardian er þetta versta krísan í sögu stofnunarinnar frá því mótmælendur klufu sig frá kirkjunni á sextándu öld. Verið væri að nota krísuna til þess að draga úr vægi og völdum Frans páfa.

> Rúmlega hundrað biskupar sækja fund um kynferðisofbeldiskrísu kaþólsku kirkjunnar sem hefst í Páfagarði dag.

Samkvæmt BBC markar fundurinn upphaf tilraunar til þess að takast á við „sjúkdóminn sem hefur hrjáð kirkjuna“ frá því á níunda áratugnum að minnsta kosti. Páfinn er sagður þurfa að takast á við ásakanir og starfshætti sem hafi leyft ofbeldismenningu að grassera og það gæti reynst afar erfitt.

Þótt þekktustu dæmin um ofbeldi innan kirkjunnar komi trúlega frá Bandaríkjunum, Kanada, Ástralíu og Írlandi er fundurinn einna helst hugsaður með ofbeldi í suðri í huga, að því er jesúítapresturinn Thomas Reese hélt fram í grein á dögunum.

Páfi hefur þurft að takast á við risavaxin hneykslismál, meðal annars í Síle, og á meðan kaþólska kirkjan hefur vaxið mikið í Suður-Ameríku er lítið vitað um umfang kynferðisofbeldiskrísunnar á svæðinu, að mati Reese.

Presturinn sagðist fullviss um að fundurinn sem hefst á morgun yrði misheppnaður. Í fyrsta lagi væri fundartíminn, fimm dagar, allt of stuttur til að ræða svo flókið og mikilvægt mál, í öðru lagi væru væntingarnar of miklar, í þriðja lagi yrði erfitt fyrir biskupana að komast að samkomulagi sökum mismunandi gilda og menningar, í fjórða lagi væri fundurinn illa undirbúinn og í fimmta og síðasta lagi myndi páfinn ekki skipa undirmönnum sínum að hrinda í framkvæmd einhverri lausn sem hann hefði fundið á málinu þótt þess sé þörf. **thorgnyr@frettabladid.is**

Umdeilt bréf til páfa

Raymond Burke og Walter Brandmüller kardinálar birtu í fyrrinótt opið bréf til páfa um kynferðisofbeldiskrísuna. Leiðarstefið í bréfinu var það að þeim þykir rangt að kenna klíkuskap og valdamisnotkun um krísuna heldur hafi kirkjan vikið of langt frá boðskap Biblíunnar.

Walter Brandmüller kardináli.

„Plága samkynhneigðarinnar hefur dreifst um alla kirkjuna. Skipulögð kerfi dreifa úr henni og þöggunarsamsæri stendur vörð um hana. Rætur þessa fyrirbæris má finna í þeirri efnis- og nautnahyggju sem hefur gripið um sig þar sem efast er um sjálft siðferðið,“ skrifuðu kardinálarnir.

Þeir gagnrýndu kardinála og biskupa fyrir þögn sína. Spurðu hvort þeir myndu líka þegja um málið á fundinum sem hefst á morgun.

Brandmüller hefur áður vakið athygli fyrir að kenna samkynhneigð um kynferðisofbeldiskrísuna. Í viðtali við þýska miðilinn DPA í janúar sagði hann að tölfræðin sýndi fram á að það væru tengsl á milli samkynhneigðar og kynferðisofbeldis. Afar fáir prestar hefðu gerst sekir um kynferðisofbeldi og því væri hræsni að einbeita sér einvörðungu að þessari krísu kirkjunnar. „Það sem hefur gerst innan kirkjunnar er ekkert frábrugðið því sem á sér stað í samfélaginu öllu.“

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

AÐALFUNDUR
14. MARS 2019 Í HÖRPU

Stjórn Regins hf. boðar til aðalfundar félagsins sem haldinn verður í Hörpu, Rímu fundarsal, fimmtudaginn 14. mars 2019 kl. 16:00.

Dagskrá fundarins er svohljóðandi, sbr. 15. gr. samþykkta félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins sl. starfsár.
2. Ársreikningur fyrir liðið starfsár ásamt skýrslu endurskoðanda lagður fram til staðfestingar.
3. Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar eða taps á næstliðnu reikningsári.
4. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu lögð fram til samþykktar.
5. Ákvörðun um heimild stjórnar um kaup á eigin bréfum. Stjórn félagsins mun óska eftir heimild fundarins til að kaupa eigin bréf svo sem lög leyfa í þeim tilgangi að koma á viðskiptavakt með hluti í félaginu og/eða til að setja upp formlega endurkaupaáætlun.
6. Tillaga stjórnar til breytinga á samþykktum, ef einhverjar hafa borist.
7. Kosning félagsstjórnar.
8. Kosning endurskoðanda.
9. Kosning nefndarmanna í tilnefningarnefnd, sé skipunartími nefndarmanna liðinn eða ef nefndarmaður hefur látið af störfum.
10. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna og til nefndarmanna tilnefningarnefndar fyrir næsta kjörtímabil.
11. Önnur mál.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Óskað er eftir að umboð berist Regin tímanlega fyrir dagsetningu aðalfundar á reginn@reginn.is og skal það vera undirritað af hluthafa eða prókúruhafa. Einnig er fundarmanni heimilt að framvísa umboði við mætingu á aðalfund en þá skal þess gætt að mæta tímanlega til að hægt sé að yfirfara umboð m.t.t. gildis þess. Umboð verða ekki afturkölluð svo gilt sé gagnvart félaginu eftir að þeim hefur verið framvísað við afhendingu fundargagna eða eftir setningu fundarins, hvort heldur sem fyrr er.

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á aðalfundinum, ef hann gerir skriflega kröfu um það til stjórnar áður en tvær vikur eru til aðalfundarins. Nánar um heimildir hluthafa til að fá mál tekin til meðferðar á fundinum vísast til 18. gr. samþykkta félagsins sem finna má á heimasíðu þess, www.reginn.is/fjarfestavefur.

Atkvæðagreiðslur og kosningar verða einungis skriflegar á fundinum ef einhver atkvæðisbærra fundarmanna krefst þess. Stjórnarkjör skal jafnan vera skriflegt, ef tillögur koma fram um fleiri menn en kjósa skal um. Varðandi heimild til að krefjast hlutfalls- eða margfeldiskosningar við kjör stjórnarmanna vísast til 24. gr. samþykkta félagsins, en krafa um það skal hafa borist stjórn félagsins minnst fimm dögum fyrir hluthafafund. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á heimasíðu félagsins.

Sérstök athygli er vakin á því að samkvæmt samþykktum félagsins ber að tilkynna um framboð til stjórnar skriflega með **minnst sjö sólarhringa** fyrirvara fyrir aðalfund, eða fyrir kl. 16:00 fimmtudaginn 7. mars 2019. Framboðum skal skila á skrifstofu Regins hf. í Smáralind, 1. hæð, Hagasmára 1, Kópavogi eða á netfangið tilnefningarnefnd@reginn.is
Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund.

Aðalfundur er lögmætur ef löglega er til hans boðað, án tillits til þess hversu margir sækja hann sbr. 14. gr. samþykkta félagsins.

Gögn vegna fundarins eru aðgengileg á skrifstofu félagsins í Smáralind, 1. hæð, Hagasmára 1, 201 Kópavogi og á vefsvæði tengdu aðalfundi á heimasíðu félagsins, www.reginn.is/fjarfestavefur, en endanleg dagskrá og tillögur verða aðgengilegar a.m.k. tveimur vikum fyrir aðalfund, sbr. 18. gr. samþykkta félagsins. Aðalfundur félagsins verður án pappírsgagna.

Kópavogur, 20. febrúar 2019.
Stjórn Regins hf.

Reginn hf. / 512 8900 / reginn@reginn.is / reginn.is

Útlit fyrir endurkjör Mackys Sall í Senegal

SENEGAL Forsetakosningar fara fram í Afríkuríkinu Senegal á sunnudaginn. Samkvæmt Reuters er fastlega búist við því að Macky Sall, sitjandi forseti, fái flest atkvæði þar sem hann þykir hafa stuðlað að framþróun í landinu og hagvexti.

Macky Sall, forseti Senegal.

Þar sem þetta verður fyrsta umferð kosninga þarf frambjóðandi að fá meira en fimmtíu prósent atkvæða til þess að ná kjöri án þess að önnur umferð fari fram. Fjórir eru í framboði gegn Sall. Fyrrverandi forsætisráðherrann Idrissa Seck, rithöfundurinn Ousmane Sonko, fyrrverandi utanríkisráðherrann Madické Niang og fræðimaðurinn Issa Sall.

Færri hafa ekki boðið sig fram til forseta síðan árið 1988. Þá voru frambjóðendur fjórir og náði sósíalistinn Abou Diouf endurkjöri. En þótt Sall þyki líklegur til að ná endurkjöri sætir hann harðri gagnrýni frá mannréttindabaráttuhópum.

Tveir af allra vinsælustu stjórnarandstæðingunum, þeir Karim Wade og Khalifa Sall, fá nefnilega ekki að vera í framboði vegna dóma í spillingarmálum. Að því er andstæðingar forsetans hafa haldið fram voru dómarnir til þess gerðir að halda stjórnarandstæðingum frá völdum.

Engar skoðanakannanir eru leyfðar í aðdraganda kosninganna. Síðasta stóra könnunin var gerð í nóvember. Þá mældist Sall, Macky en ekki Issa, með 45 prósenta stuðning en enginn annar með meira en sextán prósent. **– þea**

NISSAN
Innovation that excites
NISSAN NAVARA
EINN BEST ÚTBÚNI PALLBÍLLINN
Aukabúnaður bíls á mynd við auglýst verð er AT32 breytingapakki, grillgrind, húddhlíf og gluggavindhlífar.
NISSAN NAVARA VISIA
VERÐ FRÁ 5.590.000 kr.
Nissan Navara er einn best útbúni pallbíllinn á markaðnum með 190 hestafla vél, 7 gíra sjálfskiptingu, 3.500 kg dráttargetu, gormafjöðrun að aftan og 100% driflæsingu sem staðalbúnað.
5 ÁRA ÁBYRGÐ 160 000 KM
INTERNATIONAL PICK-UP AWARD 2016
Öllum Nissan Navara fylgir 5 ára ábyrgð. Navara var valinn pallbíll ársins af íslenskum blaðamönnum og International pick-up of the year af erlendum sérfræðingum. Að auki vann hann sparaksturskeppni FÍB í sínum flokki.
ENNEMM / SÍA / NM92157
Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622
Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070
IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080
BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516
BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík 525 8000 / www.bl.is
B|L

Teikn á lofti um alvarlega stöðnun eða

Vísitala sem gefur vísbendingu um efnahagsumsvif að sex mánuðum liðnum hefur lækkað 12 mánuði í röð. Framkvæmdastjóri ráðgjafar
hætta sé á stöðnun í hagkerfinu. Ekki hafi sést viðlíka samdráttur í debetkortaveltu einstaklinga innanlands síðan árin 2007 og 2008. Fra

Leiðandi hagvísir ráðgjafarfyrirtækisins Analytica lækkaði tólfta mánuðinn í röð í janúar. Þetta er mesta lækkun hagvísisins síðan árið 2008. Yngvi Harðarson, hagfræðingur og framkvæmdastjóri Analytica, segir alvarlega hættu á stöðnun í hagkerfinu.

„Þó að aðstæðurnar árin 2007 og 2008 hafi verið öfgafyllri og ósamanburðarhæfar því sem nú er, þá bendir þessi þróun til þess að alvarleg hætta sé á stöðnun, það er að segja að það verði enginn hagvöxtur á næstunni eða jafnvel samdráttur,“ segir Yngvi í samtali við Fréttablaðið.

Hagvísirinn er vísitala sem gefur vísbendingu um efnahagsumsvif að sex mánuðum liðnum. Hlutverk hennar er meðal annars að veita skýra sýn á efnahagshorfur og vara tímanlega við viðsnúningi í efnahagsumsvifum. Ef lækkun á hagvísinum er skörp gefur það til kynna að samdráttur sé fram undan. Fjórir af sex undirliðum vísitölunnar lækkuðu frá því í desember.

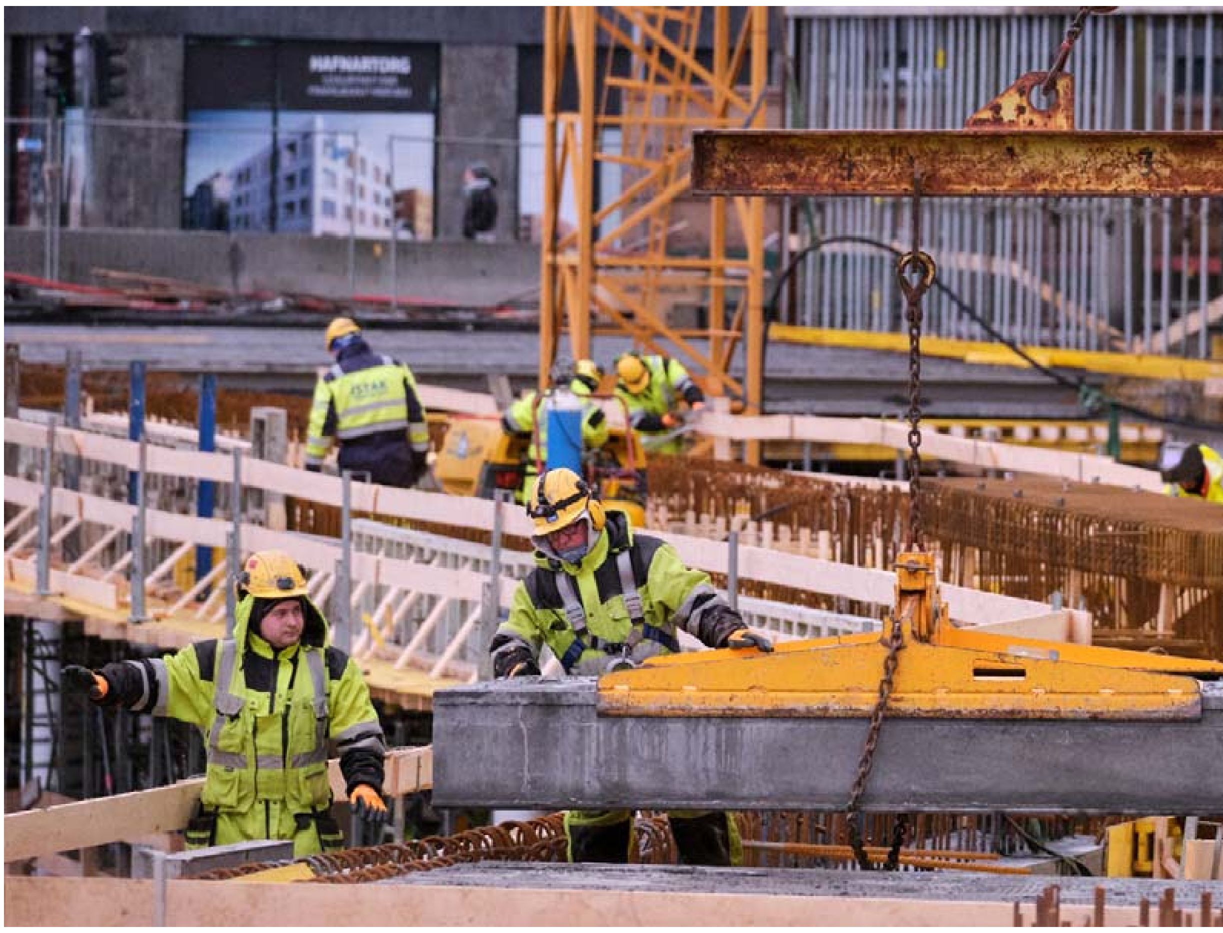
„Við höfum ekki séð viðlíka samdrátt í debetkortaveltu síðan árin 2007 og 2008. Samhliða því hefur væntingavísitalan lækkað sem þýðir að almenningur er orðinn svartsýnni á stöðuna. Síðan er innflutningur að dragast saman,“ segir Yngvi. „Helsti áhrifaþátturinn er hins vegar sá að ferðamannafjöldinn hefur verið að þróast til verri vegar.“

Við höfum ekki séð viðlíka samdrátt í debetkortaveltu síðan árin 2007 og 2008. Samhliða því hefur væntingavísitalan lækkað sem þýðir að almenningur er orðinn svartsýnni á stöðuna.

Yngvi Harðarson, framkvæmdastjóri Analytica

Undirliðirnir sex sem mynda leiðandi hagvísi Analytica eru aflamagn, debetkortavelta, ferðamannafjöldi, heimsvísitala hlutabréfa, innflutningur og væntingavísitala Gallup. Að sögn Yngva hefur hver og einn tilhneigingu til að leiða þróunina í hagkerfinu.

Yngvi tekur fram að um sé að ræða spá um þróun til skamms tíma, þ.e. næstu mánaða, en ekki margra ára. Þannig sé langtímaleitni ferðamannafjölda enn sterk. Þar sem hagvísirinn hafi lækkað í tólf mánuði samfleytt eigi einkenni hægari vaxtar þegar að vera farin að sjást.



Hlutverk leiðandi hagvísis Analytica er að veita skýra sýn á efnahagshorfur og vara tímanlega við viðsnúningi í efnahagsur

samdrátt í hagkerfinu

rfyrirtækisins sem heldur utan um vísitöluna segir að hún gefi til kynna að alvarleg
amvinda og niðurstaða í kjaraviðræðunum hefur mikið að segja um þróunina.

msvifum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Leiðandi hagvísir Analytica frá feb. 2018
Breyting í mánuði

Febrúar	-0,1%
Mars	-0,2%
Apríl	-0,3%
Maí	-0,4%
Júní	-0,4%
Júlí	-0,4%
Ágúst	-0,5%
September	-0,5%
Október	-0,5%
Nóvember	-0,5%
Desember	-0,4%
Janúar	-0,3%

„Vísitalan spáir um sex mánuði fram í tímann og því hefði átt að bera á einkennum hægari vaxtar síðasta haust. Ég tel að svo hafi verið. Ferðaþjónustan hefur verið á þann veg, innflutningur hefur minnkað og stefnir í samdrátt frá fyrra ári og fréttir af uppsögnum fólks hafa verið áberandi. Þróunin í hagkerfinu er í takt við vísitöluna,“ segir Yngvi.

Þá eru áfram óvissuþættir sem geta haft mikil áhrif á það í hvaða átt hagkerfið stefnir. Nefnir Yngvi að framvinda og niðurstaða kjaraviðræðna sé einn helsti óvissuþátturinn hér heima fyrir. Þá getur þróun mála í alþjóðastjórnmálum ógnað stöðunni.

„Það er rétt sem seðlabankastjóri sagði á dögunum um að verkföll munu auka þennan vanda. Ef það kemur hrina verkfalla þá eykur það líkurnar á að við lendum í samdrætti,“ segir Yngvi og vísar til ummæla Más Guðmundssonar seðlabankastjóra frá því í byrjun febrúar. Varaði seðlabankastjóri við verkföllum og óhóflegum launahækkunum í yfirstandandi kjaraviðræðum. Afleiðing þeirra yrði hærri vextir og meira atvinnuleysi.

Peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands ákvað í byrjun febrúar að halda vöxtum bankans óbreyttum. Meginvöxtum bankans, vöxtum á sjö daga bundnum innlánum, var því haldið í 4,5 prósentum. Samkvæmt þjóðhagsspá sem bankinn birti samhliða vaxtaákvörðuninni er gert ráð fyrir að töluvert hægi á hagvexti í ár og að hann verði 1,8 prósent. Það er um eins prósents minni vöxtur en bankinn gerði ráð fyrir í nóvember.

Gangi spá bankans eftir verður það minnsti hagvöxtur sem mælst hefur frá árinu 2012. Sagði bankinn að hægari vöxtur stafaði einkum af samdrætti í ferðaþjónustu. Horfur væru á því að spenna í þjóðarbúskapnum minnkaði hraðar en áður var talið.

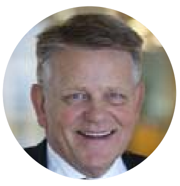
thorsteinn@frettabladid.is

Söluviðræður ganga vel

Ferðamálaráðherra Grænhöfðaeyja, José Gonçalves, segir að viðræður um sölu á meirihluta í ríkisflugfélaginu Cabo Verde Airline gangi vel. „Við munum brátt hafa lausn á málinu,“ segir hann. Þetta kemur fram í erlendum fjölmiðlum.

Dótturfélag Icelandair Group, Loftleiðir Icelandic, hefur ásamt íslenskum fjárfestum lagt inn bindandi kauptilboð í 51 prósents hlut í flugfélaginu. Lögformlegur frestur til að svara tilboðinu rennur út í lok mánaðarins.

Björgólfur Jóhannsson, fyrrverandi forstjóri Icelandair Group, leiðir fjárfestahópinn. Aðrir sem sýnt hafa áhuga á að koma að kaupunum eru Baldvin Þorsteinsson, stjórnarformaður Eimskips, og Steingrímur Halldór Pétursson, fjárfestir og framkvæmdastjóri fjármálasviðs Olís, eins og fram hefur komið í Markaðnum.



Björgólfur Jóhannsson.

Með kaupunum myndi opnast möguleiki á skipulögðu tengiflugi á milli Evrópu, Suður-Ameríku, Norður-Ameríku og Afríku. Árni Hermannsson, framkvæmdastjóri Loftleiða Icelandic, hefur látið hafa eftir sér að búist sé við mikilli fjölgun farþega í Afríku á næstu árum.

Ráðherrann áréttaði að mikilvægt væri að tryggja hagsmuni beggja aðila og sagði að ríkisstjórnin myndi gæta hagsmuna Grænhöfðaeyja. – hvj

Arnarlax tapaði 405 milljónum

Laxeldisfyrirtækið Arnarlax tapaði 29 milljónum norskra króna, jafnvirði 405 milljóna íslenskra króna, á síðasta ári. Tap fyrirtækisins minnkaði á milli ára en það nam 134 milljónum norskra króna á árinu 2017, sem jafngildir um 1,9 milljörðum íslenskra króna.

SalMar sendi í gær tilkynningu til norsku kauphallarinnar með nánari upplýsingum um kaupin í Arnarlaxi. Þar má finna upplýsingar um afkomu Arnarlax í fyrra.

Tekjur fyrirtækisins á árinu námu 400 milljónum norskra króna og drógust saman um 36 prósent á milli ára. EBITDA var neikvæð um 33,9 milljónir norskra króna á árinu 2018 en til samanburðar var hún jákvæð um 96 milljónir norskra króna á árinu á undan.

Eins og greint var frá um miðjan febrúar hefur norska laxeldisfyrirtækið SalMar eignast meirihluta í Arnarlaxi og mun í kjölfarið gera kauptilboð í allt félagið. Er félagið metið á um 21 milljarð króna.

SalMar jók hlut sinn í Arnarlaxi í 54,2 prósent úr 42 prósentum og keypti hlutinn á um 180 milljónir norskra króna, jafnvirði 2,5 milljarða króna. – tfh

Allt í einum pakka á lægra verði
Heima + Skemmtipakkinn fyrir 16.990 kr. á mánuði.*
Ótakmarkað Internet
Netbeinir og WiFi framlenging
Myndlykill
Ótakmarkaður heimasími
+ Skemmtipakkinn
Kláraðu málið á vodafone.is, í síma 1414 eða komdu við í næstu verslun.
*Aðgangsgjald og dreifigjald er ekki innifalið í verði.
vodafone
Hluti af sýn

Mikilvægt að þekkja næringu fæðisins

Ýmiss konar mismunandi mataræði hefur verið að ryðja sér til rúms undanfarin misseri. Jurtafæði er líklega það þekktasta en margir kjósa að neyta ekki fæðu sem er komin frá dýrum. Aðrir sleppa hinu og þessu og því er mikilvægt að átta sig á hvar í fæðunni mikilvæg vítamín og steinefni fyrir líkamann er að finna.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Með því að fylgja ráðleggingunum frá Embætti landlæknis og Lýðheilsustöð má koma í veg fyrir skort á næringarefnum og stuðla þannig að jafnvægi á milli þeirra. Með góðu og fjölbreyttu fæði má draga úr líkunum á ýmsum sjúkdómum. Vítamín og steinefni eru lífræn efni sem líkaminn þarf til að tryggja almennt heilbrigði.

Fjölbreytt fæða gefur líkamanum þau vítamín og steinefni sem við þurfum til að halda góðri heilsu og þannig minnka þörfina fyrir að

Innihaldsefni ýmissa fæðutegunda

B12
- Túnfiskur, lifur, skelfiskur, sardínur, silungur

E-vítamín
- Sólblómafræ, möndlur, salthnetur, heslihnetur, grænmetisolíur

Sink
- Kjöt, lárpera, brómber, granatepli, kíví

Joð
- Egg, þang, joðbætt salt, rækjur, sveskjur, túnfiskur

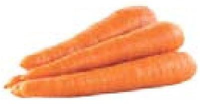
Kalk
- Grænkál, jógúrt, appelsínur, jarðarber

Magnesíum
- Banani, kínóa, kasjúhnetur, dökkt súkkulaði, edamame baunir, heilhveiti

Ómega 3 fitusýrur
- Lax, chiafræ, valhnetur, makríll, síld, hörfræ

Prótein
- Mjólk, kotasæla, brokkólí, hafrar, möndlur, kjúklingur

Járn
- Linsubaunir, hnetur, brún hrísgrjón, þurrkaðir ávextir, brokkólí, spínat



A-vítamín
- Gulrætur, sætar kartöflur, apríkósur, grænkál, feitur fiskur

Hvað þýðir RDS?

Ráðlagður dagskammtur eða RDS stendur fyrir það magn nauðsynlegra vítamína og steinefna sem miðast við heilbrigða einstaklinga eldri en 2ja ára. Það er breytilegt og einstaklingsbundið hverjar þarfir einstaklinga eru fyrir vítamín og steinefni. Þá er mikilvægt að vita að undantekningar og sérþarfir eiga við til dæmis konur á meðgöngu, tengt holdafari og vegna sjúkdóma. Það er mikilvægt að átta sig á að ráðleggingar eru í formi forvarnar en ekki meðferðar.

„Ef einstakling skortir ákveðin vítamín og steinefni lætur líkaminn oftast vita með því að sýna einkenni þess. Líkaminn er svo ótrúlega merkilegur og ef við hlustum á hann og leyfum honum að segja það sem hann hefur að segja og mætum því er oft auðveldara að grípa inn í og mæta honum,“ segir Guðrún.

RDS D-vítamíns

0-9 ára	(400 AE / 10ug) ca 5ml af krakkalýsi.
10-70 ára	(600 AE / 15ug) ca 8ml af lýsi
70 ára +	(800 AE / 20ug) ca 10ml af lýsi

„Það er einnig mikilvægt að fara ekki umfram ráðlagðan dagskammt vítamína og steinefna, en slíkt getur jafnvel valdið eitrunaráhrifum á líkamann. Það er ekki hægt að taka fimm töflur af D-vítamíni einn daginn og sleppa því svo í fimm daga í staðinn.“

Við sem búum á norðlægum slóðum þurfum að huga betur að D-vítamínbúskapnum en þeir sem búa á sólríkum slóðum. Rannsóknir benda til þess að við borðum alltof lítið af fiski og allt of fáir einstaklingar taka lýsi og/eða D-vítamín að staðaldri. Nýlegar rannsóknir benda til þess að D-vítamínskortur hefur einnig verið tengdur við þróun hjarta- og æðasjúkdóma. Hugsanlegt er að D-vítamínskortur auki áhættuna á að þróa með sér hjartasjúkdóm snemma í lífinu gegnum insúlínviðnám og breytta blóðsykurstjórnun. Mikilvægt er að fylgja opinberum ráðleggingum varðandi D-vítamíngjöf fyrir alla aldurshópa, en rannsóknin sýndi að ⅔ barnanna voru undir þeim kjörgildum sem Embætti landlæknis mælir með.

„Íslenskar ráðleggingar hvetja til stærri D-vítamínskammta hérlendis. Þá er fyrst og fremst horft til þess að vegna legu landsins er takmörkuð myndun á D-vítamíni í húð stóran hluta ársins en vítamínið myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólarinnar.“

D-vítamínið er nauðsynlegt næringarefni til að viðhalda kalkbúskap líkamans og þar með stuðla að góðri beinheilsu.

taka þau í töfluformi. Ef eitthvað af þeim efnum sem við þurfum skortir í fæðuna getur það haft alvarlegar afleiðingar og raskað eðlilegri líkamsstarfsemi. Þar koma inn ýmsir lífsstílssjúkdómar.

„Fólk sem velur sér að aðhyllast ákveðna hugsjón tengda mataræði, eins og jurtafæði og aðrir sem velja sér sérstaklega hannað mataræði líkt og ketó þarf að vera meðvitað um vítamín- og steinefnainntöku sína,“ segir Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur. „Það er ekkert mál að velja sér einhverja sérstaka leið í mataræðinu en þá þarf bara að finna staðgengla sem gefa okkur sömu eða svipaða næringu.“

Fyrir þá sem eru alætur er best að tryggja fjölbreytt og hollt mataræði með daglegri neyslu grænmetis og ávaxta, helst í hverri máltíð og sem millimál. Trefjaríkar kornvörur, fiskur minnst tvisvar í viku, kjötmeti eða annað úr jurtaríkinu sem uppfyllir svipaða næringarþörf,

> **Sniðugt viðmið sé að nýta sér hnefann og miða við að hver einstaklingur borði fimm stykki af ávöxtum og grænmeti á dag eða því sem samsvari hnefastærð þess einstaklings.**
>
> Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur.

egg og/eða baunarétti, fituminni og hreinar mjólkurvörur.

„Með því að forðast kaloríuríka og næringarsnauða fæðu og auka neyslu grænmetis og ávaxta aukum við líkurnar á því að uppfylla þörfina fyrir þau vítamín og steinefni sem líkaminn þarf á að halda. Það er ágætis regla að skipta matardisknum í þrjá hluta og að

Guðrún segir það ágætis reglu að skipta matardisknum í þrjá hluta.

hver og einn þriðjungur eigi sitt svæði. Einn hlutinn sé grænmeti og ávexti, annar hlutinn grófmeti og sá þriðji próteingjafinn. Ef diskurinn er litríkur eru meiri líkur á því að það séu fleiri vítamín og steinefni á disknum,“ segir Guðrún.

„Einnig er ráðlagt að borða 500 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag. Sniðugt viðmið er að nýta sér hnefann og miða við að hver einstaklingur borði fimm stykki af ávöxtum og grænmeti á dag eða því sem samsvari hnefastærð þess einstaklings. Það sama á líka við börn. Þessi aðferð er gagnleg og einföld til að átta sig á fullnægjandi skammtastærðum hvers og eins.“

Þegar foreldrar ungbarna aðhyllast ákveðnar matarvenjur þar sem takmörkun er á fæðutegundum, er gott að leita sér aðstoðar fagaðila eða kynna sér vel hvort mataræðið takmarki eða sniðgangi ákveðin næringarefni fyrir börnin. Þannig er hægt að tryggja að fæðið uppfylli þarfir ungbarnsins fyrir öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda.

„Barnshafandi konum er ráðlagt að taka D-vítamín og B-vítamínið fólat eða fólínsýru sem bætiefni ásamt því að auka neyslu fólatríkrar fæðu. Þá er joð einnig mikilvægt á meðgöngu en það má finna meðal annars í fiskmeti. Þá er einnig mikilvægt að þungaðar konur forðist matvæli sem eru rík af A-vítamíni, eins og lifur. Eldra fólk, þarf einnig að vanda val sitt á matvælum og tryggja að það fái ríkulegt magn af kalki og D-vítamíni.“

Góð regla er að lesa á innihaldslýsingar, magn þess efnis sem er í fæðunni og passa að falla ekki fyrir breyttum áherslum í formi auglýsinga og markaðssetningar. „Við þurfum að skapa aðstæður sem hvetja til hollra lifnaðarhátta með því að auðvelda holla valið á þeim matvælum sem hafa ríkulegt magn af vítamínum og steinefnum. Lykilatriðið er næringarríkt og fjölbreytt fæði í hóflegu magni,“ segir Guðrún.

JAGUAR

LAND ROVER

NOTAÐIR LÚXUSBÍLAR

SÝNINGARSALUR - HESTHÁLSI 6

BMW 530e iPerf. Hybrid
Nýskr. 5/2017, ekinn 18 þús. km, bensín, rafmagn, sjálfskiptur.
Verð 6.290.000 kr.
Rnr. 420014.

RANGE ROVER Velar R Dynamic HSE 3.0 SDV6
Nýskr. 1/2018, ekinn 9 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 14.490.000. kr.
Rnr. 103828.

JAGUAR XE 20d AWD
Nýskr. 3/2017, ekinn 18 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 5.990.000 kr.
Rnr. 420015.

RANGE ROVER Sport HSE TDV6
Nýskr. 7/2014, ekinn 63 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 8.990.000 kr.
Rnr. 145637.

LAND ROVER Discovery 5 240D HSE
Nýskr. 5/2017, ekinn 17 þús. km, bensín, sjálfskiptur.
Verð 12.290.000 kr.
Rnr. 450004.

LAND ROVER Discovery 4 S 3.0 TDV6
Nýskr. 6/2015, ekinn 87 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.890.000 kr.
Rnr. 103852.

RANGE ROVER Sport HSE Dynamic 3.0 SDV6
Nýskr. 1/2016, ekinn 53 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 12.490.000 kr.
Rnr. 103888.

LAND ROVER Discovery 5 HSE Luxury
Nýskr. 2/2018, ekinn 9 þús. km, dísil, sjálfskiptur.
Verð 15.890.000 kr.
Rnr. 103826.

ENNEMM / SÍA / NM92542

APPROVED
CERTIFIED PRE-OWNED

Allir bílar sem merktir eru **APPROVED** hafa farið í gegnum gæðaferli notaðra Jaguar og Land Rover bíla.
Sjón er sögu ríkari – komdu í reynsluakstur strax í dag.

JAGUAR - LAND ROVER
Hesthálsi 6-8 / 110 Reykjavík
525 6500 / jaguarlandrover.is

Beinþynning þögull faraldur?

Þegar við erum í blóma lífsins þá finnst okkur sem við séum ósigrandi, sjúkdómar eru hjá flestum sem betur fer víðs fjarri og hrörnun er ekki farin að eiga sér stað að neinu marki. Við erum jafnvel að misbjóða líkamanum um stundarsakir, en hann fyrirgefur yfirleitt fljótt og vel svo lengi sem við hættum því. Það einkennir forvarnir að þær eru jafnan hugsaðar til lengri tíma og árangur erfiðis okkar kemur hugsanlega ekki fram fyrr en eftir mörg ár. Það rýrir þó á engan hátt mikilvægi þeirra, þvert á móti mætti segja að ef við hugsum ekki okkar gang þá getum við misst af lestinni.

Þessi hugsunarháttur á vel við þegar við horfum til fjölmargra atriða er varða heilsu okkar. Það má taka dæmi af þeim sem reykir og gerir um langt árabil að hann er ef svo mætti að orði komast að taka stöðugt út úr bankanum, en leggja ekkert inn. Þeir sem hafa vit á peningum átta sig á því að það gengur ekki til lengdar og á einhverjum tímapunkti eru engar innistæður lengur og þá fara sjúkdómarnir að herja á viðkomandi. Það getur gerst hægt, en einnig afar skyndilega og án fyrirvara eins og við heila- og hjartaáföll.

Þegar við horfum til beinanna þá er ljóst að við þurfum að leggja inn í beinabankann reglubundið frá barnæsku til að byggja upp beinmassa okkar og styrkja beinin, en einnig til að verjast beinþynningu og aukinni hættu á beinbrotum með tilheyrandi óþægindum, verkjum, hreyfiskerðingu og jafnvel færniskerðingu. Beinin okkar eru lifandi vefur sem er stöðugt að endurnýja sig og þarfnast ákveðinna næringarefna til viðbótar við reglubundna hreyfingu og áreynslu hvers konar til að viðhalda styrk sínum. Erfðir skipta auðvitað máli en þegar við erum að vaxa úr grasi er líklega hvað mikilvægast að borða nægjanlegt magn af kalki og D-vítamíni auk þess að neysla á próteini skilar auknum beinmassa. Þó ber samkvæmt rannsóknum að varast of mikla próteinneyslu þar sem slíkt ástand getur virkað þveröfugt og aukið kalkútskilnað og þar með kalktap úr beinum. Þarna eins og svo víða annars staðar er mikilvægt að halda jafnvægi.

Hreyfing í hvaða formi sem er og reglubundin áreynsla skilar sterkari beinum og er því mikilvægt að börn og unglingar stundi íþróttir, en það á einnig við um hina fullorðnu. Beinmassinn nær hámarki á kynþroskaaldrinum og fram undir tvítugt en beinin endurnýja sig alla ævina. Um miðjan aldur snýst þetta við og beintap eykst en slíkt kallast beinþynning og er hún algengari hjá konum en körlum, sérstaklega eftir tíðahvörf. Þá hefur verið bent á það að sá beinvefur og massi sem safnast saman hjá konum á kynþroskaaldrinum 11-13 ára jafngildi beintapinu sem verður á 30 árum eftir tíðahvörf og því augljóslega mikilvægt að okkur gangi vel á þessum tíma að fylla á forðabúr beinanna.

Rýrnun á beinmassa eða beinþynning er vandamál beggja kynja þó konur séu með aukið beintap, sérstaklega um og eftir tíðahvörf, því er nauðsynlegt að huga vel að hreyfingu og reglubundinni inntöku kalks og D-vítamíns til að vega á móti slíku. En einnig eru notuð lyf til að bæta beinþéttni. Ýmsir þættir hafa áhrif og geta hraðað ferli beinþynningar, en grannar eldri konur með ættarsögu eru í hvað mestri hættu. Þá hafa sum lyf einnig áhrif til hins verra eins og til dæmis magasýrulyf, krampalyf, þunglyndislyf og svo auðvitað sykursterar sem eru oft notaðir í bólgueyðandi tilgangi til lengri tíma hjá gigtarsjúkum svo dæmi séu tekin.

Því er gott að láta fylgjast með beinþéttni, maður finnur ekki á sér að beinin eru farin að þynnast fyrr en kemur að broti. Tíðnin er töluverð og má kalla þöglan faraldur. Mikilvægt er að gera mælingu sem er tiltölulega einföld. Þeir sem eru í aukinni hættu á að fá beinþynningu ættu að láta skoða sig til að meta það hvar þeir standa og fá ráðleggingar um meðferð gerist hennar þörf.

Rýrnun á beinmassa eða beinþynning er vandamál beggja kynja þó konur séu með aukið beintap, sérstaklega um og eftir tíðahvörf.

Teitur Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Ólík hlutverk vítamína og steinefna

Flest lífsnauðsynleg næringarefni er að finna í fæðunni en þó þarf að taka sum aukalega. Efnin eru jafn ólík og þau eru mörg. Tilveran tók saman þessi allra helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast dag frá degi.

Hvert og eitt vítamín gegnir sérstöku hlutverki en þeirra helsta verkefni er að taka þátt í að stjórna efnaskiptum í líkamanum. Vítamín eru næringarefni en ekki orkugjafar í ljósi þess að þau veita líkamanum ekki þær hitaeiningar sem hann þarf fyrir athafnir daglegs lífs. Þau skiptast í tvo flokka, fituleysanleg og vatnsleysanleg. Grundvallarmunurinn er sá að ef vatnsleysanlegra vítamína er neytt umfram ráðlagðan dagskammt losar líkaminn sig við það með þvagi. Fituleysanleg vítamín safnast hins vegar fyrir í líkamanum, einkum í lifrinni, sem getur haft skaðleg áhrif.

Vatnsleysanleg vítamín

B-vítamín (1, 2, 3, 6, 12) og C-vítamín, fólínsýra, bíótín, pantóþensýra

Vatnsleysanleg vítamín eru í ávöxtum, grænmeti og korni. Þau geta eyðilagst við hitun og mörg þeirra tapast við suðu. Þegar fæða sem inniheldur vatnsleysanleg vítamín er elduð þá er það afar líklegt að stór hluti þeirra tapist úr fæðunni. Besta leiðin til að viðhalda þessum vítamínum í fæðunni er að gufusjóða. Þar sem að líkaminn geymir ekki vatnsleysanleg vítamín líkt og þau fituleysanlegu, eru þau almennt ekki skaðleg líkamanum. En einmitt þess vegna þarf að neyta þeirra oftar en þeirra fituleysanlegu.

Fituleysanleg vítamín

A-, D-, E- og K-vítamín

Þessi vítamín finnum við í feitum matvælum, svo sem olíum, feitum fiski, s.s. síld, laxi, silungi, sardínum og lúðu, og annarri dýrafitu, lifur og mjólkurvörum. Líkaminn kemst af án þess að neyta þeirra daglega enda safnast þau fyrir í lifur og fituvef ef borðað er umfram þörf. Líkaminn getur þá nýtt þau síðar. Líkaminn þarf ekki á fituleysanlegum vítamínum að halda á hverjum degi og því getur verið kostur að hafa örlítlar birgðir í líkamanum en ef of mikið af þessum vítamínum safnast upp þá geta þau valdið skaða. Ofneyslu á þessum vítamínum er oft ekki gefin nægileg athygli.

Ofneyslu á vítamínum er oft ekki gefin nægileg athygli. Gullna reglan er að fylgja ráðlögðum dagskömmtum.

Steinefni

Kalk, járn, magnesíum, kalíum, króm, flúor, fólínsýra, joð, selen og sink

Þetta eru helstu steinefnin sem líkaminn þarfnast en listinn er þó ekki tæmandi. Steinefni eru líkamanum nauðsynleg næringarefni í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi, bein og tennur og stjórnun á vökvajafnvægi líkamans. Steinefnin nýtast líkamanum yfirleitt best á því formi sem þau koma fyrir í matvælum enda er hlutverk þeirra meðal annars að umbreyta fæðunni sem við neytum í orku.

Of mikil neysla getur haft skaðleg áhrif

A-vítamín

Ef of mikið af A-vítamíni safnast fyrir í líkamanum geta einkenni verið flögnun húðar, höfuðverkur, hárlos, lifrarskemmdir, ógleði og uppköst. A-vítamíneitrun getur orsakað óeðlilegan fósturþroska hjá barnshafandi konum og hefur of mikið A-vítamín á fyrsta þriðjungi meðgöngu verið tengt við fósturgalla.

D-vítamín

Sé D-vítamíns neytt í of miklu magni getur það leitt til aukinnar kalkupptöku úr meltingarveginum og jafnvel endurupptöku kalks úr beinunum. Of mikið kalkmagn í blóði getur haft þær afleiðingar að draga úr starfsgetu líffæra, svo sem hjarta og lungna. Helstu einkenni ofneyslu D-vítamíns er höfuðverkur, lystarstol, vöðvaslappleiki, ógleði og uppköst. Ef ófrískar konur neyta umfram ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni getur það skert andlegan og líkamlegan þroska barnsins.

E-vítamín

E-vítamíneitrun er sjaldgæf jafnvel þó það safnist fyrir í líkamanum. Hjá fólki sem tekur blóðþynningarlyf getur hætta á blæðingum og marblettum aukist en annars eru helstu einkenni of mikils magns af E-vítamíni höfuðverkur, þreyta, sjóntruflanir, ógleði og vöðvaslappleiki.

K-vítamín

Það er einnig sjaldgæft að K-vítamíneitrun eigi sér stað. Aðallega þurfa þeir sem taka inn blóðþynningarlyf að vera vakandi þar sem verkun lyfsins getur orðið fyrir truflunum.

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehf.is

Velkomin í sýningarsalinn Draghálsi 4

Carrier · Linde Ladenbau · scan domestic · ITAB · MECALUX · caddie · retigo · LAINOX · eka

Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehf.is

STÓRELDHÚS

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

TILVERAN

Vikan

Í vikunni bar hæst yfirvofandi verkföll, óskiljanlegt og undarlegt hvarf Íslendings á Írlandi, frið um Víkurgarð og mannleg mistök sem leiddu til afarkosta.

Allt bendir til verkfalla í mars

Bjarni Benediktsson, efnahags- og fjármálaráðherra, kynnti tillögur ríkisstjórnarinnar í skattamálum á þriðjudaginn. Þar er lagt til nýtt skattþrep fyrir fólk með tekjur undir 325 þúsund krónum á mánuði. Miðstjórn ASÍ lýsti verulegum vonbrigðum með tillögurnar og segir þær ekki mæta kröfum verkalýðshreyfingarinnar um tekjujöfnunar- og tekjuöflunarhlutverk skattkerfisins.

Vilhjálmur Birgisson, varaforseti ASÍ og formaður Verkalýðsfélags Akraness, gekk út af fundi ríkisstjórnarinnar þar sem tillögurnar voru ræddar.

Þarna var farið að sjóða á mér. Ég skal fúslega viðurkenna það.

Vilhjálmur Birgisson, varaforseti ASÍ og formaður Verkalýðsfélags Akraness

„Þarna var farið að sjóða á mér. Ég skal fúslega viðurkenna það. Þannig að ég stóð bara upp og sagðist ekki geta setið lengur á þessum fundi, vonbrigði mín væru það mikil,“ sagði Vilhjálmur.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði þetta vera lokatilboð stjórnvalda í skattamálum til að liðka fyrir kjarasamningum. Björn Snæbjörnsson, formaður Starfsgreinasambandsins, sagði í kjölfarið að allt benti til verkfalla í mars.

Ekkert spurst til Jóns Þrastar

Ekkert hefur enn spurst til Jóns Þrastar Jónssonar frá því hann hvarf í Dyflinni á Írlandi þann 9. febrúar síðastliðinn. Fjölskylda hans er nú í Dyflinni og hefur fundað með lögreglu ásamt því að vekja athygli fjölmiðla á leitinni.

Jón Þröstur var í tíu daga ferðalagi með kærustunni sinni og ætlaði að taka þátt í pókerhátíð og skoða kastala. Hann hvarf sporlaust kl. 11 að morgni á öðrum degi ferðalagsins.

Þórunn Jónsdóttir, systir Jóns, hefur tjáð sig um málið á Facebook. Hún segir hann áreiðanlegustu og traustustu manneskju sem hún þekki. Hún segist ekki skilja hvernig þetta geti verið að gerast: „Hvernig getur þetta verið að gerast? Hvar er bróðir minn? Ég þarf að finna bróður minn!“

Mannleg mistök leiddu til afarkosta

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, gaf Kviku banka fjögurra daga frest á mánudaginn til að draga til baka ákvörðun Almenna leigufélagsins um að hækka leiguverð ellegar myndi VR taka allt fé stéttarfélagsins úr eignastýringu bankans. Alls 4,2 milljarða króna.

Ástæðan var bréf sem Almenna leigufélagið sendi fyrr í mánuðinum á hóp leigjenda þar sem þeir fengu fjögurra daga umhugsunarfrest til að endurnýja samninginn með hærra leiguverði. Ragnar Þór sagði það ofbeldi.

4,2

milljarðar króna er sú upphæð sem VR tæki út úr eignastýringu Kviku banka

Sama dag benti Ármann Þorvaldsson, forstjóri Kviku, á að Almenna leigufélagið sé í eigu GAMMA og kaup Kviku banka á GAMMA séu ekki gengin í gegn. Ragnar Þór svaraði að þá ætti Kvika einfaldlega að rifta kaupunum. Á þriðjudaginn sendi Almenna leigufélagið bréf á leigjendurna um að fjögurra daga umhugsunarfresturinn hafi verið mannleg mistök af hálfu nýs starfsmanns.

Fallið frá friðlýsingu Víkurgarðs

Á mánudaginn féll Minjastofnun frá tillögu sinni um að stækka friðlýst svæði í Víkurgarði. Minjastofnun skyndifriðaði Víkurgarð í byrjun janúar og hafði mennta- og menningarmálaráðherra sex vikur til að fallast á eða fella niður friðunina. Ákvörðunin var tekin eftir tillögu Lindarvatns, sem er að byggja hótel á Landsímareitnum, um að breyta inngöngum í kringum svæðið.

Víkurgarður fær að bera þann titil að vera „einn merkasti minjastaður þjóðarinnar“.

Fram kemur í yfirlýsingu ráðuneytisins að Víkurgarður fái þann virðingarsess sem honum ber sem „einn merkasti minjastaður þjóðarinnar“. Hann verði almenningsrými þar sem sagan fái að njóta síns.

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins

Mjög vel staðsett einbýlishús á einni hæð á stórri og fallegri lóð neðarlega í Fossvoginum, nánar tiltekið í Árlandi 6. Um er að ræða eign sem samkvæmt Fasteignamati ríkisins er skráð 262,1 fm og að auki er 31 fm sólskáli sem var byggður árið 2000 og er ekki inni í skráðri fermetratölu, samtals er eignin því tæplega 300 fm. Húsið er teiknað af Gunnari Hansen arkitekt og byggingarár er 1971. Gólfsíðir gluggar, stórar og bjartar stofur, fallegur arinn, þrjú salerni og fjögur svefnherbergi eru meðal þess sem einkennir húsið. Garðurinn er stór, gróinn og skjólgóður með verönd og heitum potti. Staðsetningin er frábær, húsið stendur við óbyggt svæði að hluta og örstutt er út í fallegar gönguleiðir í Fossvoginum og alla þjónustu.

PIER

Styttist í konudaginn!

Kerti - snyrtibuddur - vasar - ilmir - glös - blóm - Kerti -
loðskinn - luktir - körfur - púðar - bakkar - teppi - bollar

ÖLL GJAFAVARA
25%
AFSLÁTTUR

- körfur - púðar - bakkar - teppi - bollar loðskinn - lukt
glös - blóm - Kerti - snyrtibuddur - vasar - ilmir - glös - blóm

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 21. febrúar - 27. febrúar. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

*Öll smávara flokkast sem gjafavara

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Fyrir landið

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Nú, árið 2019, ættu menn að hafa áttað sig á því mikla verðmæti sem felst í stórbrotnum náttúruundrum. Þau eru ekki svo mörg eftir í heimi þar sem græðgissjónarmið hinna virkjanaglöðu hafa ráðið för og leitt til eyðingar á stórfenglegum náttúruperlum. Ekki er langt síðan íslenskir ráðamenn gerðust virkjanaóðir og engu var líkara en þeir vildu virkjun í hvern fjörð. Æðið rann loks af mönnum og þeir endurheimtu vit sitt, eða allavega hluta af því.

Í ríkisstjórn Íslands er vinstriflokkur, Vinstri græn, sem hefur umhverfisvernd í hávegum í stefnuskrá sinni og vitnar oft ákaft í þetta baráttumál sitt, allavega á tyllidögum. Umhverfisráðherra landsins er svo annálaður náttúruverndarsinni, sem er skemmtileg tilbreyting, en það hefur hent að einstaklingar sem engan áhuga hafa á verndun náttúrunnar hafa komist til valda í því ráðuneyti. Í þessari ríkisstjórn kemur það fyrst og fremst í hlut Vinstri grænna og hins væna umhverfisráðherra þeirra, Guðmundar Inga Guðbrandssonar, að standa vaktina í umhverfisvernd og sýna alþjóð að einhver meining sé í fögrum stefnumálum.

Guðmundur Ingi var eitt sinn framkvæmdastjóri Landverndar, þeirra mikilvægu samtaka sem ótrauð hafa staðið vaktina meðan svo margir aðrir hafa brugðist. Nú hefur Landvernd hafið undirskriftasöfnun til að hvetja til friðlýsingar á áhrifasvæði Hvalárvirkjunar sem fyrirhuguð er á stórbrotnum óbyggðum víðernum á Ströndum. Margoft hefur komið fram hversu skelfileg spjöll verða unnin þarna á svæði sem með sanni má flokka sem einstakt. Sem dæmi má nefna að eitt voldugasta vatnsfall landsins, Drynjandi, verður þurrkað upp. Af þeim fossi hafa landsmenn séð ljósmyndir, ekki síst fyrir tilstilli náttúruverndarsinnans Tómasar Guðbjartssonar sem er meðal þeirra fjölmörgu sem barist hafa fyrir verndun svæðisins. Það er óðs manns æði að fórna fossinum og öðrum náttúruundrum fyrir stundargróða. Þeir sem ábyrgð bera á slíkri fórn verða að gera sér grein fyrir því að þeir kalla yfir sig skömm.

Með undirskriftasöfnun Landverndar er skorað á umhverfis- og auðlindaráðherra og forstjóra Umhverfisstofnunar að hraða vinnu á áhrifasvæði Hvalárvirkjunar svo hægt sé að leggja friðlýsinguna fyrir Alþingi á haustþingi. Víst er að hjarta umhverfisráðherra slær með náttúrunni og það hlýtur hjarta forstjóra Umhverfisstofnunar, Kristínar Lindu Árnadóttur, einnig að gera. Samt er ekki víst að það nægi. Fólk sem kemst í áhrifastöður er oft æði lagið við að koma sér undan að taka ákvarðanir sem kallað geta á sterk andmæli, og í þessu máli finnast eitilharðir talsmenn virkjanaáforma sem líklegir eru til að hafa verulega hátt.

Íslendingar eru svo lánsamir að eiga enn ósnortin landsvæði þar sem ægifögur náttúra vekur lotningu hjá hverjum þeim sem svo lánsamur er að líta hana augum. Þjóð sem fórnar slíkum svæðum hefur villst illilega af leið. Hún hefur svikið land sitt og komandi kynslóðir. Skömm þeirra sem slíkt gera mun lengi uppi.

Þeir sem ábyrgð bera á slíkri fórn verða að gera sér grein fyrir því að þeir kalla yfir sig skömm.

Halldór

Frá degi til dags

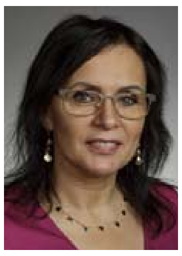
Langreiður ráðherra

Á meðan forsætis- og fjármálaráðherra stíga darraðardans við verkalýðshreyfinguna í fullkomnum takti traðka minni spámenn í stjórninni hver á annars tær. Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra er þannig frekar langreiður út í Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra fyrir að hafa í fyrradag gefið grænt ljós á áframhaldandi veiðar á langreyði til næstu fimm ára. Þetta gerir Stjáni blái óhikað, enda eru valdheimildirnar hjá honum, þrátt fyrir að vinstri grænir forsætis- og umhverfisráðherrann hafi lýst efasemdum um sjálfbærni hvalveiða við Íslandsstrendur.

Skálkaskjól svína og salmonellu

Ekki verður heldur tekið af Kristjáni Þór að hann er bæði eldri en tvævetur og umhverfisráðherra í pólitík og trúi því hver sem vill að tilviljun ein ráði því að daginn eftir að hann heimilaði áframhaldandi langreyðadráp birti ráðuneyti hans frumvarp um afnám núverandi leyfisveitingakerfis vegna innflutnings á landbúnaðarafurðum innan EES. Þetta opnar fyrir innflutning á hráu kjöti sem er vitaskuld salmonellueitur í beinum fæðuóöruggra Íslendinga þannig að í tilfinningalegu fjaðrafokinu sem þessu fylgir man enginn lengur eftir síhækkandi og beinfrosnu hvalkjötfjallinu. thorarinn@frettabladid.is

Skattatillögur með kynjagleraugum



Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir
þingflokksformaður Vinstri grænna

Nú hefur ríkisstjórnin kynnt tillögur sínar til umbóta í skattkerfinu. Þær tillögur eru góðar og til þess fallnar að byggja hér upp öflugt velferðarsamfélag. Ég fagna sérstaklega þeirri breytingu sem lögð er til um að afnema samnýtingu skattþrepa. Það úrræði hefði numið um það bil 3,5 milljörðum króna á næsta ári og miðað við greiningu fjármála- og efnahagsráðuneytisins á umfangi nýtingar hefur það verið nýtt meðal tekjuhæstu sambúða landsins.

Einnig kemur fram í umsögn Félags um femínísk fjármál, við frumvarp til fjárlaga 2019, að níu af hverjum tíu krónum þessara 3,5 milljarða nýttust til þess að hækka ráðstöfunartekjur karla. Það kemur ekki á óvart enda er hér við lýði kynbundinn launamunur og karlar hafa að meðaltali mun hærri tekjur en konur. Út frá jafnréttissjónarmiðum er ótækt að skattkerfið hafi innbyggða hvata til þess að draga úr atvinnuþátttöku eða fjárhagslegu sjálfstæði.

Stoppum í götin

Þessir 3,5 milljarðar eru því nýttir til þess að geta enn frekar lækkað hið nýja lágtekjuþrep í skattkerfinu. Um leið færir það þessa skattbyrði frá tekjulágum til þeirra tekjuháu. Út frá sjónarmiðum um jöfnuð er það einnig fagnaðarefni að uppbygging skattkerfisins skuli vera í þá veru að draga úr götum sem hinir tekjuháu geta nýtt sér til þess að draga úr skattbyrði sinni en lágtekjufólk hafi ekki tök á því að nýta sér þau.

Þeir ólíku flokkar sem mynda þessa ríkisstjórn hafa getað náð saman um skynsamlegar tillögur til þess að breyta skattkerfinu til batnaðar með því að taka upp skattþrep sem nýtist tekjulágum best í anda norrænna velferðarríkja.

Út frá jafnréttissjónarmiðum er ótækt að skattkerfið hafi innbyggða hvata til þess að draga úr atvinnuþátttöku eða fjárhagslegu sjálfstæði.

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

BÓNUS

NÝTT Í BÓNUS

Öflugur 900W
BLANDARI
Aukahlutir:
2 hnífar
1 stórt glas
2 lítil glös
2 lok

6.998 kr. stk.

Power Blender Blandari
900W

120 hylki

2.998 kr. stk.

Protis Kollagen
120 hylki

2 brauð í pakka

129 kr. pk.

Hvítlauksbrauð
Frosin, 2 stk. í pakka

1kg

Umhverfisvænni
UMBÚÐIR
Sömu góðu súpurnar

Matarmiklar súpur
FULLELDAÐAR
Aðeins að hita

NÝTT Í BÓNUS
Baunasúpa & Saltkjöt

1.598 kr. 1 kg

Íslensk Kjötsúpa, 1 kg
Ungversk Gúllassúpa, 1 kg
Mexíkósk Kjúklingasúpa, 1 kg
Baunasúpa og Saltkjöt, 1 kg

Verð gildir til og með **24. febrúar** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT Í BÓNUS

KETÓ RÉTTIR

FYLGIR MEÐ
Egils Kristall 2 l
með granateplum

2.598
kr. pk.

20-30 Ketó Réttur
Matur fyrir tvo í pakka, 2 teg.

198
kr. 300 g

ES Ostapizza
Frosin, 300 g

198
kr. 75 g

Bónus Klettasalat
Ítalía, 75 g

100kr.
verðlækkun

398
kr. 100 g

Ítölsk Hráskinka
100 g - Verð áður 498 kr.

250g

359
kr. 250 g

Bónus Beikon
Pressað, 250 g

80%
Kjötinnihald

259
kr. 120 g

Bónus Skinka
Silkiskorin, 120 g

Verð gildir til og með **24. febrúar** eða meðan birgðir endast

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 21. FEBRÚAR 2019

Eyrnalokkar, stórir og smáir, hafa verið áberandi á tískuvikum stórborganna síðustu vikur.

→4

Hér klæðist Hafsteinn leðurjakka úr Weekday, skyrtu frá Samsoe Samsoe og Cheap Monday gallabuxum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Fer sparlega með skarpa liti

Hafsteini Þráinssyni tónlistarmanni hefur alltaf fundist gaman að taka sénsa í klæðaburði. Hann kemur fram á Iceland Airwaves síðar á árinu.

Tónlistarmaðurinn Hafsteinn Þráinsson, sem gengur undir listamannsnafninu Ceasetone, var nýlega kynntur sem einn þeirra listamanna sem koma fram á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves í nóvember. Hafsteinn er fæddur og uppalinn Hafnfirðingur en dvelur um þessar mundir í vesturbæ Reykjavíkur þar sem hann eyðir mestum tíma í stúdíói að grúska í músík fyrir sjálfan sig eða aðra. „Utan þess finn ég innri frið í eldamennsku og hreyfingu. Að sjálfsögðu er tónleikasókn í miklu uppáhaldi og almennt miðbæjarhangs með vinum, fjölskyldu og góðu fólki auk þess sem ég er einnig forfallinn tölvuleikjaaðdáandi.“

Ceasetone er fyrirbæri sem hefur stækkað sem konsept í gegnum árin að hans sögn. „Upprunalega var þetta bara ég einn með kassagítar að spila léttproggaða folk-músík með alls kyns skrýtnum áhrifum blandað inn í allsherjar tónlistargraut sem hefur það þó að sameiginlegu markmiði að skapa stóran myndrænan tónlistarheim þar sem öll þessi áhrif hafa sinn stað. Í dag spila ég sjaldan einn á báti og er oftast með félögum mínum, Sólrúnu sem spilar á trommur og Jökli sem leikur á bassa og hljómborð. Auk þeirra spila gjarnan strengjaleikarar með, auka slagverk eða raddir þegar aðstæður leyfa, til að skila sem metnaðarfyllstum flutningi.“

Tekur sénsa

Nú þegar hefur Hafsteinn gefið út eina breiðskífu, Two Strangers, sem hlaut tilnefningu til plötu ársins 2017 á Íslensku tónlistar-

Framhald á síðu 2 →

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

verðlaununum ásamt því að dúkka upp hér og þar á ýmsum topp-listum. „Utan hennar kom ein umfangsminni smáskífa út sem heitir Stranded. Hún innihélt meira kassagítardútl sem ég tók bara upp í heimahúsum. Á Airwaves mun ég bjóða upp á flutning á óheyrðu efni í spariútgáfum af nýrri plötu sem ég hef eytt nánast öllum mínum tíma í að klára undanfarin tvö ár.“

Frá unglingsárum hefur honum alltaf fundist gaman að taka einhverja sénsa í klæðaburði. „Þó verð ég að segja að allar þær tilraunir hafa verið stórkostlega misheppnaðar, frá undarlegu jakkafatatímabili í grunnskóla til arabaklúta, röndóttra buxna og leðurvestis í framhaldsskóla. Eftir það fór ég að temja mér aðeins hefðbundnara fataval en það hefur alltaf setið í mér að taka smá sénsa í klæðaburði.“

Hvernig myndir þú lýsa fatastílnum þínum?

Ég fell svolítið á báða enda rófsins. Hreinn mínímalismi heillar mig mikið en einnig finnst mér skrautlegar skyrtur og skarpir litir skemmtilegir þegar við á en eins og í allri sköpun þá eiga allir hlutir sinn stað í réttu samhengi og magni. Ég klæði mig oft á svipaðan hátt og ég sem músík; í mjög sterkum og skörpum andstæðum og gæti alveg skipt um stíl frá einum degi til annars eftir því hvernig mér líður.

Græni jakkinn sem Hafsteinn klæðist hér er notaður sænskur herjakki sem hann heldur mikið upp á. Skyrtan er úr Kormáki og Skildi og ullarpeysan úr Weekday. Skórnir eru vínrauðir Doc Martins og svörtu gallabuxurnar eru frá Cheap Monday. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Áttu þér tískufyrirmynd?

Ég get ekki sagt að ég hafi hugleitt það rosalega mikið. Út af einhverjum ástæðum er þó folktónlistarmaðurinn Tallest Man On Earth sá fyrsti sem dúkkar upp í hausnum en ég hef annars lítið spáð í tískufyrirmyndum.

Hvar kaupir þú helst föt?

Cos, Weekday, Samsøe & Samsøe og alls kyns skandinavískt er alltaf öruggt val hjá mér. Svo er alltaf gaman að finna einhverja snilld í Kormáki og Skildi.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Náttúrulitirnir eru oftast auðveldastir þegar maður er svona fölur og hálf rauðhærður Íslendingur eins og ég. Þannig vel ég skarpa liti mjög sparlega og í réttu samhengi og þá helst í vel hönnuðum skyrtum. Svo er svartur náttúrulega alltaf öruggur og „goto“ tónleikaflutningsliturinn.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Allt of margar. Þar má t.d. nefna hræðilega klúta og trefla, illa sniðna blazera sem lágu næstum við nafla en af einhverjum ástæðum ég kaus að ganga í þeim hversdags. Einnig má nefna nokkra misheppnaða leðurjakka. En ætli ég muni ekki hugsa bara það sama um fötin sem ég geng í núna eftir tíu ár.

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar enn?

Öll föt sem systur mínar hafa gefið mér í gegnum tíðina virðast hafa staðist tímans tönn, bæði í úthaldi og útliti. Þær hafa líklegast vitað töluvert betur en ég í þessum efnum áður fyrr og kannski beint mér í rétta átt.

Áttu eina uppáhaldsflík?

Það er ógerningur að segja. Hver dagur ber nýjan mann og skapgerð í sér sem hefur mismunandi smekk.

Bestu og verstu fatakaup?

Einu sinni tók ég í fóstur gamlan sænskan herjakka úr þykkri ull. Hann virðist virka í öll möguleg íslensk veður og því líklegast ein praktískasta flík sem ég hef átt. Verstu kaupin eru líklegast leðurhanskar sem ég keypti um daginn sem slitnuðu á báðum þumlum eftir hálftíma notkun.

Hvað einkennir klæðnað ungra karla í dag?

Það gerist allt svo mikið hraðar í dag heldur en áður fyrr og tískufyrirbrigði staldra styttra við. Almennt finnst mér eins og það sé mikið bara um praktík og snyrtilegheit í klæðnaði nú til dags.

Eyðir þú miklu í föt miðað við jafnaldra þína?

Ég er þokkalega nægjusamur og er kominn á þann stað að ég reyni að kaupa ekkert nýtt nema ég þurfi að finna eitthvað í stað þess sem er byrjað að slitna. Mér þykir mjög gaman að velja góð og einkennandi föt og því fer kannski þokkalega mikið púður hjá mér í fataval og fatapælingar.

Notar þú fylgihluti?

Mér líður eins og ég hafi klárað fylgihlutatímabilið og notast núna bara við það sem hefur einhvern tilgang við viðeigandi aðstæður, t.d. húfu, trefil og hanska. Svo týni ég líka hvort sem er öllu utan á liggjandi svo ég reyni að komast hjá því að bera neitt með mér sem ég veit að ég mun leggja frá mér einhvers staðar.

Ullarfrakkinn er frá Ben Sherman og dökkblá rúllukragapeysan er úr Cos. Dökku jakkafatabuxurnar eru keyptar í versluninni Sautján.

LOKADAGAR ÚTSÖLUNNAR
PEYSUR OG PEYSUKÁPUR KR. 2.990

My Style tískuhús
Stærðir 38-52
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Enska í Englandi fyrir 13-16 ára

• 2 kennsluvikur í Kent School of English verð ca 255 þús. allt innif.
• Íslenskir hópstjórar með í för allan tímann
• Skráning í síma 891 7576
og erlaara@enskafyriralla.is

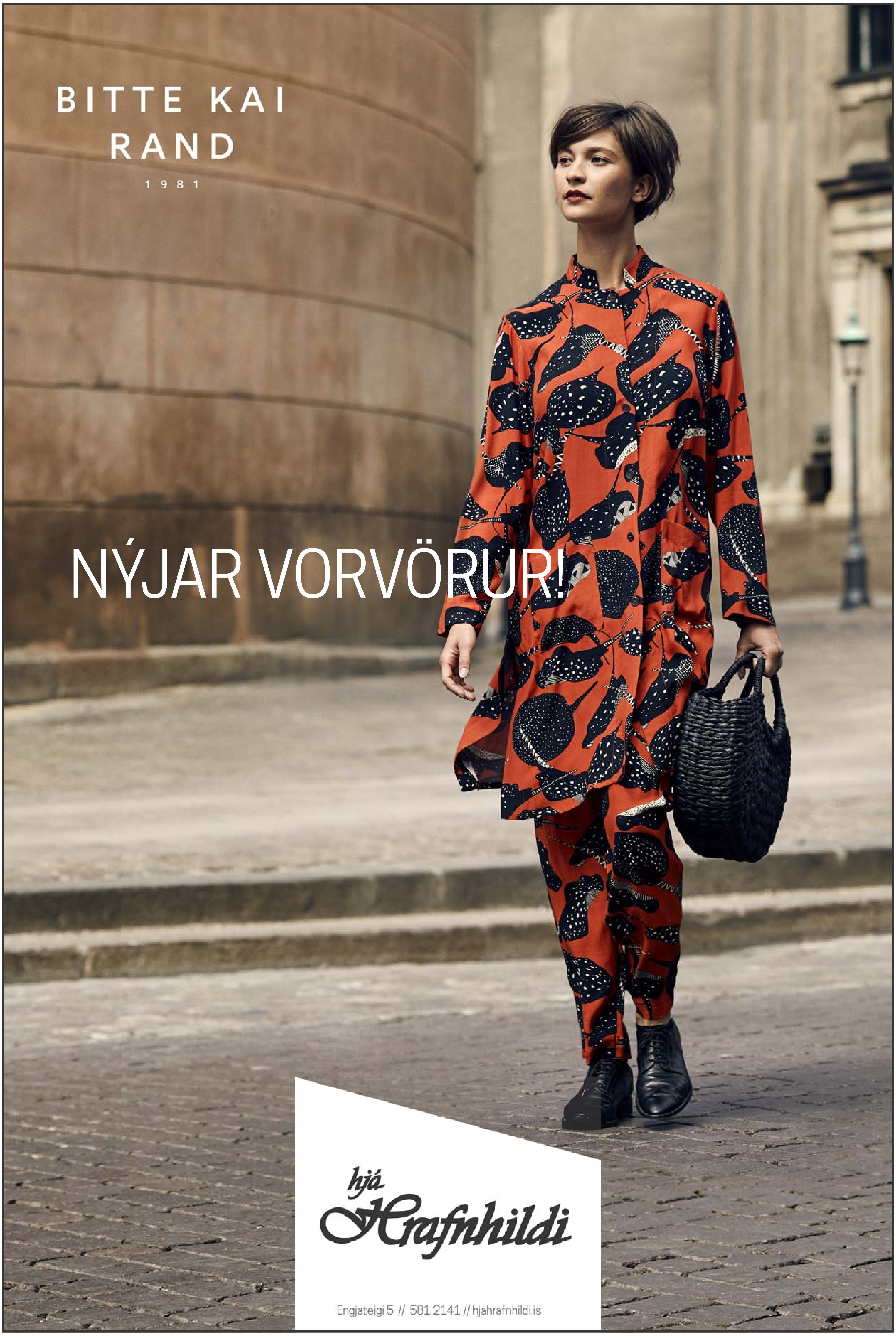
Nánari upplýsingar á
www.enskafyriralla.is

EA ENSKA FYRIR ALLA

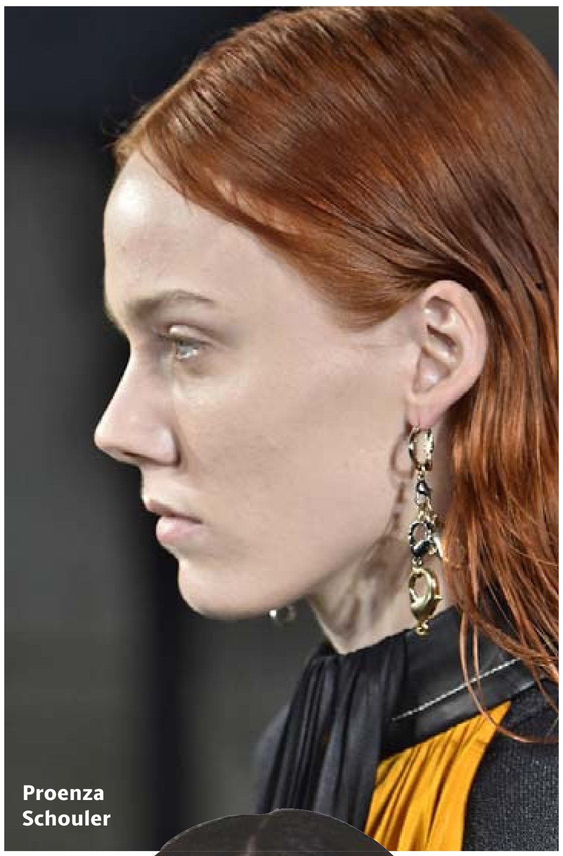
Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn: Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,


BITTE KAI
RAND
1981
NÝJAR VORVÖRUR!
hjá
Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Prabal Gurung


Proenza Schouler

Lokkandi haust

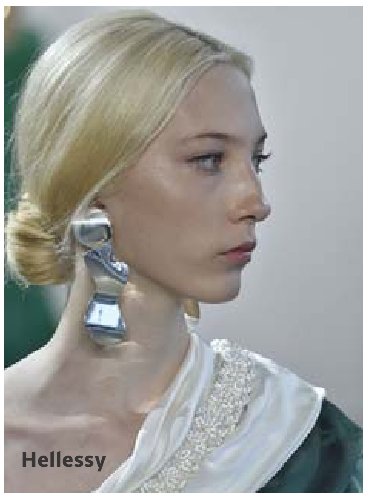
Tory Burch

Eyrnalokkar, stórir og smáir, hafa verið áberandi á tískuvikum stórborganna síðustu vikur þar sem tískuhúsin lögðu línurnar fyrir haustið. Eyrnalokkar setja punktinn yfir i-ið í heildarútliti og geta jafnvel lífgað upp á annars dauflegar flíkur.

Simone Rocha

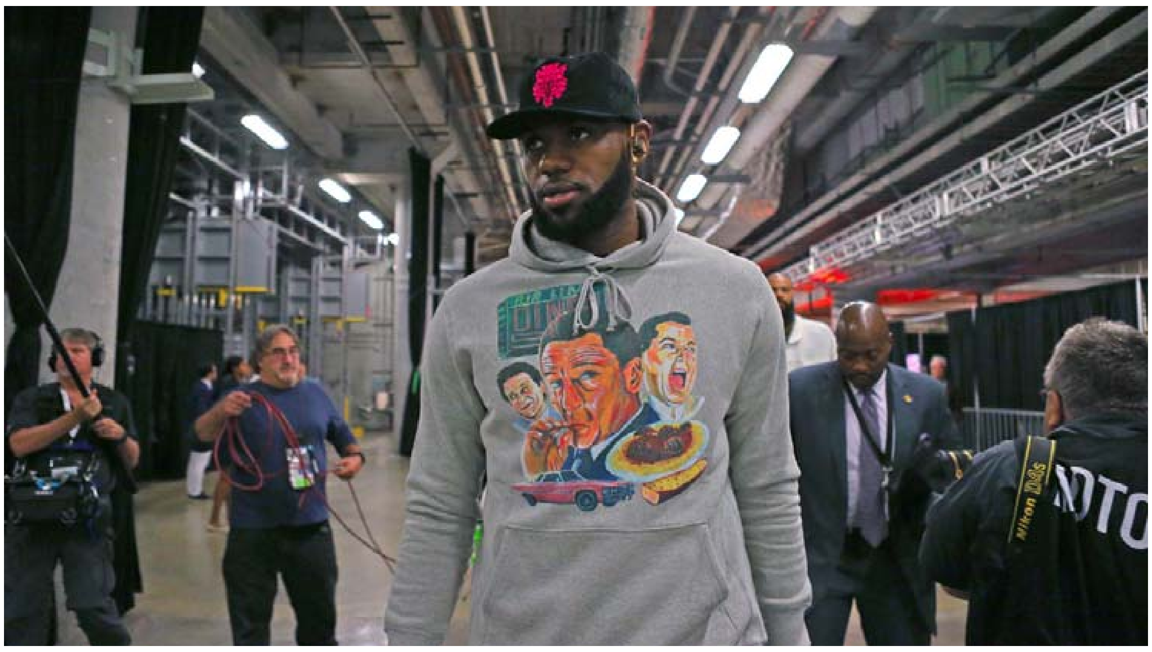
Ports 1961

Simone Rocha


Hellessy

Badgley Mischka

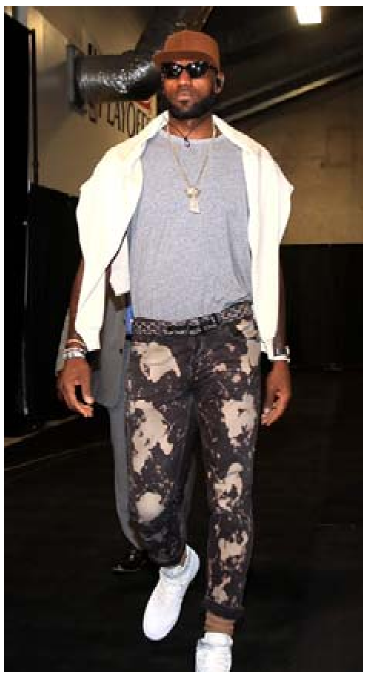
SHIMANO
RolfPRIMA
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
FULCRUM
< 1% accuracy
25% MAX.INCLINE
2200 WATT MAX.POER (40KM/H)
Tacx
Neo
Smart 2
CUBE STEREO
CUBE AIM "27.5
CUBE ATTAIN
TACX FLUX SMART
TACX NEO SMART
TACX FLUX SMART
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES
#becube #triverslun
CASTELLI
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
DT SWISS
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



James getur líka mætt bara í hettupeysu. Það má. Stundum er einfaldleikinn einfaldlega bestur. NORDICPHOTOS/GETTY

Sá besti einnig tískukóngur í NBA

Lebron James er ekki aðeins kóngurinn inni á NBA-vellinum því tískuvit hans hefur lengi vakið athygli. James, sem er 203 sentimetrar og um 100 kíló af vöðvum, getur farið í nánast hvaða föt sem er og slegið í gegn.



Á leið í fyrsta leik í úrslitaeinvíginu árið 2017 gegn Golden State. Derhúfan kemur frá Gladys Tamez Optimo og buxurnar eru beint úr verksmiðju Gucci

Lebron mætti á Harlem Fashion Row þar sem hann tilkynnti um samstarf sitt við Nike um körfuboltaskóna Nike HFR xLebron 16 sem eru gerðir af konum fyrir konur.

Gegn Sacramento var James meiddur og hélt upp á afmælið sitt, varð 34 ára. Mætti í höllina í Balmain blazer-jakka, Gucci-bol og buxum. Til að setja punktinn yfir i-ið var hann með demantahálsmen.

Góð heyrnartól, frakki og hettupeysa með smá bling um hálsinn og úlnliðinn og meistarahringarnir á fingrunum. Þetta þarf ekki að vera sérstaklega flókið en allt virðist klæða kónginn.

Kóngurinn vakti athygli þegar hann mætti í leik tvö í úrslitunum gegn Golden State í nánast öllu frá Thom Browne. Jakkafötin, sokkarnir og handtaskan eru frá Browne en sólgleraugun frá Jacques Marie Mage.

Lífræn vottun

FIMMTUDAGUR 21. FEBRÚAR 2019

Mikil breyting hefur orðið í opinberri umræðu um lífræna ræktun og í dag erum við meðvituð um að við þurfum að breyta lífsháttum okkar, framleiðslu og umgengni um jörðina til þess að koma í veg fyrir óafturkræfa eyðileggingu vistkerfa á landi og í sjó. Vottunarstofan Tún hefur verið starfandi í aldarfjórðung og er í fararbroddi þegar kemur að lífrænni vottun.

Lífræn framleiðsla er lykilþáttur í sjálfbærri þróun

Viðhorf til lífrænnar ræktunar hafa breyst mjög til batnaðar hérlendis á síðustu árum. →2

Vitund um gildi lífrænna matvæla hefur aukist stórlega á undanförnum árum.

Framhald af forsíðu ➪

Gunnar Á. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Túns, segir að nánast sé sama hvar borið er niður í opinberri umræðu þessa dagana, alls staðar sé spurt hvernig við getum breytt lífsháttum okkar, framleiðslu og umgengni um jörðina til þess að koma í veg fyrir óafturkræfa eyðileggingu vistkerfa á landi og í sjó. „Það jákvæða er að raunhæfum svörum fjölgar ár frá ári. Hvað landbúnaðarframleiðslu varðar þá sýna vísindarannsóknir síðustu áratuga ótvírætt að lífrænar aðferðir eru að skila gríðarlegum úrbótum á öllum þeim sviðum þar sem iðnvæddur efnabúskapur hefur skilið eftir sviðna jörð. Hvort sem litið er til gróðurmoldarinnar og lífríkis hennar, hreinleika grunnvatns, heilbrigðis búfjár, næringarsamsetningar afurða eða heilsufarsáhrifa neyslu þeirra. Allt ber að sama brunni. Lífræn framleiðsla snýr þróun mála við í þágu umhverfis og neytenda.“

Gæði jarðvegs og matvæla nátengd

Gunnar segir meginorsökina liggja í ólíkri meðferð jarðvegs: „Heilbrigður jarðvegur er undirstaða þess að af honum spretti heilbrigðar plöntur með fjölþætta næringarsamsetningu. Jarðvegsörverur og skordýr vinna næringu fyrir plöntur úr efnum sem til falla í formi jurtaleifa, moltu, safnhauga- og búfjáráburðar, fiskúrgangs og svo framvegis. Með því að efla þetta lífríki jarðvegsins hlaðast upp lífræn efni sem veita nytjaplöntum fjölþætta næringu og binda um leið kolefni í ríkum mæli. Þannig er komið í veg fyrir útskolun næringarefna og eyðingu jarðvegs. Um leið er unnið gegn gróðurhúsaáhrifum með kolefnisbindingu sem rannsóknir Rodalestofnunarinnar og fleiri sýna að er mun meiri í lífrænni ræktun en annarri. Plöntur í lífrænni ræktun vaxa öðruvísi; þær vaxa hægar og jafnar og ná því að hlaða upp fjölbreyttri samsetningu vítamína, steinefna og andoxunarefna, sem mönnum og dýrum eru lífsnauðsynleg.

En svo er hin hliðin á málinu og það er sú staðreynd að reglur um lífræna ræktun banna tilbúinn áburð, en notkun hans raskar lífríki jarðvegsins; þær banna notkun tilbúinna eiturefna, sem eiga að ráða niðurlögum illgresis, skordýra og sveppa, en verða eftir bæði í jarðvegi og í afurðum og skaða með því bæði lífríki jarðvegs og heilsufar neytenda; og þær banna ræktun erfðabreyttra plantna. Nýjar franskar og bandarískar rannsóknir gefa vísbendingar um hve miklu máli þessi þáttur skiptir fyrir okkur. Niðurstöður þeirra benda til þess að neysla lífrænna afurða stórminnki líkur á eiturefnaleifum í líkama okkar og dragi verulega úr líkum á myndun krabbameins. Þetta minnir á orð bresku baráttukonunnar Eve Balfour, sem sagði fyrir hálfri öld að lífrænn landbúnaður jafngilti fyrirbyggjandi heilsugæslu.“

Ísland vinnur eftir alþjóðareglum

„Við höfum frá upphafi lagt áherslu á að hér á landi sé vottað samkvæmt kröfum, sem alþjóðlega lífræna hreyfingin hefur mótað og Evrópusambandið sett í reglugerðir sínar. Reglugerðir ESB um lífræna ræktun eru þeim kostum búnar að byggja á varúðarreglunni og banna til dæmis notkun erfðatækni m.a. vegna þess að afleiðingar hennar eru ófyrirséðar. Ræktun erfðabreyttra plantna hefur stóraukið notkun eiturefna í landbúnaði og hundruð virtra vísindamanna hafa bent á þær hættur sem umhverfi og heilsufari eru búnar af notkun erfðatækni í landbúnaði.“

„Það spretta alltaf öðru hvoru upp tækninýjungar sem kynntar eru sem gífurlegar framfarir þrátt fyrir að hafa ekki undirgengist viðhlítandi öryggisprófanir. Hvorki erfðabreytt matvæli né matvæli framleidd á tilraunastofum hafa verið nægilega prófuð. Þessi framleiðsla á meira skylt við leit stórfyrirtækja að ágóða og valdi yfir matvælaframleiðslu en sjálfbærni og matvælaöryggi.“

Gunnar Á. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Túns, segir viðhorf til lífrænnar þróunar hafa breyst til batnaðar hérlendis síðustu ár. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Lífræn þróun á Íslandi

Lengi vel voru Sólheimar í Grímsnesi og Náttúrulækningafélag Íslands í Hveragerði þeir einu sem stunduðu lífræna framleiðslu og héldu merki hennar á lofti hérlendis. Gunnar segir að hlutverk þessara frumkvöðla í uppeldi og fræðslu á þessu sviði verði seint ofmetið eða fullþakkað. Upp úr 1980 hefja nokkrir bændur lífræna aðlögun og áratug síðar mynda þeir með sér félagsskap, svæðisbundin þróunarverkefni fara af stað og Vottunarstofan Tún tekur til starfa.

„Allt horfði það til framfara en samt var þróun mála mun hægari hér en í öðrum löndum, og við sem að þessu unnum máttum oft þola þungan mótbyr. En á síðustu árum hafa að mínu áliti orðið þáttaskil. Vitund neytenda um gildi lífrænna afurða hefur aukist stórlega, þú kemur nú vart í matvöruverslun án þess að sjá verulegt úrval lífrænna matvæla. Þá eru viðhorf bænda að breytast og ýmsir forystumenn bændasamtaka sýna þessari þróun áhuga og stuðning, sem er sérstaklega ánægjulegt. Og finna má bændur og vinnslustöðvar í öllum landshlutum sem framleiða framúrskarandi vottaðar lífrænar gæðavörur.“

Gunnar segir líka vert að minna á að með veru okkar í EES beri okkur að uppfylla sömu kröfur og gerðar eru í Evrópu til lífrænnar framleiðslu. Íslensk stjórnvöld hafi innleitt reglugerðir ESB í íslenska löggjöf og þau hafi líka tekið upp vísi að aðlögunarstyrkjum til bænda eins og öll Evrópuríki gera. Það sé einnig fagnaðarefni að nú hafi Matvælastofnun verið fengið hlutverk lögbærs yfirvalds á þessu sviði, sem án efa muni styrkja framkvæmd reglugerða og tiltrú á lífrænni ræktun.

Hlutverk vottunarstofunnar

Vottun er í senn sannprófun þess að afurð sé framleidd eftir tilgreindum kröfum og miðlun upplýsinga um það til neytenda. Framleiðendur vilja geta upplýst neytendur um að þeir uppfylli strangar gæða- og umhverfiskröfur, en til þess þurfa þeir staðfestingu á því frá óháðum aðila – vottunarstofu sem hefur faggildingu til að annast úttektir, eftirlit og útgáfu heimilda til að nota vottunarmerki.

„Tún hefur sérhæft sig í sjálfbærnivottun frumatvinnugreina okkar og hefur á undanförnum 25 árum veitt hundruðum aðila upplýsingar og þjónustu á þessu sviði. Okkur er stundum líkt við hugsjónafélag og það er ekki ofmælt að hugsjónin um sjálfbæra þróun og lífrænt samfélag hafi mótað störf og stuðning þessa myndarlega hóps sem komið hefur að þróunarstarfi okkar.

Tún er íslenskt fyrirtæki en vottar samkvæmt alþjóðlegum stöðlum. Tún var meðal fyrstu vottunarstofa í Evrópu til að fá faggildingu samkvæmt alþjóðlegum staðli um vinnubrögð við samræmismat og vottun á sviði lífrænnar framleiðslu. Með þessu tryggjum við að ströngustu gæðakröfum sé beitt í innra starfi okkar og í úttektum hjá framleiðendum. Öflug vottunarþjónusta er undirstaða tiltrúar á lífrænum afurðum og réttlætir að neytendur greiði framleiðendum sanngjarnan virðisauka fyrir þá auknu vinnu og fyrirhöfn sem þeir verða að leggja á sig við að skapa heilnæmari afurðir.“

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

Unnið í sátt við náttúruna

Snyrtivörurnar frá Sóley Organics eru náttúrulegar og lífrænt vottaðar. Fyrirtækið hefur verið í miklum vexti síðustu tvö ár og er að undirbúa enn frekari stækkun á nýjum mörkuðum.

Góð aukning hefur verið í sölu snyrtivara frá Sóley Organics undanfarin ár en fyrirtækið hefur verið í miklum vexti síðustu tvö ár og er að undirbúa enn frekari stækkun segir Vala Steinsdóttir, framkvæmdastjóri Sóley Organics. „Nú eru m.a. gæðahótel og -baðstaðir í auknum mæli að setja vörur Sóley Organics á baðherbergi og klefa til að auka virði viðskiptavina með íslenskri hágæðavöru. Um leið hefur verið mikil söluaukning í alþjóðlegri vefverslun okkar, soleyorganics.com, sem afgreiðir vörur út um allan heim. Hlutfall þeirra sem koma í vefverslunina og enda á að versla hjá okkur er langt yfir meðallagi miðað við sambærilegar verslanir sem er virkilega gaman að sjá. Við sjáum einnig beintengingu á milli ferðamannatalna frá Isavia og umferðar á vef okkar og því eru Bandaríkjamenn og Bretar stærstu viðskiptavinir okkar á vefnum.“

Sóley Organics selur vörur gegnum dreifingaraðila í Hong Kong, Taívan, Finnlandi, Svíþjóð og Hollandi. „Einnig er vörumerkið nýlega komið í dreifingu í hjá stórri verslunarkeðju í Rússlandi og í Sviss, og er nú að fara á markað með spennandi dreifingaraðila í Þýskalandi. Við sjáum sjálf um dreifinguna í Bretlandi og vefafgreiðslur.“

Hagur neytenda

Snyrtivörurnar frá Sóley Organics eru vottaðar náttúrulegar og lífrænar af bæði Ecocert, sem er stærsta vottunarstofa Evrópu, og Túni sem vottar íslenskar landbúnaðarvörur. „Því getur neytandinn treyst því að við erum með hreinar vörur. Við notum til að mynda aðeins lífrænar ilmkjarnaolíur, bæði fyrir lykt og til að njóta áhrifa þeirra, og engin ilmefni. Vottun þriðja aðila er mikilvægur þáttur í að undirstrika gæði varanna og vörumerkisins sjálfs og þannig undirbyggja traust hjá neytendum.“

Húðsnyrtivörur fyrirtækisins eru þannig lausar við tilbúin rotvarnar-, ilm- og litarefni, jarðolíur, parabenefni, paraffín, þalöt, propylene glycol, PABA, petrolatum, sem og önnur kemísk efni sem skaðað gætu manninn og náttúruna. „Vörurnar okkar eru auk þess allar vegan, nema þrjár vörur sem innihalda býflugnavax. Þótt það sé sótt á ábyrgan hátt höfum við ekki lagt áherslu á að sækja um vegan vottun hingað til, en vissulega er það okkur hjartans mál að vörurnar séu ekki prófaðar á dýrum.“

Vala Steinsdóttir er framkvæmdastjóri Sóley Organics sem er í mikilli sókn. MYND/STEFÁN

Á síðasta ári skrifaði Sóley Organics undir 20 ára samning við Skógræktina.

Ört vaxandi markaður

Markaður fyrir náttúrulegar og lífrænar húðsnyrtivörur er ekki nýr en sökum aukinnar umræðu um umhverfisvernd og aukinnar vitundar almennings, sérstaklega yngri kynslóða, hefur markaður með náttúrulegar húðsnyrtivörur tekið verulegan vaxtarkipp á undanförnum 3-4 árum að sögn Völu. „Alþjóðlegur markaður með náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur vex jafnt og þétt en gert er ráð fyrir árlegum vexti um 8,3% næstu árin. Fyrir vikið er hvert erlent stórfyrirtækið í snyrtivöruiðnaðinum á fætur öðru að setja náttúruvænar vörur á markað og lauma þeim „óæskilegu“ úr hillunum til að halda sjó í þeim breytingum sem eru að eiga sér stað á neysluvenjum fólks. En fyrir okkur hjá Sóley Organics hefur þetta verið útgangspunkturinn frá byrjun.“

Tína jurtirnar sjálf

Vala segir marga ekki trúa því að starfsmenn fyrirtækisins, ásamt vinum og skyldmennum, tíni jurtirnar sjálf en það sé þó rétt. „Það er Eygló Hilmarsdóttir, leikkona og dóttir Sóleyjar, sem stýrir tínslunni enda reyndust og best á þessu sviði. Við náðum að fjórfalda jurtatínsluna á síðasta ári þrátt fyrir leiðinlegt veðurfar og erum því vongóð fyrir næsta sumar. Jurtirnar sem við tínum eru birki, víðir, sortulyng og vallhumall. Við berum alltaf virðingu fyrir landsvæðinu sem tínt er á og hvílum þau samkvæmt reglum um lífrænan landbúnað. Vörurnar eru allar framleiddar á Grenivík með fersku vatni, endurnýtanlegri orku og eru lausar við öll efni sem gætu valdið náttúrunni og mönnum skaða. Það er drifkraftur okkar að vinna í sátt við náttúruna.“

Mikilvægur samningur

Í september á síðasta ári skrifaði Sóley Organics undir 20 ára samning við Skógræktina (áður Skógrækt ríkisins) sem tryggir fyrirtækinu aðgang að jurtum fyrir fyrirhugaða framleiðsluaukningu á næstu árum. Um leið er fyrirtækið í ferli að sækja um lífræna vottun á fjölda af skógum Skógræktarinnar um land allt. „Þetta er frábært tækifæri fyrir báða aðila. Skógræktin er ánægð með að verið sé að nýta það sem fellur til við grisjun og nýtingu skóganna á ábyrgðarfullan hátt með lífrænni vottun, og Sóley Organics tryggir sér jurtir fyrir fyrirhugaða aukningu á komandi árum.“

Vörur Sóley Organics fást t.d. í Heilsuhúsunum, Hagkaup og stærri apótekum.

Einnig er hægt að kaupa áfyllingar á vörur á skrifstofu og verslun á Bæjarhrauni 10 í Hafnarfirði, sem er betra fyrir umhverfið og veskið heldur en að kaupa nýja vöru. Heilsuhúsin eru einnig að fara að auka við úrval sitt af áfyllingum á þessu ári.

Eftirspurnin jókst eftir vottunina

SagaNatura ehf. í Hafnarfirði fékk vottun um lífræna framleiðslu fyrir rúmlega mánuði. Eftirspurnin eftir vörum fyrirtækisins hefur aukist til muna eftir að það var tilkynnt, bæði hér heima en aðallega erlendis.

SagaMemo töflur eru framleiddar úr ætihvannarfræjum og blágresi.

SagaPro er íslensk náttúruvara og framleidd úr ætihvönn sem hefur verið ein þekktasta og mikilvægasta lækningajurtin í Norður-Evrópu í mörg hundruð ár.

„Við finnum að það er miklu meiri eftirspurn og þetta er búið að auka okkar sölu erlendis," segir Gunnur Sveinsdóttir, gæðastjóri SagaNatura ehf., en fyrirtækið hefur fengið vottun um lífræna framleiðslu á hvönn.

Það gerir fyrirtækinu kleift að merkja vörur SagaMedica sem lífrænar í nánustu framtíð. Hvönnin sjálf er fengin frá Hrísey, en eyjan er einnig með lífræna vottun og því lá það beint við að framlengja ferilinn alla leið svo neytendur geti verið fullvissir um að vörur SagaMedica séu gerðar eftir ýtrustu kröfum.

„Við kaupum af þeim hvönnina og gerum þykknið úr henni. Það var því ekki spurning að við vildum gera framleiðsluferilinn okkar líka lífrænt vottaðan," segir hún.

Gunnur segir að ferlið sé langt og strangt og ekkert megi snerta vöruna sem sé ólífrænt. „Þeir ábyrgjast þessa lífrænu vottun. Þeir koma óvænt og taka okkur út einu sinni á ári, hvort við séum ekki að gera allt rétt.

Vottunarstofan Tún var mjög þægileg og fagmannleg í sinni nálgun. Þau leiðbeindu okkur og hjálpuðu í gegnum ferlið. Þetta er flott stofnun og ég hvet alla til að hafa samband við þau," segir Gunnur.

Baldur Ólafsson, sölu - og markaðsstjóri, tekur undir orð Gunnars og segir eftirspurnina vera orðna mun meiri. „Við erum að selja tvo þriðju af okkar vörum erlendis og finnum strax að salan jókst eftir vottunin kom. Þetta er að spyrjast út og það eru spennandi tímar fram undan hjá okkur."

Gunnur Sveinsdóttir, gæðastjóri SagaNatura ehf., með viðurkenningarskjalið.

Upphafsstaður lífrænnar ræktunar

Sólheimar í Grímsnesi eru ekki einungis alþjóðlega vottað vistvænt þorp og heimili 45 fatlaðra íbúa. Heldur eru þeir upphafsstaður lífrænnar ræktunar á Norðurlöndum.

Sesselja Hreindís Sigmundsdóttir (1902-1974) stofnaði Sólheima 5. júlí 1930 sem heimili fyrir börn í anda mannræktar og fylgdi hún stefnu Rúdolfs Steiner (1861-1924) . Í dag eru Sólheimar samfélag þar sem heimilisfólk nýtur þess að vinna í fjórum óháðum fyrirtækjum sem öll eru lífrænt vottuð. Sesselja er talin vera fyrsti íslenski umhverfissinninn en fyrir utan rannsóknir hennar á því hvernig best væri að sinna fötluðum, var hún frumkvöðull á sviði lífrænnar garðyrkju og lífefldrar ræktunar.

Sesselja kom á laggirnar hefð sem snerist um að rækta grænmeti á vistvænan hátt með því að nota náttúrulega frjósemi jarðvegsins og víxlræktun lífræns grænmetis. Sesselja lagði mikla áherslu á ræktun í gróðurhúsum og núna er fyrirtækið Sunna vottað lífrænt af Túni og er einn af stærstu framleiðendum lífræns grænmetis í gróðurhúsum á Íslandi. Fyrirtækið framleiðir um 18.000 kg af tómötum og um 5.000 kg af gúrkum. Annað grænmeti sem ræktað er innan vébanda Sunnu er paprika, eggaldin, kúrbítur og kryddjurtir.

Sólheimar reka einnig lífræna skógrækt, Ölur, sem er að vakna úr dvala. Þá má telja jurtavinnustofu þar sem framleiddar eru í höndunum lífrænar snyrti- og hreinlætisvörur. Framleitt er meðal annars rakakrem, varasalvi og sápur úr blöndu staðbundinna og villtra íslenskra jurta með lífrænum grænmetisolíum. Á Sólheimum er lífrænt vottað kaffi brennt og malað. Hráar kaffibaunir eru fluttar inn frá Brasilíu, Afríku og Hondúras. Sólheimar velja sérstaklega kaffi frá býlum sem styðja við íbúana á hverjum stað. Auk alls þessa er hænsnaræktin á Sólheimum vottuð og íbúar vistvæna þorpsins að Sólheimum njóta þess að hafa forgang að ferskum vottuðum lífrænum eggjum.

Fyrirtækið Sunna framleiðir 18.000 kíló af tómötum og 5.000 kíló af gúrkum.

Á Sólheimum eru framleiddar fjölbreyttar lífrænar vörur.

Hveiti- og sykurlausa súkkulaðikakan

Berglind sem heldur úti heimasíðunni Gulur, rauður, grænn & salt deilir hér himneskri hveiti- og sykurlausri súkkulaðiköku.

20 steinlausar döðlur, t.d. frá Himneskri hollustu
1 þroskaður banani
3 egg
3 msk. kókosolía við stofuhita, frá Himneskri hollustu
1 dl sterkt kaffi
1 tsk. vanilludropar
40 g kakó frá Himneskri hollustu
1 tsk. lyftiduft
65 g möndlumjöl (eða möndlur malaðar í matvinnsluvél)
Klípa af salti
2 msk. kókosmjöl, frá Himneskri hollustu

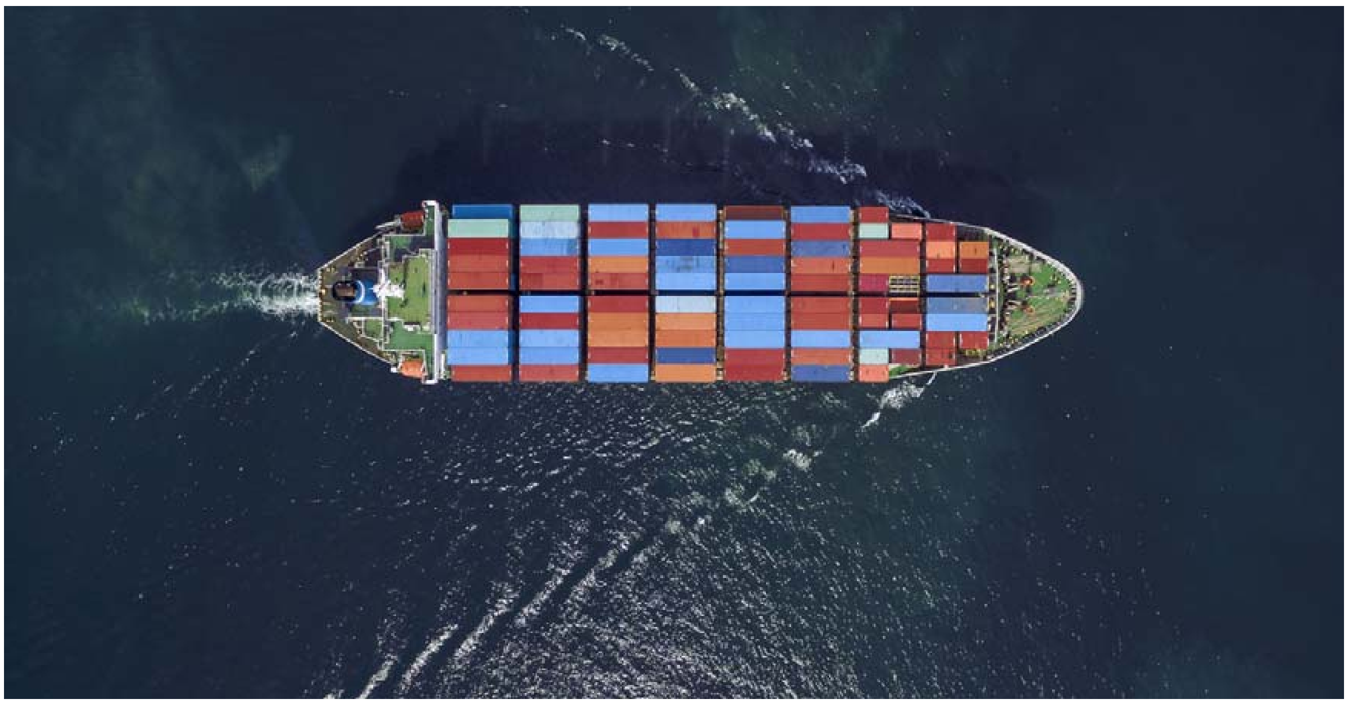
Setjið döðlurnar í matvinnsluvél og maukið. Bætið banana út í og blandið saman við. Hellið blöndunni í skál.
Setjið egg, kókosolíu, kaffi og vanilludropa í skálina og hrærið vel saman.
Bætið kakó, möndlumjöli, kókosmjöli og lyftidufti saman við og að lokum klípu af salti. Blandið vel saman.
Setjið deigið í 20 cm form með smjörpappír.
Bakið í 175°C heitum ofni í 35 mínútur. Takið úr ofninum og kælið lítillega.

Berglind Guðmundsdóttir heldur úti vefsíðunni Gulur, rauður, grænn og salt.

Hveiti- og sykurlausa kakan frá Berglindi er algjört lostæti.

Reglugerð um innflutning

Innflutningur lífrænna afurða til Íslands og annarra landa Evrópusvæðisins frá 3ju ríkjum. Kynning fyrir innflytjendur og fyrstu viðtakendur vegna reglugerðar nr. 481/2017.



Evrópusambandið gefur út lista yfir 3ju ríki og eftirlitsaðila í þeim sem uppfylla kröfur ESB um lífræna framleiðslu og merkingar hennar.

Þann 30. maí 2017 tók gildi hér á landi reglugerð (nr. 481/2017) um fyrirkomulag á innflutningi lífrænna afurða frá löndum utan Evrópska efnahagssvæðisins (EES), svonefndum 3ju ríkjum, til Íslands og annarra landa EES. Með henni eru reglur hér á landi samræmdar reglum í öðrum löndum EES og tilgreindar eru í reglugerð ESB nr. 1235/2008.

Hverjir annast eftirlit með innflutningi lífrænna afurða frá 3ju ríkjum?

Evrópusambandið (ESB) gefur út lista yfir 3ju ríki og eftirlitsaðila í þeim sem uppfylla kröfur ESB um lífræna framleiðslu og merkingar hennar. ESB starfrækir rafrænt innflutningseftirlit sem nefnt er TRACES (Trade Control and Expert System) og heldur utan um útgáfu skoðunarvottorða sem fylgja öllum vörusendingum frá 3ju ríkjum.

Matvælastofnun fer með framkvæmd reglugerða um innflutning lífrænna afurða frá 3ju ríkjum til Íslands. Matvælastofnun sannprófar og samþykkir skoðunarvottorð sem fylgja þurfa hverri sendingu innflutnings. Þá úthlutar stofnunin vottunarstofu og innflytjendum aðgang að rafrænu innflutningseftirliti ESB, TRACES.

Vottunarstofan Tún annast úttekt á starfsemi innflytjenda og fyrstu viðtakenda afurða frá 3ja ríki, vottar þá og hefur reglubundið eftirlit með starfsemi þeirra.

- Með hverri sendingu afurðanna skal fylgja skoðunarvottorð (Certificate of Inspection) útgefið af eftirlitsaðila eða -yfirvaldi í 3ja ríki sem staðfestir ofangreint. Innflytjandi framvísar vottorðinu til Matvælastofnunar rafrænt í gegnum TRACES og varðveitir síðan í minnst tvö ár.
- Innflytjandi (importer) og fyrsti viðtakandi (first consignee) afurðanna skulu hafa vottun faggildrar vottunarstofu til innflutnings og/eða dreifingar á afurðunum.

VOTTAÐ LÍFRÆNT TÚN

mast Matvælastofnun

Námskeið við allra hæfi

Íslendingar hafa í gegnum árin notið þjónustu Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði sér til heilsubótar. Þar er boðið upp á margs konar námskeið til heilsuverndar og eflingar í fallegu umhverfi.

Ingi Þór Jónsson, markaðsstjóri Heilsustofnunar, segir að ekki sé einungis um endurhæfingu að ræða heldur bjóðist fólki að taka þátt í styttri sem lengri námskeiðum. „Heilsustofnun sinnir fyrst og fremst endurhæfingu fyrir þá sem koma með beiðni frá lækni og fólk dvelur að meðaltali í fjórar vikur í senn. Á síðustu árum er vaxandi áhugi almennings á að koma til okkar á eigin vegum og dvelja í styttri tíma og þá án beiðni frá lækni. Við höfum svarað því með því að bjóða upp á ýmis námskeið en einnig heilsudvöl af ýmsu tagi,“ útskýrir hann.

Ingi Þór segir að fólk á öllum aldri komi til þeirra. „Það er í raun fólk á öllum aldri en stærsti hópurinn er frá 30-65 ára. Bæði helgar- og vikunámskeið eru mjög vinsæl hjá okkur. Einnig hefur aukist að Íslendingar sem búa erlendis og þá sérstaklega á Norðurlöndum vilji dvelja hjá okkur á Heilsustofnun og fái heildræna þjónustu frá amstri hversdagsleikans,“ segir hann. „Lögð er áhersla á hæfilega hreyfingu, slökun og svo þykir maturinn hér mjög góður enda fjölbreytt grænmetisfæði alla daga vikunnar og fiskur stöku sinnum,“ segir Ingi Þór.

Heilsustofnun NLFÍ er í fallegu umhverfi.

Námskeið á næstunni í Heilsustofnun NLFÍ

- Tökum stjórnina – streita og kulnun
- Núvitund
- Aukið frelsi, aukin hamingja
- Ritmennska
- Krossgötur
- Breytingaskeiðið

Nánari upplýsingar á heimasíðunni heilsustofnun.is

Léttir að vinna úr áföllum sínum

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, er með vinsæl námskeið hjá Heilsustofnun. Fólk er ánægt og upplifir mikla aukningu á von og lífsgleði eftir námskeiðið.

Rósa segir að námskeiðið henti þeim sem eru að fást við erfiðar tilfinningar eða óheilbrigð hegðunarmunstur og eru tilbúnir að takast á við rót vandans. „Æ fleiri rannsóknir sýna fram á mikilvægi þess að skoða og vinna úr áföllum eða erfiðum atvikum úr fortíðinni ef ná eigi bata,“ segir hún. „Þátttakendur fá áhugaverða fræðslu, hefja djúpa sjálfsskoðun og tileinka sér verkfæri til að vinna úr erfiðum tilfinningum. Ég kalla verkfærið „englafaðmlagið“ en það er einfölduð útgáfa af EMDR sem maður getur beitt sjálfur. Það gagnast við bæði tilfinningalegum og líkamlegum sársauka, sem og við kvíða og fíknum. Við munum endurvekja sköpunarkraftinn og innra barnið með málun, leir, klippimyndum, söng, dansi og ljóðlist. Einnig munum við stunda hugleiðslu og hreyfingu í náttúrunni daglega,“ útskýrir hún.

Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

„EMDR stendur fyrir „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ og er sú áfallameðferð sem talin er vera sú öflugasta og hraðvirkasta sem völ er á í dag. EMDR gerir okkur kleift að nálgast og vinna úr atvikum sem eru kannski búin að hrjá okkur alla ævi. Oft þarf ekki nema örfá skipti til að ná árangri sem áður fyrr hefði tekið mörg ár að ná. Ótal vísindalegar rannsóknir hafa sýnt fram á þetta og er því EMDR sú meðferð sem stofnanir eins og Alþjóðaheilbrigðisstofnunin, félag sálfræðinga í Bandaríkjunum eða heilbrigðisyfirvöld Bretlands mæla með.

Í EMDR fyrir hópa fær hver og einn sína áfallaúrvinnslu án þess að þurfa að tala um áfallið eða deila því. Meðferðin krefst þess ekki, sem er mikill kostur,“ segir Rósa þegar hún er beðin að skýra betur út á hvað meðferðin gengur og segist leggja mikla áherslu á að þátttakendur upplifi sig örugga, að öllu leyti.

Rósa segir mikla þörf á námskeiði sem þessu en það sé fyrir fólk 18 ára og eldra.

„Ég veit að það er óendanlega mikil þörf á áfallavinnu í okkar þjóðfélagi. Það er mikill léttir að geta unnið úr áföllum en samkvæmt helstu sérfræðingunum (Bessel van der Kolk) eru 5 af hverjum 6 sem leita sér hjálpar vegna andlegrar heilsu með það miklar afleiðingar áfalla að sérhæfð áfallameðferð er nauðsynleg til að þeir nái bata. Þeir segja að hefðbundin viðtalsmeðferð sé ekki nægileg og muni því ekki bera árangur.“

Rósa hefur haldið námskeiðin með reglulegu millibili í þrjú ár. „Ég þróaði meðferðina 2016 þegar ég vann á Heilsustofnun. Námskeiðin hafa oftast verið í formi helgarnámskeiða. Þetta er í fyrsta skipti sem námskeiðið verður í fimm daga. Ég er mjög spennt fyrir því,“ segir hún.

Næsta námskeið hjá Rósu er fimm daga námskeið sem verður haldið á Heilsustofnun í Hveragerði þann 31. mars til 5. apríl 2019. Það heitir „Aukið frelsi, aukin hamingja“ og er hægt að hafa samband við Heilsustofnun til að skrá sig.

Unnið á streitu og kulnun til bata

Það er mikið rætt um streitu og kulnun í samfélaginu. Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun, aðstoðar fólk sem vill ná tökum á streitu og álagi í lífi sínu.

Margrét segir að unnið sé út frá fræðslu, verkefnum og samtali. „Markmiðið er að eftir námskeiðið þekki þátttakendur eigin streituvalda, einkenni, og leiðir til að ná stjórn á þeim þáttum í lífi sínu. Á sama tíma og fólk er að fræðast og vinna með eigin streitu og andlega líðan er mikilvægt að nýta tímann til að stíga alfarið út úr sínu daglega áreiti, skilja vinnuna eftir í vinnunni, hvíla sig, hreyfa sig hæfilega og skoða næringuna hjá sér með því fagfólki sem starfar á Heilsustofnun. Mikilvægt er að fólk taki þennan tíma fyrir sig og einbeiti sér að því að bæta heilsuna,“ segir hún.

Margrét segir mikla þörf fyrir námskeið sem þetta. „Streita og kulnun er eitt af stóru málunum í samfélaginu í dag og fjöldi fólks á vinnualdri upplifir að það sé að missa stjórn á lífi sínu vegna álags í starfi og einkalífi. Markmið okkar er að nýta þær forvarnir sem við vitum að gagnast fólki svo sem fræðslu, hvíld, núvitund og hæfilega hreyfingu, til að koma í veg fyrir að fólk lendi í alvarlegri kulnun. Þeir sem sótt hafa námskeið hafa verið þakklátir fyrir að geta skipt um umhverfi og fá í raun tækifæri til að endurskoða og forgangsraða aftur púslunum í daglegu lífi með það markmið að öðlast jafnvægi, innri ró og minnka streitu.

Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilsustofnun.

Kröfurnar sem við gerum eru miklar og oft óraunhæfar þar sem við berum okkur saman við, ekki einn einstakling heldur marga á sama tíma. Síðan trúum við því að það sé ekki nóg að vera í fullri vinnu og halda heimili heldur þurfum við auk þess að vera í námi, gönguhóp, stunda jóga, núvitund og sjósund því það er svo gott fyrir okkur, mæta á æfingar hjá börnunum okkar og vera ritarar í foreldrafélaginu – á sama tíma og við tökum að okkur fleiri og stærri verkefni í vinnunni því þar ætlum við að klífa til metorða. Það sem gerist er að við höfum ekki tíma til að hvíla okkur og gera hluti sem næra okkur,“ segir Margrét og bætir við að einhverra hluta vegna þyki það vera löstur að hvíla sig.

Margrét hefur haldið fjölda streitunámskeiða hjá Heilsustofnun í margvíslegum útfærslum. „Við höfum haldið fjölda fjölbreyttra námskeiða en auk þess erum við með streitumeðferð sem er hluti af þeirri endurhæfingu sem boðið er upp á hjá Heilsustofnun. Þar sem þetta er tiltölulega stutt námskeið viljum við einbeita okkur að einstaklingum sem ekki eru komnir í alvarlega kulnun eða örmögnun, frekar viljum við leggja áherslu á forvarnir. Að fyrirbyggja alvarleg streitueinkenni sem hafa því miður mikil og alvarleg áhrif á heilsuna.“

Næsta námskeið hjá Margréti verður haldið á Heilsustofnun í Hveragerði 24. mars til 29. mars 2019. Það heitir „Tökum stjórnina; Streita og kulnun“ og er hægt að hafa samband við Heilsustofnun til að skrá sig. Sjá nánar á heilsustofnun.is.

Hágæða heilsuvörur úr hafinu

Fjölskyldufyrirtækið Hafkalk á Bíldudal sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á fæðubótarefnum án aukaefna. Öll innihaldsefni eru í hæsta gæðaflokki en fyrirtækið hlaut vottun Túns árið 2012.

Hafkalk er í eigu feðganna Jörundar Garðarssonar og Jóns Garðars Jörundssonar en þeir hafa rekið fyrirtækið í núverandi mynd frá árinu 2009. „Hafkalk sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á hágæða fæðubótarefnum án aukaefna. Í vöruna eru notaðir kalkþörungar héðan úr Arnarfirði en þeir eru náttúrulegir steinefnagjafar. Kalk er í meirihluta en einnig er í þörungunum að finna 74 stein- og snefilefni,“ segir Jón Garðar og bætir við að kalkþörungarnir hafi einnig reynst vera bólgueyðandi og geti þannig hjálpað fólki sem þjáist af liðverkjum.

Hafkalk hlaut vottun Túns árið 2012. „Þá fengum við staðfestingu á því að Hafkalk ehf. uppfylli reglur um framleiðslu náttúruvara. Með vottun Túns er einnig staðfest að Hafkalk noti einungis viðurkennd hráefni við framleiðslu og að gæðastjórnun og skráningar og merkingar uppfylli settar kröfur,“ segir Jón Garðar. Nokkur vinna liggur að baki því að fá slíka vottun en Jón Garðar telur að henni fylgi margir kostir. „Hér heima er ekki oft spurt um þessa vottun en þetta hefur hjálpað okkur töluvert í viðræðum við erlenda aðila. Vottunin sýnir fram á hreinleika vörunnar og sýnir að við erum að vanda okkur og viljum gera hlutina vel.“

Hafkalk ehf. leggur mikla áherslu á hámarksgæði og hreinleika vörunnar og vinnur samkvæmt HACCP- og GMP-gæðastöðlum við framleiðsluna. „Við notum aðeins innihaldsefni í hæsta gæðaflokki og jafnframt eru allar okkar vörur aukaefnalausar, eru sumsé lausar við fylliefni, kekkjavarnarefni og önnur óæskileg íblöndunarefni,“ áréttir Jón Garðar.

Hann er einnig mjög stoltur af þeirri þróunarvinnu sem fyrirtækið hefur unnið. „Við höfum þróað sérstaka aðferð við að setja vörur okkar á hylki án þess að nota aukaefni.“

Í Haf-línu fyrirtækisins eru fimm vörur sem allar eru unnar úr hráefnum sem finna má í hafinu. Þar má nefna Hafkalk, Hafkalk gull, Haf-Ró, Hafkraft og Hafkrill. „Við höfum verið á íslenska markaðnum frá 2009 og vörur okkar er að finna í flestum apótekum og heilsuvöruverslunum. Við höfum verið að flytja út vörur til Austur-Evrópu en þar sem við erum fjölskyldufyrirtæki höfum við einbeitt okkur að hægum en góðum vexti.“

Jón Garðar segir framtíðina bjarta fyrir fyrirtækið. „Okkur langar að vekja meiri athygli á okkur erlendis og ýmislegt á sjóndeildarhringnum í þeim efnum.“

Í vöruna eru notaðir kalkþörungar úr Arnarfirði sem eru náttúrulegir steinefnagjafar.

Hafkalk leggur áherslu á hámarksgæði og hreinleika vörunnar. Í Haf-línu fyrirtækisins eru fimm vörur sem allar eru unnar úr hráefnum úr hafinu.

- **Hafkalk** inniheldur kalkþörunga, styrkir brjósk og bein og er gott fyrir liðina.
- **Hafkalk gull** er öflug blanda fyrir beinheilsu og inniheldur auk kalkþörunga magnesíum, mangan, D3-, K2- og C-vítamín.
- **Haf-Ró** er slakandi steinefnablanda fyrir betri svefn með náttúrulegu magnesíum sem unnið er úr sjó og hafkalki, það inniheldur einnig B6- og C-vítamín.
- **Hafkraftur** er kraftmikil steinefnablanda með náttúrulegu magnesíum og með Sink-L-Asp-artate en Hafkrafti er ætlað að vinna gegn þreytu og orkuleysi. Inniheldur öflugan skammt af virku B6-vítamíni og C-vítamíni.
- **Hafkrill** er auðmelt og kraftmikið Omega-3 sem þykir gott fyrir hjartað, heilann og liðina. Í Hafkrill er ljósátulýsi úr Suður-Íshafinu. Náttúruleg andoxunarefni og auðupptakanlegar Omega-3 fitusýrur.

Lífrænn vöxtur í heiminum

Nýjustu tölur um lífrænan landbúnað á heimsvísu voru kynntar á Biofach 2019, nýafstaðinni heimsráðstefnu sem haldin var í Nürnberg í Þýskalandi í síðustu viku.

Þegar horft var yfir heiminn árið 2017 var það enn eitt metárið fyrir lífrænan landbúnað. Samkvæmt niðurstöðum nýjustu könnunar FiBL (svissneskrar rannsóknarstofnunar um lífrænan landbúnað) var landrými fyrir lífrænan landbúnað aukið verulega á heimsvísu og hefur fjöldi framleiðenda og söluaðila um heim allan aldrei verið meiri.

Í 20. útgáfu ritsins „The World of Organic Agriculture“, sem gefið er út af FiBL og IFOM – Organics International, kemur fram að jákvæð þróun síðustu ára er áfram á uppleið og að markaður með lífræna matvöru heldur áfram að vaxa á heimsvísu.

Markaðsrannsóknafyrirtækið Ecovia Intelligence áætlar að heimsmarkaðsvirði lífræns landbúnaðar árið 2017 hafi verið 97 milljarðar Bandaríkjadala, eða um 90 milljarðar evra. Bandaríkin eru leiðandi á þessum markaði með 40 milljarða evra, þar á eftir kemur Þýskaland með 10 milljarða evra, svo Frakkland með 7,9 milljarða evra, og 18 prósenta vöxt á árinu, og Kína með 7,6 milljarða evra. Af öllum löndum varði Sviss mestum fjármunum í lífræna ræktun og framleiðslu á lífrænum mat árið 2017 (288 evrur á mann) og Danmörk var með stærstu hlutdeildina á markaðinum, eða um 13,3 prósent af heildarmarkaði lífræns landbúnaðar í heiminum.

Lífrænn landbúnaður er alls staðar á uppleið í heiminum, hvort sem litið er á ræktað land, framleiðendur eða söluaðila. NORDICPHOTOS/GETTY

Þrjár milljónir framleiðenda

Árið 2017 voru 2,9 milljónir framleiðenda á skrá í heiminum. Það er fimm prósent aukning frá árinu 2016. Flestir eru framleiðendurnir á Indlandi (835.200), þá í Úganda (210.352) og svo Mexíkó (210.000).

Ræktað land undir lífrænan landbúnað jókst um 20 prósent á milli áranna 2016 og 2017, og í lok árs voru 69,8 milljónir hektara lagðar undir lífrænan landbúnað í heiminum og hafa aldrei verið fleiri.

Ástralía býr yfir langstærsta ræktaða landinu, alls 35,6 milljónir hektara, þá kemur Argentína með 3,4 milljónir hektara og Kína með 3 milljónir hektara.

Á heimsvísu er helmingur alls ræktaðs lands sem lagt er undir lífrænan landbúnað í Eyjaálfu, eða 35,9 milljónir hektara. Þar á eftir koma svæði í Evrópu (21 prósent eða 14,5 milljónir hektara) og í Suður-Ameríku (11 prósent; 8 milljónir hektara), en þess má geta að land undir lífræna ræktun jókst í öllum heimsálfum.

Á heimsvísu fara 1,4 prósent af öllu ræktuðu landrými undir lífrænan landbúnað. Hlutfallið er þó mun hærra sé horft til einstakra landa og eru þau lönd sem nota stærstan hluta ræktaðs lands undir lífrænan landbúnað á landsvísu Liechtenstein (37,9 prósent), Samóa (37,6 prósent) og Austurríki (24 prósent) en í fjórtán löndum eru meira en 10 prósent ræktunarsvæða notuð fyrir lífrænan landbúnað.

Vaxandi eftirspurn eftir lífrænt ræktuðu korni

Í Vallanesi á Fljótsdalshéraði fer fram lífræn ræktun á korni og grænmeti, fullvinnsla og framleiðsla tilbúinna matvæla sem grundvallast á hráefni sem ræktað er á staðnum. Eymundur Magnússon ræktar bygg og annað heilkorn til að svara kalli markaðarins um heilnæmar afurðir.

Hér í Vallanesi eru um 30-40 hektarar undir kornið enda eru þetta okkar ær og kýr," segir Eymundur Magnússon í Vallanesi sem á og rekur Móður Jörð ehf. ásamt Eygló Björk Ólafsdóttur, eiginkonu sinni. Frá Vallanesi koma vörurnar Móðir jörð sem margir þekkja og nota en öll ræktunin og framleiðslan er vottuð lífræn.

„Við sérhæfum okkur í ræktun á plöntum, þróun og framleiðslu matvara með uppruna í jurtaríkinu. Markmið framleiðslunnar er að rækta og nýta hráefni úr eigin ræktun og nánasta umhverfi staðarins, þróa bragð og rétti í takt við íslenska matvælahefð. Nafnið, Móðir Jörð, er samnefnari fyrir hollustu- og sælkeralínu okkar sem grundvallast á íslensku korni, grænmeti og jurtum.

Við önnumst öll stig ræktunar og framleiðslu, við erum að taka það sem við ræktum og fara með það alla leið ef svo mætti að orði komast," segir Eymundur.

Hann útskrifaðist frá Landbúnaðarháskóla Íslands á Hvanneyri árið 1973 og var fyrst með kúabú í rúm tíu ár áður en hann fór að rækta grænmeti og korn. „Ég tók þessa ákvörðun þegar við fórum að rækta lífrænt fyrir heimilið. Það er þannig með lífræna ræktun að það er ekki farið til baka. Sem bóndi fann ég mikinn mun á jarðveginum og bragðið af því sem kemur verður miklu miklu meira.

Þetta vex hægar, allt sem er lífrænt vex hægar en það skilar sér í bragðinu."

Baunabuffið er tekið beint út úr frystinum og hitað í nokkrar mínútur á pönnu eða grilli.

Byggbuffin eru tilvalin með fersku grænu salati og gufusoðnu eða steiktu grænmeti. Einnig eru þau frábær í pítu- eða hamborgarabrauð.

Hjónin Eymundur og Eygló bjóða upp á ýmsar kræsingar úr ræktuninni á kaffihúsinu í Vallanesi.

Perlubygg er orðin feykilega vinsæl vara.

NATURIGIN Organic hárvörur

Karma Organic eru frábærar naglavörur sem eru væntanlegar í sölu innan skamms

Karma Organic naglalökkin eru örugg til notkunar, líka fyrir óléttar konur, börn, krabbameinssjúklinga og þá sem eru með ýmis ofnæmi og aðra viðkvæmni. Engin skaðleg efni sitja eftir í líkamanum, ólíkt öðrum naglalökkum og eins er ekki sterk lykt af þeim.

Eiturefni úr naglalökkum hafa fundist í líkömum fólks mörgum klukkustundum eftir hand- eða fótsnyrtingu, það á ekki við um naglalökkin frá Karma Organics.

Naglalökkin koma í 100 mismunandi litum,

Naglalakkseyðirinn frá Karma Organics fjarlægir naglalakk án hættulegra eiturefna og skaðlegrar uppgufunar. Naglalakkseyðirinn inniheldur ekki acetone eða jarðolíur og er ekki krabbameinsvaldandi.Hann kemur í 100% endurvinnanlegri gler flösku.

Naglalakkseyðirinn fjarlægir allar tegundir af naglalakki, ekki bara naglalakk frá Karma Organics.

Allar vörur frá Karma Organics eru lífrænar, vegan, cruelty free og aldrei prufaðar á dýrum, umbúðirnar eru umhverfisvænar og 100% endurvinnanlegar.

Vörurnar munu fást inná Heimkaup.is HEIMKAUP

Hárlitirnir:
Litirnir innihalda 12 náttúrulegar olíur, þekja grá hár og er 100% varanlegur litur með mjúkum ilm. Litirnir hafa mjög lágt kemískt innihald miðað við aðra háraliti og eru með lægsta PPD gildi í heiminum.

Sjampó og næring:
Milt sjampó og hárnæring til daglegrar noktkunar allan ársins hring, viðheldur hárlit og gefur hárinu góða næringu og fallegan gljáa.

Hársprey:
Hárspreyjið inniheldur Argan olíu og e-vítamín og veitir hárinu því góða næringu ásamt því að halda hárinu á sínum stað allan daginn. Inniheldur engin skaðleg efni.

Þurrsjampó:
Frábært þurrsjampó til þess að nota á milli hárþvotta eða einfaldlega til þess að fá aukna lyftingu í hárið. Hentar einstaklega vel fyrir ljóst hár ásamt því að draga úr dökkri rót.

Vörurnar fást inná Heimkaup.is HEIMKAUP

Frækexið (t.v.) bragðgóða og Latte drykkirnir eru ekkert nema hollustan.

Gæðavörur úr gæðahráefnum

Framleiðsluvörur Kaju frá Akranesi eru lífrænt vottaðar og gerðar úr gæðahráefnum. Þær eru seldar í Matarbúri Kaju á Akranesi og í ýmsum betri verslunum hér á landi.

Súkkulaðimúsin er dásamleg með heitum kaffibollanum.

Kaja organic á Akranesi hefur um nokkurra ára skeið boðið landsmönnum upp á úrval af vönduðum lífrænt ræktuðum vörum í Matarbúri Kaju og á kaffihúsinu Café Kaju á Akranesi.

Karen Emilía Jónsdóttir stofnaði fyrirtækið í mars 2013 en hún flytur vörurnar inn frá Frakklandi, Ítalíu og Þýskalandi og pakkar heima undir vörumerkinu Kaja. „Þessar vörur seljum við beint til neytenda auk þess að flytja inn lúxusmatvörur fyrir verslanir. Við sérhæfum okkur einnig í að þjónusta framleiðendur, stóreldhús og sérverslanir, auk leik- og grunnskóla,“ segir Karen.

Frábærar vörur

Framleiðsluvörur Kaju eru lífrænt vottaðar og gerðar úr gæðahráefnum segir Karen. „Meðal vinsælla vara má nefna Latte drykkina sem eru haframjólkurdrykkir sem innihalda m.a. ýmis heilsusamleg krydd og vegan terturnar okkar sem eru einstaklega hollar enda búnar til úr fræjum, hnetum og ávöxtum. Ketó brauðin svokölluðu eru einnig glútenlaus en þar er undirstaðan möluð fræ. Frækexið bragðgóða er ekkert nema hollustan enda búið til úr m.a. fræjum og möndlumjöli. Ekki má gleyma að minnast á ferska pastað sem er unnið úr Demeter vottaðri semolinu frá Ítalíu og íslenskum lífrænum eggjum. Það er hrikalega bragðgott og að mínu mati það besta á markaði hérlendis.“

Spennandi ár í vændum

Árið í ár verður viðburðaríkt og spennandi. „Það sem er mest spennandi er að koma þeim vörum, sem við erum að bjóða upp á í Café Kaju, í sölu í verslanir. Þar er helst að nefna fiskibollurnar okkar sem eru bæði ketó og glútenlausar, falafelið okkar sem þykir virkilega gott og rauðlaukssultuna okkar sem er einstök. Í þessum töluðu orðum var ketóbrauðið okkar að fara á markað í Reykjavík, bæði bakað og sem frosið deig, tilbúið í ofn fyrir bakarí og verslanir.“

Kaja
- LÍFRÆNT -
FYRIR ALLA

Ljúffengar veitingar

Café Kaja er eina lífrænt vottaða kaffihús landsins og hefur það að leiðarljósi að bjóða upp á skemmtilega samsettan mat segir Karen. „Við flokkum okkur sem pescaterian en kjöt er ekki á boðstólum hjá okkur. Daglega er boðið upp á tvær gerðir af súpum og er kókoskarrísúpan okkar í boði alla daga en hin er svo ketó- og veganvæn. Auk þess bjóðum við upp á samlokur, múffur og svo skemmtilega samsetta rétti úr úrvals hráefnum sem einkenna okkur.“

Frábærir réttir Guðrúnar Bergmann

Guðrún Bergmann markþjálfi er brautryðjandi á margan hátt þegar kemur að lífrænni vottun. Á undanförnum árum hefur hún haldið vinsæl námskeið, meðal annars um hreint mataræði.

Guðrún segir að rúmlega fimmtán hundruð manns hafi tekið þátt í námskeiðum hennar á tæpum fjórum árum. Guðrún er vitaskuld hafsjór af fróðleik um allt er varðar holt mataræði. Við báðum Guðrúnu um uppskriftir sem flokkast undir hreint mataræði og komum ekki að tómum kofunum hjá henni. Þessi uppskrift að lambapottrétti er í bók hennar Hreinn lífsstíll.

Lambapottréttur með sætum kartöflum og döðlum

Þetta er einfaldur og fljótgerður lambapottréttur, sem frábært er að njóta hvort sem er í miðri viku eða um helgi. Döðlurnar og kryddið gefa honum sérstakt og örlítið sætt bragð, svo notið frekar meira en minna af döðlunum, því allir vilja fá minnst 2-3 á sinn disk. Uppskriftin er fyrir fjóra.

500 g lambakjöt, gúllaskjöt eða lærvöðvi, skorið í 2,5 cm teninga
300 g sætar kartöflur, afhýddar, þvegnar og skornar í 2,5 cm teninga

Lambapottréttur með sætum kartöflum og döðlum.

Guðrún er brautryðjandi í lífrænni vottun á Íslandi. MYND/ERNIR

1 smátt saxaður laukur
1 msk. steikingarolía frá Himneskri hollustu
Fínt Himalajasalt og nýmalaður svartur pipar
1½ tsk. kúmenfræ
2 tsk. malað kóríander
2 tsk. Ceylon-kanill frá Himneskri hollustu
1½ msk. tómatpúrra frá Himneskri hollustu + 4 dl sjóðandi vatn
½–1 bolli af steinlausum döðlum frá Himneskri hollustu
2 msk. gróft saxað ferskt kóríander eða steinselja

Hitið olíuna að meðalhita í stórum potti. Byrjið á að steikja kúmenfræin í henni og þegar af þeim kemur sætur ilmur, bætið þá fyrst lauk og svo lambakjöti út í pottinn, kryddið með salti og pipar og steikið, þar til lambakjötsbitarnir eru brúnaðir á öllum hliðum. Bætið sætum kartöflum og öðru kryddi í pottinn og veltið því í olíunni og látið brúnast dálítið. Hrærið saman sjóðandi vatni og tómatpúrru og hellið í pottinn. Látið suðuna koma upp.

Setjið lok á pottinn og látið krauma við lágan hita í 20–25 mínútur þar til sætu kartöflurnar og lambakjötið eru orðin mjúk. Bætið heilum döðlunum út í pottinn og sjóðið í 5 mínútur til viðbótar.

Stráið fersku söxuðu kóríander eða steinselju yfir réttinn áður en hann er borinn fram. Hægt er að bera þennan rétt fram með soðnu kínóa, sem þá er sett í botninn á djúpum diski og kjötrétturinn svo ofan á. Ef ekki er til kínóa má bæta aðeins meira af sætkartöflubitum í réttinn og láta þá duga sem meðlæti.

Fyrir þá sem hafa áhuga á námskeiðinu hennar Guðrúnar þá er næsta námskeið, HREINT MATARÆÐI, þann 23. apríl.

Ísafjarðardjúp, Vigur og Snæfjallaströnd. Fegurðin er víða þar sem kalkþörungar koma upp. Um 20 manns vinna hjá fyrirtækinu en um 30 munu starfa í Súðavík í nýrri verksmiðju.

Vaxandi umsvif Íslenska kalkþörungafélagsins

Íslenska kalkþörungafélagið vinnur kalkþörunga úr Arnarfirði sem eftirsóttir eru sem bætiefni í dýrafóður og heilsuvörur til manneldis á alþjóðamörkuðum þar sem framleiðslan hefur verið verðlaunuð. Kalkþörungafélagið hefur alþjóðlegu fóðurvottunina FEMAS og frá Tún.

Starfsemi fyrirtækisins hefur farið vaxandi á undanförnum misserum. Á Bíldudal, þar sem starfa rúmlega tuttugu manns, fékk verksmiðja fyrirtækisins í maí 2018 heimild Umhverfisstofnunar til að auka framleiðsluna um liðlega 35 þúsund tonn á ári, úr um það bil 50 þúsund tonnum í 85 þúsund tonn. Aukningin er fyrirtækinu mikilvæg enda fer eftirspurn eftir hráefninu vaxandi á öllum helstu mörkuðum,“ segir Halldór Halldórsson, forstjóri Íslenska kalkþörungafélagsins.

Frumkvöðlar á sínu sviði

Íslenska kalþörungafélagið er í eigu Marigot í Cork á Írlandi, sem er eitt helsta frumkvöðlafyrirtæki heims á sviði þróunar fæðubótarefna úr kalkþörungum. Bætiefni Marigot fyrir landbúnað eru merkt vörumerkinu Acidbuf sem kúabændur nota að staðaldri í nautgripafóður. Þar á meðal eru bændur hér á landi, þar sem þörungarnir þykja bæta mjög meltingu bústofnsins og draga úr losun metans (vindgangi) út í andrúmsloftið. „Afurðirnar sem notaðar eru í hollustumatvæli til manneldis eru hins vegar merktar Aquamin og þær hafa fengið alþjóðleg verðlaun á grundvelli rannsókna sem benda til að neysla þeirra eigi sinn þátt í að styrkja bein og liði auk þess að örva og bæta meltingu sem er hliðstæð reynsla og í landbúnaði.

Heilbrigð öldrun með Aquamin heilsubótarefni

Jákvæð reynsla af neyslu kalkþörunga úr Arnarfirði er ein af ástæðum þess að afurðirnar hafa hlotið verðlaun, m.a. fyrstu verðlaun sem „Hráefni ársins“ (e. Ingredient of the Year Award) í flokknum Heilbrigð öldrun (e. Healthy Aging) á einu helsta markaðstorgi heilsuiðnaðarins, VitaFoods Exhibition, og hjá Nutraingredient sem segir Aquamin árangursríkt heilsubótarefni til að stuðla að heilbrigðri öldrun með hollu mataræði.

Frekari uppbygging fram undan á Súðavík

Mikil eftirspurn eftir afurðum Kalkþörungafélagsins á Bíldudal á sinn þátt í því að fyrirtækið vinnur að því að reisa nýja verksmiðju í Súðavík þar sem ætlunin er að vinna sambærilegar afurðir

Halldór Halldórsson forstjóri.

» Undirbúningur verkefnisins hefur staðið frá 2014 í góðu samstarfi við Súðavíkurhrepp sem sér fram á fjölgun atvinnutækifæra fyrir íbúana.

Fullur sekkur af þurrkuðum kalkþörungum sem er tilbúinn til útflutnings. Myndin er tekin í verksmiðjunni á Bíldudal sem er sambærileg þeirri sem reist verður á Langeyri við Súðavík.

Við Langeyri þar sem verksmiðja og höfn verður reist Í hvilftinni á landfyllingu.

úr kalkþörungum úr Ísafjarðardjúpi auk þess sem stefnt er að því að auka framleiðsluna frekar á Bíldudal á næstu árum. „Við höfum fjárfest fyrir um hálfan milljarð króna á Bíldudal á undanförnum mánuðum, m.a. í því skyni að búa verksmiðjuna undir aukna framleiðslu.

Í Súðavík sjáum við svo fram á að hefja framkvæmdir við byggingu verksmiðju á iðnaðarsvæðinu á Langeyri á næstu misserum (sjá djupkalk.is). Þar munu starfa um þrjátíu manns og verksmiðjan verður hönnuð með um 120 þúsund tonna afkastagetu á ári,“ segir Halldór. Auk fastra starfa er gert ráð fyrir að starfseminni fylgi um það bil tugur afleiddra starfa samkvæmt greiningarskýrslu KPMG.

Nýr raforkustrengur

Að mati fulltrúa Kalkþörungafélagsins sem undirbúa verkefnið hentar Súðavík mjög vel vegna nálægðar við hráefnissvæði í Djúpinu og ekki síður vegna þess góða rýmis sem sveitarfélagið hefur upp á að bjóða til frekari atvinnu- og innviðauppbyggingar. Undirbúningur verkefnisins hefur staðið frá 2014 í góðu samstarfi við Súðavíkurhrepp sem sér fram á fjölgun atvinnutækifæra fyrir íbúana og ekki síður traustari skattstofna, m.a. vegna hafnargjalda sem gera má ráð fyrir að verði vel yfir 50 milljónir á ári. Þá er vert að nefna í lokin að með til tilkomu verksmiðjunnar í Súðavík verður lagður nýr raforkustrengur frá aðveitustöð Orkubús Vestfjarða á Ísafirði til Súðavíkur þar sem reist verður ný aðveitustöð þaðan sem raforku verður deilt til notenda. Ljóst er að með tilkomu aðveitustöðvarinnar munu íbúar og atvinnufyrirtæki á staðnum sjálfkrafa færast af dreifbýlisgjaldi yfir á þéttbýlisgjald sem mun lækka raforkukostnað heimila og fyrirtækja í þorpinu. Þess má geta að lokum að auk Súðavíkur hefur Marigot áhuga á að hefja uppbygginguna á Vesturlandi til að vinna þang og þara úr Breiðafirði.

Fyrirtækið Deltagen hefur þegar verið stofnað í því augnamiði og þá með Stykkishólm í huga fyrir aðsetur nauðsynlegrar verksmiðju. Áformin eru þó sem stendur í biðstöðu.

Gróðurmoldin er fjársjóður og kapítal bóndans

Guðfinnur Jakobsson, bóndi í Skaftholti, hefur stundað lífræna ræktun í yfir fjörutíu ár. Hann segir mikla möguleika til kolefnisbindingar liggja í lífrænni ræktun.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Guðfinnur hefur stundað lífræna ræktun í yfir fjörutíu ár. Hann hefur kynnt sér vel rannsóknir sem snúa að kolefnisbindingu jarðvegar og hefur sterkar skoðanir á málefninu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Guðfinnur hefur verið áhugasamur um lífræna ræktun frá fimmtán ára aldri. Hann er fæddur og uppalinn Vestfirðingur og ólst upp norður í Jökulfjörðum þar sem hann bjó með foreldrum sínum á lítilli jörð.

„Sumarið sem ég var 15 ára vann ég hjá Ísafjarðarbæ. Verkstjórinn kom til mín og spurði hvort ég vildi ekki fara inn í Tungudal til að vinna hjá Martin gamla Simson sem var Dani og rak um tíma ljósmyndastofu í bænum. Þar sem ég hef aldrei kunnað að segja nei fór ég og kynntist þá þessum mikla merkismanni sem ekki var aðeins ljósmyndari heldur hafði mikinn áhuga á ræktun og heimspeki. Hann ræddi við mig alla daga bæði um heimspeki og lífræna ræktun og ég vil meina að hann hafi þar sáð fræi við hjartarætur mér því það kom aldrei neitt annað til greina en að rækta lífrænt.“

Guðfinnur ákvað síðar að fara út í garðyrkju og fékk leigða gróðrarstöð í eitt ár. „Eftir það bauðst mér starf hjá Heilsuhælinu í Hveragerði og það var ekki fyrr en þá sem ég hóf nám hjá Garðyrkjuskólanum með vinnu. Í framhaldi af því námi fór ég út til Svíþjóðar að læra meira um lífræna ræktun.“ Þegar heim var komið fór hann aftur að vinna á Heilsuhælinu. „Svo gerist ýmislegt sem verður þess valdandi að ég fer út í að stofna, ásamt góðum hópi manna, heimili fyrir fólk með þroskahömlun. Við kaupum jörðina Skaftholt og byrjum árið 1980. Síðan hef ég setið á þessari sömu þúfu,“ segir Guðfinnur glettinn.

Rækta fyrir heimilið

Í Skaftholti er enn heimili fyrir fólk með þroskahömlun og Guðfinnur er forstöðumaður þess. Íbúar eru átta á aldrinum 21 til 63 ára. Ávallt hefur verið stundaður lífrænn búskapur í Skaftholti en hann fékk lífræna vottun árið 1994.

„Við ræktum mikið af grænmeti og erum sjálfum okkur nóg um það. Við erum með kýr og fáum frá þeim mjólk, búum til jógúrt, skyr og osta. Við erum fyrst og fremst að rækta fyrir okkur sjálf en það sem við torgum ekki seljum við. Helmingur af mjólkinni fer í Biobú, við búum til osta og seljum. Þá seljum við alltaf eitthvað af grænmeti og svo nautakjöti af gripum sem þarf að fella.“

» Í lífrænni ræktun byggist upp lag gróðurmoldar í stað þess að eyðast.

Hrjóstrug jörð verður frjó

Skaftholt var venjuleg bújörð með sauðfé þegar Guðfinnur kom þangað fyrst. „Megnið af landinu var afskaplega rýrt og illa ræktað. Það tók langan tíma að umbreyta því og við gerðum það hægt og rólega enda ekki hægt að gera byltingu á heilli bújörð á einu ári. Við byrjuðum strax með lífræna grænmetisræktun sem gekk vel en tókum fyrir eina spildu í einu og ræktuðum hana upp, það tók okkur tíu ár að komast yfir allt landið.“

Guðfinnur segir að þurft hafi töluverða tilraunastarfsemi til að sjá hvað kæmi best út. „Þó maður hafi lært margt gagnlegt í útlöndum þá er ekki hægt að flytja allt á milli landa. Maður tekur grunnhugmyndina og vinnur út frá þeim skilyrðum sem maður hefur, jarðvegi, loftslagi og gróðurfari.“

Lífræn ræktun byggist á því að rækta upp jarðveginn að sögn Guðfinns. „Í hefðbundinni ræktun er tekið mið af tegundinni sem á að rækta og hversu mikil næringarþörf hennar er. Þá gefa menn þann skammt sem þarf með tilbúnum jarðvegi. Þarna er eingöngu verið að hugsa um ræktunartímabilið og svo er byrjað frá grunni næsta ár. Lífræn ræktun aftur á móti byggist á því að byggja upp frjósemi jarðvegsins, það er hlutfalli gróðurmoldarinnar sem er efsta lag jarðvegarins og oft um 15 til 18 cm,“ segir Guðfinnur en í þessu efsta lagi er að finna töluvert af kolefni. „Í lífrænni ræktun á sér stað töluverð kolefnisbinding með uppbyggingu gróðurmoldarinnar enda er hún uppbyggð af kolefnissamböndum. Og þarna er kjarni málsins. Þessu þunna lagi af gróðurmold er auðvelt að eyða á fimm til tíu árum með kemískri ræktun, það kallar á enn meiri áburðarnotkun til að landið skili áfram ásættanlegri uppskeru,“ áréttir Guðfinnur.

Mesta jarðvegseyðingin í kornbeltinu

Íslendingar þekkja vel uppblástur og jarðvegseyðingu, sér í lagi á hálendinu, en Guðfinnur segir þá jarðvegseyðingu blikna í samanburði við það sem er að gerast í kornbeltinu svokallaða. „Kornbeltið er það belti þar sem mesta kornrækt jarðarinnar fer fram. Þar eru menn með einhæfa ræktun, rækta hveiti og aftur hveiti, ár eftir ár, áratug eftir áratug. Að uppskeru lokinni er landið plægt að hausti og stendur opið yfir veturinn. Þá gerist það að vindur blæs einhverju af mold í burtu og rigning skolar henni brott og þannig eyðist þetta lag gróðurmoldar fyrst. Talið er að 1 til 3 cm af jarðvegi eyðist á ári, sem fólki finnst kannski ekki mikið en þegar horft er til hundrað ára eru það um tveir metrar sem fjúka þarna út í buskann.“ Guðfinnur segir dæmi um að ræktunarlönd sem voru fyrir miðja síðustu öld gjöful og frjósöm séu í dag ónýt.

Þessu er öðruvísi farið með lífræna ræktun. „Þar byggist upp lag gróðurmoldar í stað þess að eyðast. Þar byggjum við upp fjársjóð og ég vil kalla gróðurmoldina kapítal bóndans,“ segir Guðfinnur sem telur að þegar búið sé að rækta upp góða frjósemi lands sé hægt að rækta þar allt sem hugurinn girnist miðað við þær aðstæður sem í boði eru.

En hvernig er gróðurmoldin byggð upp? „Við notum eingöngu lífræn efni í áburð. Þá erum við með safnhauga og jarðgerum allt lífrænt efni sem fellur til, skepnufóður, heimilishráefni, trjágreinar, gras og fleira. Þetta verður að frjósamri gróðurmold sem við notum. Þá skiptir miklu að vera með skiptiræktun. Það er að rækta fjölbreyttar jurtir ár hvert.“

Allur landbúnaður ætti að vera lífrænn

Óumdeilt þykir að landbúnaður og eyðing skóga séu meðal helstu orsaka gróðurhúsaáhrifa. Ýmsar rannsóknir benda til að með lífrænni ræktun sé hægt að hamla kolefnislosun töluvert. Þannig hafa áralangar rannsóknir Rodalestofnunarinnar í Bandaríkjunum sýnt mikla möguleika kolefnisbindingar með lífrænni ræktun, og nýlegar rannsóknir vísindamanna við Northeastern háskólann í Boston sýna að lífrænn jarðvegur hefur mun meiri hæfni til að binda og geyma kolefni.

Guðfinnur er mikill áhugamaður um kolefnisbindingu jarðvegar enda telur hann mikla möguleika á kolefnisbindingu í uppbyggingu gróðurmoldar. „Rannsóknir á þessu sviði eru ekki mjög margar en ein athyglisverð var gerð af samtökum í Bretlandi sem heita Soil Association en það eru elstu samtök um lífræna ræktun í heiminum. Þau tóku jarðvegssýni um allan heim bæði úr lífrænum býlum og hefðbundnum. Þegar skoðað var kolefnisinnihald jarðvegarins kom í ljós að kolefnisinnihald jarðvegar frá lífrænu býlunum var verulega hærra. Talið er að hlutfall matvælaframleiðslu í heildarkolefnislosun sé um 13 til 20 prósent og þegar menn fóru að reikna hvað myndi gerast ef allur landbúnaður á jörðinni yrði lífrænn kom í ljós að það myndi duga til að binda alla núverandi kolefnislosun frá landbúnaði plús 20 til 25 prósent meira,“ segir Guðfinnur og spyr: „Er til öflugri aðferð?“

Betri næring í lífrænu fæði

Blaðamaður spyr þá á móti hvort raunhæft sé að gera allan landbúnað lífrænan. „Já, það er það ef rétt er að málum staðið. Sumir hafa verið að tala um að uppskeran verði minni og að hálfur heimurinn muni svelta en aðrir vísindamenn hafa sýnt fram á að það standist ekki. Í fyrsta lagi vegna þess að ekki er nóg að horfa á magnið heldur þarf líka að horfa á næringarinnihald,“ segir Guðfinnur. Hann greinir frá rannsókn sem gerð var í Bretlandi fyrir nokkrum árum. Þá voru öll algengustu matvæli tekin, efnainnihald þeirra rannsakað og síðan borið saman við efnainnihald matvæla frá 1938 en þá hafði verið gerð sams konar rannsókn. Þá kom í ljós að sum matvæli höfðu tapað allt að 90 prósentum af sinni næringu á þessu tímabili.

„Lífrænt ræktuð matvæli eru gegnumsneitt næringarríkari. Þau eru þurrefnisríkari og minna vatn í þeim. Það þýðir að maðurinn þarf minna magn til að fullnægja sinni næringarþörf. Þetta kemur því til móts við aðeins minni uppskeru, þó raunar sé hægt að ná alveg sambærilegri uppskeru við góðar aðstæður,“ segir Guðfinnur og leggur einnig áherslu á gríðarlega matarsóun en talið er að um þriðjungi af ræktuðum matvælum í heiminum sé hent. „Þetta þarf að stoppa ekki seinna en í gær.“

Ekki allt fengið með endurheimt votlendis

Guðfinnur fagnar umræðu um kolefnislosun og segir hana löngu tímabæra. Hann segir engan ágreining um markmiðið sem er að minnka kolefnislosun en hins vegar sé fólk ekki sammála um leiðir að markinu. Hann er til dæmis sjálfur ekki sammála þeirri ofuráherslu sem lögð er á endurheimt votlendis á Íslandi.

„Nú vilja stjórnmálamenn bjarga öllu með því að moka ofan í skurði og endurheimta votlendi. En hins vegar eru þær tölur sem miðað er við allar úr erlendum rannsóknum en litlar sem engar rannsóknir hafa verið gerðar á Íslandi. Jarðvegur hér á landi, sér í lagi á sunnanverðu landinu og á gosbeltinu, er allt öðruvísi en mýrarjarðvegur erlendis. Hér er mikið af gosefnum í jarðveginum og mikið af áfoki ofan af hálendinu sem sest í jarðveginn. Þetta þýðir að mýrarjarðvegurinn er miklu steinefnaríkari en erlendis sem þýðir að kolefnið í honum er miklu minna og því hlýtur koltvísýringslosun einnig að vera minni þegar landið er ræst fram. Þá er spurningin hvað við fáum í staðinn fyrir framræst land. Jú, við fáum aftur votlendi en þá losnar mýragas, metangas, úr mýrunum sem er 20 til 30 prósent öflugri gróðurhúsaloftegund en koltvísýringur,“ segir Guðfinnur og telur nauðsynlegt að gera alvöru rannsóknir á Íslandi áður en fleiri ákvarðanir um endurheimt votlendis verði teknar.

Fegurðin kemur innan frá

Hyalúronsýra styður við uppbyggingu húðar, viðheldur þéttleika hennar og eykur styrkleika. Hyaluron Shot inniheldur einnig kollagen, fitusýrur, jurtir og andoxunarefni sem næra húðina.

Besta leiðin til að viðhalda heilbrigði er að næra líkamann innan frá og eru hýalúronskotin frábær viðbót við góða næringu.

Allt sem við innbyrðum fer gegnum meltingarveginn og frásogast þar út í líkamann en hlutverk næringarefnanna er margvíslegt og hefur áhrif á mismunandi líkamsparta eða líffæri. Þegar við hugum ekki að því að næra okkur rétt hefur það áhrif á heilsufar okkar á svo marga og mismunandi vegu og flest matvæli sem við þolum illa ásamt ruslfæðu kemur ólagi á meltinguna og oftar en ekki á húðina líka. Húðin, sem er okkar stærsta líffæri, þarfnast góðrar umhirðu og er það fyrst og fremst það sem við látum ofan í okkur sem hefur áhrif á heilbrigði hennar og útlit," segir Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi.

Mælt með af húðlæknum

Hýalúronsýra er sennilega best þekkt sem innihaldsefni í „anti-aging" andlitskremum en hana er einnig oft að finna í liðbætiefnum, frunsumeðferðum, augndropum og varasalva. Hýalúronsýra er líka eitt af því sem margir húðlæknar hafa mælt með vegna eiginleika hennar til að bæta áferð húðar, gefa henni fyllingu og raka. Að auki getur hún haft góð áhrif á liði sem eru farnir að stirðna sem og önnur einkenni sem fylgja oft hækkandi aldri.

Náttúrulegt bótox?

Hýalúronsýra er eitt helsta vatnsbindiefni líkamans og getur hún viðhaldið hátt í 1.000-faldri þyngd sinni af vatni í húðfrumum. Það virkar eins og smurning fyrir liðina og er afar mikilvægt fyrir húðina. Þetta efni finnst í nánast hverri einustu frumu líkamans en með hækkandi aldri dregur úr framleiðslu þess sem sést best í minni teygjanleika húðarinnar og hrukkumyndun. Það tengist einnig augum og ýmsum vefjum þar sem það hjálpar til við að varðveita kollagen og auka mýkt og teygjanleika eins og til dæmis í liðum en stirðir liðir lagast við að fá aukið magn af hýalrúronsýru.

50% hýalúronsýru eru í húð

Um 50% af hýalúronsýru í líkamanum er að finna í húðvef. „Á yngri árum er húðin bæði mjúk og teygjanleg og líkaminn endurnýjar þetta efni stöðugt. Þegar við eldumst missir húðin raka og fyllingu og er því afar hollt fyrir líkamann að fá aðstoð við endurnýjun með inntöku. Það getur stuðlað að hækkuðu rakastigi húðarinnar og bætt ásýnd hennar verulega," segir Hrönn.

Hýalúronskot – eitt á dag!

Skin Care Hyaluron Shot eru lítil skammtaglös sem drukkið er úr og

> **Hyalúronsýra er eitt af því sem margir húðlæknar hafa mælt með vegna eiginleika hennar til að bæta áferð húðar, gefa henni fyllingu og raka.**

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfi

þannig eru efnin tekin upp gegnum meltingarveginn og skila þau sér þangað sem þeirra er þörf. Ásamt hýalúrónsýrunni inniheldur Skin Care Hyaluron Shot™ hafþyrni sem inniheldur næringarefni sem ýta undir heilbrigði húðar, C-vítamín sem hjálpar okkur að framleiða eigið kollagen, plöntuna Tagates Erecta (klæðisblóm) sem inniheldur öflug andoxunarefni sem næra húðina og kollagen sem er uppbyggingarprótein húðarinnar.

Skin Care Hyaluron Shot er gott fyrir margar sakir:

- Gefur húðinni fyllingu
- Húðin fær fallegri áferð
- Dregur úr fínum línum og hrukkumyndun
- Vörn gegn óæskilegum efnum í andrúmslofti
- Hentar öllum húðgerðum

„Eins og áður kom fram er alltaf besta leiðin til að viðhalda heilbrigði að næra líkamann innan frá og eru hýalúronskotin frábær viðbót við góða næringu. Mælt er með að í upphafi inntöku sé drukkið eitt skot daglega í minnst 30 daga til að sjá og finna marktækan mun á húðinni."

Hægt er að taka Skin Care Hyaluron Shot™ eitt og sér eða taka það með Skin Care Collagen Filler™ sem hluta af daglegri umönnun húðarinnar.

Sölustaðir: Aptótek

Það er mjög gott að fá hjálp við þvottinn. Smáar hendur geta gert eitt og annað.

Þvoið nýju fötin fyrir notkun

Það eru alls kyns efni sem eru notuð í fataframleiðslu nútímans. Mörg þessara efna geta valdið ofnæmisviðbrögðum og þess vegna ætti alltaf að þvo ný föt. Fólk hefur meira að segja fengið ofnæmi af nýjum gallabuxum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Flest okkar elska ný föt. Þau eru í fallegum litum og þægileg. Hvers vegna ættum við þá að þvo ný föt og auka hættuna á að þau verði ekki alveg eins falleg á eftir? Það eru nokkrar góðar ástæður þegar kemur að þvotti á nýjum fötum. Alltaf er nauðsynlegt að þvo öll föt sem snerta líkamann beint, má þar nefna undirfatnað, náttföt, boli og stuttbuxur.

Í nýjum fatnaði geta verið litarefni sem auðveldlega geta ert húðina og valdið ofnæmisviðbrögðum, roða, þurrki, kláða eða jafnvel bólgum. Fólk með viðkvæma húð og ung börn eru sérstaklega í hættu vegna þessa. Ef flíkin hefur verið mátuð oft getur borist með henni smit, til dæmis lýs, sveppir eða bakteríur.

Best er að þvo öll ný föt áður en þau eru notuð. Margir framleiðendur í Asíu og Suður-Ameríku setja ákveðin efni í fatnaðinn til að koma í veg fyrir raka þegar hann er fluttur langa vegu í gámum. Þegar nýr fatnaður er þveginn ætti að nota mild og lyktarlaus þvottaefni. Alltaf skal þvo allan ungbarnafatnað fyrir notkun. Það gerir hann líka mýkri og þægilegri. Sömuleiðis skal alltaf þvo handklæði og rúmföt fyrir notkun. Ef litur kemur í þvottavatnið skal þvo aftur.

Þegar fólk kaupir notaðan fatnað ætti að vera regla að þvo hann eða setja í hreinsun áður en gengið er í honum, alveg sama þótt hann sé hreinn og fínn. Ilmvatn getur setið í fatnaði og það eru ekki allir sem þola það. Lesið alltaf þvottaleiðbeiningar.

Til að halda fatnaðinum sem fallegustum þarf að vanda sig við þvottinn og brjóta hann fallega saman inn í skáp. Ullarflíkur getur verið gott að viðra stöku sinnum utanhúss. Einnig ætti að vanda valið á fatnaðinum og kaupa frekar vandaða bómull, jafnvel lífrænt ræktaða. Sérstaklega á það við þegar keyptur er ungbarnafatnaður.

Þegar farið er í ferðalög með börn ætti að velja dvalarstað þar sem er þvottavél. Handþvottur er auðvitað ein leið en þægilegast er að hafa þvottaaðstöðu. Reynið að taka með fatnað sem er fljótur að þorna. Mörg hótel bjóða upp á þvott en borga þarf sérstaklega fyrir hann. Ef hægt er að þvo fatnaðinn þarf ekki eins mikinn farangur.

Fallegur þvottur vekur athygli þar sem hann hangir á snúrum.

Ekki eru allir sem vita að í nýjum gallabuxum geta verið efni sem erta húðina.

» Best er að þvo öll ný föt áður en þau eru notuð. Margir framleiðendur í Asíu og Suður-Ameríku setja ákveðin efni í fatnaðinn til að koma í veg fyrir raka þegar hann er fluttur langa vegu í gámum.

Innréttingar í öllum stærðum og gerðum

Við aðstoðum þig við að hanna Schmidt eldhúsinnréttingu sem hentar þér og þínum þörfum. Óteljandi möguleikar eru í boði í hæsta gæðaflokki sem völ er á. Komdu og sjáðu úrvalið!

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig!

SCHMIDT
Innréttingar

Parki
INTERIORS

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • www.parki.is • parki@parki.is • sími: 595 0570

Fallegar hárspennur eru í tísku.

Hárspennur með perlum

Eitt það vinsælasta þessa dagana í hárskrauti eru spennur með perlum. Það má vera nokkuð ljóst að fermingarstúlkur muni bera slíkar spennur á stóra deginum. Hins vegar eru það ekki bara þær sem vilja svona því perluspennurnar eru fyrir allar konur sem vilja fylgja tískunni.

Instagram hefur verið ötult að sýna alls kyns hártísku með perluspennum. Með spennunum er hægt að taka hárið upp og verða mjög fínn. Þær passa vel við sparikjóla en einnig venjulegar peysur eða blússur.

Þá má ekki gleyma að spennurnar henta vel með árshátíðardressinu eða brúðarkjólnum.

Ef gúglað er pearl hair clips má sjá fjölbreytt úrval af hárspennum með hvítum perlum.

Birkin-töskur eru mikilvægt stöðutákn og dýrar eftir því.

Dýrasta taska Evrópu

Dýrasta handtaska í Evrópu var seld á uppboði hjá uppboðshúsinu Christies í desember síðastliðnum fyrir 162.500 pund sem er andvirði tæplega 26 milljóna króna. Taskan var að sjálfsögðu Birkin frá Hermes sem er nauðsynlegt viðhengi hinna ríku og frægu og gekk í endurnýjun lífdaga þegar Kardashian-fjölskyldan uppgötvaði hana. Téð Birkin-taska var tíu ára gömul, af tegundinni Himalaya Birkin, úr gylltu krókódílaskinni með demantsskreyttri smellu úr hvítagulli en engar tvær Birkin-töskur eru eins. Dýrasta handtaska heims var einnig frá Birkin en hún seldist á uppboði í Hong Kong árið 2017 fyrir andvirði 40 milljóna íslenskra króna.

Eggjarauðugulur í vor

Þó okkur finnist eins og veturinn ætli engan enda að taka þá er vorið í nánd og auðvitað páskarnir. Páskarnir vekja hjá okkur flestum hugrenningatengsl um egg, einkum þó súkkulaðiegg. Það er þó ekki súkkulaðibrúnn sem heillar tískuhönnuðina þetta vorið heldur er það eggjarauðugulur sem þykir kallast á við sólina sjálfa. Þetta gula litbrigði var mjög áberandi á tískupöllunum

» Þetta gula litbrigði var mjög áberandi á tískupöllunum þegar vor- og sumartískan 2019 var kynnt.

þegar vor- og sumartískan 2019 var kynnt í fyrra og mun sannarlega létta okkur lundina um leið og sólin hækkar á lofti, jafnvel þó snjóa leysi ekki fyrr en í júní.

Eggjarauðu- og hænuungagulur er tískuliturinn í vor.

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA C-HR C-HIC LED. 4/2018, ekinn 20 KM, bensín, sjálfskiptur. Mikið af aukabúnaði, Umboðsbíll Verð 4.390.000. Rnr.152269.

TOYOTA C-HR-C-Cult Hybrid leður. 8/2018, ekinn 50 KM, bensín, sjálfskiptur.Umboðsbíll Verð 4.790.000. Rnr.289941.

HYUNDAI Tucson style. 12/2017, ekinn 5 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 gírar.Leður,bakkmyndavél og m/ fl TILBOÐSVERÐ 4.990.000.- Ásett verð Ekki bílaleigubíll. 5.290.000.- Rnr.152440.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

bilfang.is
S. 567 2000

VW Tiugan Comfort 2WD 02.2017 2.0 Diesel , sjálfskiptur,nyleg vetrar og sumardekk, Flottur bill á góðu verði ! 4390 þús !

Bílasalan Bilfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Simi: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

Bílar til sölu

VERTU ÖÐRUVÍSI!
Dánarbú er að selja fágætan Ford Fusion - 12/2015. Á götuna 7/2017. Mikill auka USA búnaður. Fjórhjóladrifinn. Ek. 20 þús.km. Einn eigandi - 79 ára. Eins og nýr. Gangverð 3.790. Hlægilegt tilboð 2.690. S: 695-6037

Þjónusta

Pípulagnir

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

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFVIRKI
Vantar þig rafvirkja strax í smáverk Gvendarbás ehf. - S. 853 1199

Keypt & Selt

Til sölu

Nýr Bluray spilari til sölu uppl s:863-6080

mýranaut

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & 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 - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD
Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 833-8855 eða 789-5452

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARÍ
Starfskraftur óskast til aðstoðar/ afgreiðslustarfa í bakarí í Breiðholti annanhvern laugardag frá kl. 7-10 ekki, yngra en 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Tilkynningar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Til sölu

Ísbúð í verslunarmiðstöð

Til sölu sérlega vel staðsett ísbúð í einum helsta og fjölfarnasta verslunarkjarna Hafnarfjarðar. Öll tæki nýleg sem og búnaður. Tryggur leigusamningur. **Ásett verð aðeins 3,9 millj.** Nánari upplýsingar veitir Björgvin í s. 773-4500 eða sendu línu á bjorgvin@atv.is

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku menningu, heilsu og margt fleira.

Fylgstu með á frettabladid.is/lifid

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Rio Tinto á Íslandi hf – Sérfræðingur í öryggi búnaðar og ferla

capacent

Rio Tinto á Íslandi hf leitar að einstaklingi til þess að sjá um innleiðingu á staðli um öryggi búnaðar og ferla (Process Safety). Leitað er að einstaklingi með góða tækniþekkingu og reynslu af innleiðingu nýrra verkferla.
Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12921

RARIK - Fulltrúi umhverfis- og gæðamála

intellecta

RARIK óskar eftir að ráða kraftmikinn og drífandi aðila í starf fulltrúa umhverfis- og gæðamála. Leitað er að áhugasömum aðila sem hefur til að bera frumkvæði og getu til að vinna sjálfstætt.
Um nýtt starf er að ræða og er starfshlutfall 100%. Næsti yfirmaður er gæða- og umhverfisstjóri.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran **(thelma@intellecta.is)** og Þórður S. Óskarsson **(thordur@intellecta.is)** í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með 4. mars 2019.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Hotel South Coast - Hótelstjóri

intellecta

Hotel South Coast óskar eftir að ráða öflugan og drífandi hótelstjóra. Hótelstjórinn fær tækifæri til að byggja upp og móta frá grunni rekstur hótelsins. Í boði er gott tækifæri fyrir einstakling sem nýtur sín í uppbyggingu á fyrsta flokks hóteli.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran **(thelma@intellecta.is)** í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 4. mars 2019.

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Fly Over Iceland – Tæknistjóri

capacent

FlyOver Iceland leitar að leiðtoga til að takast á við krefjandi en jafnframt gefandi starf tæknistjóra. Tæknistjórinn mun stýra byggingu og viðhaldi kerfa ásamt því að vinna náið með öðrum stjórnendum FlyOver/Persuit. Tæknistjóri mun stýra framlínufólki, sérfræðingum og verktökum ásamt því að leiða þjónustumenningu FlyOver Iceland.

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12909

Dalvíkurbyggð - Þjónustu- og upplýsingafulltrúi

capacent

Dalvíkurbyggð óskar eftir að ráða þjónustu- og upplýsingafulltrúa á Fjármála- og stjórnsýslusvið í 100% starf. Leitað er eftir einstaklingi sem er tilbúinn að þróast áfram í starfi og aðlaga sig að breyttu starfsumhverfi á hverjum tíma. Viðkomandi þarf að vera tilbúinn að takast á við fjölbreytt og krefjandi starf..

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/12914

BAUHAUS - Söluráðgjafi í fyrirtækjaþjónustu

Fyrirtækjaþjónusta BAUHAUS á Íslandi óskar eftir öflugum söluráðgjafa.
Um er að ræða fjölbreytt og skemmtilegt starf í líflegu starfsumhverfi. Starfið felur m.a. í sér sölu á þeim fjölmörgu vöruflokkum sem Bauhaus hefur upp á að bjóða.

Nánari upplýsingar veitir:
Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 24. febrúar 2019.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

ráðum ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Tilkynningar

MOSFELLSBÆR

Tillaga að Deiliskipulagi Vesturlandsvegar og tillögur að breytingum á aðliggjandi deiliskipulögum

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar auglýsir hér með tillögu að deiliskipulagi Vesturlandsvegar, frá Skarhólabraut að Reykjavegi í Mosfellsbæ, ásamt umhverfisskýrslu, skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 7. gr. laga um umhverfismat áætlana nr. 105/2006. Samhliða nýju deiliskipulagi eru auglýstar tillögur að breytingum á fjórum aðliggjandi deiliskipulögum skv. 1. mgr. 43. gr skipulagslaga.

Tillaga að deiliskipulagi Vesturlandsvegar
Tillagan fjallar um tvöföldun Vesturlandsvegar frá vegamótum við Skarhólabraut að vegamótum við Reykjaveg. Megin viðfangsefni deiliskipulagstillögu er afmörkun Vesturlandsvegar, tvær akreinar í hvora átt með miðdeili, afmörkun undirganga og brúa, veghelgunarsvæði fyrir möguleg mislæg gatnamót og göngu- og hjólastígar með fram Vesturlandsvegi.

Samhliða þarf að gera breytingar á fjórum aðliggjandi deiliskipulögum til að aðlaga skipulagsmörk þeirra að nýju deiliskipulagi Vesturlandsvegar. Þessi deiliskipulög eru: deiliskipulag Skarhólabrautar að Desjamýri, deiliskipulag Hulduhólasvæðis, deiliskipulag Miðbæjar Mosfellsbæjar og deiliskipulag miðbæjar sunnan gamla Vesturlandsvegar.

Breyting á deiliskipulagi Skarhólabrautar að Desjamýri
Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, breytingu á deiliskipulagi Skarhólabrautar að Desjamýri, staðfest dags. 12.03.2008, m.s.br. Gerð er breyting á skipulagsmörkum til að aðlaga deiliskipulagið nýju deiliskipulagi Vesturlandsvegar. Felldur er út sá hluti deiliskipulags sem næstur er hringtorgi við Vesturlandsveg.

Breyting á deiliskipulagi Hulduhólasvæðis
Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, breytingu á deiliskipulagi Hulduhólasvæðis, staðfest dags. 10.11.2004, m.s.br. Gerð er breyting á skipulagsmörkum til að aðlaga deiliskipulagið nýju deiliskipulagi Vesturlandsvegar. Felldur er út sá hluti deiliskipulags sem næstur er Vesturlandsvegi.

Breyting á deiliskipulagi Miðbær Mosfellsbæjar
Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, breytingu á deiliskipulagi miðbæjar sunnan gamla Vesturlandsvegar, staðfest dags. 28.10.1998, m.s.br. Breytingin felst í því að svæði næst Vesturlandsvegi eru felld út til að aðlaga skipulagsmörk nýju deiliskipulagi Vesturlandsvegar.

Breyting á deiliskipulagi Miðbæjar, sunnan gamla Vesturlandsvegar
Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, breytingu á deiliskipulagi miðbæjar sunnan gamla Vesturlandsvegar, staðfest dags. 28.10.1998, m.s.br. Breytingin felst í því að svæði næst Vesturlandsvegi eru felld út til að aðlaga skipulagsmörk nýju deiliskipulagi Vesturlandsvegar.

Ofangreindar tillögur ásamt umhverfisskýrslu, verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar Þverholti 2, frá 21. febrúar til 5. apríl 2019, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér þær og gert við þær athugasemdir. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:
www.mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar
Athugasemdir skulu berast skriflega og skal skila þeim til skipulagsfulltrúa Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 5. apríl 2019.

21. febrúar 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

498 kr. 2x120 g

Smash Style Hamborgarar
2x120 g

129 kr. 2 stk.

Smash Style Hamborgarabrauð
2 stk. í pakka

398 kr. 250 ml

Íslandsnaut Bernaissósa
250 ml

298 kr. 250 ml

Smash Style Hamborgarasósa
250 ml

259 kr. 1 kg

ES Grænmetisblanda
Frosið, 1 kg

398 kr. 500 g

Bláber
Frosin, 500 g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

100kr. verðlækkun

309 kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g - Verð áður 409 kr.

200kr. verðlækkun

459 kr. 420 g

Myllu Möndlukaka
420 g - Verð áður 659 kr.

500g

975 kr. 500 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

400g

398 kr. 400 g

OS Smjör
400 g

Munum eftir
KONUDEGINUM

1.198 kr. 800 g

Konudagskakan
800 g

TAKMARKAÐ MAGN

98 kr. 190 g

Pringles Sausage & Bacon, 190 g
Pringles Prosecco & Peppercorn, 190 g

500ml

98 kr. 500 ml

Kristall Mexican-Lime
500 ml

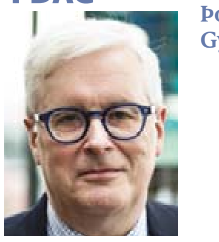
SAMA VERÐ UM LAND ALLT

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Lengri og betri ævir

Í DAG
Þorvaldur Gylfason



Stokkhólmur – Öra framför heimsins má m.a. ráða af því hversu miklu lengur en forfeður okkar og formæður við fáum nú flest að draga lífsandann hér á jörð. Svo er fyrir að þakka framþróun læknavísindanna jafnframt framförum á öðrum sviðum, t.d. í efnahagsmálum og stjórnmálum. Betra hagskipulag, betri hagstjórn og betra stjórnarfar hafa víða lyft oki fátæktar af æ fleira fólki og lengt ævirnar.

Heimsmet í langlífi um aldamótin 1800 áttu Belgía og Holland. Þar gátu nýfædd börn þá vænzt þess að ná 40 ára aldri að jafnaði. Meðalævi Bandaríkjamanna og Breta var þá ári skemmri eða 39 ár. Meðalævi Indverja var 25 ár. Tíður barnadauði hélt meðalævinni niðri.

Um aldamótin 1900 blasti nýr veruleiki við. Nú tilheyrði heimsmetið Noregi og Svíþjóð (53 ár) og Danmörku (52 ár). Meðalævi Íslendinga var þá 47 ár eins og í Bretlandi borið saman við 49 ár í Bandaríkjunum. Meðal þeirra landa sem staðtölur ná yfir svo langt aftur í tímann sat Bangladess á botninum með 22 ár og Indland með 24 ár, einu ári minna en 100 árum fyrr. Eftir það tók að rofa til.

Frá 1960 hefur meðalævi heimsbyggðarinnar lengzt um 19 ár eða úr 53 árum 1960 í 72 ár 2016. Hér munar mest um öra framför Indlands og Kína undangengin 30-40 ár enda býr um þriðjungur jarðarbúa í þessum tveim löndum.

Munurinn á langlífi í ólíkum löndum hefur minnkað. Árið 1960 var meðalævilengd um heiminn (53 ár) rösklega 70% af heimsmetinu sem Norðmenn áttu þá (74 ár). Árið 2016 var meðalævilengd um heiminn (72 ár) rösklega 85% af heimsmetinu sem hafði flutzt frá Noregi til Hong Kong (84 ár). Heilbrigði og langlífi er eftir þessu jafnar skipt milli landa en áður var. Sama á við um aðra lífskjarakvarða svo sem tekjur. Þeim er nú einnig jafnar skipt milli landa en áður enda þótt ójöfnuður í skiptingu auðs og tekna innan einstakra landa hafi allvíða færzt í vöxt. Margt bendir með líku lagi til aukinnar misskiptingar heilbrigðis og langlífis innan einstakra landa, t.d. í Bandaríkjunum. Kortlagning þeirrar skiptingar er enn á frumstigi.

Aðeins þrisvar frá aldamótunum 1900 hefur það gerzt að meðalævi manna hefur dregizt saman á heimsvísu eins og sænski lýðheilsuprófessorinn Hans Rosling hefur lýst í bókum sínum. Fyrst gerðist það í fyrri heimsstyrjöldinni 1914-1918 eða þar um bil, ekki vegna mannfalls aðallega heldur vegna Spænsku veikinnar. Næst styttist meðalævin í síðari heimsstyrjöldinni 1939-1945 og þá vegna mannfalls af völdum styrjaldarinnar beint og óbeint. Hitler og Stalín voru fjöldamorðingar. Loks styttist meðalævi heimsbyggðarinnar um 1960. Hvers vegna? spyrð þú nú forviða, lesandi minn góður. Svarið er Maó Tse Tung og stjórnarhættir hans (stóra stökkið, menningarbyltingin o.fl.). Meðalævi Kínverja hrapaði úr 50 árum 1958 í 32 ár 1960 og náði sér ekki á strik aftur fyrr en 1963 (52 ár). Kínverjar voru nógu margir til þess að morðæðið sem rann á Maó og þau hin náði að kýla niður heimsmeðaltalið.

Þessi upprifjun á við nú m.a. vegna þess að meðalævi Bandaríkjamanna styttist 2015, 2016 og 2017. Samdráttur meðalævinnar þrjú ár í röð hefur ekki átt sér stað þar í landi síðan í fyrri heimsstyrjöld. Langlífi í Bretlandi stóð í stað frá 2011 til 2016. Það hefur ekki gerzt þar áður.

Þessar upplýsingar þarf að skoða í samhengi við þá staðreynd að fjöldi Bandaríkjamanna og Breta telur sig hafa borið skarðan hlut frá borði mörg undangengin ár. Þegar mikill vöxtur helzt í hendur við misskiptingu getur farið svo að margir telji sig sitja eftir með sárt ennið. Hér virðist liggja hluti skýringarinnar á því hvers vegna bandarískir kjósendur gerðu Donald Trump að forseta sínum og brezkir kjósendur ákváðu að yfirgefa ESB 2016.

Hvort er verra, Trump eða Brexit? Kannski Brexit þar eð afleiðingar illa undirbúinnar útgöngu kunna að vara lengur en seta Trumps á forsetastóli. Þetta hefði ekki þurft að fara svona. Brezka stjórnin hefur notað tímann frá þjóðaratkvæðagreiðslunni svo illa að Bretar munu líklega hrökklast öfugir út úr ESB í lok marz. Nú sigla skip frá Asíu áleiðis til Bretlands án þess að vita hvaða tollameðferð varningurinn sem þau flytja muni fá.

Langlífi stóð í stað á Íslandi 2012-2016 en jókst annars staðar um Norðurlönd. Slík stöðnun er sjaldgæf og hefur aðeins tvisvar áður átt sér stað á Íslandi. Háværari kröfur launþega nú en áður um kjarabætur handa þeim sem höllum fæti standa getur verið gagnlegt að skoða í samhengi við ástand Bandaríkjanna og Bretlands og úrslit kosninga þar, einkum ef í ljós kemur að hrunið kunni að hafa spillt heilsu manna og langlífi og ekki bara efnahag.

Tími og peningar – lengjum fæðingarorlofið strax

Drífa Snædal
formaður ASÍ
Sonja Ýr Þorbergsdóttir
formaður BSRB
Þórunn Sveinbjarnardóttir
formaður BHM

Markmið laga um fæðingar- og foreldraorlof eru tvenns konar: Að tryggja samvistir barna við foreldra sína og að gera konum og körlum kleift að samræma fjölskyldu- og atvinnulíf. Ísland var fyrst landa til að lögfesta orlof sem aðeins feður gátu nýtt sér árið 2000 og hefur síðan verið öðrum löndum fyrirmynd. Lagabreytingin leiddi til hugarfarsbreytingar í samfélaginu og nú þykir eðlilegt að feður taki hluta fæðingarorlofs.

Nú eiga foreldrar rétt á samtals níu mánaða orlofi, þremur mánuðum hvort auk þess sem þau fá þrjá mánuði í viðbót sem þau geta deilt. Frá því að kerfinu var komið á árið 2001 hafa mæður tekið að meðaltali sex mánuði. Þróunin hjá feðrum allt fram til ársloka 2008 var sú að 90 prósent feðra tóku fæðingarorlof, að meðaltali þrjá mánuði. Í kjölfar hrunsins voru hámarksgreiðslur skertar verulega sem leiddi til þess að þátttaka feðra bæði minnkaði og þeir tóku styttra orlof. Eftir að hámarksgreiðslur voru hækkaðar aftur hefur þátttaka þeirra aukist lítillega. Í dag taka um 80 prósent feðra orlof, um þrjá mánuði hver. Þessar tölur byggja á samböndum gagnkynhneigðra para en hvorki einstæðra foreldra né samkynhneigðra para.

Annars staðar á Norðurlöndum er réttur barna að komast inn í dagvistun strax að loknu fæðingarorlofi lögbundinn. Svo er ekki hér á landi. Afleiðingarnar eru þær að mæður eru lengur heima með börnum sínum í fæðingarorlofi og ólaunuðu leyfi að því loknu. Auk þess er algengt að þær lækki starfshlutfall sitt eða þurfi aukinn sveigjanleika í starfi í kjölfar fæðingarorlofs.

Samkvæmt tölum Hagstofunnar eru afar fá börn yngri en eins árs hjá dagforeldrum eða í annarri dagvist. Flest eru heima hjá öðru hvoru foreldra sinna. Börn fá dagvistun að meðaltali við 18 mánaða aldur. Þetta þýðir að mæður eru að minnsta kosti fimmfalt lengur frá vinnumarkaði en feður.

Hjá stórum hluta foreldra er staðan ekki einu sinni svona góð. Staðreyndir sýna að það er afar misjafnt hvenær börn komast að hjá dagforeldrum eða leikskólum. Í sumum sveitarfélögum eru ekki starfandi neinir dagforeldrar og leikskólinn tekur við börnum um 24 mánaða aldur. Í þeim tilfellum kann því móðirin að vera næstum því níu sinnum lengur frá störfum en faðirinn. Það þarf varla að fara mörgum orðum um það hve mikil áhrif þetta hefur á stöðu kynjanna á vinnumarkaði, launamuninn og starfsframa kvenna.

Ljóst má vera að jöfn skipting fæðingarorlofs á milli foreldra er lykilforsenda þess að jafna stöðu kynjanna á vinnumarkaði. Lenging fæðingarorlofs í 12 mánuði mun þá ekki leiða til lengri fjarveru beggja foreldra frá störfum heldur lengri fjarveru feðra frá störfum og styttri fjarveru móður.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er lögð áhersla á jafnrétti kynjanna. Þar segir að lenging fæðingarorlofs og hækkun hámarksgreiðslna verði sett á dagskrá í samtali stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins. Einnig að lenging fæðingarorlofs sé mikilvægt framlag ríkisins til að brúa megi bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla.

Hámarksgreiðslur í fæðingarorlofi hafa verið hækkaðar en mikið vantar upp á að staðið sé við stóru loforðin. Íslenska fæðingarorlofskerfið hefur verið óbreytt í 18 ár. Að okkar áliti er kominn tími til að taka næstu skref fram á við og jafna möguleika foreldra til töku fæðingarorlofs og þar með stöðu þeirra á vinnumarkaði. Aðeins þannig getur orðið útrýmt gömlum hefðum og viðhorfum og stuðlað að jafnri ábyrgð á umönnun barna. Við græðum öll á því.

Guðmundarstaðir í Vopnafirði vorið nítján hundruð sjötíu og níu, sauðburður í algleymi, stund milli stríða. Bærinn var kyntur með kolum og eru þau í hlaða á bæjarhlaðinu. Sighvatur, Stefán og hundurinn Kjói sitja fyrir.

Látum ekki skemmtikraft að sunnan…

Gunnar V. Andrésson

Mig rak í rogastans er ég horfði á Ferðastiklur, sjónvarpsþátt Láru Ómarsdóttur, þann 14. febrúar sl. Þar fór hún um Norðausturland í fylgd föður síns, Ómars Ragnarssonar, landsfrægs landkönnuðar og fréttamanns til hálfrar aldar. Það sem ég hnaut um var heimsóknin í Vopnafjörð þar sem sagt var að Vopnafjörður, búsældarleg sveitin, væri að mestu kominn í eyði. Rétt er að margar jarðir þar eru í eyði eins og víða annars staðar á landinu eða nýttar með öðrum hætti, t.d. veiða þar sem sveitin skartar nokkrum af flottustu laxveiðiám landsins. En búskapur er blómlegur í öllum dölunum og mjólkurframleiðsla sveitarinnar meiri en nokkurn tíma fyrr. Í ferðaþættinum sást ekkert til búskaparhátta en til að staðfesta eyðibyggðina var tekið hús á Guðmundarstöðum, býli sem fór í eyði um 1980.

Árið 1976 gerði Ómar sjálfur ógleymanlegan Stikluþátt um búskaparhætti á Guðmundarstöðum og tók heimilisfólkið á bænum tali. Þessi eftiráskýring Ómars í þætti Láru af kynnum hans við fólkið finnst okkur sem til þekkjum sérkennileg. Hann byrjar á að segja að honum hafi verið ráðið frá því á sínum tíma að taka hús á þeim bræðrum og því þurft að drýgja þá hetjudáð að lenda flugvél sinni á veginum fyrir ofan bæinn. En þá hafi þeir bræður komið og tekið hann tali og þar með ísinn verið brotinn. Það vildi nú þannig til að ég kom á staðinn aðvífandi, þar sem ég var gestur á næsta bæ og varð vitni að þessu flugi og síðan heimsókninni sjálfri. Og eins og alltaf var til siðs á Guðmundarstöðum var honum boðið til bæjar eins og öllum sem þangað komu, gestrisnin í hávegum höfð. Ómar bar upp löngun sína til að gera sjónvarpsþátt um þeirra lífshlaup og var því vel tekið, sagðist mundu koma síðar, „dengja“ sér til þeirra síðar og vísaði þar til gamallar vinnuaðferðar sem þarna var notuð við að brýna ljái. En það var einmitt það sem gerði fólkið á Guðmundarstöðum svo forvitnilegt, öll bústörfin voru upp á gamla mátann, vélaöldin fór þar hjá garði og það voru engir að amast við þeim lífsmáta, þetta var þeirra val. Sveitungar voru líka hjálplegir og komu stundum með sínar vélar og léttu aðeins undir bústörfin með þeim. Bústofninn var ekki stór, þeir voru með sauðfé, hesta, kýr, hænur og hunda, þetta dugði þeim til heimilisbrúks, sjálfsþurftarbúskapur. Ég naut þeirrar gæfu sem strákur að vera í sveit á sumrin, var níu sumur á næsta bæ og kom oft í Guðmundarstaði og var ævinlega tekið hlýlega á móti mér, strákhvolpinum. Öll sumrin sem ég var þarna voru krakkar úr bænum í sveit hjá þeim bræðrum og undu hag sínum vel, mörg þeirra komu sumar eftir sumar.

Þegar ég ungur maður hóf störf á dagblaðinu Tímanum með myndavélina um öxl, ferðaðist ég um allt landið vegna vinnunnar. Ég heimsótti t.d. fólkið á Guðmundarstöðum sem tók á móti mér einum þrisvar sinnum í erindum blaða og var ég í öll skiptin velkominn og við áttum saman skemmtilega stund. Heimilisfólkið var meðvitað um sína hagi og var heiðarlegt í tilsvörum, þau drógu ekkert undan. Þeim dugði það sem búið gaf þeim og fetuðu ekki sömu slóð og nágrannarnir sem fóru í uppbyggingu með lántökum sem léku margan bóndann grátt í verðbólgu þess tíma. Stikluþáttur Ómars um Guðmundarstaðafólkið var eftirtektarverður um margt á sínum tíma. Þar meðal annars sagðist Stefán Ásbjarnarson bóndi vera nítjándu aldar maður og það væru lífsgildi þeirra, þeirra val. Til að lýsa persónu Stefáns betur er hægt að bæta við að hann var gleðinnar maður, fór á skemmtanir og hafði gaman af að klæða sig upp á, ónískur á kaup á fallegum fötum, hann söng í kirkjukórnum á Hofi og naut lífsins með sínu sniði.

Í fyrrnefndum sjónvarpsþætti dóttur sinnar kemur skemmtikrafturinn Ómar Ragnarsson með ýmsar endurminningar frá sinni þáttagerð á Guðmundarstöðum. Segir heimilisfólkið hafa liðið fyrir veikindi Stefáns og hryggbrot sem hann hafi orðið fyrir er hann dvaldi sem nemi á Akureyri fyrir margt löngu. Heimilisfólkið hafi verið í „festum“ eins og hann orðaði það og dregur þar upp ýmsar ástæður og aðstæður, að sögn Ómars allar hinar ömurlegustu. Telur meðal annars húsaskipan í túninu fáránlega og segir ráðskonu þeirra bræðra, Jóhönnu Lúðvíksdóttur, flökkubarn, sem enginn kannast við. Hún var barn sem tekið var þangað í fóstur af afa og ömmu bræðranna. Á Guðmundarstöðum voru mörg börn á nítjándu og tuttugustu öldinni tekin af ábúendum í fóstur vegna landlægrar fátæktar þjóðarinnar og fengu þau öll gott upp á bókina og við ýmsar hannyrðir. Ómar fékk heiðarlegt svar hjá Jóhönnu er hann spurði hana um hennar hagi. Hún svaraði því til að henni leiddust eldhúsverkin, var það nema furða búin að standa við þá iðju í áratugi, sem hann svo útleggur með þeim hætti að hún hafi verið ambátt aðstæðna.

Frænka þeirra, Sesselía Stefánsdóttir, bjó líka á Guðmundarstöðum en var fallin frá þegar Ómar var í sinni þáttagerð en hún var saumakona sveitarinnar og vegna þess ferðaðist hún milli bæja eða fólk kom með óskir sínar um saumaskap til hennar í Guðmundarstaði. Sesselía var velgjörðarmaður Stefáns og þeirra systkina á bænum og kom þeim til manns og sumum til mennta. Þvæla Ómars um skólastyrk og skömm hans yfir að hafa ekki klárað námið kannast enginn við. Afar sorglegt hvernig farið var með minningu látins fólks.

Við sem kynntumst fólkinu á Guðmundarstöðum, þeim Stefáni, Sighvati og Jóhönnu, geymum með okkur fallegar minningar um þau og látum ekki skemmtikraft að sunnan skemma þær. Og svona til áréttingar þá eru Guðmundarstaðir í Hofsárdal í mynni Sunnudals en ekki í Vesturárdal eins og fram kom í sérkennilegum þætti Láru Ómarsdóttur.

Afar sorglegt hvernig farið var með minningu látins fólks. Við sem kynntumst fólkinu á Guðmundarstöðum, þeim Stefáni, Sighvati og Jóhönnu, geymum með okkur fallegar minningar um þau og látum ekki skemmtikraft að sunnan skemma þær. Og svona til áréttingar þá eru Guðmundarstaðir í Hofsárdal í mynni Sunnudals en ekki í Vesturárdal eins og fram kom í sérkennilegum þætti Láru Ómarsdóttur.

FRÉTTIR | VIÐSKIPTI | SPORT | LÍFIÐ | SKOÐUN | FASTEIGNIR | ÚTVARP | SJÓNVARP

vísir

Mest lesni vefur landsins*

Tveir lykilleikmenn kveðja

Tveir af máttarstólpum íslenska karlalandsliðsins í körfubolta leika sinn síðasta landsleik þegar Ísland mætir Portúgal í forkeppni EuroBasket 2021 í kvöld. Þar með fara á einu bretti 225 landsleikir úr liðinu.

KÖRFUBOLTI Jón Arnór Stefánsson og Hlynur Bæringsson sem báðir eru fæddir árið 1982 og hafa leikið með yngri landsliðum og síðar A-landsliðinu í tæpa tvo áratugi og leikið samtals 225 landsleiki fyrir A-landsliðið munu leika sinn síðasta landsleik í kvöld.

Benedikt Rúnar Guðmundsson körfuboltaþjálfari þjálfaði þá báða þegar þeir voru táningar hjá KR og hann segir að það hafi fljótlega komið í ljós að þeir myndu báðir ná langt í körfuboltanum.

„Hvað Jón Arnór varðar þá hafði hann náttúrulega hæfileika en var mjög hrár þegar hann byrjaði að æfa körfubolta. Hann hafði allt sem var ekki hægt að kenna og fljótur að pikka upp það sem var hægt að kenna. Hlynur var mikill karakter og strax mikil fyrirliðatýpa,“ segir Benedikt um leikmennina tvo sem eru að leggja landsliðsskóna á hilluna.

„Ég var svo með puttana í því þegar Jón Arnór var að fara í háskóla í Bandaríkjunum og ég sendi upplýsingar um hann og myndefni af honum á bestu háskóla Bandaríkjanna sem vildu allir fá hann til sín. Hann fer svo í Artesiu í Kaliforníu sem var þá einn af bestu háskólum landsins. Það eru því í raun Bandaríkin sem uppgötva það á undan hversu góður leikmaður hann er,“ segir Benedikt um Jón Arnór.

„Þaðan fer Jón Arnór svo til Evrópu til þess að spila og þar sér Don Nelson, sem sér um að fylgjast með hæfileikaríkum leikmönnum í Evrópu, hann spila og býður honum til Dallas. Ef að hann hefði verið þolinmóður hefði hann pottþétt komist inn í róteringuna hjá Dalls Mavericks. Hann var hins vegar ungur og ákafur og vildi mikinn spiltíma og fór því til Evrópu aftur,“ segir Benedikt enn fremur um sinn gamla lærisvein.

„Mér fannst Jón Arnór bestur þegar hann var hjá Roma og Napoli og þá var hann klárlega á pari við bestu leikmenn heims. Roma var á þeim tíma sem Jón Arnór var þar að spila æfingaleiki við NBA-lið sem voru jafnir leikir og leikmenn að fara frá Evrópu og brilleruðu svo í NBA. Evrópuboltinn er að mörgu leyti erfiðari hvað það varðar að vera með góða tölfræði þar sem þar er spiluð harðari vörn og meiri liðsbolti,“ segir Benedikt.

Hlynur og Jón Arnór leika í kvöld sinn síðasta landsleik. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Þetta er sá tími sem ég hef kviðið í töluverðan tíma fyrir hönd íslenska landsliðsins. Það er að kynslóðin sem Jón Arnór og Hlynur tilheyra hverfur öll á braut.
>
> Benedikt Rúnar Guðmundsson

„Þetta er tími sem ég hef kviðið fyrir hönd íslenska landsliðsins í töluverðan tíma, það er að kynslóðin sem Jón Arnór og Hlynur tilheyra hverfur öll á braut. Það eru margir sem vanmeta þátt Hlyns í þeim uppgangi sem hefur verið hjá liðinu undanfarinn áratug. Fráköstin, karakterinn og það hversu vel hann hefur spilað á móti stærstu og bestu leikmönnum heims er algerlega aðdáunarvert. Það verður erfitt að fylla skarð þessara miklu höfðingja,“ segir Benedikt um brotthvarf Jóns Arnórs og Hlyns.

Hlynur Bæringsson segir erfitt að meðtaka það að leikur Íslands og Portúgal í undankeppni EuroBasket 2021 verði hans síðasti í treyju íslenska landsliðsins eftir nítján ára landsliðsferil.

„Þetta er mjög skrýtin tilfinning. Það er langur tími að baki og þetta lið hefur verið stór hluti af lífi manns. Það myndast örugglega talsvert tómarúm eftir þetta þegar landsliðið er að spila í framtíðinni. Það er skemmtilegt að líta til baka en á sama tíma verður eftirsjá og sorglegt þegar þetta er búið. Maður hefur miðað öll fríin út frá þessu í tæpa tvo áratugi en kannski bara kominn tími á þetta,“ segir Hlynur og heldur áfram:

„Tilfinningarnar munu eflaust hellast yfir mig eftir leik þegar félagarnir hittast, þá gæti ég orðið klökkur. Þetta hefur verið risastór hlutur af lífi okkar og mótað mann. Þetta tómarúm sem kemur er algengt hjá íþróttamönnum, hvað kemur í staðinn fyrir þetta. Það er erfitt að finna þessa keppnistilfinningu aftur, að spila ekki aftur fyrir framan allt þetta fólk, en ég tel mig ágætlega undir það búinn.“

Jón Arnór Stefánsson segist ekki hafa velt sér mikið upp úr því í aðdraganda leiksins að þetta verði hans 100. og síðasti landsleikur fyrir Ísland þegar Ísland tekur á móti Portúgal í kvöld.

„Í aðdragandanum hef ég verið frekar rólegur en þegar það styttist í leikinn þá vakna ef til vill fleiri tilfinningar. Þegar ég lít til baka á ferilinn er þakklæti efst í huga mínum. Þetta eru nítján ár sem manni finnst í dag að hafi liðið eins og augnablik og minningarnar eru aðallega jákvæðar þegar ég lít í baksýnisspegilinn.

Það sem stendur upp úr er að komast á Eurobasket. Það hefði verið súrt að horfa til baka og hafa ekki þetta til að líta til baka á. Við tókum mikið stökk getulega og um leið bættist umgjörðin í kringum landsliðið á hverju ári,“ segir Jón Arnór og heldur áfram:

„Ég er ofboðslega ánægður að fá að leika síðasta leikinn á sama tíma og Hlynur. Ég var ekki búinn að ræða um þetta við hann en við komum úr sama árgangi og spiluðum um tíma saman í yngri flokkunum í KR. Fyrir vikið erum við ótrúlega góðir vinir og gott að fá að deila þessari stund sem við munum eiga saman. Hefði kannski verið skrýtið að kveðja einn.“

hjorvaro@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild kvenna

Keflavík - KR 91-59
Stigahæstar: Keflavík: Brittany Dinkins 34, Birna V. Benónýsdóttir 19, Bryndís Guðmundsdóttir 13. KR: Orla O'Reilly 25, Kiana Johnson 20, Ástrós Lena Ægisdóttir 7.

Skallagrímur - Haukar 59-72
Stigahæstar: Skallagr.: Sigrún S Ámundadóttir 23, Ines Kerin 16, Shequila Joseph 8. Haukar: Eva M. Kristjánsdóttir 24, Þóra K. Jónsdóttir 12, Anna L. Óskarsdóttir 12.

Stjarnan - Breiðablik 79-56
Stigahæstar: Stjarnan: D. Rodriguez 14, Bríet S. Hinriksdóttir 13, Ragnheiður Benónísdóttir 11. Breiðab.: S. Orazvic 17, Ragnheiður B. Einarsdóttir 11, I. Crawford 10.

Coca-Cola-bikar kvenna

FH - Valur 12-35
Markahæstar: Valur: Díana Dögg Magnúsdóttir 5, Sandra Erlingsdóttir 5, Alina Molkova 4, Íris Ásta Pétursdóttir 4, Morgan Marie Þorkelsdóttir 4. FH: Fanney Þóra Þórsdóttir 5, Britney Cots 4.

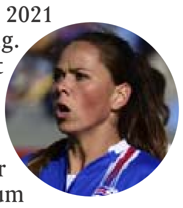
Meistaradeild Evrópu

Schalke - Man. City 2-3
0-1 Sergio Agüero (18.), 1-1 Nabil Bentaleb (víti) (38.), 2-1 Nabil Bentaleb (víti) (45.), 2-2 Leroy Sané (85.), 3-2 Raheem Sterling (90.).

Atl. Madrid - Juventus 2-0
1-0 José Giménez, 2-0 Diego Godín (83.).

Dregið í dag

FÓTBOLTI Dregið verður í riðla í undankeppni EM 2021 á Englandi í dag. Drátturinn hefst klukkan 12.30 að íslenskum tíma.



Riðlarnir verða níu talsins og fer efsta liðið úr hverjum þeirra beint inn á EM. Sömu sögu er að segja af þeim þremur liðum sem eru með bestan árangur í 2. sæti riðlanna. Hin sex liðin í 2. sæti fara í umspil um síðustu þrjú lausu sætin á EM.

Ísland er í 2. styrkleikaflokki og verður því með einu liði sem er talið sterkara í riðli. Sex lið verða í A- og B-riðli en hinir sjö riðlarnir verða skipaðir fimm liðum. Undankeppnin hefst 26. ágúst á þessu ári og lýkur 22. september á næsta ári. Umspilið verður leikið dagana 19.-27. október 2020.

Ísland hefur komist á síðustu þrjú Evrópumót; í Finnlandi 2009, Svíþjóð 2013 og Hollandi 2017. **– iþs**

Nýtt

ERT ÞÚ MEÐ HÁLSBÓLGU?
Strefen®

Bólgueyðandi og **verkjastillandi** munnúði við særindum í hálsi

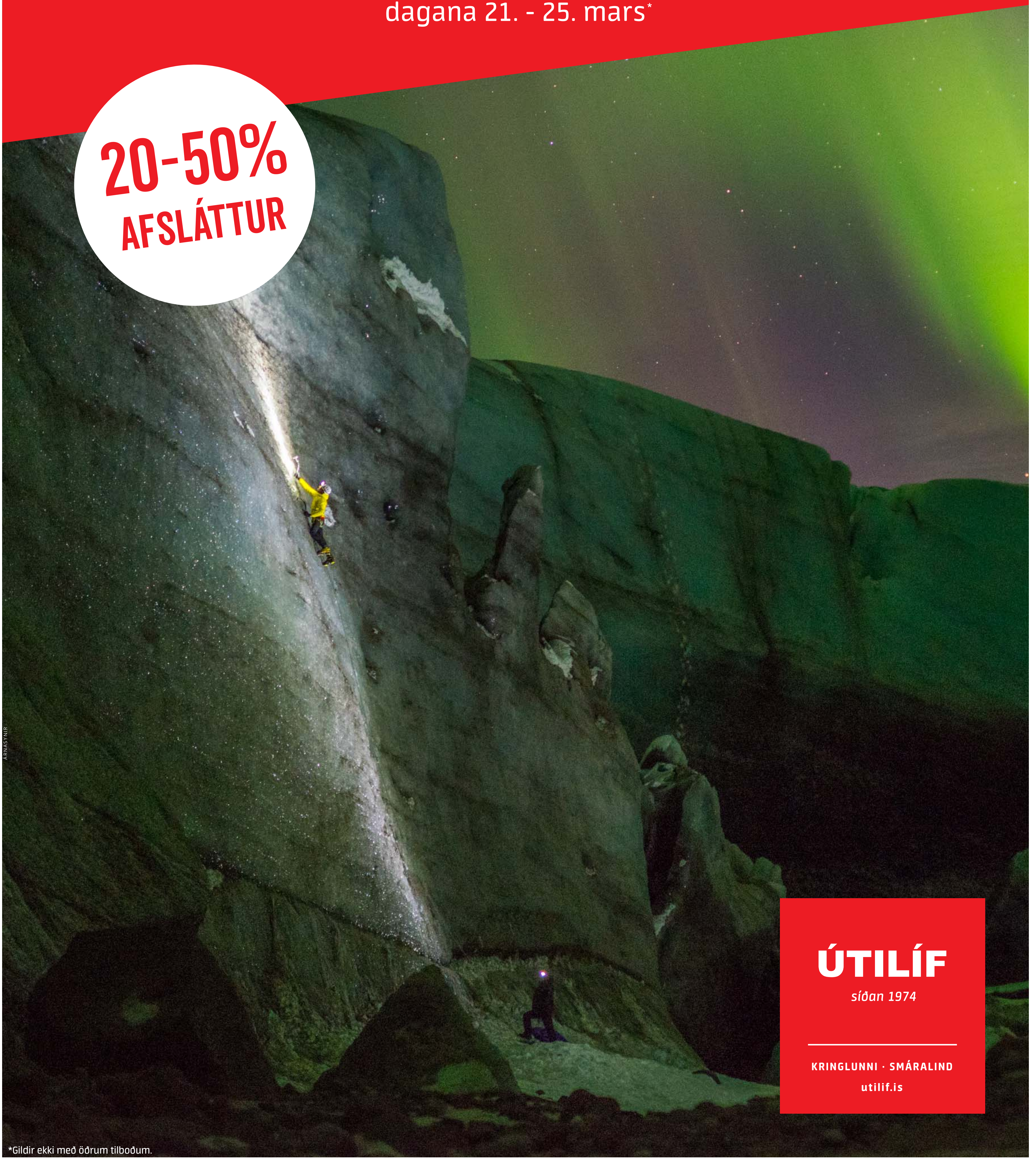
Strefen 16,2 mg/ml munnholsúði, lausn inniheldur flurbiprofen. Strefen er notað sem skammtímameðferð til að draga úr einkennum bráðra hálssærinda hjá fullorðnum. Einn skammtur (3 úðaskammtar) aftast í hálsinn á 3-6 klst. fresti eftir þörfum, upp að hámarki 5 skammtar á 24 klst. tímabili. Ráðlagt er að nota lyfið að hámarki í þrjá daga.
Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

www.apotekarinn.is

Apótekarinn+ – lægra verð

EKKI LÁTA VEÐRIÐ STOPPA ÞIG

Allur vetrar- og útivistarfatnaður á **20-50% afslætti**
dagana 21. - 25. mars*



*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Í fámennu gáfnaljósafélagi

Afmælisbarn dagsins, Hjalti Rögnvaldsson leikari og þýðandi, býr í Svíþjóð, en heldur upp á sjötugsafmælið sitt í dag í Noregi, með börnum og barnabörnum.

Hjalti ætlar út í búð með börnum sínum í dag og kaupa eitthvað gott í matinn. MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

Hjalti Rögnvaldsson er sjötugur í dag. Hann var tilnefndur til þýðingarverðlauna hér á landi nýlega. „Ég þýði yfirleitt eitthvað á hverjum degi og er búinn að vera lengi í Jon Fosse, vinn voða hægt enda er þetta vandaverk.“

Síðustu 30 árin hefur Hjalti búið til skiptis í Noregi, Svíþjóð, Danmörku og Íslandi. „Þetta er heimsflakkari sem þú ert að tala við,“ segir hann glettinn. Nú á hann heima í bænum Sala í Svíþjóð, um 60 kílómetra vestan Uppsala. „Sala er 13 þúsund manna krummaskuð, gullfallegt en steindautt. Það liggur á menningarlausa beltinu,“ segir hann og kveðst ekkert þrífast sérstaklega vel. „En þegar ég vann mig í hel á Íslandi var hér eitt hús til sölu og ég keypti það. Svo kom hrunið heima og þá missti ég húsið. Þeir sem bjuggu til hrunið bjuggu til ævistarf handa mér sem snýst um að hrynja ekki sjálfur.“

Fáir Íslendingar búa í Sala, að sögn Hjalta. „Reyndar er íslensk kona heimsfræg hér í sýslunni fyrir rosalega hreysti, heitir Jóhanna og rekur líkamsræktarstöð. Í kaupfélaginu hefur í nokkur ár verið mynd af henni í fullri líkamsstærð í anddyrinu, með handleggsvöðvana tilbúna í hvað sem er. Kunningjar mínir sem sjá mig ganga fram hjá myndinni án þess að taka ofan skilja ekkert í að ég skuli ekki sýna henni nokkra virðingu. Það er af því að ég hef aldrei verið leikfimimaður.“

Hjalti játar að þau Jóhanna haldi uppi heiðri íslenskrar þjóðar í Sala en segir þau aldrei hafa hist, þó labbi hann daglega fram hjá stöðinni hennar. „Eini Íslendingurinn sem ég hef símasamband við á svæðinu er Heimir Pálsson, lektor í Uppsölum. Við erum í gáfnaljósafélagi sem er svo fámennt að það er ekki hægt að mynda stjórn.“ **gun@frettabladid.is**

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, dóttir, systir, tengdamóðir og amma,

Sigurbjörg Einarsdóttir
íslenskukennari,

lést að heimili sínu Grenimel 11, föstudaginn 15. febrúar.
Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 26. febrúar kl. 13.00.

Haukur Arason
Guðrún Soffía Hauksdóttir
Ari Guðni Hauksson
Sólveig Hauksdóttir Skúli Einarsson
Melkorka Margrét Skúladóttir
Skarphéðinn Ari Skúlason
Einar Karlsson
Sigurkarl Einarsson
Bergþóra Einarsdóttir

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Jóns Lárusar Sigurðssonar
fyrrverandi yfirlæknis.

Sif Sigurvinsdóttir
Jóhanna H. Jónsdóttir **Halldór Páll Ragnarsson**
Ágústa Ragna Jónsdóttir **Elín Margrét Hjelm**
Sigrún Edda Jónsdóttir **Egill Þór Sigurðsson**
Sigurvin Lárus Jónsson **Rakel Brynjólfsdóttir**
og barnabörn.

---

†

Okkar elskulegi,

Lúðvík Davíðsson

áður til heimilis að Melagötu 5, Neskaupstað, lést 14. febrúar.
Útför hans fer fram frá Norðfjarðarkirkju laugardaginn 23. febrúar kl. 14.00.

Anna Björnsdóttir
Björn Lúðvíksson **Sólveig Baldursdóttir**
Finnur Lúðvíksson **Guðlaug Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, dóttur, systur, mágkonu og tengdadóttur,

Jónínu Helgu Þórólfsdóttur

Orri Hallgrímsson
Loftur Snær Orrason
Lena Líf Orradóttir
Þorbjörg Júlíusdóttir **Þórólfur Magnússon**
Júlíus Björn Þórólfsson **Rebekka Rós Þorsteinsd.**
Aðalheiður Dóra Þórólfsdóttir **Ásgeir Freyr Ásgeirsson**
Guðrún Ófeigsdóttir **Hallgrímur Arason**
Lena Hallgrímsdóttir **Einar Steinsson**
Ari Hallgrímsson **Rut Viktorsdóttir**
Högni Hallgrímsson **Perla Konráðsdóttir**
og börn.

Leyfðu okkur að aðstoða þig!
GARÐHEIMAR
540 3320 • gardheimar.is
blomabud@gardheimar.is

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?
Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ingu Dóru Gústafsdóttur

Einar Ósvald Lövdahl
Sigurlaug Ingibjörg Lövdahl
Jóhanna Sólveig Lövdahl
Ragnhildur Hjördís Lövdahl **Birgir Ármannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ingibjargar E. Daníelsdóttur
Ársölum 1, Kópavogi.

Innilegar þakkir færum við líknardeild, Heru heimahlynningu, bráðadeild og krabbameinsdeild 11E, fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Jón Sigurðsson
Sigurður Reynisson **Hildur Kristín Friðriksdóttir**
Daníel Reynisson **Sólrún Rúnarsdóttir**
Egill R. Reynisson **Inga Birna Traustadóttir**
Jóhanna Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Júlíusar Sigurðssonar
fyrrverandi skipstjóra.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki blóðlækningadeildar 11-G fyrir góða umönnun.

Ásta S. Magnúsdóttir
Guðrún Júlíusdóttir **Finnur Sigurðarson**
Geir Sigurðsson
Magnús Már Júlíusson **Hildur Sigurbjörnsdóttir**
Ólöf Helga Júlíusdóttir **Bergmundur Elli Sigurðsson**
Hafrún Dóra Júlíusdóttir **Þórður Sverrisson**
og öll afabörnin.

---

†

Við þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginkonu minnar, móður, tengdamóður og ömmu,

Þóru C. Óskarsdóttur
bókasafnsfræðings,
Sæbraut 8, Seltjarnarnesi.

Einnig viljum við færa starfsfólki deilda A2 og B4 á Landspítalanum Fossvogi þakkir fyrir einstaka alúð og umhyggju í garð hennar og aðstandenda.

Ari Ólafsson
Magnús Arason **Áslaug Jónsdóttir**
Ragnheiður Aradóttir **Kári Steinar Karlsson**
Óskar Ólafur Arason **Ingibjörg S. Sigurðardóttir**
og barnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Rebekka Stígsdóttir
frá Horni,

sem lést 15. febrúar, verður jarðsungin frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 23. febrúar kl. 14.00.

Frímann A. Sturluson **Auður Harðardóttir**
Jónína Sturludóttir **Helgi Jónsson**
Stígur H. Sturluson **Ásgerður Ingvadóttir**
Guðjón E. Sturluson **Hrefna Rósinbergsdóttir**
Friðgerður Ebba Sturludóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

---

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Stefanía Rósa Sigurjónsdóttir
Hjallalundi 22, Akureyri,

lést á hjúkrunarheimilinu Hlíð föstudaginn 15. febrúar. Útförin fer fram í kyrrþey að hennar eigin ósk.

Heimir Ingimarsson
Sigríður Benjamínsdóttir
Sigþór, Lára Ósk, Hafþór Ingi
og fjölskyldur.

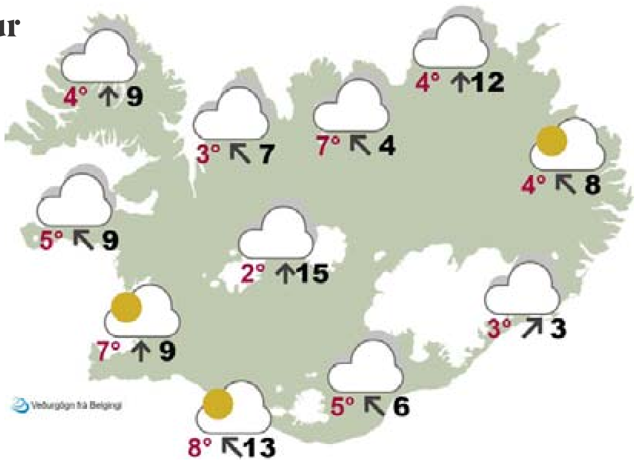
Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 - 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Sunnan 8-16 m/s, lægir austan til er líður á daginn. Rigning SA-lands en styttir upp er líður á morguninn. Skýjað um land allt en léttir til NA-lands síðdegis. Hiti víða 1 til 7 stig, mildast syðst.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5° ←4	3° ↗3	7° ↑3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
4° ↖2	3° ↓5	-2° ↗5

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4° →6	2° ↗10	3° →9
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
5° ↑11	4° ↘6	-1° ↗3

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. fótmál
5. kk nafn
6. reyndar
8. krydd
10. í röð
11. mjög
12. ávöxtur
13. hluta
15. ásjóna
17. dingla

LÓÐRÉTT
1. samþýða
2. drykkjarílát
3. stígandi
4. fell
7. útskýra
9. spilaþraut
12. lyktir
14. sár
16. rómversk tala

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

LÁRÉTT: 1. skref, 5. ari, **6.** jú, **8.** múskat, **10.** rs, **11.** all, **12.** epli, **13.** muna, **15.** andlit, **17.** dilla.
LÓÐRÉTT: 1. samrýma, **2.** krús, **3.** ris, **4.** fjall, **7.** útlista, **9.** kapall, **12.** endi, **14.** und, **16.** il.

Skák Gunnar Björnsson

Hjörvar Steinn Grétarsson (2560) átti leik gegn Guðmundi Kjartanssyni (2424) á Skákhátíð MótX.

34...Rh3+! 35. Hxh3 He1+! 36. Kg2 Bxh3+ 0-1. Hjörvar hlaut 6½ vinning af 7 mögulegum. Bragi Þorfinnsson varð annar með 5½ vinning. Guðmundur varð í 3.-6. sæti með 4½ vinning ásamt Jóni L. Árnasyni, Þröstur Þórhallssyni og Jóhanni Hjartarsyni.

www.skak.is: Allt um Skákhátíð MótX.

Svartur á leik

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433
www.bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HELGIN BYRJAR Í NETTÓ!

Lambabógsteik
1.998 KR/KG
ÁÐUR: 2.498 KR/KG
-20%

-60%

Kalkúnaleggir
Lausfrystir
359 KR/KG
ÁÐUR: 898 KR/KG

-35%
ÓDÝRT!

Saltkjöt
Kjötsel
584 KR/KG
ÁÐUR: 898 KR/KG

-25%

Lambalæri
Úrbeinað m/piparosti
2.144 KR/KG
ÁÐUR: 2.859 KR/KG

-40%

Blandað hakk
1 kg
959 KR/PK
ÁÐUR: 1.598 KR/PK

Gerðu vel við elskuna á konudaginn!

Heillaðu með góðri steik!

Lambaprime
2.684 KR/KG
ÁÐUR: 3.398 KR/KG

-21%

Tortilla Cheese flögur
185 g
149 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK

-25%

Ostasósa
250 g
247 KR/STK
ÁÐUR: 329 KR/STK

Konudags ostakaka
1.359 KR/PK

Appelsínur
129 KR/KG
ÁÐUR: 258 KR/KG
-50%

-11%

Coop súkkulaðikaka
479 KR/PK
ÁÐUR: 539 KR/PK

Blóm í úrvali
VERÐ FRÁ
1.098 KR/VÖNDURINN

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 21.–24. febrúar 2019
Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Sýning sem er í raun eins og listahátíð

Dansverk, gjörningar, myndlist, leikrit, vídeó – allt þetta og meira til í einni sýningu sem frumsýnd er í Tjarnarbíói í kvöld og nefnist Ég býð mig fram. Unnur Elísabet Gunnarsdóttir dansari er ein í framboði.

Ég býð mig fram / Sería 2 er sett saman úr fjórtán örverkum eftir jafnmarga höfunda. Þetta er í raun eins og listahátíð,“ segir Unnur Elísabet Gunnarsdóttir dansari, sem er aðaltúlkandi allra verkanna sem sýnd verða í Tjarnarbíói í kvöld klukkan 20.

Hún tekur sér smá pásu frá æfingum og við tyllum okkur niður á fremsta bekkinn í salnum á meðan Frank Fannar Pedersen, dansari og danshöfundur, fínstillir ljósin sem munu gefa verki hans í sýningunni aukin áhrif.

Unnur Elísabet segir örverkin fjórtán afar fjölbreytt. „Þetta er einn allsherjar kokteill. Það eru dansverk og það eru gjörningar, svo eru myndlistarverk, leikverk og myndbönd, fyrirlestur og fleira,“ lýsir hún.

Eins og undirtitill sýningarinnar ber með sér er hér um seríu 2 að ræða. Unnur Elísabet útskýrir það. „Í fyrra setti ég upp „Ég býð mig fram“ í fyrsta skipti. Það var í Mengi og var miklu minna um sig, en það voru samt þrettán verk eftir þrettán höfunda. Nú er þetta miklu stærra, enda húsnæðið stærra, ekki bara salurinn, heldur teygir sýningin sig fram í anddyrið, þannig að þegar fólk mætir þá er þar myndlistarsýning og gjörningar og mikið um að vera. Þar verða fjögur verk og svo eru ellefu sviðsverk hér inni.“

Skýr skil eru á milli verka, að sögn Unnar Elísabetar. „Hvert og eitt atriði stendur í þrjár til fjórar mínútur og það er smá andrými á milli, hálf til ein mínúta. Þau verða öll kynnt, þannig að gestir viti hver er höfundur hvers,“ lofar hún og bætir við: „Allt í allt tekur sýningin tæpa tvo tíma. Þar af verður tuttugu mínútna flæði frammi þar sem fólk getur labbað milli verka og afgangurinn er auðveld seta fyrir gesti.“

Unnur Elísabet segir verkin fjórtán eins ólík og þau séu mörg og þar með hennar hlutverk líka. „Skiptingarnar þurfa að ganga hratt fyrir sig, ég fer auðvitað í mismunandi búninga eftir því sem við á.“

Unnur Elísabet kveðst eiga svolítið erfitt með að lýsa atriðunum. „Ég vil helst að allt komi á óvart,“ segir hún brosandi, en upplýsir þó að í einu atriðinu hangi hún í hringjum í loftinu. „Einnig er svakalegur gjörningur með honum Almari Atlasyni – Almari í kassanum – frammi. Eitthvað sem á eftir að vekja athygli og umtal. Svo eru leikrit, fyrirlestur, óvænt atriði, fallegt, hjartnæmt dansverk eftir Ingvar E. um fjölskylduna hans. Sonur hans dansar í því með mér. Eitt er frumsýning á vídeóverki eftir Gus Gus, alger flugeldasýning,“ segir Unnur Elísabet sem ekki aðeins túlkar verkin heldur er höfundur eins þeirra.

Frumsýningin er sem sagt í kvöld. Unnur Elísabet segir þrjár sýningar komnar í sölu og hefur trú á að tveimur verði bætt við. „Það sem er svo skemmtilegt við sýninguna er að fólk fær að sjá svo margt, og ef því líkar ekki við eitthvað – þá er stutt í næsta verk!“

gun@frettabladid.is

> **EINNIG ER SVAKALEGUR GJÖRNINGUR MEÐ HONUM ALMARI ATLASYNI – ALMARI Í KASSANUM – FRAMMI. EITTHVAÐ SEM Á EFTIR AÐ VEKJA ATHYGLI OG UMTAL**

Unnur Elísabet bregður sér í hin ýmsu hlutverk í sýningunni, hér svífur hún um í dansi, eins og sjá má. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Höfundar verkanna

Almar Steinn Atlason, Álfrún Helga Örnólfsdóttir, Frank Fannar Pedersen, Friðgeir Einarsson, Gréta Kristín Ómarsdóttir, Helgi Björnsson, Ilmur Stefánsdóttir, Ingvar E. Sigurðsson, Kitty Von Sometime, Kristinn Arnar Sigurðsson, Steinar Júlíusson, Ólafur Darri Ólafsson, Ólöf Kristín Helgadóttir og Urður Hákonardóttir.

Meistarinn lék undir hjá sjálfum sér

TÓNLIST

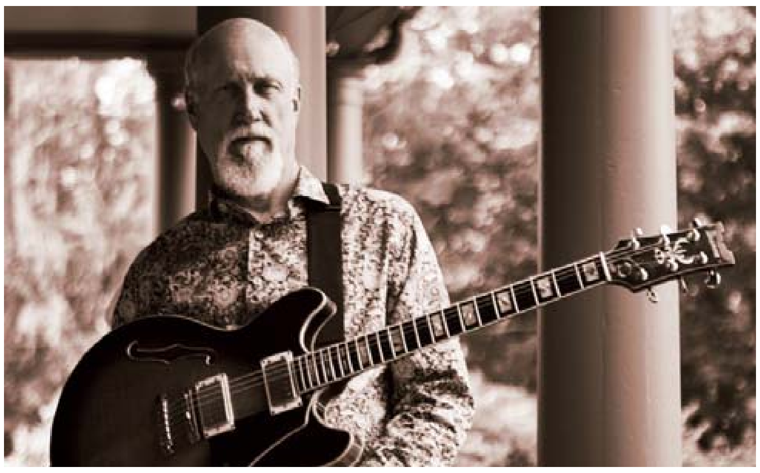
Djasstónleikar

★★★★★

John Scofield lék tónlist eftir sjálfan sig og aðra.

Salurinn í Kópavogi

Sunnudaginn 17. febrúar



Hann gat gert hvað sem var og ímyndunarafli hans voru engin takmörk sett.

Ég sá nýlega viðtal við Jim Carrey þar sem hann segir frá því þegar hann var að byrja feril sinn sem uppistandari og grínleikari. Hann kvaðst mikið hafa velt því fyrir sér hvað það væri sem áhorfendur vildu, svona almennt í lífinu. Loks komst hann að þeirri niðurstöðu að þeir vildu upplifa frelsi. Hann ákvað þá að hann skyldi verða að táknmynd frelsisins. Þannig sló hann í gegn.

Mér datt þetta í hug á tónleikunum í röðinni Jazz í Salnum á sunnudagskvöldið. Röðin byggist á einleikstónleikum, sem er fáheyrt í djassheiminum á Íslandi. Venjulega spila menn saman, oftast þrír eða fleiri. Á tónleikunum kom fram gítargoðsögnin John Scofield, snillingur sem hefur leikið með Miles Davis, Herbie Hancock, Pat Metheny, Eddie Palmieri og öðrum risum. Scofield var fullkomlega frjáls í leik sínum. Hann gat gert hvað sem var og ímyndunarafli hans voru engin takmörk sett. Fyrir bragðið upplifði maður allt annan veruleika um kvöldið, frjáls undan hversdagsleikanum. Það var unaðslegt.

Scofield var eigin undirleikari á tónleikunum. Hann var með pedal fyrir framan sig sem stýrði eins konar upptökutæki. Á völdum augnablikum spilaði hann einfalda hendingu eða hljómagang, sem tækið byrjaði svo að endurtaka í sífellu. Ofan á endurtekninguna úr hátölurunum lék hann af fingrum fram. Þetta gerði tónlistina í senn hnitmiðaða og margbreytilega. Endurtekningin er elsta tónlistarformið og hún hafði gjarnan dáleiðandi áhrif á tónleikunum.

Tónlistin samanstóð af svokölluðum standördum, þ.e. hálfgerðum nútímaþjóðlögum. Þarna var líka músík eftir Hank Williams, Bob Dylan, Thelonius Monk og auðvitað Scofield sjálfan. Hver einasta hending, hljómur og laglína var opinberun í meðförum gítarleikarans. Tónarnir voru fullir af tjáningu, þrungnir merkingu og skáldskap. Tækni Scofields var fyrirhafnarlaus, tónlistin flæddi án hindrana. Mikil breidd var í leikn-um, allt frá innhverfum hugleiðingum upp í ástríðufulla hápunkta með óvæntum, súrrealískum útúrdúrum. Útkoman var skemmtilega lífræn, í senn brothætt og sterk, og ávallt yndislega fögur.

Ýmis ljóðabrot spiluðu rullu á tónleikunum, og gítarleikarinn miðlaði þeim til áheyrenda með sjarmerandi rödd sem minnti á annan frægan leikara, Jeff Bridges. Scofield hafði góða nærveru og gerði á tíðum skemmtilega lítið úr sér. Auk þess sagðist hann hafa komið til Íslands um jólaleytið í fyrra og heillast af íslensku jólasveinunum. Honum fannst „kúl" að mamma þeirra æti börn!

Jazz í Salnum er frábær tónleikaröð sem brýtur blað í sögu tónlistar á Íslandi. Megi hún lifa um ókomna tíð og færa okkur margar fleiri svona dásemdir. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Algerlega frábærir tónleikar með einum mesta djasstónlistarmanni samtímans.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

21. FEBRÚAR 2019

Hvað? Opið hús hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík
Hvenær? Kl. 10.00-17.00
Hvar? Myndlistaskólinn í Reykjavík, Hringbraut 121
Við hvetjum alla áhugasama um nám í skólanum til þess að koma við og kynna sér námsleiðir skólans. Deildarstjórar, kennarar og nemendur verða við störf svo hægt er að fá alls kyns upplýsingar sem við koma náminu, kynna sér verk í vinnslu og fá leiðsögn um húsnæði skólans.

Hvað? Íslenskar dægurperlur í Petersen svítunni
Hvenær? Kl. 21.00-23.00
Hvar? Petersen svítan
Katrín Arndísardóttir og Árni Freyr Jónsson flytja gamlar íslenskar dægurlagaperlur frá sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar í rólegum og þægilegum útsetningum. Á efnisskránni verða lög sem flutt voru af Elly Vilhjálms, Hauki Morthens, Vilhjálmi Vilhjálmssyni og fleirum. Þau hafa komið víða við og eiga að baki margra ára reynslu af spilamennsku og tónleikahaldi.

Hvað? Af fingrum fram í 10 ár
Hvenær? Kl. 20.30-23.30
Hvar? Salurinn, Hamraborg 6
Pálmi Gunnarsson mætir til Jóns Ólafssonar í Salinn, Hamraborg. Pálmi hefur verið í fremstu röð íslenskra tónlistarmanna í áratugi og er einn okkar albesti söngvari auk þess að vera rammgöldróttur á bassann. Lög eins og Þorparinn, Ég elska þig enn, Reyndu aftur og Hvers vegna varstu ekki kyrr? þekkir hvert mannsbarn. Hreinskiptinn Pálmi mætir til forvitins Jóns Ólafssonar.

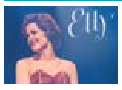
Hvað? Aðalfundur Félags Viðreisnar í Hafnarfirði
Hvenær? Kl. 20.00-21.30
Hvar? Viðreisn, Ármúli 42
Aðalfundur Félags Viðreisnar í Hafnarfirði verður haldinn í kvöld, fimmtudaginn 21. febrúar, kl. 20.00 í húsakynnum Viðreisnar að Ármúla 42 Reykjavík.

Borgarleikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur — Stóra sviðið

Þri 12.03	Kl 19:00 UF	Fim 21.03	Kl 19:00 U	Mið 03.04	Kl 19:00 U	Þri 16.04	Kl 19:00 U
Mið 13.03	Kl 19:00 UF	Fös 22.03	Kl 19:00 U	Fös 05.04	Kl 19:00 U	Mið 24.04	Kl 19:00 U
Fim 14.03	Kl 19:00 UF	Lau 23.03	Kl 19:00 U	Sun 07.04	Kl 19:00 Ö	Fim 25.04	Kl 19:00 Ö
Fös 15.03	Kl 19:00 U	Sun 24.03	Kl 19:00 U	Mið 10.04	Kl 19:00 U	Fös 26.04	Kl 19:00 U
Lau 16.03	Kl 19:00 U	Mið 27.03	Kl 19:00 U	Fös 12.04	Kl 19:00 U	Sun 28.04	Kl 19:00 U
Sun 17.03	Kl 19:00 U	Fim 28.03	Kl 19:00 U	Lau 13.04	Kl 13:00 U	Þri 30.04	Kl 19:00 U
Mið 20.03	Kl 19:00 U	Sun 31.03	Kl 19:00 U	Sun 14.04	Kl 19:00 U		



Elly — Stóra sviðið

Fös 22.02	Kl. 20:00 U	Fös 01.03	Kl. 20:00 U	Fös 08.03	Kl. 20:00 U	Lau 30.03	Kl. 20:00 Ö
Lau 23.02	Kl. 20:00 U	Lau 02.03	Kl. 20:00 U	Lau 09.03	Kl. 20:00 U		

Ríkharður III — Stóra sviðið

Fim 21.02	Kl. 20:00 Ö	Sun 03.03	Kl. 20:00 U	Fös 29.03	Kl. 20:00 Au

Fólk, staðir og hlutir — Litla sviðið

Fös 22.02	Kl. 20:00 U	Mið 27.02	Kl. 20:00 U	Lau 02.03	Kl. 20:00 U	Fös 08.03	Kl. 20:00 U
Lau 23.02	Kl. 20:00 U	Fim 28.02	Kl. 20:00 U	Mið 06.03	Kl. 20:00 U	Sun 10.03	Kl. 20:00 Ö
Sun 24.02	Kl. 20:00 U	Fös 01.03	Kl. 20:00 U	Fim 07.03	Kl. 20:00 U	Mið 13.03	Kl. 20:00 Ö

Kvenfólk — Nýja sviðið

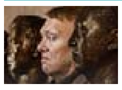
Fös 22.02	Kl. 20:00 U	Fös 01.03	Kl. 20:00 Ö	Fös 08.02	Kl. 20:00 Ö	Fös 15.03	Kl. 20:00 Ö
Sun 24.02	Kl. 20:00 Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00 Ö	Lau 09.03	Kl. 20:00 Ö		

Kæra Jelena — Litla sviðið

Lau 13.04	Kl. 20:00 U	Mið 25.04	Kl. 20:00 U	Fim 02.05	Kl. 20:00 U	Mið 08.05	Kl. 20:00 Ö
Sun 14.04	Kl. 20:00 U	Fim 26.04	Kl. 20:00 U	Fös 03.05	Kl. 20:00 U		
Þri 16.04	Kl. 20:00 U	Sun 28.04	Kl. 20:00 U	Sun 05.05	Kl. 20:00 Ö		

Club Romantica — Nýja sviðið

Fim 28.02	Kl. 20:00 U	Sun 03.03	Kl. 20:00 Ö	Fim 07.03	Kl. 20:00 Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr — Litla sviðið

Lau 13.04	Kl. 20:00 Ö

Allt sem er frábært — Litla sviðið

Lau 04.05	Kl. 20:00 Ö	Fim 09.05	Kl. 20:00	Lau 11.05	Kl. 20:00

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir — Stóra sviðið

Sun 24.02	kl. 13:00 U	Sun 17.03	kl. 13:00 U	Sun 07.04	kl. 13:00 U	Sun 05.05	kl. 13:00 Ö
Sun. 24.02	kl. 16:00 U	Sun 17.03	kl. 16:00 U	Sun 07.04	kl. 16:00 U	Sun 05.05	kl. 16:00 U
Sun. 03.03	kl. 13:00 U	Sun 24.03	kl. 13:00 U	Sun 14.04	kl. 13:00 U	Sun. 12.05	kl 13:00 Ö
Sun 03.03	kl. 16:00 U	Sun 24.03	kl. 16:00 U	Sun 14.04	kl. 16:00 U	Sun. 12.05	kl. 16:00 Ö
Sun 10.03	kl. 13:00 U	Sun 31.03	kl. 13:00 U	Sun 28.04	kl 13:00 Ö	Sun. 19.05	kl. 13:00
Sun 10.03	kl. 16:00 U	Sun 31.03	kl. 16:00 U	Sun 28.04	kl. 16:00 U	Sun. 19.05	kl. 16:00

Einræðisherrann — Stóra sviðið

Fös. 22.02	kl 19:30 Ö	Lau. 02.03	kl. 19:30 U	Lau. 09.03	kl 19:30 Ö	Fös. 29.03	kl 19:30
Lau. 23.02	kl. 19:30 Ö	Fös. 08.03	kl 19:30 Ö	Lau.23.03	kl 19:30	Fös. 05.04	kl 19:30

Jónsmessunæturdraumur — Stóra sviðið

Mið. 27.02	kl. 19:30 F	Fim. 07.03	kl. 19:30 U	Fös. 22.03	kl. 19:30 Ö	Fös. 12.04	kl 19:30
Fim. 28.02	kl. 19:30 Ö	Fös. 15.03	kl 19:30 Ö	Lau. 30.03	kl 19:30 Ö		
Fös. 01.03	kl. 19:30 U	Lau. 16.03	kl. 19:30 U	Lau. 06.04	kl. 19:30 Ö		

Þitt eigið leikrit — Kúlan

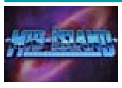
Fim 21.02.	kl. 18:00 U	Fim.07.03	kl. 18:00 Au	Sun. 17.03	kl. 17:00 U	Lau. 30.03	kl 15:00
Lau 23.02	kl. 15:00 U	Fös. 08.03	kl. 18:00 U	Lau 23.03	kl 15:00 U	Sun.31.03	kl 17:00
Fös 01.03	kl. 18:00 U	Lau 09.03	kl. 15:00 U	Lau 23.03	Kl. 17:00 U		
Lau 02.03	kl. 15:00 U	Lau 09.03	Kl. 17:00 U	Sun. 24.03	kl 15:00 U		
Lau 02.03	KL. 17:00 U	Sun. 17.03	kl. 15:00 U	Sun. 24.03	kl 17:00 Ö		

Súper — Kassinn

Lau. 16.03	kl. 19:30 U	Fös. 22.03	kl. 19:30 U	Lau. 30.03	kl. 19:30 U	Fim 11.04	kl. 19:30 Ö
Mið. 20.03	kl. 19:30 U	Mið 27.03	kl. 19:30 U	Mið. 03.04	kl. 19:30 U	Fös. 12.04	kl. 19:30 Ö
Fim. 21.03	kl. 19:30 U	Fim. 28.03	kl. 19:30 U	Fim.04.04	kl. 19:30 U		

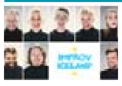
Velkomin heim — Kassinn

Lau 23.04	kl. 19:30	sun 24.04	kl. 19:30



Mið-Ísland — Leikhúskjallarinn

Fim. 21.02	kl. 19:30 U	Lau 23.03	kl. 19:30 U	Fim. 28.02	kl. 19:30 U
Fös. 22.02	kl. 19:30 U	Lau 23.03	Kl. 22.00 Ö	Fös. 01.03	kl. 19:30
Fös.22.02	Kl. 22.00 U	Sun. 24.02	kl.21:00 U	Fös. 01.03	Kl. 22.00



Improv — Leikhúskjallarinn

Mið. 27.02	kl. 20:00	Mið. 06.03	kl. 20:00	Mið. 13.03	kl. 20:00

Bara góðar — Leikhúskjallarinn

Sun. 03.04	kl. 20:00	Sun.17.03	kl. 20:00

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

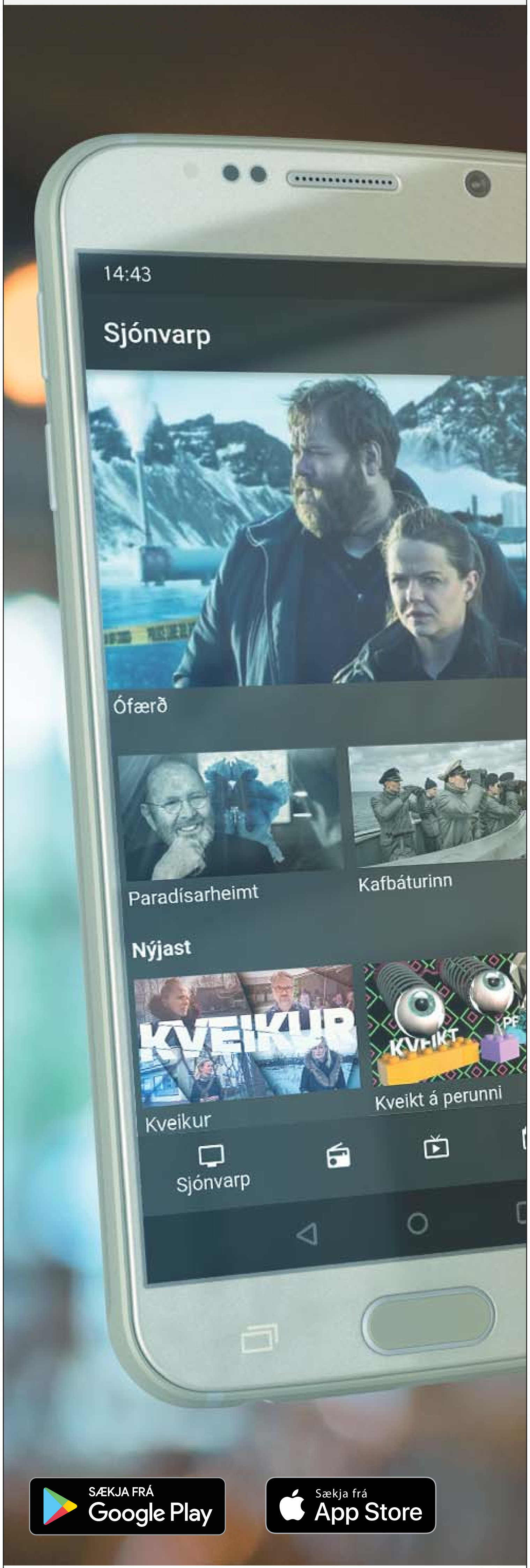
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Roma (SPANISH W/ENG SUB) 17:30
Free Solo (ENGLISH - NO SUB) 17:50
Planeta Singli 3 (POLISH W/ENG SUB) 17:50
Shoplifters//Búðaþjófar (ICE SUB) 20:00
Tryggð // The Deposit (ENG SUB) 20:00
Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB) 20:00
Transit (GERMAN & FRENCH W/ENG SUB) 22:00
One Cut of the Dead (ENG SUB) 22:00
Damsel (ENGLISH - NO SUB) 22:20

Hvar og hvenær sem þér hentar



Þú finnur uppáhaldsþættina þína úr sjónvarpi, útvarpi og af vef í nýju RÚV appi fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 **Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2012-2013 Hveragerði - Akureyri**
14.00 **Úr Gullkistu RÚV. 360 gráður**
14.30 **Úr Gullkistu RÚV. Taka tvö Egill Eðvarðsson**
15.25 **Úr Gullkistu RÚV. Popppunktur 2010 Hjaltalín og Lights on the Highway**
16.20 **Úr Gullkistu RÚV. Landinn 2010-2011**
16.50 **Úr Gullkistu RÚV. Kexverkmiðjan**
17.20 **Heilabrot Fuckr med dn hjrne IV**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Anna og vélmennin** Anna er 11 ára uppfinningastelpa sem býr til alls konar vélmenni og gerir skemmtilegar tilraunir. Hún lendir í mörgum ævintýrum með vinum sínum þegar þau reyna að halda vélmennunum hennar leyndum.
18.23 **Bitið, brennt og stungið** Hvað ætli gerist þegar hin og þessi skordýr bíta fólk og stinga? Sebastian Klein ferðast um sveitir Danmerkur og lætur bíta sig, brenna og stinga til að komast að því.
18.38 **Strandverðirnir** Önnur sería af þessari skemmtilegu keppni þar sem danskir krakkar reyna á hæfileika sína á ströndinni og í vatninu í æsispennandi keppni um besta strandvörðinn.
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
19.50 **Menningin** Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu.
20.05 **Ferðastiklur Norðan Ísafjarðardjúps**
20.55 **Rabbabari** Í þessum þætti eru það stelpurnar í Cyber sem við tékkum á. Salka, Jóhanna og Þura Stína tala við okkur um rappkonukvöldin, kröfurnar sem eru settar á konur í rappi, af hverju nafnið Cyber varð fyrir valinu og margt fleira. Við forvitnumst líka um næstu plötu og Þura Stína bombar á sig einu stykki Cyber tattoo-i. En ekki hvað? Ekki missa af þessum!
21.10 **Gæfusmiður**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veður**
22.20 **Luther** Breskur sakamálaflokkur um harðsnúnu lögguna John Luther sem fer sínar eigin leiðir. Hann rannsakar röð óhugnanlegra morða ásamt samstarfskonu sinni, Catherine Halliday, en einhver virðist reyna að villa um fyrir þeim. Á sama tíma tekst Luther á við drauga sinnar eigin fortíðar og verður að ákveða hverja hann vill vernda og hverjum hann þarf að fórna.
23.15 **Ófærð**
00.10 **Kastljós**
00.25 **Menningin**
00.35 **Dagskrárlok**

GOLFSTÖÐIN

08.00 **Champions Tour Highlights**
08.55 **Golfing World**
09.45 **Genesis Open**
14.45 **Farmers Insurance Open**
16.50 **Champions Tour Highlights**
17.45 **Golfing World**
18.35 **Inside the PGA Tour**
19.00 **WGC. Mexico Championship** Bein útsending frá Mexico Championship á Heimsmótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 **Dr. Phil**
08.45 **The Tonight Show**
09.30 **The Late Late Show**
10.15 **Síminn + Spotify**
12.00 **Everybody Loves Raymond**
12.20 **The King of Queens**
12.40 **How I Met Your Mother**
13.05 **Dr. Phil**
13.50 **Younger**
14.15 **The Biggest Loser**
16.00 **Malcolm in the Middle**
16.20 **Everybody Loves Raymond**
16.45 **The King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show**
19.00 **The Late Late Show**
19.45 **The Kids Are Alright**
20.10 **Með Loga**
21.10 **A Million Little Things**
22.00 **The Resident**
22.50 **How to Get Away with Murder**
23.35 **The Tonight Show**
00.20 **The Late Late Show**
01.05 **NCIS**
01.50 **NCIS. Los Angeles**
02.35 **Law and Order. Special Victims Unit**
03.25 **The Truth About the Harry Quebert Affair**
04.10 **Ray Donovan**

RÚV RÁS EITT

06.45 **Morgunbæn og orð dagsins**
06.50 **Morgunvaktin**
07.00 **Fréttir**
07.30 **Fréttayfirlit**
08.00 **Morgunfréttir**
08.30 **Fréttayfirlit**
09.00 **Fréttir**
09.05 **Segðu mér**
09.45 **Morgunleikfimi**
10.00 **Fréttir**
10.03 **Veðurfregnir**
10.13 **Á reki með KK**
11.00 **Fréttir**
11.03 **Mannlegi þátturinn**
12.00 **Fréttir**
12.02 **Hádegisútvarp**
12.20 **Hádegisfréttir**
12.40 **Veðurfregnir**
12.50 **Dánarfregnir**
12.55 **Samfélagið**
14.00 **Fréttir**
14.03 **Á tónsviðinu**
15.00 **Fréttir**
15.03 **Flakk Flakk - Fjallað um nýtt skipulag Vogabyggðar**
16.00 **Síðdegisfréttir**
16.05 **Víðsjá**
17.00 **Fréttir**
17.03 **Lestin**
18.00 **Spegillinn**
18.30 **Útvarp Krakka RÚV**
18.50 **Veðurfregnir**
18.53 **Dánarfregnir**
19.00 **Sinfóníukvöld. Á leið í tónleikasal**
19.27 **Sinfóníutónleikar**
22.00 **Fréttir**
22.05 **Veðurfregnir**
22.10 **Passíusálmar**
22.15 **Samfélagið**
23.05 **Lestin**
00.00 **Fréttir**
00.05 **Næturútvarp Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

10.55 **Absolutely Fabulous. The Movie**
12.25 **My Old Lady**
14.15 **Egypski prinsinn**
15.55 **Absolutely Fabulous. The Movie**
17.25 **My Old Lady**
19.15 **Egypski prinsinn**
21.00 **Suicide Squad**
23.00 **Get Out**
00.45 **Lights Out**
02.10 **Suicide Squad**

STÖÐ 2

07.00 **The Simpsons**
07.25 **Two and a Half Men**
07.50 **Friends**
08.10 **The Middle**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Anger Management**
10.00 **Jamie Cooks Italy**
10.50 **Nettir Kettir**
11.35 **Heimsókn**
12.00 **Ísskápastríð**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Leatherheads**
14.55 **Charlie and the Chocolate Factory**
17.00 **Bold and the Beautiful**
17.20 **Nágrannar**
17.45 **Ellen**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Sportpakkinn**
19.20 **Veður**
19.45 **Splitting Up Together**
20.10 **NCIS**
20.55 **The Blacklist**
21.40 **Counterpart**
22.35 **Room 104**
23.05 **Real Time With Bill Maher**
00.05 **Springfloden**
00.50 **Mr. Mercedes**
01.40 **Shameless**
02.35 **Alex**
03.20 **Alex**
04.05 **Dragonheart 3. The Sorcerer's Curse**

STÖÐ 3

19.05 **Modern Family**
19.30 **Silicon Valley**
20.00 **Seinfeld**
20.25 **Friends**
20.50 **The New Girl**
21.15 **Arrow**
22.00 **Game Of Thrones**
23.00 **George Lopez. The Wall**
00.05 **The Simpsons**
00.30 **Bob's Burger**
00.55 **American Dad**
01.20 **Modern Family**
01.45 **Silicon Valley**
02.15 **Tónlist**

STÖÐ 2 SPORT

07.55 **Doncaster - Crystal Palace**
09.35 **Schalke - Manchester City**
11.15 **Super Bowl LIII. LA Rams - New England Patriots**
13.35 **NFL Gameday**
14.00 **Chelsea - Manchester United**
15.40 **Ensku bikarmörkin**
16.10 **Atletico Madrid - Juventus**
17.50 **Valencia - Celtic** Bein útsending
19.55 **Chelsea - Malmö** Bein útsending
22.00 **Premier League World**
22.30 **Arsenal - BATE**
00.10 **UFC Now**

STÖÐ 2 SPORT 2

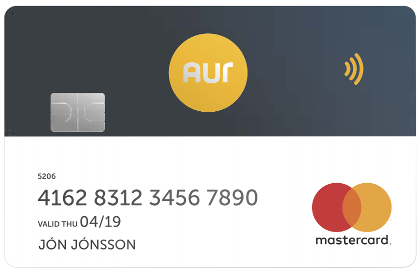
08.00 **Sevilla - Lazio**
09.40 **Atletico Madrid - Juventus**
11.20 **Spænsku mörkin**
11.50 **Ítölsku mörkin**
12.20 **Keflavík - KR**
14.00 **Evrópudeildin - fréttaþáttur**
14.30 **Sevilla - Lazio**
16.10 **Schalke - Manchester City**
17.50 **Arsenal - BATE** Bein útsending
19.55 **Leverkusen - Krasnodar** Bein útsending
22.00 **UFC Unleashed**
22.50 **Valencia - Celtic**

ÚTVARP

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

AUR | BORGA | RUKKA | SKIPTA | GREIÐSLUKORT | LÁN

HVAÐ ERTU AÐ BORGA ÞÍNUM BANKASTJÓRA?



Segðu bless við bankann!

Komdu þér á Aur kortið og borgaðu snertilaust með Aur hvar sem er í heiminum eða náðu þér í skotsilfur í næsta hraðbanka. Aur kortið er fyrirframgreitt **MasterCard** greiðslukort.

Ekkert stofngjald, engin færslugjöld.

Sækja í App Store **Sækja í Play Store**

AUR

Óræð lífvera á hreyfingu

Einstaklega falleg tónlist eftir Óttar Sæmundsen og Stephan Stephensen kom út stafrænt á dögunum. Tónlistinni má lýsa sem blöndu af mínímalisma og pólýritma og hvert lag hefur sinn sérstaka blæ. Útgáfutónleikar fara fram á laugardaginn.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Tónlistarsmiðirnir Óttar Sæmundsen og Stephan Stephensen, gjarnan þekktur sem President Bongo, leiddu nýverið saman hesta sína og ákváðu að gefa út plötu. Quadrantes hefur nú litið dagsins ljós. Hún kom út í 300 eintökum á vínyl og er einnig að finna inni á Spotify. Lögin á plötunni eru fjögur og endurspegla fjórðungshluta, líkt og nafnið gefur til kynna.

„Við sátum saman á Snaps jólin 2015 og vorum að ræða allt og ekkert ásamt Óla Birni, bróður hans Stebba. Eins og svo oft áður barst talið að tónlist. Ég sagði Stebba frá því að ég væri að skrifa mínímalíska og polýritmíska tónlist, sem er kannski best lýst sem endalausum endurtekningum sem eru þó alltaf að hreyfast og breytast,“ segir Óttar um hvernig samstarf þeirra fæddist.

Óttar Sæmundsen og Stephan Stephensen gáfu nýverið út sköpunarverk sitt Quadrantes.

„Hann varð strax mjög spenntur og ég fór að senda honum alls konar tónlist sem ég hafði samið og nýlegar útgáfur af mínum hugmyndum. Stebbi bjó þá í Berlín þannig að öll okkar sköpun í byrjun fór fram í gegnum netið, þar sem við vorum endalaust að kasta hugmyndum fram og til baka. Mjög snemma í ferlinu fannst okkur við vera með eitthvað spennandi og sérstakt í höndunum. Í lok janúar 2016 ákváðum við svo að gera plötu saman.“

Vísun í stað, hlaðinn tilfinningum

Innblásturinn segir Óttar að komi alls staðar frá og erfitt að benda á eitthvað eitt.

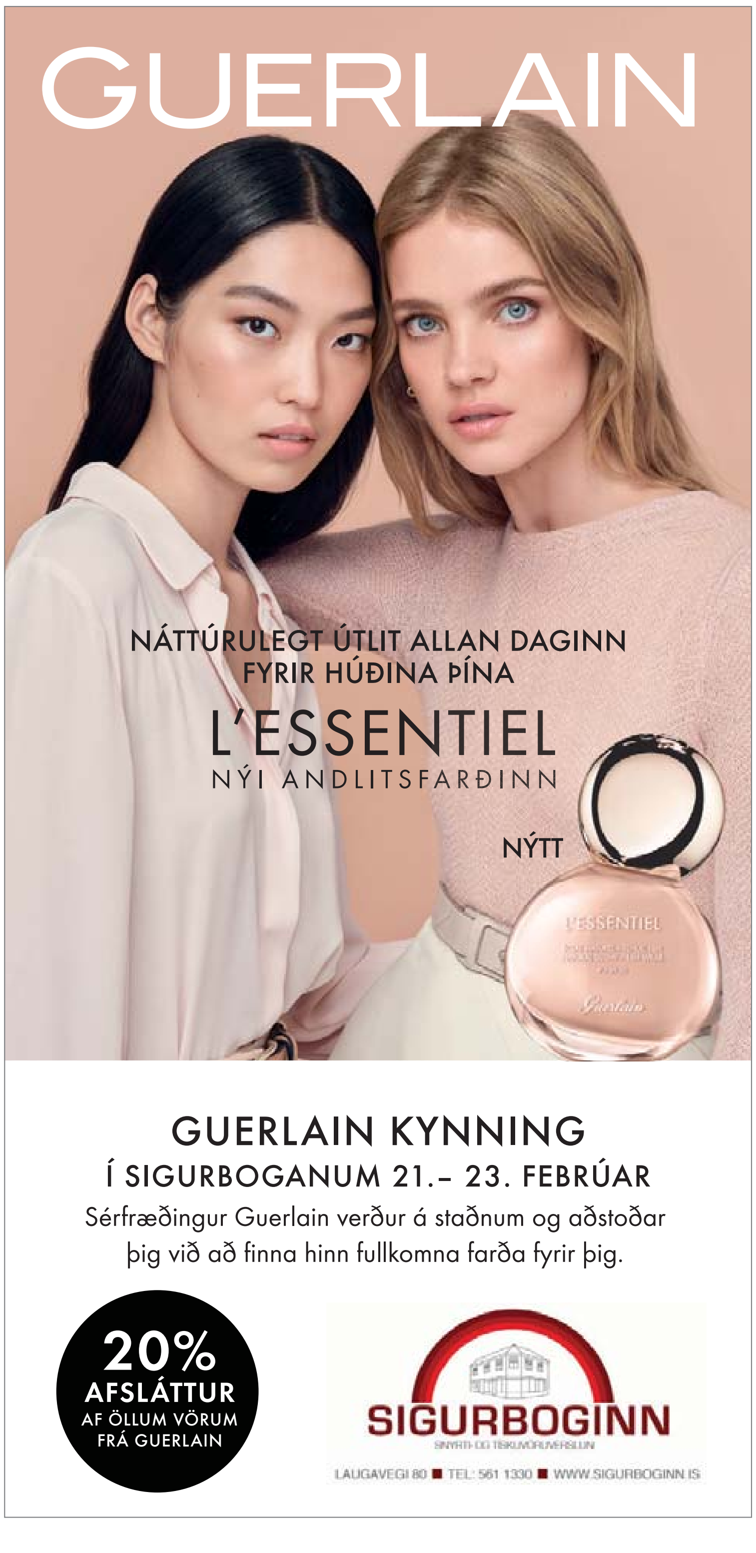
„Fyrir mér er innblástur þetta óræða eitthvað sem þú getur ekki haft orð á. Hann er líka hugmyndafræði og einhver óljós hugmynd um það sem þig langar að framkvæma. Allt hefur áhrif. Mér finnst mjög erfitt að benda á eitthvað eitt og segja að þetta er sú tónlist sem hafði mest áhrif á mig og þess vegna er þetta svona. Sérstaklega á þessari plötu, það eru svo mörg mismunandi áhrif. Ef ég tala fyrir mig þá er ég mikill unnandi áferðar- og pólýritmískar tónlistar þar sem hljóðvefurinn verður mjög þykkur og stundum þannig að rytminn er óheyranlegur. Óræð lífvera á hreyfingu sem er alltaf að breyta um form og áferð,“ segir Óttar.

„Þessi plata er innblástur okkar Stebba og allra hinna frábæru listamannanna sem komu að plötunni og gáfu sitt í hana. Mig langar að nýta tækifærið og nefna þetta fólk og þakka því innilega fyrir allt sem það gerði.“ Þau sem lögðu hönd á plóg eru Bjarni Frímann, Daníel Friðrik Böðvarsson, Davíð Þór Jónsson, Ester Bíbí, Haraldur Jónsson, Kurt Uenala, Ólafur Björn Ólafsson, Sigtryggur Baldursson og Viktor Orri.

MJÖG SNEMMA Í FERLINU FANNST OKKUR VIÐ VERA MEÐ EITTHVAÐ SPENNANDI OG SÉRSTAKT Í HÖNDUNUM.

Óttar Sæmundsen

Eftir fyrsta mánuðinn í samstarfi fékk Stephan hugmynd að fjórðungum og fannst honum tónlist þeirra félaga smellpassa inn í Quadrantes. „Ég tengdi saman flugbrautarnúmerin á Tempelhof við ysta hlusta áttavitans, fjórðungana. Tempelhof er hlaðin tilfinningum og sögu og var áður stærsta bygging heims – síðan byggði Kaninn stærri,



auðvitað,“ segir Stephan. „Völlurinn var notaður í hreinsunum seinni heimsstyrjaldarinnar sem og til giftusamlegra björgunarverka. Núna er þetta skemmtigarður fyrir fjölskyldur og útivistarfólk. Það er því mikið af tilfinningum á einum stað, heilt tilfinningafóður Haralds Jónssonar á einum og sama stað, utandyra.“

Niðurstaðan blanda þeirra beggja

Samstarf þeirra félaga gekk vel og varð uppistaðan plata sem þeir segjast afar stoltir af. „Auðvitað er svona sköpunarferli alls konar og það verða árekstrar. Við Stebbi höfum báðir mjög sterkar skoðanir á tónlist og hvernig hlutir eiga að vera. Niðurstaða plötunnar er skoðanaskipti okkar,“ segir Óttar.

Búið er að gera tónlistarmyndband við 2° Quadrante þar sem verk Helga Arnar Pétursonar var fengið að láni og klipptu Eiður og Einar í Snorri Bros myndbandið og framleiddu. „Við erum með þessa hugmynd í maganum að fá Helga til að dansa við hvern fjórðung í hverjum landsfjórðungi. Vonandi verður það að veruleika,“ segir Stebbi að lokum.

Útgáfutónleikar fara fram laugardaginn 23. febrúar á Kaffibarnum kl. 21 og einnig stíga Óttar og Stephan á svið á Sónarhátíðinni í apríl. Með þeim koma fram Daníel Friðrik Böðvarsson og Ester Bíbí.

Mötley Crüe drullumall á Netflix

Hljómsveitabíómyndir eru í tísku um þessar mundir og ljóst að margir hugsa sér gott til glóðarinnar í kjölfar gríðarlegra vinsælda Queen-myndarinnar Bohemian Rhapsody. Netflix stekkur um borð í tónleikarútuna í næsta mánuði þegar efnisveitan sleppir villimönnunum í Mötley Crüe lausum í The Dirt, leikinni mynd um þessa meintu alræmdustu rokkhljómsveit sögunnar.

Subbulegt líferni og almenn dólgslæti meðlima Mötley Crüe, að ógleymdum stormasömum hjónaböndum trommarans Tommy Lee og Heather Locklear og síðar Pamelu Anderson hafa fyrir lifandis löngu meitlað nafn sveitarinnar í harðasta berg rokksögunnar.

The Dirt byggir á bókinni The Dirt: Confessions of the World's Most Notorious Rock Band sem blaðamaðurinn Neil Strauss skrifaði í samstarfi við hljómsveitina og kom út 2001.

Þessi saga Mötley Crüe þykir almennt með allra bestu ævisögum sem ritaðar hafa verið enda óvenju bersögul og heiðarleg þar sem rokkhundarnir hlífðu sér hvergi og drógu ekkert undan. The Dirt verður því væntanlega ekki fyrir viðkvæma áhorfendur. – þþ

Netflix-myndin The Dirt byggir á samnefndri og vægast sagt opinskárri bók um Mötley Crüe, alræmdustu rokksveit sögunnar.

Það vakti athygli að Friðrik er svo sannarlega í sínu besta formi. MYND/MUMMI LÚ

Bókaði þrenna tónleika helgina fyrir lokakeppni

Söngvarinn **Friðrik Ómar** situr svo sannarlega ekki auðum höndum helgina fyrir lokakvöld Söngvakeppni RÚV en hann heldur þrenna tónleika í Hörpu og stekkur úr gervi Freddie Mercury yfir í Villa Vill og svo aftur yfir í Freddie.

Jú, þetta er auðvitað smá merkilegt, að nota helgina fyrir keppni í þrenna stóra tónleika," segir Friðrik í léttum tón þegar blaðamaður bendir honum á að hafa rekið augun í tónleikaskipulag Hörpu komandi helgi. „Aftur á móti er líkaminn líka feginn að hvíla sig aðeins á söngvakeppnisgírnum." Friðrik bendir jafnframt á að þetta sé áttunda árið sem Freddie Mercury tónleikarnir séu settir á svið og hið ellefta sem heiðurstónleikar Villa Vill eru haldnir. „Svo það má segja að maður sé farinn að kunna þetta og sé alla vega ekki stressaður."

Á föstudagskvöldið klukkan níu stígur Friðrik á svið sem hinn geysivinsæli Freddie Mercury og aftur á laugardagskvöldið klukkan níu. „En þarna á milli, á laugardaginn klukkan fimm eru líka einir Villa Vill tónleikar," segir Friðrik hógvær. „Ég fer því eiginlega úr leðurdressi, í jakkafötin og aftur í leðurdressið. En ég hlakka bara til enda með geðveikt band með mér en það er sama grunnbandið sem kemur að báðum sýningum þó við þurfum fleiri raddir til að syngja Queen-lögin." Eins og fyrr segir hafa báðar sýningar gengið árum saman og því ekki að undra að þetta séu vinsælustu sýningarnar sem Friðrik hefur komið að. „Þær ná líka báðar til breiðs aldurshóps, fólk er að koma með börnin sín jafnt og foreldra sína."

EN ÞETTA ER EKKERT FLÓKIÐ, ÉG ER BÚINN AÐ VERA Á 16/8, Þ.E. FASTA Í 16 KLUKKUSTUNDIR Á SÓLARHRING OG BORÐA Í ÁTTA, Í 10 MÁNUÐI OG ÆFI ALDREI SJALDNAR EN FJÓRUM SINNUM Í VIKU.

Andlegi og líkamlegi þátturinn kominn á réttan stað

Þrátt fyrir að vera vel stemmdur fyrir komandi helgum viðurkennir Friðrik að tónleikarnir hafi allir verið bókaðir fyrir ári en þá hafi aftur á móti ekki staðið til að keppa í Söngvakeppninni á þessum tíma. „Ég er bjartsýnn fyrir lokakvöldið – og finnst ég vera tilbúinn í það." Það er margt sem þar kemur saman að sögn Friðriks. „Ég kem inn í keppnina með lag, en er ekki að semja það sérstaklega fyrir hana. Eins er bæði andlegi og líkamlegi þátturinn kominn á réttan stað. Það er allt annað en áður," segir Friðrik. „Þó það sé mikið að gera passa ég vel upp á mig, en ég þekki röddina það vel og veit að henni finnst betra að vera í notkun."

En talandi um líkamlega þáttinn þá fór það varla fram hjá nokkrum sem horfði á keppnina síðustu helgi að Friðrik er í sínu besta formi. „Ég hef fengið rosa mikil viðbrögð og ekki síst frá „straight" karlmönnum sem segjast sjá að ég hafi verið að pumpa," segir Friðrik og skellir upp úr. „En þetta er ekkert flókið, ég er búinn að vera á 16/8, þ.e. fasta í 16 klukkustundir á sólarhring og borða í átta, í 10 mánuði og æfi aldrei sjaldnar en fjórum sinnum í viku."

Friðrik hefur sagt frá því hversu persónulegt lagið sé og viðurkennir að flutningurinn hafi tekið á. „Ég fékk til dæmis sinadrátt í tá á vinstri fæti í fyrsta versi og þurfti að syngja þannig. Það er fyndið að horfa á flutninginn eftir á vitandi af sinadrættinum," segir Friðrik og hlær. Ef hann ber sigur úr býtum er hann ákveðinn í að flytja lagið áfram á íslensku í lokakeppninni. „Mér finnst það skipta máli fyrir lagið auk þess sem mér persónulega finnst það að heyra lög á ólíkum tungumálum það skemmtilegasta við þessa keppni, þá fer maður ósjálfrátt að hlusta meira á lagið sjálft."

Friðrik ætlar litlu að breyta fyrir lokakvöldið enda sáttur við atriðið eins og það er. „Ég ætla bara að bæta mig, en ég er með fullkomnunaráráttu og get alltaf gert betur!"

bjork@frettabladid.is

Friðrik Ómar kátur baksviðs á seinna úrslitakvöldi undankeppninnar. MYND/MUMMI LÚ

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

bauhaus.is

BAUHAUS®

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

3.746,- ~~4.995,-~~

Sadolin

Loftamálning, 10 l
Auðvelt að vinna með og slettist ekki. Einnig hægt að nota á veggi sem verða ekki fyrir miklu hnjaski. Gljástig 2.

7.496,- ~~9.995,-~~

Sadolin

Innimálning mött 5 eða 10, 10 l
Mött svanamerkt gæða innimálning sem auðvelt er að mála með og blanda. Gljástig 10.

STYKKJAVERÐ
4.496,- ~~5.995,-~~

Sadolin

Veggmálning, 8 l
Mött málning. Hentar vel á veggi og loft. Gljástig 5, 10 eða 20.

Sadolin inni- og útimálning á 25% afslætti

Tilboðið gildir frá fimmtudegi 21.febrúar til og með sunnudeginum 24.febrúar 2019.

Sadolin

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Guðrúnar Vilmundardóttur

Meinlokur

Ég er á ferðalagi um Japan. Það er fagurt og framandi. Les dásamlega bók um japanska matargerð, Sushi and beyond, en þar tengir höfundur matseld og hráefni við landafræði, menningu og sögu.

Toilettin eru jafn tæknileg og ég hafði heyrt, gjarna framleidd af Panasonic, hvergi ruslafötur heldur sér hver um sig, veitingastaðir margir pínulitlir og setið á móti kokkunum í eldhúsinu – og gífurleg ást á París. Ég kom inn á kaffihús þar sem á sjónvarpi í horninu gekk myndband með sýnishornum frá kaffihúsalífi á vinstri bakkanum, frá því snemma á níunda áratugnum af hárgreiðslunum að dæma.

Mér skilst að það sé til sérstakt hugtak yfir Parísarmelankólíu, því meira að segja París stendur víst ekki alltaf undir slíkum væntingum.

Bifreiðar eru minni en maður á að venjast, stundum er einsog búið sé að skera af þeim húdd og skott. Á göngu um fallegt lágreist íbúðahverfi í Kyoto vakti athygli mína að í bílskýlum fyrir framan húsin var bílunum lagt alveg upp við annan vegginn, þannig að bara var hægt að komast út hægra megin. Hver hefur ekki lent í því að þurfa að klöngrast út farþegamegin, en mér fannst þetta óneitanlega kostulegt fyrirkomulag og hafði orð á því við ferðafélaga minn sem er kunnugur staðháttum. Já, merkilegt segir hann, alinn upp í Reykjavík einsog ég.

Og svo nokkrum andartökum síðar: Þú manst að það er vinstri umferð hérna.

Hefði ég ekki orðað undrun mína upphátt og hugsað hugsunina til enda, hefði ég komið heim með þá hugmynd að japanskir bílstjórar kysu sýstematískt að loka sig inni í bílunum og klöngrast út yfir farþegasætið.