FRÉTTABLAÐIÐ
AUGLÝSING
124. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR
— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —

Allur rekstur kolefnisjafnaður hjá Orkunni

Orkan kolefnisjafnar sig
Orkan og Votlendissjóðurinn hafa undirritað **þriggja ára samning um kolefnisjöfnun** alls reksturs Orkunnar. Undir reksturinn fellur allur akstur og flugferðir innan starfseminnar, notkun á vatni, hita og rafmagni ásamt meðhöndlun sorps. Með því axlar Orkan samfélagslega ábyrgð og vinnur um leið markvisst að því að minnka kolefnissporin.

Fjölorkustöð Orkunnar á Miklubraut
Á síðasta ári opnaði Orkan tvær afgreiðslustöðvar fyrir vetnisbíla, eina við Vesturlandsveg í Reykjavík og aðra að Fitjum í Reykjanesbæ. Í maí á þessu ári urðu svo tímamót í starfsemi Orkunnar þegar fjölorkustöð við Miklubraut var opnuð en þar geta ökumenn fyllt á bílinn með metangasi, rafmagni í hraðhleðslu og vetni.

Orkufélag framtíðarinnar
Með kolefnisjöfnun og auknu framboði á endurnýtanlegum orkugjöfum stuðlar Orkan að bættri umhverfismenningu og minnkun kolefnisfótspora í takt við breyttar áherslur á heimsvísu.

Kynntu þér málið nánar á orkan.is

ORKAN

FRÉTTABLAÐIÐ

124. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ — FIMMTUDAGUR 30. MAÍ 2019

Hinn kraftmikli hampur

CBD-olía sem unnin er úr hampplöntunni hefur verið að ryðja sér til rúms víða erlendis. Svo virðist sem olían reynist vel sem meðferð við ýmsum kvillum. Hún er þó ekki fáanleg á Íslandi enda ekki lögleg sem stendur. → 12

Ég hef ekki fengið flogakast núna í næstum 1.000 daga eftir að ég byrjaði að nota olíuna. Læknar skilja ekkert hvað gerðist.

Reynslusaga

» Hampur var mikil nytjaplanta fyrir um 90 árum. Hvers vegna ekki lengur?

Telja Kauphöll Íslands hafa sýnt óbilgirni

VIÐSKIPTI Fjárfestahópurinn sem stóð að tilboði sem miðaði að afskráningu Heimavalla úr Kauphöll Íslands hafði fjármagnað að fullu tilboð í liðlega 40 prósenta hlut í íbúðaleigufélaginu og aflað skriflegra staðfestinga frá hluthöfum sem ráða yfir samanlagt 60 prósentum hlutafjár um að sá hópur hygðist ekki taka tilboðinu.

» Mikillar óánægju gætir á meðal fjárfestahópsins og þeirra hluthafa Heimavalla sem studdu tilboðið.

Engu að síður voru forsvarsmenn Kauphallarinnar ekki reiðubúnir til að hvika frá þeirri afstöðu sinni að um 90 prósent hluthafa þyrftu að samþykkja afskráninguna á nýjum hluthafafundi. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins.

Mikillar óánægju gætir á meðal fjárfestahópsins og þeirra hluthafa Heimavalla sem studdu tilboðið með afstöðu Kauphallarinnar, samkvæmt heimildum blaðsins. Hópurinn hefur átt í samskiptum við Fjármálaeftirlitið um málið, en stofnunin hefur lögum samkvæmt eftirlit með starfsemi kauphalla.

– hae, kij / sjá síðu 8

Kanónur snúa heim í Vesturbæinn

KÖRFUBOLTI Vesturbæingarnir Matthías Örn Sigurðarson, Jakob Örn Sigurðarson og Brynjar Þór Björnsson voru kynntir til leiks sem nýir leikmenn karlaliðs KR í körfubolta í gær. Allt eru þetta uppaldir KR-ingar sem eru að snúa aftur til KR eftir mislanga fjarveru. Vesturbæjarliðið stefnir á sjöunda meistaratitilinn í röð. Allir þrír hafa áður spilað undir handleiðslu Inga Þórs Steinþórssonar, þjálfara liðsins. Matthías Örn Sigurðarson kemur frá andstæðingum KR-liðsins í rimmunni um Íslandsmeistaratitilinn í vor, ÍR, eldri bróðir hans Jakob Örn kemur frá sænska liðinu Borås og Brynjar Þór Björnsson snýr til baka eftir eins árs veru í Skagafirðinum.

– hó / sjá síðu 20

Brynjar Þór Björnsson.

Opið í dag

Í dag er opið til miðnættis í Lyfju Lágmúla, Granda og Smáratorgi. Við tökum vel á móti þér.

LYFJA – Lífið heil

Sjá fleiri opnunartíma á lyfja.is

netto

Lúxusgrillpakki

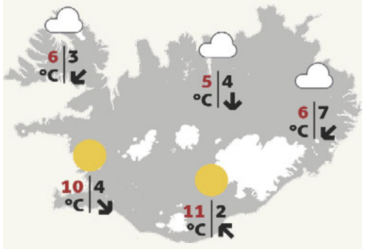
1.699 KR/KG

ÁÐUR: 2.499 KR/KG

STÓR PAKKI

-32%

Veður



Norðlæg átt, yfirleitt 5-10 m/s. Rigning eða slydda með köflum um landið NA-vert og dálítil snjókoma á heiðum, en víða léttskýjað S- og V-lands. Hiti 1 til 14 stig, mildast sunnan heiða.

SJÁ SÍÐU 24

Rjómablíða í Reykjavík

Íbúar höfuðborgarsvæðisins hafa nú í marga daga í röð notið mikillar sumarblíðu. Ekkert lát varð á í gær og þegar ljósmyndarar blaðsins fóru um bæinn mátti sjá fullorðna og börn njóta sín í góða veðrinu. Spár gera ráð fyrir áframhaldandi veðurblíðu í borginni í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gætu átt þunga dóma yfir höfði sér í Ástralíu

DÓMSMÁL Helgi Steinarsson og Brynjar Guðmundsson eiga yfir höfði sér þunga dóma fyrir að hafa flutt með sér mikið magn af kókaíni til borgarinnar Melbourne í Ástralíu í nóvember síðastliðnum. Þeir játuðu sök fyrir dómi í gær þar sem dómari málsins sagði þá aðeins tannhjól í gangvirki alþjóðlegra glæpasamtaka.

Ástralski fjölmiðillinn Blue Mountains Gazette greinir frá þessu í gær. Brynjar, sem er 26 ára, var handtekinn á flugvellinum í Melbourne í byrjun nóvember eftir að tollverðir fundu 2,1 kíló af kókaíni í tösku hans. Söluandvirði efnisins er metið á 145 milljónir íslenskra króna.

Rannsókn leiddi í ljós að ferðabókanir Brynjars voru nánast samhljóða bókunum annars Íslendings sem hafði komið til borgarinnar nokkrum dögum fyrr, Helga Steinarssonar sem er þrítugur. Lögregla handtók Helga á hóteli í borginni og fundust 1,5 kíló af hreinu kókaíni í herberginu sem er metið á um 103 milljónir króna.

John Carmody héraðsdómari sagði í samtali við ástralska fjölmiðla að það yrði sífellt algengara að ungt menntafólk af góðum heimilum væri notað til að smygla fíkniefnum.

Fjölskyldur beggja mannanna voru viðstaddar réttarhöld yfir þeim í gær. Þeir játuðu sök. Dómur hefur enn ekki verið kveðinn upp en Brynjar gæti átt yfir höfði sér lífstíðarfangelsisdóm. Helgi allt að 25 ár.

Verjandi Brynjars segir hann hafa tekið að sér að gerast burðardýr til að greiða fíkniefnaskuld upp á 1,7 milljónir króna. Verjandi Helga segir svipaða sögu en Helgi hafði þá safnað upp um helmingi lægri skuld aðallega til að greiða fyrir fíkniefnanotkun kærustu sinnar. **– ókp**

Málþóf gæti eyðilagt Mývatnsferð

STJÓRNMÁL Árlegur sumarfundur ríkisstjórnarinnar verður haldinn í Mývatnssveit um miðjan júní – að því gefnu að þingið hafi lokið störfum. Sumarfundirnir eru haldnir á landsbyggðinni en í fyrra fundaði stjórnin á Snæfellsnesi og hitti við það tækifæri sveitarstjórnarmenn á svæðinu. Sveitarfélögum á Eyþingssvæðinu í nágrenni Mývatns hefur verið gert viðvart um fyrirhugaða komu stjórnarinnar.

Heimildir blaðsins herma að tvær grímur séu þegar farnar að renna á ráðherra í ríkisstjórn. Mögulega þurfi að blása fundinn af vegna tafa sem eru að verða á þinglokum. **– aá**

Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra.

Iðkendur skjálfa í of kaldri innisundlaug

Íþróttakennari segir innilaug í Garðabæ svo kalda og loftræstingu svo slæma að þáttakendur í vatnsleikfimi flýi nepjuna. Kvartað undan því að yngstu sundiðkendur Stjörnunnnar skjálfi á æfingum. Bærinn boðar úrbætur.

STJÓRNSÝSLA Skjálfandi sundkrakkar jafnt sem fullorðið fólk í vatnsleikfimi kvarta sáran undan kulda í innisundlauginni í Mýrinni í Garðabæ. Guðríður Jóna Örlygsdóttir íþróttakennari, sem hefur sérhæft sig í þjálfun fullorðinna einstaklinga í vatnsleikfimi, biðlar til bæjaryfirvalda að ráðast í úrbætur á lauginni því kúnnar hennar flýi nú kuldann. Yfirvöld í bænum segja að verið sé að vinna að lausn vandans með hönnun og endurnýjun á loftræstisamstæðu sundlaugarinnar.

Erindi Guðríðar Jónu var lagt fram á fundi bæjarráðs Garðabæjar á þriðjudag. Þar segist hún hafa verið með starfsemi í Mýrinni frá árinu 2007 við að kenna fólki vatnsleikfimi. Fólki með hreyfiskerðingu eða minnkandi getu til þjálfunar vegna stoðkerfisverkja, gigtarsjúkdóma eða slysa. Hitastig laugar og loftræsting í húsinu hafi þó verið versnandi vandamál. Í byrjun var hún í kringum 31-31,5 gráður sem þyki mikið til þjálfunar en á móti hafi komið að loftið var frekar kalt og rakt svo það jafnaðist út.

„Á síðastliðnum árum hefur laugin verið kæld töluvert, á sama tíma hefur loftræstingin ekki verið lagfærð til að koma til móts við laugarhitann og andrúmsloftið hefur farið versnandi. Mælitæki á vegg sundlaugar sýna að vatnið sé á bilinu 29,2-29,6 en með vatnsmæli ofan í laug mælist raunhiti laugarinnar núna um 28 gráður. Úr loftinu kemur svo ískaldur, rakur gustur, sem er verulega óþægilegt fyrir axlir og brjóstkassa sem standa upp úr vatninu. Það er auðvitað augljóst að þetta er ekki einungis slæmt fyrir fólk, heldur er þetta ekki gott fyrir húsnæðið sjálft, of mikill raki leiðir auðvitað til margvíslegra vandamála,“ segir Guðríður í erindi sínu. Þar kveðst hún hafa fengið þau svör að lítið sé hægt að gera. Loftræstikerfið anni ekki því sem það á að gera. Yfirmaður sunddeildar Stjörnunnar hafi einnig verið henni sammála um að úrbóta væri þörf og það fyrir löngu.

„Yngstu iðkendurnir hjá sunddeildinni eru oft skjálfandi og kaldir meðan á æfingum stendur þannig að ánægjan af sundiðkun verður ekki sem skyldi. Íþróttakennarar skólanna hafa einnig lengi kvartað undan lélegum loftgæðum, raki í sundlaugarsalnum er allt of mikill og loftið þungt. Búningsklefarnir eru kaldir og óþægilegt að koma þar inn eftir veruna í sundlauginni. Þetta ástand hefur farið versnandi nú seinnipart vetrar. Aldrei fyrr hef ég heyrt jafn margar kvartanir um kulda og óþægindi og því miður hafa fjölmargir hætt í þjálfun hjá mér vegna þessara aðstæðna,“ segir Guðríður sem kveðst hafa fengið þær upplýsingar að Starfsendurhæfingin Virk, sem hún hafi átt í samstarfi við, sé farin að fækka verulega beiðnum til hennar vegna kuldans.

„Ég veit að allir helstu fræðingar bæjarins á þessu sviði vita af vandamálinu og hafa gert í mörg ár. Með þessu bréfi vil ég hvetja til þess að varanlegar útbætur verði gerðar sem allra fyrst.“

Bæjarráð færir til bókar á fundi sínum svör bæjarverkfræðings sem boðar endurnýjun á búnaði.

mikael@frettabladid.is

Sundgestir hafa kvartað undan hitastiginu í kennslulauginni í Mýrinni og loftræstingu. Þessar létu þó engan bilbug á sér finna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Yngstu iðkendurnir hjá sunddeildinni eru oft skjálfandi og kaldir meðan á æfingum stendur.**
>
> Guðríður Jóna Örlygsdóttir, íþróttakennari

ÖLL GARÐHÚSGÖGN OG SESSUR *

20%

20% AF ÖLLUM SESSUM

*GILDIR ÚT 02. JÚNÍ

FRÁBÆR TILBOÐ

OPIÐ Í DAG Í ÖLLUM VERSLUNUM

ALLIR PLASTKASSAR*

20-40%

*GILDIR ÚT 02. JÚNÍ

ALLIR BLÓMAPOTTAR* OG GARÐÁHÖLD

20%

*GILDIR ÚT 04. JÚNÍ

ÖLL NÁTTBORÐ OG SÓFABORÐ*

20%

*GILDIR ÚT 04. JÚNÍ

90x200 cm ~~99.950~~ nú **69.950**
120x200 cm ~~119.950~~ nú **79.950**
140x200 cm ~~129.950~~ nú **89.950**
160x200 cm ~~149.950~~ nú **99.950**
180x200 cm ~~159.950~~ nú **109.950**

Sparið allt að **50.000**

NÚ VERÐ FRÁ:

69.950*

SWEET DREAM
MEMORY FOAM

SWEET DREAM HEILSURÚM
Gott meðalstíft heilsurúm með 260 pokagormum pr. m² og 7 þægindasvæðum. Áföst 5,9 cm þykk yfirdýna úr eggjabakkalöguðum svampi og MEMORY FOAM svampi. Fætur og botn fylgja með. Fæst í nokkrum stærðum. Vnr. 8880002033

*GILDIR ÚT 04. JÚNÍ

ÖLL RÚMTEPPI*

30%

*GILDIR ÚT 04. JÚNÍ

ÖLL LEIKFÖNG*

20%

*GILDIR ÚT 04. JÚNÍ

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

Niðurstaða Mannréttindadómstólsins í Al Thani-máli í næstu viku

DÓMSMÁL Dómur verður kveðinn upp í Mannréttindadómstól Evrópu næsta þriðjudag í máli Sigurðar Einarssonar, Hreiðars Más Sigurðarsonar, Ólafs Ólafssonar og Magnúsar Guðmundssonar gegn Íslandi. Málið varðar meðferð Al Thani-málsins fyrir íslenskum dómstólum þar sem mennirnir voru meðal annars dæmdir fyrir markaðsmisnotkun. Málið varðar meint brot gegn 6. gr. Mannréttindasáttmálans um réttláta málsmeðferð fyrir óvilhöllum dómstól.

Grundvöllur málsins varðar meðal annars meint vanhæfi Árna Pálssonar, eins dómara Hæstaréttar, sem felldi dóm á Al Thani-málið en eiginkona hans vann hjá Fjármálaeftirlitinu á sama tíma og Kaupþing

» Grundvöllur málsins varðar meðal annars meint vanhæfi Árna Pálssonar eins dómara Hæstaréttar

var til rannsóknar hjá embættinu. Kærendur telja einnig brotið á rétti þeirra til réttlátrar málsmeðferðar með vísan í takmörkun á aðgangi að málsgögnum, skömmum tíma til undirbúnings málsvarnar sinnar, hindrun á rétti til að leiða fram vitni sér til varnar, meðal annars þá Al Thani og sjeikinn Sultan.

Eins og áður hefur verið greint frá hefur efri deild dómsins samþykkt nýverið að taka mál tveggja lögmanna sem sögðu sig frá verjendastörfum í Al Thani-málinu. Þeir telja öll réttindi sáttmálans sem sakborningum í refsimálum eru tryggð hafa verið brotin þegar þeim var gerð réttarfarssekt án þess að fá tækifæri til að bera hönd fyrir höfuð sér. Réttarfarssektin hafi verið það há að um refsingu sé að ræða samkvæmt sáttmálanum. Munnlegur málflutningur verður í þeirra máli í október. **– aá**

Efling og SA funduðu í gær

KJARAMÁL Fulltrúar Eflingar og Samtaka atvinnulífsins (SA) áttu um klukkustundarlangan fund í gær þar sem meintar vanefndir á nýsamþykktum kjarasamningum voru til umræðu.

Forsvarsmenn SA og Eflingar vildu ekki tjá sig um efni fundarins. **– sar**

Færri sækja um vegabréf

STJÓRNSÝSLA Alls voru 2.212 vegabréf gefin út í apríl en það eru 37,1 prósenti færri vegabréf en í sama mánuði í fyrra. Þá voru þau 3.515.

Helgi Harðarson, hjá Sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu, segir eðlilega skýringu á fækkuninni. „Endingartími vegabréfa breyttist úr fimm árum í tíu svo nú er lítið af vegabréfum að renna út.“

2.212

vegabréf í apríl 2019.

Mikið hefur verið fjallað um langar raðir í vegabréfadeild Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu síðastliðin ár en samkvæmt Helga er nú mun rólegra yfir. „Fólk reiknar með því að þurfa að bíða hérna heillengi en svo er kannski bara engin röð,“ segir Helgi. **– bdj**

LEIÐRÉTTING

Í umfjöllun um uppbygginguna á Bláfjallasvæðinu í gær kom fram að Veitur ohf. hefðu sent inn umsögn vegna málsins. Hið rétta er að Veitur sendu inn umsögn vegna breytinga á deiliskipulagi Bláfjallasvæðis í júlí 2018 þar sem fyrirtækið lýsti áhyggjum sínum af uppbyggingu og aukinni umferð sem henni fylgir áður en ráðist hefur verið í nauðsynlegar aðgerðir eins og lagfæringu Bláfjallavegar.

Berjast við sýklalyfjaónæmi

Frumvarp landbúnaðarráðherra sem heimilar innflutning á fersku kjöti var afgreitt úr nefnd á þriðjudagskvöld. Ríkisstjórnin hélt blaðamannafund í gær þar sem greint var frá aðgerðum til að draga úr útbreiðslu sýklalyfjaónæmis.

Stjórnin kynnti aðgerðir sem eiga að draga úr útbreiðslu sýklalyfjaónæmis á Keldum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

LANDBÚNAÐUR Ísland ætlar að vera í fararbroddi í aðgerðum til að draga úr útbreiðslu sýklalyfjaónæmis og fyrst ríkja til að banna dreifingu á matvælum með sýklalyfjaónæmum bakteríum.

Boðað var til blaðamannafundar í gær með stuttum fyrirvara. Frumvarp landbúnaðarráðherra sem heimilar innflutning á fersku kjöti var afgreitt úr atvinnuveganefnd á þriðjudagskvöldið. Lagði nefndin til að gildistöku verði frestað um tvo mánuði, eða þangað til 1. nóvember til að meiri tími geti farið í að efla eftirlit með innflutningi.

Albertína Friðbjörg Elíasdóttir, fulltrúi Samfylkingarinnar í nefndinni, segir að mikil áhersla hafi verið lögð á að efla varnir gagnvart sýklalyfjaónæmum bakteríum. „Þarna erum við að tryggja matvælaöryggi en á sama tíma að tryggja hagsmuni neytenda. Við stöndum við okkar skuldbindingar varðandi innflutninginn sem er mikilvægt, en það verður undir ströngu eftirliti sem eru auðvitað ekki síður hagsmunir neytenda.“

Grunninn að stefnumörkun ríkisstjórnarinnar má rekja aftur til skýrslu stýrihóps sem kom út árið 2017. Meðal tillagnanna er að mynda teymi fimm sérfræðinga sem helgar sig vörnum gegn sýklalyfjaónæmi, setja á fót Sýklalyfjaónæmissjóð og skipa starfshópa til að undirbúa viðbragðsáætlanir. Landbúnaðarráðherra og heilbrigðisráðherra munu verja 45 milljónum króna til að koma verkefnunum af stað á þessu ári.

Staðreyndin er sú að við höfum verið óskipulögð í vinnubrögðum á undanförnum árum í þessum málum.

Kristján Þór Júlíusson, landbúnaðarráðherra

Kristján Þór Júlíusson landbúnaðarráðherra segir samstöðu ríkja um stefnumörkunina, hún eigi sér lengri aðdraganda en frumvarpið en hafi verið rædd í tengslum við frumvarpið.

„Þetta spilar að einhverju leyti saman, það hefur verið mikil umræða í kjölfar dóma EFTA-dómstólsins og Hæstaréttar að afnám frystiskyldunnar muni stórauka hættuna á sýklalyfjaónæmum bakteríum þrátt fyrir að sérfræðingar segi að það sé lítill ávinningur af því. Síðan hefur þessi umræða tekið á sig ýmsar myndir,“ segir Kristján.

„Það liggur fyrir að þetta mál var leitt í lög árið 2009. Frá þeim tíma, samkvæmt dómum okkar eigin réttarkerfis, höfum við ekki klárað málið í samræmi við skuldbindingar sem við sömdum um á sínum tíma. Nú lendir á núverandi stjórnvöldum að greiða úr þeim mistökum.“

Hann segir að hægt sé að líta svo á að Ísland verði öruggara með þessum breytingum í ljósi þess að frysting hefur lítil sem engin áhrif á bakteríurnar. „Þegar við verðum komin með tök á því að skima fyrir slíku og búa til áætlanir til að takast á við þetta verkefni. Staðreyndin er sú að við höfum verið óskipulögð í vinnubrögðum á undanförnum árum í þessum málum. Stefnumörkunin gefur stjórnvöldum, stofnunum og framleiðendum skýr skilaboð um með hvaða hætti við viljum takast í sameiningu á þessari heilsufarsvá.“

Guðrún Sigríður Tryggvadóttir, formaður Bændasamtakanna, segir að þar á bæ ríki mikil ánægja. „Við lýsum ánægju okkar með að Ísland ætli sér að vera í fararbroddi í aðgerðum til að draga úr útbreiðslu sýklalyfjaónæmis. Þetta er mjög metnaðarfullt og í samræmi við það sem við og vísindamenn höfum ítrekað bent á,“ segir Guðrún. Varðandi frumvarpið segir hún ótímabært að tjá sig um málið þar sem nefndarálitið liggi ekki fyrir.

Miðflokkurinn gaf út í vor að flokkurinn leggist gegn frumvarpinu sem og þriðja orkupakkanum. Ráðherra hefur litlar áhyggjur af málþófi Miðflokksmanna, hvort sem það er um þriðja orkupakkann eða innflutning á fersku kjöti. „Ég vona að umræðurnar verði málefnalegar, en það á ekki við í tilviki orkupakkans um þessar mundir,“ segir Kristján. **arib@frettabladid.is**

ÍSBAND ÍSLENSK-BANDARÍSKA BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
RAM UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

HÚSASMIÐJAN

blómaval

TAX FREE

AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

Hefst í dag

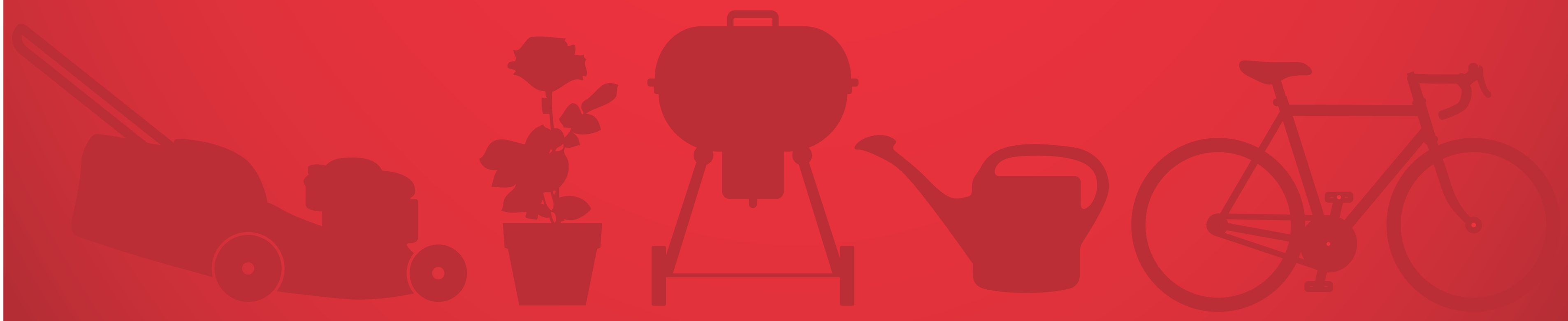
Sumarblóm • Garðplöntur • Sláttuvélar

Garðverkfæri • Viðarvörn og pallaolía

Háþrýstidælur • Reiðhjól • Gasgrill*

Garðáburður • Garðhúsgögn • Garðleikföng

... og margt fleira



*Gildir ekki af vörum í timbursölu, Weber grillum, tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmiðjunnar"

Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti af almennum vörum. Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

ELDHÚSDAGSUMRÆÐUR

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, í ræðustól í gær. Hún ræddi meðal annars stöðu öryrkja. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mörgum tíðrætt um samstarf milli þjóða

Loftslagsmál, afturhaldssemi og alþjóðasamstarf var meðal þess sem þingmenn ræddu í eldhúsdagsumræðum í gær, þegar þingvetur var gerður upp. Ímyndaður ótti, orkupakkinn, efnahagsmál og Klausturmálið bar líka á góma.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir

þingmaður Sjálfstæðisflokksins

Það verða alltaf til stjórnmálamenn sem vilja nota óttann og búa þannig til ímyndaðan óvin til að beina óttanum sem þeir hafa sjálfir skapað í einhvern farveg. Þeir trúa því að ef við bara pökkum í vörn, stingum hausnum í sandinn og rétt litum upp til að borða bara íslenskt, þá muni okkur farnast vel.

Hanna Katrín Friðriksson

þingmaður Viðreisnar

Þegar þrír flokkar ákveða að starfa saman í anda afturhalds og íhaldssemi og krydda að auki með fordæmalítilli aukningu ríkisútgjalda á varhugaverðum stað í hagsveiflu þjóðarinnar – þá er ekki við góðu að búast.

Halldóra Mogensen

þingmaður Pírata

Undanfarna mánuði hafa hneyksli og áfellisdómar dunið á Alþingi hver á eftir öðrum. Akstursgreiðslumálið, Klausturmálið, óviðeigandi hegðun þingmanna og óviðeigandi pólitísk afskipti af siðareglumálum. Síðasta haust sameinuðust Íslendingar um það að krefjast afsagnar þingmanna sem höfðu uppi dólgslæti og montuðu sig af spillingaráformum. En mörgum mánuðum síðar hefur ekkert gerst – ekki annað en það að sú kona sem upplýsti um samtalið hefur verið úrskurðuð brotleg við persónuverndarlög.

Anna Kolbrún Árnadóttir

þingmaður Miðflokksins

Við segjum gjarna að fólk eigi að leita sér hjálpar. Við segjum þetta sérstaklega þegar um geðheilbrigði er að ræða. En hvað mætir svo fólki sem virkilega reynir að fá hjálp? Ekkert annað en úrræðaleysi.

Andrés Ingi Jónsson

þingmaður Vinstri grænna

Um allan heim stígur ungt fólk fram til að berjast fyrir framtíðinni. Framtíðinni sinni, sem það neitar að leyfa okkur sem eldri erum að stela frá sér. Þau mótmæla aðgerðaleysi stjórnvalda. [...] Loftslagsverkfallið beinist að aðgerðaleysi mínu. Það beinist að aðgerðaleysi okkar allra sem sitjum hér í sal Alþingis. Það beinist að öllum kjörnum fulltrúum á öllum þingum og í öllum ríkisstjórnum heims.

Helga Vala Helgadóttir

þingmaður Samfylkingarinnar

Hvaða skilaboð eru það til íslensks almennings að við mætum prúðbúin á fundi um allan heim, heimsækjum erlend fyrirmenni, bjóðum þeim til fundar við okkur hér á landi, en þegar kemur að skuldbindingum íslenska ríkisins innanlands sem erlendis þá hefjist hér fúkyrðaflaumur og vandlætingar um það hvað þetta sé allt ömurlegt og ekki til neins gagns?

Katalónskir fangar í Lledonersfangelsinu. Sanchez og Junqueras lengst til vinstri, Cuixart þriðji frá hægri. NORDICPHOTOS/AFP

SÞ vilja Katalóna úr haldi

SPÁNN Gæsluvarðhald yfir þremur katalónskum sjálfstæðissinnum á Spáni, sem ákærðir eru fyrir uppreisn, er gerræðislegt og því ætti að leysa þá úr haldi. Þetta er mat vinnuhóps Sameinuðu þjóðanna um gerræðislegar fangelsanir. The New York Times greindi frá í gær.

Nýkjörnu þingmennirnir Oriol Junqueras og Jordi Sanchez og aðgerðasinninn Jordi Cuixart ættu að fá bætur fyrir fangelsunina og hún ætti að sæta rannsóknar á Spáni að mati hópsins. Þeir hafa allir verið í fangelsi í meira en ár og eru á meðal þeirra tólf sem réttað er yfir í hæstarétti í Madríd um þessar mundir vegna atburðarásar haustsins 2017 þegar Katalónar greiddu atkvæði um sjálfstæði.

Vinnuhópurinn hefur ekki völd til þess að framfylgja ákvörðun sinni og er það því undir Spáni komið að ákveða framhaldið. – þea

Sækja aftur í átt að sjálfstæði

SKOTLAND Heimastjórn Skota hefur lagt fram frumvarp á skoska þinginu er snýst um umgjörð mögulegrar þjóðaratkvæðagreiðslu um sjálfstæði frá Bretlandi. Frá þessu greindi Nicola Sturgeon, fyrsti ráðherra heimastjórnarinnar, á Twitter í gær.

Hún sagði frumvarpið til þess gert að leyfa Skotum að ráða eigin framtíð í stað þess að þurfa að sætta sig við útgöngu úr Evrópusambandinu. Meirihluti Skota lagðist gegn Brexit í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2016.

Skotar greiddu síðast atkvæði um sjálfstæði árið 2014. Þá sögðu 55 prósent kjósenda nei en 45 prósent sögðu já. Könnun YouGov í lok apríl sýndi 49 prósenta stuðning við sjálfstæði, andstæðingar voru 51 prósent. – þea

Boris Johnson fer fyrir dóm

BRETLAND Boris Johnson, fyrrverandi utanríkisráðherra Bretlands og leiðtogaefni Íhaldsflokksins, var í gær skipað að mæta fyrir dóm vegna ummæla sem hann lét falla í aðdraganda Brexit-atkvæðagreiðslunnar. Johnson fullyrti þá að Bretar afhentu Evrópusambandinu 350 milljónir punda á viku.

Boris Johnson.

Vegna þessarar fullyrðingar er Johnson sakaður um vanrækslu í embætti. Lögmenn Johnsons segja að málið sé höfðað á pólitískum forsendum. Óljóst er hvaða áhrif það hefur á stöðu hans í leiðtogakjöri flokksins. Hann hefur hingað til mælst langvinsælastur. – þea

Hlutafjárútboð 29. maí – 6. júní 2019

Boðnir verða til sölu 100.000.000 nýir hlutir í Marel, eða sem samsvarar um 15% af útgefnu hlutafé í félaginu. Þar af verða allt að 9.090.909 nýir hlutir gefnir út í tengslum við hefðbundinn valrétt til að mæta umframeftirspurn.

Hlutafjárútboðið skiptist í:

- Almennt hlutafjárútboð á Íslandi
- Almennt hlutafjárútboð í Hollandi
- Alþjóðlegt útboð til fagfjárfesta sem uppfylla ákveðin skilyrði samkvæmt lögum

Heildarfjöldi hluta í Marel fyrir hlutafjáraukninguna er 671.007.916 hlutir. Hver hlutur er ein króna að nafnverði og eru allir hlutirnir í einum flokki. Auðkenni hlutanna er MAREL og ISIN er IS0000000388. Áskriftartímabil í hlutafjárútboðinu hófst 29. maí 2019 kl. 7:00 (GMT). Almennu hlutafjárútboði á Íslandi og í Hollandi lýkur 5. júní 2019 kl. 11:00 (GMT) og alþjóðlegu útboði til fagfjárfesta lýkur klukkan 15:30 (GMT) þann 6. júní 2019. Niðurstöður hlutafjárútboðsins verða birtar opinberlega í lok útboðstímabilsins sem er áætlað að verði þann 6. júní 2019.

Allir hlutir í hlutafjárútboðinu verða boðnir til sölu á leiðbeinandi verðbili frá 3,40 evrum allt að 3,90 evrum á hlut, en endanlegt útboðsgengi verður ákveðið af Marel í lok útboðstímabilsins sem er áætlað að verði 6. júní 2019.

Úthlutun til fjárfesta sem tekið hafa þátt í hlutafjárútboðinu verður ákveðin af Marel og mun eiga sér stað eftir að útboðstímabilinu lýkur. Allir seldir hlutir í hlutafjárútboðinu verða gefnir út í evrum hjá Euroclear í Hollandi. Óskað hefur verið eftir því að hlutirnir verði teknir til viðskipta í Euronext kauphöllinni í Amsterdam til viðbótar við skráningu allra hluta í Marel á Aðalmarkað Nasdaq Ísland. Gert er ráð fyrir að skilyrt viðskipti (háð töku hlutanna til viðskipta í Euronext í Amsterdam) hefjist 7. júní og fyrsti dagur óskilyrtra viðskipta sé 12. júní 2019, sem er einnig sá dagur sem gert er ráð fyrir að hlutirnir verði teknir til viðskipta hjá Euronext í Amsterdam.

Sjóðir á vegum Blackrock og Credit Suisse Asset Management (Switzerland) Ltd. hafa skuldbundið sig til áskriftar innan verðbilsins fyrir samanlagt allt að 102 milljónir evra sem hornsteinsfjárfestar. Heildarfjárhæð skuldbindinganna nemur um 26,2-28,6% af heildarfjölda hluta í útboðinu og 3,4-3,7% af útistandandi hlutafé eftir útboðið. Skuldbinding til áskriftar frá hornsteinsfjárfestum er háð endanlegu útboðsgengi að hámarki 3,90 evrur á hlut og hefðbundnum skilyrðum.

Almennt hlutafjárútboð á Íslandi

- Útboðstímabilið er frá kl. 7:00 (GMT) þann 29. maí 2019 til kl. 15:30 (GMT) þann 5. júní 2019.
- Lágmarksáskrift í útboðinu er að kaupverði 1.000 evrur.
- Allar áskriftir eru gerðar í evrum á útboðsgengi en allar greiðslur skulu fara fram í íslenskum krónum miðað við skráð gengi evru hjá Seðlabanka Íslands þann 6. júní 2019.
- Allir hlutir sem seldir verða í hlutafjárútboðinu verða gefnir út í evrum hjá Euroclear í Hollandi.
- Skilyrði fyrir þátttöku í útboðinu eru að hafa íslenska kennitölu og vera fjárráða.
- Fjárfestar hafa heimild til að breyta eða hætta við áskriftir sínar á áskriftartímabilinu, en áskrift er bindandi í lok áskriftartímabils almenna hlutafjárútboðsins.
- Tekið er við áskriftum á áskriftarvef útboðsins á útboðstímabilinu, **www.arionbanki.is/utbod-marel** **og www.landsbankinn.is/utbod/marel**

Í útboðinu er forgangsúthlutun til almennra fjárfesta. Úthlutun til almennra fjárfesta verður forgangsraðað þannig að hverjum fjárfesti verður úthlutað 1.350 (eða færri) hlutum sem fjárfestir hefur skráð sig fyrir. Ef heildarfjöldi hluta sem almennir fjárfestar skrá sig fyrir fer umfram 10% af samanlögðum heildarfjölda hluta sem boðnir eru til sölu í útboðinu, að því gefnu að valrétturinn til að mæta umframeftirspurn verði ekki nýttur að neinu leyti, kann forgangsúthlutunin til almennra fjárfesta að lækka pro rata þannig að almennum fjárfesti verði úthlutað fyrstu 1.350 (eða færri) hlutum sem hann hefur skráð sig fyrir. Almennum fjárfestum getur því verið úthlutað færri hlutum en 1.350 hlutum (eða færri) sem þeir skrá sig fyrir. Nákvæmur fjöldi hluta sem úthlutað verður til almennra fjárfesta mun ráðast eftir að útboðstímabilinu lýkur sem er áætlað 6. júní 2019.

Upplýsingar og aðstoð við áskriftir í almennu hlutafjárútboði á Íslandi

Verðbréfaþjónusta Arion banka: s. 444 7000, marel-utbod@arionbanki.is kl. 9:00-16:00 alla virka daga
Verðbréfa- og lífeyrisráðgjöf Landsbankans: s. 410 4040, radgjofvl@landsbankinn.is kl. 9:15-16:00 alla virka daga

Nánari upplýsingar um Marel, hlutabréf í félaginu, áhættuþætti og skilmála hlutafjárútboðsins má finna í lýsingu Marel sem dagsett er 28. maí 2019. Lýsingin er eingöngu birt á ensku en samantekt lýsingarinnar hefur verið þýdd á íslensku. Í 12 mánuði frá birtingu lýsingarinnar má nálgast hana á vef Marel, **www.marel.com/listing/prospectus**, auk þess sem fjárfestar geta nálgast útprentuð eintök sér að kostnaðarlausu hjá Marel, Austurhrauni 9, 210 Garðabæ.

ADVANCING FOOD PROCESSING

marel.com

Fjármagnaði tilboð í 40 prósenta hlut

Kauphöllin hvikaði ekki frá afstöðu sinni til afskráningar Heimavalla þrátt fyrir að hópur fjárfesta hefði fullfjármagnað tilboð í liðlega 40 prósenta hlut í félaginu. Verulegrar óánægju gætir á meðal tilboðsgjafa. Rætt hefur verið við Fjármálaeftirlitið um málið.

Fjárfestahópurinn sem stóð að tilboði sem miðaði að afskráningu Heimavalla úr Kauphöll Íslands hafði fjármagnað að fullu tilboð í liðlega 40 prósenta hlut í íbúðaleigufélaginu og aflað skriflegra staðfestinga frá hluthöfum sem ráða yfir samanlagt 60 prósentum hlutafjár um að þeir hygðust ekki taka tilboðinu.

Engu að síður voru forsvarsmenn Kauphallarinnar ekki reiðubúnir til þess að hvika frá þeirri afstöðu sinni að um 90 prósent hluthafa þyrftu að samþykkja afskráninguna á nýjum hluthafafundi. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins.

Mikillar óánægju gætir á meðal fjárfestahópsins og þeirra hluthafa Heimavalla sem studdu tilboðið með afstöðu Kauphallarinnar, samkvæmt heimildum blaðsins, en ákvörðun Kauphallarinnar um að hafna afskráningunni kom þeim verulega á óvart. Hópurinn, sem naut ráðgjafar Arctica Finance, taldi ekki forsendur til þess að halda áfram með málið í ljósi eindreginnar afstöðu Kauphallarinnar og ákvað því að falla frá tilboðinu.

Hefur hópurinn jafnframt átt í samskiptum við Fjármálaeftirlitið um málið, eftir því sem Fréttablaðið kemst næst, en stofnunin hefur lögum samkvæmt eftirlit með starfsemi kauphalla.

Kauphöllin hafnaði í apríl beiðni Heimavalla um að taka hlutabréf félagsins úr viðskiptum. Vísaði hún meðal annars til þess að hluthafar að baki 19% atkvæða á aðalfundi hefðu kosið gegn afskráningu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kauphöllin taldi að afskráning Heimavalla, en félagið var skráð á hlutabréfamarkað í maí í fyrra, hefði verið til þess fallin að valda hluthöfum í leigufélaginu verulegu tjóni og hafa jafnframt neikvæð áhrif á trúverðugleika markaðarins. Hluthafar að baki 18,7 prósentum atkvæða á aðalfundi, sem væri verulega hátt hlutfall, hefðu enn fremur kosið gegn afskráningunni.

Haft var eftir Páli Harðarsyni, forstjóra Kauphallarinnar, í Viðskiptablaðinu í síðasta mánuði að það væri mat Kauphallarinnar að boða þyrfti til nýs hluthafafundar til þess að taka afstöðu til afskráningarinnar og í því sambandi horfði Kauphöllin til þess að tillagan þyrfti að njóta fylgis um 90 prósenta hluthafa. Þó væri hvert og eitt tilfelli mismunandi.

Sem kunnugt er gerði félag í stýringu Alfa Framtaks tilboð í mars síðastliðnum í allt að 27 prósenta hlut í Heimavöllum fyrir um fjóra milljarða króna í því skyni að greiða fyrir afskráningu íbúðaleigufélagsins en áður höfðu þrír af stærstu hluthöfum félagsins, Snæból, Gani og Klasi, lagt til að það yrði afskráð.

Fyrstnefnda félagið er í eigu hjónanna Finns Reyrs Stefánssonar og Steinunnar Jónsdóttur og þá er Gani í eigu Tómasar Kristjánssonar en saman leiða þau fjárfestingafélagið Klasa.

Sjóðurinn Umbreyting, í stýringu Alfa Framtaks, og fjárfestingafélögin Sigla, Varða Capital og Eignarhaldsfélagið VGJ lýstu sig reiðubúin til þess að fjármagna tilboðið.

Viðræður út um þúfur

Í kjölfar ákvörðunar Kauphallarinnar um að hafna afskráningu Heimavalla gekk áðurnefndur fjárfestahópur frá fjármögnun til þess að kaupa út hluthafa sem ráða yfir 40 prósentum hlutafjár í félaginu, eftir því sem heimildir Fréttablaðsins herma, og auk þess aflaði hann staðfestinga frá öðrum hluthöfum – sem eiga um 60 prósenta hlut í félaginu – um að þeir hygðust ekki taka tilboði hópsins.

89%

hluthafa í Heimavöllum annaðhvort studdu eða gerðu ekki athugasemd við afskráningu félagsins úr Kauphöllinni.

Áður hafði fjárfestahópurinn sett það skilyrði, eins og áður sagði, að tilboðið væri samþykkt af að hámarki 27 prósentum hluthafa Heimavalla en til viðbótar var tilboðið háð þeim fyrirvara að hlutabréf félagsins yrðu tekin úr viðskiptum í Kauphöllinni.

Samkvæmt samtölum Fréttablaðsins við þá hluthafa sem stóðu að tilboðinu hvikuðu forsvarsmenn Kauphallarinnar hins vegar ekki frá afstöðu sinni og skiluðu viðræður um lausn málsins ekki niðurstöðu sem hluthafarnir gátu sætt sig við.

Hluthafarnir og ráðgjafar þeirra gagnrýna afstöðu Kauphallarinnar harðlega og telja hana meðal annars til þess fallna að valda hluthöfum í félaginu fjárhagstjóni, enda ræni hún þá möguleikanum á því að selja bréf sín á hæsta verði – 1,3 krónum á hlut – sem greitt hefur verið fyrir þau frá skráningu.

Ákvörðun um afskráninguna hafi enn fremur verið samþykkt á hluthafafundi með yfirgnæfandi meirihluta atkvæða og verið studd valfrjálsu tilboði til þeirra hluthafa sem hafi ekki hugnast afskráning. Þá hafi 89 prósent hluthafa annaðhvort stutt eða ekki gert athugasemd við áformin.

Er einnig bent á að með ákvörðun sinni hafi Kauphöllin hækkað þann þröskuld sem sé fyrir afskráningu félaga sem geti valdið því að félögum hugnist síður að skrá verðbréf sín í kauphöll. Þannig geti ákvörðun Kauphallarinnar að lokum dregið úr trúverðugleika markaðarins.

hordur@frettabladid.is
kristinningi@frettabladid.is

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

URÐARHVARF 14, 203 KÓPAVOGI

Glæsilegt atvinnuhúsnæði til leigu í þessu vandaða atvinnuhúsi, þar sem til staðar eru öflugir aðilar, heilsugæsla og fl.

STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049
stefan@stakfell.is

Skrifstofuhæð 340 fm. Öll efsta hæð hússins (penthouse). Fullbúin með innréttingum, gólfefnum, glerveggjum og fl. Stórbrotið útsýni. Tvær lyftur þar af er önnur lyfta með séraðgang að hæðinni. Bílastæðahús. Til afhendingar fljótlega.

Verslunar, verkstæðis, þjónustu og lagerpláss. Öll jarðhæð hússins um 900 fm, möguleiki að skipta hæðinni upp. Næg bílastæði. Góð lofthæð (um 4.9 m). Stórir gluggar. Laust strax.

Grunnur að góðu lífi

Sölutryggja 5,5 prósent af hlutafjárútboði Marels

Arion banki og Landsbankinn hafa skuldbundið sig til þess að sölutryggja samanlagt 5,5 prósent af yfirstandandi hlutafjárútboði Marels, að því er fram kemur í skráningarlýsingu sem félagið hefur útbúið í tilefni af útboðinu sem hófst í gær. Söluandvirði útboðsins verður um 365 milljónir evra, jafnvirði 50,4 milljarða króna, að því gefnu að umframsöluréttur verði nýttur að fullu og útboðsgengið verði á miðju verðbili útboðsins.

Ekki er gefið upp í skráningarlýsingunni hve háar þóknanir, bæði grunnþóknanir og árangurstengdar þóknanir, Marel hyggst greiða söluráðgjöfum útboðsins en þó er tekið fram að áætlað sé að skráningarkostnaðurinn – það er samanlögð sölutryggingarþóknun, önnur gjöld og kostnaður og upphæðir sem félagið greiðir vegna útboðsins – verði í heild á bilinu 17,7 til 18,8 milljónir evra, eða allt að 2,6 milljarðar króna, að því gefnu að útboðsgengið verði á miðju verðbilinu.

Arion banki sölutryggir 3,5 prósent af útboðinu, eftir því sem fram kemur í skráningarlýsingunni, og Landsbankinn tvö prósent og má því leiða að því líkur að bankarnir geti fengið samanlagt greiddar þóknanir upp á annað hundrað milljónir króna.

2,6

milljarðar króna er áætlaður skráningarkostnaður Marel ef umframsöluréttur verður nýttur og útboðsgengið verður á miðju verðbili hlutafjárútboðsins.

Stórbankarnir Citi og J.P. Morgan, sem hafa umsjón með útboðinu og skráningu Marels í Euronext-kauphöllina í Amsterdam, sölutryggja hvað stærstan hluta útboðsins eða sem nemur ríflega 26 prósentum hvor. Þá sölutryggja bankarnir ABN AMRO, ING og Rabobank 14 prósent útboðsins hver.

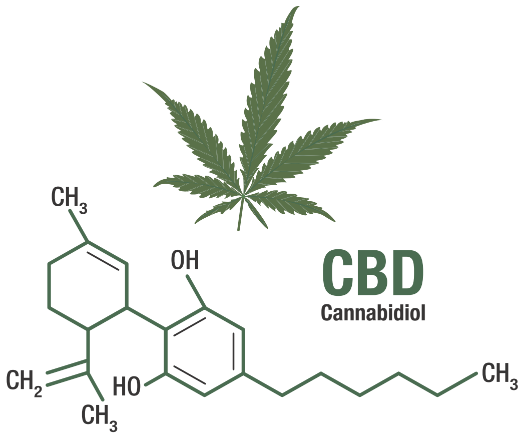
Lögmannsstofurnar Allen & Overy og LOGOS eru lögfræðilegir ráðgjafar Marel í tengslum við útboðið og skráninguna en STJ Advisors er fjármálaráðgjafi félagsins. – **kij**

Allt fyrir gönguferðina
Vango Banshee 200
5000mm vatnsheldni
Verð 32.995,-
Hilleberg Nallo 2GT
5000mm vatnsheldni
Verð 147.995,-
Vango Scafell 200+
5000mm vatnsheldni
Verð 35.995,-
Vango Tempest Pro 300
5000mm vatnsheldni
Verð 44.995,-
Mammut Kompakt MTI
3-season
Verð 29.995,-
Gregory Amber 34L
Verð 22.995,-
Húfur og vettlingar
í miklu úrvali
Mammut Hooded Jacket
Women
Verð 17.595,-
Klymit Insulated
Static V Lite
6.4cm
Verð 18.995,-
Princeton Tec Axis
Verð 7.595,-
Vango Pottasett 1 manns
Verð 4.995,-
Rudy Project Stratofly
Verð 13.995,-
Vango Pico
göngustafir
Verð 7.995,-
Mammut Kento High GTX
Verð 32.995,-
Mammut Pordoi
Verð 12.995,-
Vango Hitabrúsi 500ml
Verð 2.195,-
Primus Lite
Verð 22.995,-
MAMMUT
SWISS 1862
KLYMIT
PRIMUS
Vango
Princeton Tec
HILLEBERG
THE TENTMAKER
RUDY PROJECT
GREGORY
EVEREST
Skeifunni 6 · www.everest.is

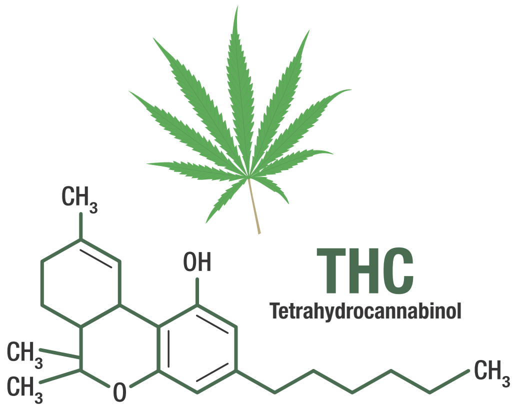
Kannabis

Nokkrar tegundir tilheyra ættflokki kannabis. Hampur og marijúana eru tvær þeirra.

Hampur



Marijúana



Er hampplantan besta nytjajurt plánetunnar?

Hampur: 20% eða meira magn af CBD. 0,3% eða minna magn af THC.

Marijúana: 10% eða meira magn af CBD. 20% eða meira magn af THC.

Plantan var nýtt á margvíslegan hátt fyrir mörgum árum og var hluti af fæðukeðju mannsins. Í dag er hún nánast horfin frá okkur. Þeir sem vilja neyta plöntunnar þurfa að fara krókaleiðir til að nálgast hamp-vörur.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Hampplantan hefur verið notuð í ýmsum tilgangi af manninum í gegnum söguna. Hampplantan er fyrsta plantan sem vitað er til að hafa verið ræktuð sérstaklega af mönnum. Plantan er einnig sögð fyrsta plantan sem var notuð til að breyta í nýtanlegar trefjar fyrir um 10.000 árum.

Plantan var notuð til að framleiða ýmsar atvinnu- og iðnaðarvörur. Trefjar voru nýttar í reipi, ýmsar vefnaðarvörur, fatnað, pappír, lífræn efni og svo mætti lengi telja. Þá hefur plantan einnig verið notuð til að búa til einangrun í hús og sem lífeldsneyti.

Hampsegl og -reipi fluttu evrópskir landnemar til Ameríku í hundruð ára eða fram að tilkomu gufuskipanna snemma á nítjándu öld.

Hampur var notaður sem skiptimynt í kringum 1630 og fram undir 1800 og einnig var í boði að borga skatta með kannabishampi í yfir 200 ár.

Bílaframleiðendur á borð við Henry Ford framleiddu bifreiðar úr hampplasti í kringum 1941. Fyrsta bílamódel Ford, Model T, var knúið áfram á hampeldsneyti. Bíllinn sjálfur var búinn til að mestu úr hampplasti sem er tíu sinnum sterkara en stál.

Á stríðsárunum var hampur notaður í fatnað, einkennisbúninga hermanna, skó, skipasmíði, fallhlífar, ferðatöskur og fleira.

Þegar basttrefjum í plöntunni er blandað saman við aðrar trefjar líkt og hör, bómull eða silki, verða til efni fyrir fatnað og ýmiss konar húsbúnað. Fundist hafa ýmsar matreiðsluuppskriftir úr gömlum matreiðslubókum frá Ítalíu, Svíþjóð og Þýskalandi sem benda til þess að plantan hafi verið mikið notuð í fæðu. Einnig hefur plantan verið notuð í lækningaskyni og sem fæðubótarefni.

Það eru því margar vísbendingar víða í heiminum sem benda til þess að hampplantan hafi verið notuð í ýmsum daglegum tilgangi hér á árum áður.

Í dag er hún hins vegar næstum ekkert nýtt af manninum. En hvers vegna?

Janne Heimonen, upplýsingafulltrúi Kannaway, fyrirtækis sem sérhæfir sig í vörum úr hampplöntunni, var staddur á landinu á dögunum til að ræða við alþingismenn um kosti plöntunnar. Fyrir um ári komst hann sjálfur í kynni við hampinn í fyrsta sinn en þá var lítil sem engin umfjöllun um hana í fjölmiðlum. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar.

„Fyrir um 18 mánuðum vissi ég ekkert um hamp. Mér fannst þetta virkilega áhugavert afurð og ég féll fyrir plöntunni og eiginleikum hennar. Plantan hefur í raun verið tekin frá okkur, en við notuðum hana mikið hér áður fyrr,“ segir Janne.

„Hampur er elsta planta sem maðurinn hefur ræktað og notað í gegnum tíðina. Hún hvarf úr iðnaðarnotkun fyrir um 90 árum, þegar meðal annars plast kom í staðinn og önnur efni. Hampplantan hefur til að mynda verið notuð mikið til að endurnýja og hreinsa upp jarðveg í ýmsum löndum eftir stríð og sérstaklega eftir notkun efnavopna. Plantan var eitt sinn hluti af fæðukeðju okkar en er það ekki lengur. Við erum að safna alls konar sögulegum upplýsingum um plöntuna til að sýna fram á að hún á rétt á að verða hluti af fæðukeðjunni á ný.“

Hann segir það mikið tækifæri fyrir landbúnað að rækta hampplöntuna í því skyni að nota hana í atvinnu- og iðnaðarvörur, sem fæðubótarefni og í ýmislegt annað sem tengist daglegu lífi.

„Mörg lönd eru farin að líta hýru auga til hampplöntunnar. Plantan er í raun afar, hún er afskaplega sterk, vex hratt og hægt að nýta á ótrúlega fjölbreyttan hátt. Kanadísk fyrirtæki eru að fjárfesta í mörgu sem tengist plöntunni og fleiri lönd á borð við Rússland, Tyrkland og Úkraínu,“ segir Janne.

„Það var ekki dýrt að nýta plöntuna í þá daga en það er kannski dýrt að byrja á því núna enda ekki til vélar lengur sem vinna úr plöntunni líkt og bómull og annað. En til lengri tíma er það hagstætt. Þetta er umhverfisvæn lausn.“

> **Plantan hefur í raun verið tekin frá okkur, en við notuðum hana mikið hér áður fyrr.**
>
> Janne Heimonen, upplýsingafulltrúi Kannaway

Munurinn á hampi og marijúana

Sá misskilningur ríkir að hampplantan sé notuð í þeim tilgangi að fara í vímu. Það er ekki rétt. Kannabis hefur nokkra undirflokka, þar á meðal eru hampur og marijúana.

Virka efnið í marijúana sem framkallar vímu nefnist THC eða tetrahydrocannabinol og er það að finna í töluverðu magni í plöntunni. Í hampinum er efnið í gríðarlega litlum mæli eða mest 0,3% og búið er að ná að einangra efnið THC og aðskilja það frá plöntunni í mörgum tilfellum. CBD er annað efni sem finnst í plöntunni. Vísindamenn hafa að undanförnu rannsakað efnið og telja að þegar CBD-vörur eru innbyrtar geti það hjálpað líkamanum, bæði í tengslum við verki og einnig bætt andlegan líðan.

CBD tengist stöðum í heilanum og ónæmiskerfinu. CBD bindur sig við mólikúlin og vinnur með endocannabinoid-kerfinu sem hjálpar taugakerfinu að halda fullkomnu jafnvægi. Þetta ferli með CBD skapar náttúruleg bólgueyðandi verkjalyf. Þannig geta einstaklingar með langvarandi verki orðið fyrir jákvæðum áhrifum af notkun CBD án þess þó að finna fyrir nokkurs konar vímueinkennum líkt og koma fram við notkun marijúana.

Afurð hampsins

Fræ

Olía
- Matur
- Snyrtivörur
- Eldsneyti
- Málning
- Sleipiefni

Fræblóm
- Dýrafóður
- Prótín
- Glútenlaust hveiti
- Bjór

Stöngull

Trefjar
- Pappír
- Textíll
- Reipi
- Strigi
- Teppi
- Bílavarahlutir

Kjarni
- Byggingar
- Einangrun
- Trébretti
- Gifsi

Vissir þú að ...

- hampfræ og hampfræolía, sem flokkast sem ofurfæða kemur hvort tveggja úr hampplöntunni?
- vísindamenn hafa fundið cannabinoid (CBD) í móðurmjólkinni?
- hampur getur hreinsað loftið og endurnýjað ónýtan jarðveg?
- hampfræ eru næringarríkari en hörfræ og chia-fræ?
- cannabinoid (CBD) er aðeins eitt efni af um 85 innihaldsefnum í kannabisplöntum?
- hampur getur komið í staðinn fyrir plast, trefjaplast og önnur svipuð efni?
- eitt hampfræ inniheldur dagskammt af prótíni?
- CBD er ekki vímugjafi heldur hefur efnið læknandi áhrif á líkamann?

HR
HELENA RUBINSTEIN

eye play WITH volume

HVER ER UPPÁHALDS HELENA RUBINSTEIN LASH QUEEN MASKARINN ÞINN?

NÝJASTA VIÐBÓTIN Í LASH QUEEN HÓPINN ER FELINE ELEGANCE

KRINGLAN – SMÁRALIND – GARÐABÆR - AKUREYRI

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HR VÖRUM 30. MAÍ – 5. JÚNÍ

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Leitin að lækningu

Það er okkur öllum eðlislægt að vilja vera heilsuhraust og við erum jafnvel tilbúin að ganga ansi langt til þess að endurheimta heilsuna ef henni hrakar. Iðulega er það svo að maður veit ekki hvað átt hefur fyrr en misst hefur og á það sérstaklega við um þetta efni. Það að vera sjúklingur er erfitt hlutskipti og gildir þá einu hvaða vanda er við að eiga þó svo augljóslega geti verið munur þar á. Læknisfræðin á svör við ansi mörgum spurningum og okkur hefur vegnað ágætlega á síðastliðnum árum í baráttunni við hina ýmsu sjúkdóma. Það er þó enn svo að við erum í vanda víða og þegar okkur skortir svör eða ef við náum ekki árangri leita sjúklingar víðar að lausnum.

Læknisfræði hefur þróast mikið með tímanum og það sem áður voru oft reynsluvísindi hefur breyst í það að krafan um gagnreynda þekkingu hefur aukist mjög. Það er eðlilegt að virkni lyfja og meðferða sé sönnuð og gamla reglan sem enn er í gildi, „primum non nocere“, sem þýðir að skaða ekki, er enn í hávegum höfð. Þekking sjúklinga hefur einnig aukist mjög mikið og Google frændi ásamt öðrum slíkum hefur gert það að verkum að upplýsingar dreifast mun hraðar og þekking, hvort heldur sem hún er gagnreynd eður ei, er aðgengilegri en áður.

Samskipti lækna og sjúklinga eru flókin og byggja að miklu leyti á trausti og gagnkvæmri virðingu aðila sem á stundum báðir virðast þó gleyma að heiðra. Augljóslega getur verið mikill munur á þekkingu aðila á virkni líkamans og að tengja saman ólíka þræði til þess að komast að niðurstöðu. Sú þekking er hins vegar á stundum verulega takmarkandi þegar kemur að því að meta og átta sig á líðan, tilfinningum og umhverfisþáttum sem geta verið verulegar breytur hvað varðar heilsufar fólks og hvernig það svarar meðferð.

Þannig skapast samtal og jafnvel togstreita á milli aðila um það hver sé rétta leiðin í greiningu og meðferð sjúklings sem er í raun það sem að hluta gerir starfið jafn spennandi og raun ber vitni. Hver einstaklingur er mismunandi, við vitum það í dag og erum að feta okkur með aukinni tækni hratt í átt að einstaklingsmiðaðri læknisþjónustu, sem ég persónulega tel að sé framtíðin. Við munum þó ekki fara af þeirri braut gagnreyndrar þekkingar sem hefur verið ákveðið að fylgja á næstunni, hins vegar er ljóst að margt af því sem við í dag fylgjum með þeim hætti var tilraunastarfsemi í upphafi. Margt hefur breyst og meðferðir komið og farið. Þannig má segja að það sem kann að vera nýtt í dag og spennandi hljóti staðfestingu og verði hluti af hefðbundnum nálgunum í meðferð framtíðar, en með sama hætti að ýmislegt slíkt verði afsannað og öðlist ekki hljómgrunn. Hægt er að horfa á mörg dæmi þessa efnis undanfarin ár og þess vegna er mikilvægt að fylgjast vel með, hlusta eftir virkni og aukaverkunum, rannsaka þær vel og staðfesta eða hrekja.

Það er þó enn svo að við erum í vanda víða og þegar okkur skortir svör eða ef við náum ekki árangri leita sjúklingar víðar að lausnum.

Teitur Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Reynslusögur af notkun CBD-olíu

Segir að CBD-olía sé í raun og veru ofurfæða

Árið 2015 greindist Selma Karlsdóttir, framleiðandi og athafnakona, með krabbamein í eitlum. Krabbameinið var hæggengt en leit hins vegar ekki vel út. „Ég þurfti hins vegar ekki að taka ákvörðun um að fara í meðferð strax, en ég varð hins vegar mjög fljótt veik. Ég var orðin rosalega létt áður en ég fór í meðferð og húðin á mér var eins og ónýtt leður. Ég fann fyrir kúlum úti um allan líkamann sem voru bólgnir eitlar,“ segir Selma. „Vinur dóttur minnar hafði misst móður sína úr krabbameini og hann og dóttir mín fóru að nefna CBD-olíu og ræða að fólk væri að nota þetta erlendis. Ég fór á stúfana og fann ýmsar upplýsingar sem endaði með því að ég ákvað að prófa þetta.“

Selma fór með barnsföður sínum til Bandaríkjanna í þrjá mánuði. „Ég var mjög veikburða þegar ég fór. Ég kastaði upp af hungri en á sama tíma hafði ég enga matarlyst. Ég kynntist alls konar fólki sem þekkir vel til olíunnar. Ég fékk olíuna og tók inn dropa sem eru notaðir sem fæðubótarefni. Munurinn sem ég fann á mér eftir smá tíma var magnaður.“

Selma hafði bætt á sig um 10 kílóum eftir þrjá mánuði á olíunni og gat því farið í lyfjameðferð þegar hún sneri heim aftur.

„Ég hefði aldrei getað farið í lyfjameðferð aðeins 35 kíló sem ég var. Þetta hjálpaði mér gríðarlega mikið og ég er krabbameinslaus í dag. Ég held þó áfram að taka kúra þegar ég fer til útlanda enda er þetta ákveðin ofurfæða, en ég myndi ekki gera það hér heima því það er ólöglegt. Ég myndi vilja sjá að fólk hefði val um svona. Við erum svolítið eftir á hvað varðar svona mál og það eru miklir fordómar enn þá,“ segir Selma.

Hefur ekki fengið flogakast í nær 1.000 daga

Tinna Bjarnadóttir fékk heilablóðfall fyrir 10 árum, aðeins 16 ára gömul. Í kjölfarið byrjaði hún að fá flogaköst reglulega sem skerti lífsgæði hennar verulega. Lítið breyttist þrátt fyrir að hún væri sett á lyf og þegar mest var tók hún 10 töflur á dag. Fjórar af þeim voru þríhyrningsmerktar.

„Flogin hrjáðu mig dag hvern. Ég fékk flog um það bil einu sinni í mánuði og ef ég fékk ekki flog þá fékk ég svona aðsvif sem voru hálfgerð flogaköst. Það tekur mann tíma að jafna sig eftir svona. Ég gat ekki unnið, man lítið dag frá degi og svaf mikið. Ég var gríðarlega mikill sjúklingur,“ segir Tinna sem byrjaði að nota CBD-olíu fyrir um þremur árum. „Kærasti minn fór að leita annarra leiða á netinu og fann svokallaða CBD-olíu. Hann skoðaði reynslusögur og las sig mikið til um olíuna sem varð til þess að ég ákvað að prófa.“

Þau reyndu að leita leiða til að finna olíuna þar sem hún er ekki fáanleg á Íslandi. „Ég hef ekki fengið flogakast núna í næstum 1.000 daga eftir að ég byrjaði að nota olíuna. Læknar skilja ekkert hvað gerðist. Ég er búin að minnka lyfjaskammtinn niður í fjórar töflur og mér finnst ég vera á lífi aftur. Ég get unnið og ég get sinnt daglegum verkum, sem ég gat ekki áður. Þetta hefur hjálpað mér svo mikið að mér finnst mikilvægt að ræða þetta.“

Sjúkraþjálfarinn átti ekki orð yfir framfarir

Lára Guðnadóttir Lindgreen býr í Kaupmannahöfn. Hún greindist með MS fyrr á árinu og fór í kjölfarið að kynna sér sjúkdóminn vel. Á netinu las hún ýmsar reynslusögur og rakst oft á CBD-sögur. „Ég ræddi málin við taugalækninn minn sem sagði að það væri því ekkert til fyrirstöðu að prófa CBD-olíu. Reynslan af henni væri góð,“ segir Lára.

Olían er ekki komin á opinn markað í Danmörku en MS-félagið þar í landi hefur barist fyrir því að hún sé gerð lögleg, vegna jákvæðra viðbragða sjúklinga. Lára segir að olían hafi hjálpað henni að ná markmiðum sínum, bæði líkamlega og andlega.

„Þegar ég byrjaði í endurhæfingu í byrjun mars, var ég með sama sem engan mátt í hægri hlið líkamans, Ég gat ekki tekið þátt í heimilislífinu, átti erfitt með að ganga upp tröppurnar á heimilinu mínu og átti erfitt með að ganga þá 450 metra sem eru að næsta strætóskýli, vegna máttleysis og jafnvægistruflana,“ segir Lára.

„Sjúkraþjálfarinn minn og ég settum okkur þau markmið að við enda endurhæfingarinnar, ætti ég að geta þetta og rúmlega það. Þegar ég svo sagði henni það fyrir tveimur vikum að ég hefði gengið 1,5 km á 17 mínútum og gengið 20.000 skref helgina áður átti hún ekki orð, þar sem að hún bjóst við að þurfa að hafa mig í endurhæfingu í allavega sex mánuði miðað það ástand sem að var á mér.“

Lára segist heldur ekki hafa upplifað þunglyndi sem fylgir oft sjúkdómnum. Sérstaklega í byrjun, þegar þarf að aðlagast breyttum aðstæðum og sætta sig við þær. „Aftur á móti hef ég tekið þessu öllu saman með jafnaðargeði og fengið tryggan stuðning maka og barna,“ segir Lára.

„Það að geta keypt olíuna á opnum markaði ætti að vera möguleiki fyrir alla. Þar sem ekki er öruggt að versla á „svörtum markaði“, þá hlýtur að vera betra að það sé selt undir eftirliti og keypt af löggiltum fyrirtækjum.“

INNRÉTTINGAR & TÆKI

- fyrir þitt heimili

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

i-t.is

Helsta gönguleiðin á Snæfell liggur upp hrygginn til hægri og síðan norður eftir jöklinum. MYND/TÓMAS GUÐBJARTSSON

Gengið á konunginn

Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og náttúruunnandi og **Ólafur Már Björnsson** augnlæknir og ljósmyndari

Eitt mest áberandi kennileiti á austurhluta Íslands er 1.833 m hátt Snæfell, enda hæsti tindur landsins utan jökla. Það sést víða af öræfunum norðan og austan Vatnajökuls en einnig alla leið frá Egilsstöðum. Þetta er gömul eldstöð sem ekki hefur látið á sér kræla síðan ísöld lauk.

Á Snæfelli eru nokkrir smájöklar sem teygja sig niður hlíðar þess og skýra nafngiftina, en Sveinsjökull sem veit í norður er þeirra stærstur. Hvítklætt fjallið er einnig oft kallað Konungur íslenskra fjalla, sem er viðeigandi þar sem Drottningin Herðubreið er ekki langt undan á NA-öræfunum. Ganga á Snæfell er frábær skemmtun og má hæglega ná sem dagsferð frá Egilsstöðum eða Atlavík.

Við mælum þó frekar með að gista í vistlegum Snæfellsskála undir vesturhlíðum fjallsins þar sem einnig er ágætt tjaldstæði. Frá Egilsstöðum er um klukkutíma akstur á malbikuðum vegi að jeppaslóða sem liggur 20 km í suður að Snæfellsskála. Algengasta gönguleiðin hefst við rætur fjallsins suðvestanmegin, skammt frá skálanum. Fyrsti hluti leiðarinnar er stikaður og er gangan á færi flestra. Þó er mikilvægt að vera vel búinn því efst getur verið þokugjarnt og misviðrasamt. Einnig verður að hafa með jöklabúnað, enda síðari hluti leiðarinnar genginn á jökli.

Fyrst er gengið á göngustíg um mela en um miðbikið taka við lausar skriður og síðan jökull sem getur verið sprunginn efst. Eftir 3-5 stunda göngu er komið á ávalan tindinn sem býður upp á mikið útsýni, m.a. til Kverkfjalla, Herðubreiðar, Dyrfjalla, Lagarfljóts og Lónsöræfa. Tilkomumest er þó útsýnið til austurs yfir Eyjabakka sem eru varpsvæði heiðagæsa en einnig sést oft til hreindýra í upphafi göngunnar.

Aðrar gönguleiðir á Snæfell eru tæknilega erfiðari eins og að halda beint upp frá skálanum í austur og er þá gengið á broddum yfir hálan og smásprunginn Axlarjökul. Enn skemmtilegri valkostur er jöklaganga upp norðurhlíðar Snæfells, en jökullinn á þessari leið er sprungnari, sérstaklega þegar líða tekur á sumarið. Sama leið er frábær fjallaskíðabrekka í upphafi sumars þar sem oft má skíða langleiðina niður að veginum að Snæfellsskála.

Fókus á hjarta landsins

Skammt frá tindi Snæfells eru myndarlegar jökulsprungur. Hér er gengið á tindinn að norðanverðu. MYND: ÓMB

Norðurhlíðar Snæfells skörtuðu sínu fegursta. Um er að ræða frábæra fjallaskíðabrekku. MYND: ÓMB

PIER

30%

KARME tveggja sæta sófi. 144 x 76 x H85/32 cm. ~~79.900 kr.~~ Nú 55.930 kr.

12.990 KR.
SETTIÐ, BORÐ OG 2 STÓLAR

GARDENIA fellistóll. 38 x 47 x H91/45 cm. 4.990 kr.
GARDENIA felliborð. 70 x 76 cm. 9.990 kr.

SUMARSPRENGJUR
20-70%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

40%

GARÐSTYTTUR. Stytta. H53 cm. ~~9.990 kr.~~ Nú 5.994kr. Hundur. H61 cm. ~~15.990 kr.~~ Nú 9.594 kr. Flóðhestur. H42 cm. ~~14.990 kr.~~ Nú 8.994 kr.

60%

PANDRA stóll. 45 x 40 x H94 cm. ~~9.990 kr.~~ Nú 3.996 kr.

40%

SPINDA stóll. 70 x 66 H85 cm. ~~19.990 kr.~~ Nú 11.994 kr.

30-70%

AROMA híbýlailmur. Margar gerðir. ~~2.490 kr.~~ Nú 1.743 kr.

RÝMUM PIER Á SMÁRATORGI

VERSLUN FLYTUR Á KORPUTORG

ALLT Á AÐ SELJAST - ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR Á SMÁRATORGI!

www.pier.is

Opið í dag 30. maí 12-18
Gildir 30. maí - 5. júní. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

SMÁRATORG	KORPUTORG	SELFOSS
LAU. OG SUN. 10-18	LAU. OG SUN. 12-18	LAU. OG SUN. 10-18
VIRKIR DAGAR 11- 18:30	VIRKIR DAGAR 11- 18:30	VIRKIR DAGAR 11- 18:30

Engin íslenska?

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Einhvern tíma verður allt fyrst. Þótt ekki hafi ætíð verið rík ástæða til að hrósa olíufélögum landsins þá verður samt að kinka samþykkjandi kolli til N1 og Olís fyrir að sýna erlendu starfsfólki umhyggju. Bæði félögin hafa sett upp skilti þar sem því er beint til viðskiptavina að sýna erlendum starfsmönnum fyrirtækjanna þolinmæði og velvilja.

Þessi skilaboð væru ekki sett á skilti nema rík þörf væri á. Enda er tilefnið það að dæmi eru um að Íslendingar gagnrýni erlent starfsfólk fyrir litla íslenskukunnáttu og láti í ljós óánægju með að það sé að störfum. Þetta kemur ekki beint á óvart. Í verslunum og á veitingastöðum þar sem erlendir starfsmenn vinna og tala ekki mikla íslensku má of oft heyra viðskiptavini fussa hástöfum og jafnvel hreyta út úr sér orðunum: „Talar enginn íslensku hér!“ Það sama gerist í strætisvögnum, farþegi kemur inn og talar óðamála við bílstjórann sem á í basli við að tala íslensku. Þá heyrist hinn óþolinmóði farþegi þusa yfir því að flestir strætóbílstjórar séu orðnir útlendingar. Einhverjir komast síðan í alveg sérlega mikið uppnám við að sjá það sem þeim finnst vera afar slæm gerð af útlendingi. Þetta á við um íslenska miðaldra karlmanninn sem var í strætó og uppgötvaði sér til hrellingar að hann hafði í fljótfærni sest við hliðina á útlendingi sem var dökkur á hörund. Hann var fljótur að forða sér, hlammaði sér í sæti hjá miðaldra konu, sem hann taldi skikkanlegt eintak af manneskju, og sagði: „Má ég sitja hérna, ég get ekki setið við hliðina á þessum negra.“

Eitt sinn var íslensk gestrisni lofuð. Nú er eins og hún sé ekki höfð í heiðri í nægilega miklum mæli. Í sjálfhverfu sinni eiga of margir erfitt með að setja sig í spor annarra. Allir eiga að vita að það þarf kjark til að halda til ókunns lands til að vinna fyrir sér. Það reynir svo sannarlega á þann kjark þegar viðkomandi mætir óþolinmæði og skilningsleysi vegna þess hann er ekki samstundis altalandi á máli þeirra sem þar eru fyrir.

Þegar fréttir bárust af skiltunum sem N1 og Olís settu upp voru viðbrögðin í athugasemdakerfum eins og búast mátti við. Ein athugasemdin hljóðaði á þann veg að það væri lágmark að Íslendingar fengju að tala sitt eigið tungumál og að afgreiðslufólk ætti skilyrðislaust að tala íslensku. Annar ósáttur einstaklingur harmaði það að Íslendingum væri gert að aðlaga sig að útlendingum í einu og öllu.

Það er sannarlega ekki létt verk fyrir útlendinga að læra íslensku. Það fólk sem hingað kemur til að vinna sýnir margt hvert gríðarlega hæfni þegar kemur að því að ná valdi á málinu. Það er ekkert undarlegt að öðrum gangi ekki eins vel. Allir eru þó að reyna sitt besta um leið og þeir sinna vinnu sinni. Þetta er fólk sem á rétt á að því sé sýnd kurteisi og komið fram við það af virðingu. Í mannlegum samskiptum á að hafa í heiðri þá góðu reglu að koma fram við aðra eins og maður vill að komið sé fram við mann sjálfan.

Þessi skilaboð væru ekki sett á skilti nema rík þörf væri á.

Halldór

Frá degi til dags

Þegnskylda

Forsetar Alþingis gleymast gjarnan í umræðunni um málþóf Miðflokksmanna. Fyrir utan sjálfan forsetann eru sex varaforsetar. Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata og fimmti varaforseti, hefur frábeðið sér næturvaktir. Þorsteinn Sæmundsson, þriðji varaforseti, er of önnum kafinn við að málþófast til að geta tekið að sér forsetastörf. Þá eru fáir eftir. Á þessum síðustu og verstu tímum má velta upp hvort embætti næturforseta verði gert að þegnskyldu, jafnvel með handahófskenndu vali úr þjóðskrá. Þá yrði að minnsta kosti tryggt að einn einstaklingur úr röðum almennings fylgist með umræðunum.

Vonbrigði Mývetninga

Málþófið heldur ekki aðeins vöku fyrir Miðflokksmönnum, þingvörðum og þingforsetum. Nú er hætta á því að sumarferð ráðherra til Mývatns sé í uppnámi. Til stóð að leggja í hann um miðjan júní þegar þing hefði lokið störfum. Miðað við hversu illa gengur í störukeppninni við Miðflokkinn og hversu mörg mál sitja föst í þinginu gæti vel verið að blása þurfi ferðina af. Í ljósi þess hversu mikilvægt Norðausturkjördæmi er fyrir Miðflokkinn kann að vera að þeir blási málþófið af til að valda ekki Mývetningum vonbrigðum. arib@frettabladid.is

Fjárfesting á besta tíma

Sveinn Fr. Sveinsson
fjármálastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi

Seðlabanki Íslands birti spá um hagvöxt í vikunni. Spáð er 0,4% samdrætti á árinu sem er mikil breyting frá fyrri spá um 1,8% hagvöxt. Þetta er í fyrsta sinn síðan árið 2010 sem landsframleiðslan dregst saman milli ára. Vegur þar þungt 6,7% samdráttur í atvinnuvegafjárfestingu. Bankinn spáir því einnig að atvinnuleysi muni aukast nokkuð og að það verði tæplega 4% á árinu. Það muni því draga hratt úr þeirri spennu sem hafi safnast upp á undanförnum árum. Til að mæta samdrætti þarf að fjárfesta og til að það sé hægt, þurfa fyrirtæki að hafa borð fyrir báru.

Við þessar aðstæður ætlar ríkisstjórnin að skattleggja fiskeldi sérstaklega umfram aðrar atvinnugreinar um 3,5%. Skatturinn reiknast af söluverðmæti afurða og skiptir þá engu hvort hagnaður er af rekstrinum eða ekki. En fiskeldisfyrirtæki á Íslandi eru ekki rekin með hagnaði í dag. Þessi sérskattur kemur til viðbótar við fyrirhugaða 67% hækkun á umhverfisgjaldi, aflagjöld og vörugjöld auk þeirra skatta og gjalda sem önnur fyrirtæki í landinu greiða.

Fiskeldi er ung grein og framleiðslan er brot af framleiðslu helstu samkeppnislanda, á borð við Færeyjar og Noreg. Mikil fjárfesting er fram undan til þess að greinin nái stærðarhagkvæmni og nái að snúa viðvarandi taprekstri í hagnað.

Þegar álögur á fyrirtæki eru annars vegar verða yfirvöld að hafa í huga að ef þrengt er um of að getu þeirra til fjárfestinga, getur það haft ófyrirséð áhrif. Áhrif sem eru langtum kostnaðarsamari en nemur þeim ágóða sem leiðir af aukinni skattheimtu. En stundum mætti staldra við og spyrja; er hægt að fá meiri tekjur með lægri sköttum, með því að hlúa að skattstofninum?

Gjörbreyting á skattheimtu í greininni mun minnka áhuga fjárfesta. Ár samdráttar er ekki tímapunkturinn til að segja nei við fjárfestingu í atvinnuvegum landsins. Sú staðreynd byggist á klassískri hagfræði.

Gjörbreyting á skattheimtu í greininni mun minnka áhuga fjárfesta. Ár samdráttar er ekki tímapunkturinn til að segja nei við fjárfestingu í atvinnuvegum landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *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*

Engin skilyrði, engin gögn

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Reykjavík – Nú er hún loksins komin fyrir augu almennings skýrslan sem Seðlabanki Íslands tók sér tíu og hálft ár til að skila um lánveitingu bankans til Kaupþings 6. október 2008. Tímasetningin er söguleg. Hafi lánveitingin varðað við lög fyrndist meint sök 6. október 2018 þar eð málið var ekki sett í rannsókn. Bankaráði Seðlabankans ber skv. lögum að hafa eftirlit með því að bankinn starfi í samræmi við lög. Bankaráðinu bar því að biðja um opinbera rannsókn á Kaupþingsláninu. Bankaráðið gerði það ekki þrátt fyrir ítrekaðar áskoranir. Fundargerðum ráðsins er haldið leyndum.

Engar upplýsingar ...
Skýrsla Seðlabankans um Kaupþingslánið er um 50 bls. að lengd en aðeins fimm síðum er varið í kjarna málsins, sjálfa lánveitinguna. Meginefni skýrslunnar er sjálfsvörn bankans gegn vafasömum aðfinnslum í þá veru að það sé nýrri stjórn bankans eftir hrun að kenna að veðið að baki láninu dugði ekki nema fyrir endurheimt fjárins til hálfs.

Í skýrslunni segir (bls. 8 og 10): „Í Seðlabankanum finnast engin gögn sem túlka má sem lánsbeiðni frá Kaupþingi, þar sem fram koma óskir um lánsfjárhæð, lánstíma og önnur lánskjör ásamt upplýsingum um það hvernig nýta ætti lánsféð ... Ekki var ... gerð skrifleg bankastjórnarsamþykkt um lánveitinguna. ... Til stóð að ganga frá lánssamningi í beinu framhaldi af undirritun veðyfirlýsingarinnar en vegna þeirrar atburðarásar sem hófst með setningu neyðarlaganna síðar þennan sama dag varð aldrei af því. ... Af hálfu Seðlabankans voru Kaupþingi engin skilyrði sett fyrir ráðstöfun lánsfjárhæðarinnar. ... Í Seðlabankanum var engar upplýsingar að finna um ráðstöfun lánsfjárins.“

Og bankastjórinn fv. heyrist segja í símann: „Ég býst við því að við fáum ekki þessa peninga til baka.“

„Engin lög voru brotin,“ segir nv. bankastjóri um málið nú.

Betur hefði farið á að láta dómstóla skera úr um þann þátt málsins frekar en eftirmann meints sakbornings.

... og ekkert Rússagull
Lánið til Kaupþings nam 500 milljónum evra. Daginn eftir, 7. október 2008, birti Seðlabankinn svohljóðandi frétt: „Sendiherra Rússlands á Íslandi, Victor I. Tatarintsev, tilkynnti formanni bankastjórnar Seðlabankans í morgun að staðfest hefði verið að Rússland myndi veita Íslandi lánafyrirgreiðslu að upphæð 4 milljarðar evra. ... Putin forsætisráðherra Rússlands hefur staðfest þessa ákvörðun.“ Af þessu varð þó ekki.

Í skýrslu Seðlabankans kemur ekkert nýtt fram um ráðstöfun lánsfjárins. Fjölmiðlar og dómstólar höfðu áður upplýst að sama dag og Seðlabankinn lánaði Kaupþingi 500 milljónir evra rann þriðjungur fjárins beint til Tortólu. Nánar tiltekið veitti Kaupþing félagi í hlutaeigu eins eigenda bankans lán að upphæð 171 milljón evra og veitti daginn eftir tvö önnur lán, samtals 50 milljónir evra, til tveggja félaga í hliðstæðri eigu (síðara málið er enn fyrir dómstólum).

Ekki verður séð að Kaupþing hafi þurft að veita félögum eigenda sinna þessi lán í boði Seðlabankans til að halda velli enda féll Kaupþing þrem dögum síðar. Ekki verður heldur séð að Seðlabankinn telji neitt athugavert við þessar lánveitingar eða annan mokstur út úr bönkunum í miðju hruni. Seðlabankinn á einnig eftir að svara því hvers vegna hann hefur vanrækt að heimta upprunavottorð af þeim sem hafa flutt fé til Íslands á vildarkjörum eftir hrun.

Seðlabankinn og FME
Sinnuleysi Seðlabankans frammi fyrir lögbrotum í bankakerfinu er áhyggjuefni m.a. vegna þess að ítrekaðar tilraunir bankans til að sölsa undir sig Fjármálaeftirlitið virðast nú vera í þann veginn að takast. Hefði FME sent nær 80 mál til sérstaks saksóknara eftir hrun hefði eftirlitið verið deild í Seðlabankanum? Ekki virðist það líklegt. Væntanlegri innlimun FME í Seðlabankann virðist m.a. ætlað að koma allri meðvirkni með brokkgengum bankamönnum fyrir á einum öruggum stað.

Sinnuleysið gagnvart lögbrotum snertir Seðlabankann sjálfan. Einn hrunbankastjóranna þriggja sem rannsóknarnefnd Alþingis taldi hafa sýnt af sér vanrækslu í skilningi laga er kominn aftur til starfa í bankanum. Hátt settur starfsmaður bankans viðurkenndi fyrir sérstökum saksóknara 2012 að hafa rofið trúnað 2008. Brotið var talið hafa fyrnzt 2010. Hinn brotlegi virðist ekki hafa fengið meira tiltal innan bankans en svo að hann er nú meðal umsækjenda um stöðu seðlabankastjóra. Fróðlegt verður að sjá hvernig hæfnisnefnd fjallar um umsókn hans og annarra.

Maður veit aldrei ...
Fróðlegt verður einnig að sjá hvernig forsætisráðherra fer með umsagnir hæfnisnefndarinnar.

Rifjast nú upp fleyg ummæli þv. ráðherra um prýðilegan umsækjanda um dómarastarf í Hæstarétti: „Nei, hann gengur ekki, maður veit aldrei hvar maður hefur hann.“

Eindrægni og sérdrægni

Guðmundur Andri Thorsson
þingmaður Samfylkingarinnar

…ef við viljum að almannahagsmunir ráði í nýtingu þjóðarauðlinda og meðferð almannafjár þá eigum við einfaldlega ekki að kjósa Sjálfstæðisflokkinn eða aðra hægri flokka – eða flokka sem starfa með honum í mikilli eindrægni.

Mikil eindrægni VG og Sjálfstæðismanna birtist okkur á 90 ára afmælishátíð Sjálfstæðisflokksins. Þar flutti Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra ræðu og mærði samstarfsflokkinn mjög. Hún muldraði að vísu skyldumöntruna um að þetta væru höfuðandstæðingar íslenskra stjórnmála en talaði meira eins og foringi systurflokks. Hún sagði þar meðal annars formann Sjálfstæðisflokksins besta samstarfsmann sem hún hefði haft.

Það er auðvitað ánægjulegt í sjálfu sér þegar eindrægni ríkir á vinnustað en öllu má ofgera, og það skiptir óneitanlega máli um hvað sú eindrægni er.

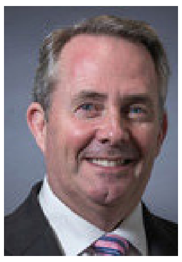
Fari svo ósennilega að þinginu verði aftur leyft að starfa þá bíða þess mál sem bera vitni um stefnu Sjálfstæðisflokksins, en ég er ekki alveg viss um að allir kjósendur Vinstri grænna hafi talið sig vera að styðja þá stefnu með atkvæði sínu. Stefna Sjálfstæðismanna snýst ekki bara um eindrægni, heldur líka sérdrægni.

Það stendur til að setja Seðlabanka Íslands á ný undir flokksstjórn með pólitískum bankastjórum af gamla taginu; og bankinn verður aftur að eftirlaunaparadís þreyttra flokksforingja sem telja sig jafnvel fullfæra um að taka ákvarðanir um að lána allan gjaldeyrisforðann með einu símtali.

Á þinginu bíður líka frumvarp um Þjóðarsjóð, sem hljómar svo sem nógu vel í krataeyrum, en það fara hins vegar að renna á mann tvær grímur þegar maður sér þar kunnuglegg áform um að einkaaðilar á fjármálamarkaði eigi að gæta sjóðsins og ávaxta hann en ekki Seðlabankinn eins og tíðkast annars staðar. Við munum hvernig útrásarfurstarnir ásældust lífeyrissjóðina okkar – hér gæti slíkt ævintýri verið í uppsiglingu – í allri eindrægninni. Hér gæti ríkisstjórnin verið að afhenda bröskurum efnahagslegt tryllitæki.

Margt fólk óttast það nú að auðlindir okkar lendi í braskarahöndum vegna innleiðingar orkupakka þrjú. Þar er margt á misskilningi byggt. En sporin hræða þar sem Sjálfstæðisflokkurinn og sérdrægnin er; ef við viljum að almannahagsmunir ráði í nýtingu þjóðarauðlinda og meðferð almannafjár þá eigum við einfaldlega ekki að kjósa Sjálfstæðisflokkinn eða aðra hægri flokka – eða flokka sem starfa með honum í mikilli eindrægni.

Sterkt viðskiptasamband



Liam Fox
ráðherra alþjóðaviðskipta í bresku ríkisstjórninni

Mig langar að sjá fleiri íslensk fyrirtæki nýta sér þau tækifæri sem í boði eru í Bretlandi.

Það var mér mikil ánægja að þiggja boð Guðlaugs Þórs Þórðarsonar utanríkisráðherra um að sækja Ísland heim fyrr í þessum mánuði. Heimsóknin veitti mér tækifæri til að styrkja enn frekar þau sterku viðskiptatengsl sem eru á milli Bretlands og Íslands, einn lykilþáttinn í okkar mjög svo mikilvæga sambandi. Ísland hefur verið einn af okkar nánustu samstarfsaðilum í undirbúningnum fyrir útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu. Það hefur komið skýrt fram í samtölum okkar að ríkisstjórnir beggja landa vilja koma auga á og grípa þau tækifæri sem Brexit getur skapað. Þessi sameiginlega jákvæðni og velvilji sannfærir mig um það að þetta frábæra samstarf sem við eigum við Ísland muni halda áfram löngu eftir útgöngu okkar úr Evrópusambandinu.

Í hugum flestra Breta snúast viðskipti við Ísland mest um fisk. Breskir „fish and chips“-staðir treysta á íslenskan fisk. Útflutningur á fiski til Bretlands er augljóslega mjög mikilvægur fyrir Ísland, en það á einnig við um þá 5.000 starfsmenn í Norðaustur-Englandi og víðar í Bretlandi, hverra störf eru háð þessum innflutningi.

En það sem einnig kom á óvart í heimsókn minni var að sjá allan þann fjölbreytileika sem er í fjárfestingum íslenskra aðila í hátæknigeiranum í Bretlandi. Þetta á sérstaklega við um okkar framsæknu fjármálaþjónustu, framleiðslutækni, tölvuleikja- og gervilimatækni, en fjárfestinga Íslendinga gætir líka á sviðum eins og innviðum og fasteignum. Ég upplifði sjálfur það mikla traust sem íslenskir fjárfestar hafa á Bretlandi og þeirra trú á því að Bretland sé einn af mest aðlaðandi mörkuðum í heiminum.

Þetta endurspeglar styrk bresks hagkerfis og hversu auðvelt það er að stunda þar viðskipti. Bretland er í fyrsta sæti yfir staði fyrir beina erlenda fjárfestingu í Evrópu, og var í því þriðja í heiminum í fyrra, næst á eftir Kína og Bandaríkjunum. Bretland laðaði til sín áhættufjárfestingu fyrir 6,3 milljarða sterlingspunda, andvirði tæplega 1.000 milljarða króna, meira en nokkurt annað land í Evrópu. Og það er ekki einungis vöxtur í fjárfestingum í tæknigeiranum. Bein erlend fjárfesting í Bretlandi jókst um 20% árið 2018, á sama tíma og hún minnkaði um 19% á heimsvísu og 73% í Evrópu, samkvæmt mati Alþjóðaviðskiptamiðstöðvarinnar (UNCTAD).

Atvinnuleysi í Bretlandi hefur ekki verið jafn lítið í 46 ár. Seðlabankinn breytti nýverið hagvaxtarspá sinni fyrir Bretland í ár úr 1,2% í 1,5%, sem er hærra en á evrusvæðinu og í Þýskalandi. Á síðasta fjárhagsári var sett nýtt met í útflutningi á breskri vöru og þjónustu, eða fyrir 640 milljarða punda, sem samsvarar um 100.000 milljörðum íslenskra króna.

Mig langar að sjá fleiri íslensk fyrirtæki nýta sér þau tækifæri sem í boði eru í Bretlandi. Ég sé einnig frekari tækifæri á Íslandi fyrir breska sérþekkingu, og þá sérstaklega í stórum verkefnum í sviði innviða, svo sem stækkun flugvallarins, nýja Landspítalanum, þróun miðborgar Reykjavíkur, húsnæðismálum og fyrirhuguðum endurbótum á þjóðarleikvanginum. Það eru einnig tækifæri fyrir fjármálafyrirtæki, á sviði netöryggis og tækni á sviði heilbrigðisvísinda. Breska sendiráðið í Reykjavík getur aðstoðað við að tengja saman íslensk fyrirtæki og breska þekkingu og breska birgja á heimsmælikvarða.

Ég er sannfærður um að sameiginlegur skilningur okkar á mikilvægi þess að stuðla að frjálsum viðskiptum og vaxandi bein tengsl þjóða okkar í gegnum allan þann fjölda af Bretum og Íslendingum sem heimsækja, vinna og stunda nám í löndum hvorra annarra, muni tryggja að tvíhliða samband þjóðanna geti aðeins orðið sterkara á komandi árum.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Svanþór Einarsson
Lögg. Fasteignasali
S: 698-8555

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
EINAR PÁLL KJÆRNESTED LÖGG. FAST. • WWW.FASTMOS.IS

Jörðin Lágafell í Mosfellsbæ

Einstök staðsetning í suðurhlíð Lágfells með miklu útsýni. Landið er samtals 44,7 hektarar.

Landið liggur austan við Vesturlandsveginn þegar ekið er inn í Mosfellsbæ frá Reykjavík. Landið hallar frá norð-austri til suð-vesturs. Frá landinu er gríðarmikið útsýni til höfuðborgarinnar og út á Sundin.

Landið er að hluta til tún og mólendi, en auk þess er fellið Lágafell hluti landsins. Aðkoma að landinu er í gegnum hringtorgið við Langatanga í miðbæ Mosfellsbæjar. Sama aðkoma og er að Lágafellskirkju. Hér er um einstakt tækifæri fyrir fjársterka aðila að tryggja sér stórt landsvæði á höfuðborgarsvæðinu.

Allar nánari upplýsingar gefur Svanþór Einarsson, löggiltur fasteignasali, í síma 586-8080 og 698-8555.

HOLTAGARÐAR bjóða Fakó velkomið

FAKÓ

opnar nýja verslun í Holtagörðum föstudaginn 31. maí kl. 10

house doctor | Nicolas Vahé Gourmet specialties | meraki | MONOGRAPH | KREAFUNK | Vanilla Fly

Húsgögn, ljós, speglar, gjafavörur, hljómtæki, sælkeravörur, snyrtivörur, baðvörur og kerti

Fyrstu 50 sem kaupa fyrir 15.000 eða meira fá glaðning!

Freistandi opnunartilboð

kynningar á **Nicolas Vahé** og **Meraki**

Opið mán - fös 10 til 18 Lau 11 til 16

Fakó Holtagörðum | Sími 568 0708 | www.fako.is | fako@fako.is

FAKÓ
VERZLUN HÚSGÖGN

Við bræðurnir stefndum að því að ná að spila saman í KR

Vesturbæingarnir Matthías Örn Sigurðarson, Jakob Örn Sigurðarson og Brynjar Þór Björnsson voru kynntir til leiks sem nýir leikmenn karlaliðs KR í körfubolta í gær. Allt eru þetta uppaldir KR-ingar sem eru að snúa aftur til KR eftir mislanga fjarveru. Vesturbæjarliðið stefnir á sjöunda meistaratitilinn í röð.

KÖRFUBOLTI KR-ingar sem hafa orðið Íslandsmeistarar síðustu sex árin blésu í herlúðra í gær með því að tilkynna komu þriggja afar öflugra leikmanna í leikmannahóp liðsins fyrir sjöundu titilvörn sína í röð. KR endurheimti þrjá leikmenn sem ólust upp í Vesturbænum og hafa allir spilað undir handleiðslu Inga Þórs Steinþórssonar þjálfara liðsins.

Matthías Örn Sigurðarson kemur frá andstæðingum KR-liðsins í rimmunni um Íslandsmeistaratitilinn í vor, ÍR, eldri bróðir hans Jakob Örn kemur frá sænska liðinu Borås og Brynjar Þór Björnsson snýr til baka eftir eins árs veru í Skagafirðinum.

Matthías Örn er að koma til baka í Vesturbæinn eftir að yfirgefið herbúðir KR 18 ára gamall árið 2013 en hann varð Íslands- og bikarmeistari með KR vorið 2011 en Matthías var þá ungur að árum og í litlu hlutverki í liðinu. Nú er honum ætlað stærra hlutverk og að vera einn af lyklum þess að Íslandsmeistaratitillinn verði um kyrrt í KR-heimilinu.

„Þegar það varð ljóst að Jakob væri að koma heim til þess að spila með KR þá fannst mér rétti tímapunkturinn núna til þess að klæðast KR-búningum aftur. Við bræðurnir höfum aldrei spilað saman áður og okkur fannst við þurfa að strika það út af listanum áður en hann hættir. Það er svo líka bara mikið tilhlökkunarefni að bætast við þennan frábæra hóp leikmanna og fara að berjast um þá titla sem í boði eru með uppeldisfélaginu," segir Matthías Orri um vistaskiptin.

Dró Kristófer með sér í salinn

„Það er hins vegar á sama tíma mjög erfitt að yfirgefa Breiðholtið þar sem ég átti einstakt samband við leikmenn, þá sem koma að liðinu og stuðningsmenn liðsins. Símtölin til þeirra sem stýra málum hjá ÍR þar sem ég var að tilkynna þessa ákvörðun mína voru mjög erfið. Mér finnst ég hins vegar skilja við ÍR á þeim stað þar sem það stórveldi á heima og ég held að þegar fram í sækir muni þeir skilja þetta og virða," segir hann enn fremur.

Matthías Orri Sigurðarson og Brynjar Þór Björnsson hafa ásamt Jakobi snúið aftur í KR. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Það er mitt verkefni sem skýrist með tíma og æfingum að finna besta liðið sem KR getur teflt fram næsta vetur.
>
> Ingi Þór Steinþórsson, þjálfari KR

„Innan þessa leikmannahóps eru margir leikmenn sem ég á langa og innihaldsríka sögu með. Þar kannski kemur fyrst upp í hugann æskuvinur minn Kristófer Acox en það vorum við pabbi minn [Sigurður Hjörleifsson] sem drógum hann á fyrstu körfuboltaæfingarnar hans og sáum til þess að hann hætti ekki. Hann hafði engan áhuga á þessu þegar hann var að byrja en ég held að hann sjái ekki eftir þessu núna. Það verður geggjað að spila með honum aftur en við náðum mjög vel saman í yngri flokkunum í KR," segir þessi frábæri leikstjórnandi.

„Svo verður gaman að æfa og spila aftur með leikmönnum á borð við Brynjar Þór og Helga Má Magnússon. Þetta er hópur með blöndu af reynslumiklum leikmönnum sem eru stútfullir af hæfileikum og svo ungum og gröðum körfuboltamönnum eins og mér sem hafa það að markmiði að halda þessum eldri á tánum með ferskleika okkar. Ég er mjög spenntur fyrir því að byrja að æfa með liðinu. Við verðum að átta okkur á því að við þurfum að vinna vel og vera einbeittir frá fyrstu æfingu ef við ætlum að viðhalda þeim góða árangri sem hefur verið í Vesturbænum undanfarin ár," segir Matthías um framhaldið.

Ljóst er að KR hefur sett tóninn með þessum félagaskiptum og nú er annarra liða að svara þessu með styrkingu á leikmannahóp sínum og svo auðvitað inni á körfuboltavellinum næsta vetur. Það er að minnsta kosti ljóst að KR-ingar ætla ekki að sleppa hendinni af Íslandsmeistarabikarnum á komandi keppnistímabili.

hjorvaro@frettabladid.is

Fara með sterkan hóp í æfingaleikina gegn Finnum

FÓTBOLTI Jón Þór Hauksson tilkynnti í gær hvaða leikmenn hann hefði valið fyrir æfingaleiki gegn Finnlandi í júní sem eru síðustu æfingaleikir liðsins áður en undankeppni Evrópumótsins 2021 hefst í haust. Eftir að hafa teflt fram breyttu liði í síðustu æfingaleikjum liðsins eru flestar af sterkustu leikmönnum Íslands komnar aftur í hópinn, þar á meðal Guðbjörg Gunnarsdóttir í markið.

Ekkert verður úr því að Rakel Hönnudóttir leiki sinn 100. leik fyrir kvennalandsliðið í næsta mánuði og verður sá áfangi því að bíða til haustsins. Jón Þór staðfesti á blaðamannafundinum í gær að Rakel, sem leikur með Reading, og framherjinn Svava Rós Guðmundsdóttir, sem leikur með Kristianstad, gætu ekki gefið kost á sér að þessu sinni vegna meiðsla.

„Rakel og Svava Rós eru þær einu sem gáfu ekki kost á sér í þetta verkefni. Þær eru báðar að glíma við smávægileg meiðsli," sagði Jón Þór aðspurður út í stöðuna á leikmannahópnum í gær.

Fyrri leikurinn fer fram í Turku þann 13. júní og sá síðari í Espoo 17. júní. Ísland hefur mætt Finnlandi sjö sinnum og hefur Ísland unnið tvo, Finnar þrjá og tveimur leikjum lokið með jafntefli.

„Finnar eru með sterkt lið. Anna Signeul sem var áður með skoska landsliðið er að stýra liðinu núna og þær eru búnar að þétta raðirnar og efla varnarleikinn."

Alls eru tveir nýliðar í hópnum, liðsfélagarnir úr Breiðablik, Áslaug Munda Gunnlaugsdóttir og Karólína Lea Vilhjálmsdóttir. – kpt

Þjálfarateymi íslenska landsliðsins, Jón Þór og Ian Jeffs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eygló Ósk og Anton með gull

SUND Eygló Ósk Gústafsdóttir náði að fylgja eftir fyrsta gulli Smáþjóðaleikanna með öðrum gullverðlaunum í gær á sama degi og Anton Sveinn McKee vann tvenn gullverðlaun í Svartfjallalandi. Eygló Ósk kom fyrst í mark í 100 metra baksundi í gær á tímanum 1:02,02, degi eftir að hafa unnið til gullverðlauna í 200 metra baksundi á 2:17,36.

Anton Sveinn kom fyrstur í mark í 50 metra bringusundi á tímanum 27,93 og fylgdi því eftir með því að næla í gullverðlaunin í 200 metra bringusundi á 2:10,41. – kpt

Kjartan verður áfram hjá Vejle

FÓTBOLTI Hinn 33 ára gamli framherji Kjartan Henry Finnbogason hefur framlengt samning sinn við danska knattspyrnufélagið Vejle en nýr samningur hans gildir til ársins 2021. Kjartan Henry kom til Vejle frá ungverska liðinu Ferencváros í janúar fyrr á þessu ári og skoraði fimm mörk í 13 leikjum fyrir danska liðið.

Kjartan og samherjar hans hjá Vejle féllu úr dönsku efstu deildinni eftir baráttu við Hobro um að forðast fall í vor og munu þar af leiðandi leika í B-deildinni á næstu leiktíð.

„Fyrir mér var mjög auðvelt að taka þá ákvörðun að vera hér áfram næstu tvö árin. Það voru mikil vonbrigði að falla í B-deildina.

Nú er það verkefni mitt og liðsfélaga minna að koma liðinu aftur upp í efstu deild. Það er klárlega stefnan," segir Kjartan Henry á heimasíðu Vejle. – hó

Ólafía hefur leik á risamóti í dag

GOLF Atvinnukylfingurinn Ólafía Þórunn Kristinsdóttir hefur leik á Opna bandaríska meistaramótinu í golfi í dag, einu af fimm risamótum ársins í Charleston, Suður-Karólínu. Þetta er þriðja risamót ársins af fimm og annað árið í röð sem Ólafía Þórunn, sem leikur fyrir hönd GR, tekur þátt í Opna bandaríska meistaramótinu eftir að hún missti af niðurskurðinum í fyrra. Alls er þetta sjöunda risamótið sem Ólafía tekur þátt í.

Ólafía Þórunn tryggði sér þátttökurétt á mótinu með því að sigra á úrtökumóti í Kaliforníu á dögunum. Aðeins eitt sæti á mótinu var í boði sem Ólafía tók með því að leika hringina tvo á fimm höggum undir pari.

Ólafía Þórunn er í næstsíðasta ráshóp dagsins og fer út um hálf sjö í kvöld að íslenskum tíma. Ólafía hefur leik á tíundu holu og er með Jiyu Jung frá Suður-Kóreu og áhugakylfingnum bandaríska Ginu Kim í ráshóp.

Með góðum árangri í mótinu gæti Ólafía tryggt sér þáttökurétt á LPGA-mótaröðinni á seinni hluta tímabilsins. – kpt

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 30. MAÍ 2019

Draumórakennd förðun finnur sér farveg á Instagram

Embla Wigum er 19 ára förðunarfræðingur sem hefur vakið athygli fyrir súrrealíska fantasíuförðun á Instagram. →2

Emblu Wigum dreymir um að starfa sjálfstætt sem förðunarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

30% afsláttur
í hádeginu alla virka daga

THE SUSHI CORNER
Osushi
Tryggvagötu

MATSVEINN - MATARTÆKNIR

STUTT, HAGNÝTT STARFSNÁM

Matsveina- og matartæknanám er fyrir þá sem starfa eða vilja starfa við matreiðslu og stjórnun í eldhúsum leik-, grunn- og framhaldsskóla, vinnustaða og heilbrigðisstofnana.

Námið er einnig ætlað fyrir þá sem starfa á fiski- og flutningaskipum og í ferðaþjónustu.

Innritun stendur yfir á menntagatt.is

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn

UPPLÝSINGAR Í SÍMA: 594 4000

www.mk.is

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Embla lærði grunnnám í förðun í Reykjavík Makeup School haustið 2017. „Það var alveg mjög gaman og jók áhuga minn á förðun. Í náminu fékk ég þá hugmynd að prófa mig áfram í að gera eitthvað öðruvísi.“

Aðspurð um tilganginn sem förðun hefur fyrir henni, segir Embla að tilgangurinn sé tvískiptur. Annars vegar er það að geta gert sig fínni og þannig aukið sjálfstraustið, og svo að fá nauðsynlega útrás fyrir sköpun.

Embla teiknaði og málaði mikið þegar hún var yngri og áður en hún byrjaði að farða og hefur því alltaf verið mjög skapandi. „En ég festist aldrei í því. Þegar ég byrjaði að farða fann ég mig í einhverju listrænu sem hentaði mér betur.“ Sumarið 2018 fór Embla að birta myndir á Instagram af förðunum eftir sig og þróa sinn sérstaka stíl. „Mér finnst mjög gaman að gera alls konar listaverk með snyrtivörum. Í fyrrasumar fór ég að skoða óhefðbundnar farðanir á Instagram. Þá fattaði ég að það væri hægt að gera eitthvað sem er aðeins meira öðruvísi.“

Í kjölfarið fór Embla að þróa sig frá því gera hefðbundnar farðanir fyrir árshátíðir og útskriftir yfir í listrænni stíl.

Emblu Wigum dreymir um að starfa sjálfstætt sem förðunarfræðingur í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fleiri möguleikar erlendis

Þótt förðun sem listform hafi eflaust verið lengi til, fann þessi listategund sér farveg á samfélagsmiðlum á borð við Instagram og náði loksins að blómstra þar. „Ég hef séð listrænar farðanir í gömlum tímaritum, en á samfélagsmiðlum varð til netsamfélag listrænna förðunarfræðinga, og fólk, sem hefði kannski ekki fattað að byrja að gera listræna förðun, sér það sem aðrir eru að gera á Instagram og þorir þá frekar að prófa sig áfram.“

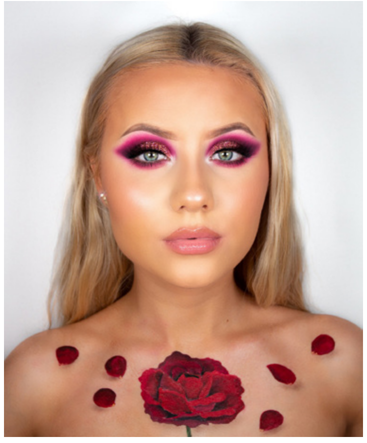
Embla segist ekki hafa lært fantasíuförðun í grunnnáminu sem hún kláraði í Reykjavík Makeup School, hún þróaði færni sína upp á eigin spýtur. Það eru fleiri möguleikar fyrir förðunarfræðinga að sérhæfa sig í námi erlendis, sjálf er hún að íhuga að læra kvikmyndaförðun, en allar dyr eru opnar. „Draumurinn er að geta lifað á því að vera förðunarfræðingur. Ég er enn að finna út hvaða möguleikum ég hef úr að velja.“

Þó hún fái af og til borgað frá fyrirtækjum fyrir auglýsingar á Instagram síðu sinni og fái kúnna til að farða fyrir einhver sérstök tilefni, þá eru möguleikarnir á því að geta starfað einungis á samfélagsmiðlum minni hér á landi heldur en á mörgum öðrum stöðum í heiminum. „Það eru fleiri möguleikar úti á einhvers konar samstarfi og að geta unnið sjálfstætt. Það er algjörlega draumurinn að starfa við þetta en það er erfitt að koma sér þangað.“

Ekkert mál að þrífa af

Ef þig langar að verða færari í að farða, þá segir Embla að æfingin skipti mestu máli. „Þetta er bara eins og með allt, ef þú æfir þig nógu mikið þá geturðu orðið góður í þessu. Það hjálpar líka mikið ef þú ert með einhvern grunn í förðun eða myndlist, en það geta allir æft sig og orðið góðir ef þeir hafa viljann til þess. Áður en ég fór í förðunarskóla þá æfði ég mig endalaust heima. Þegar ég byrjaði var ég alls ekki á þeim stað sem ég er á núna. Ég á alveg gamlar myndir af förðunum sem eru alls ekki flottar. Ég er líka sjálf alltaf að reyna að bæta mig.“ Hún er enn að prófa sig áfram, og svo er auðvitað ekkert mál að þrífa förðunina af sér ef maður gerir mistök, sem er mikill kostur við þessa tegund af list.

Embla nýtur þess að geta leyft sköpunargleðinni ráða för fyrir þemapartí.



Embla notar mikið líkamsmálningu og er óhrædd við tilraunamennsku.

Farðanir eftir Emblu eru vinsælar í á hrekkjavökunni og fyrir þemapartí.

Blómstrar á hrekkjavöku

Embla mælir með því að læra grunninn í förðunarfræði eins og hún gerði. „Mér fannst mjög fróðlegt að fara í þetta nám, ég lærði líka alls konar tækni. En svo myndi ég líka mæla með að halda áfram að æfa sig eftir að maður klárar skólann, ef maður vill verða betri.“

Sjálf fær hún innblástur fyrir förðunum hvaðanæva. „Ég skoða oft Instagram eða Pinterest, og finn einhverja hugmynd þar sem ég vinn mitt eigið út frá, en það getur verið hvað sem er. Einhver bíómynd, málverk, eða bara eitthvað sem ég sé í umhverfinu mínu.“

Í kringum hrekkjavöku fékk Embla auðvitað tækifæri til að blómstra. „Þá voru nokkrir sem komu til mín og ég gerði hauskúpuförðun á. Það var mjög skemmtilegt.“ Embla nýtur þess sjálf að mála sig fyrir hrekkjavökupartí, eða einhvers konar þemapartí. „Það er mjög mikill kostur að kunna að gera einhverja svona skemmtilega förðun og að geta leikið sér.“

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: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Benedikt Bóas Hinriksson,** benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Ásta Eir Árnadóttir,** astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Sólrún Freyja Sen,** solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | **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,

SKÓSPRENGJA

20-50% afsláttur af völdum skóm

hōgl

KENNEL & SCHMENGER
SCHUHMANUFAKTUR

wonders
made with love in spain

Lofina®

Lokað í dag!

Föstudagur 10-18
Laugardagur 10-16
Mánudagur 10-18
Þriðjudagur 10-18

hjá Hafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

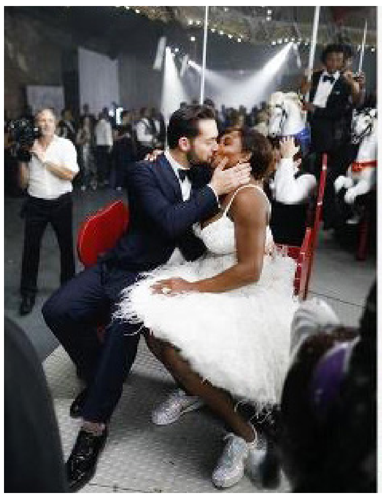
Hér er Serena Williams að hita upp í jakkanum fyrir leik sinn á mánudaginn. NORDICPHOTOS/GETTY

Serena Williams fer sínar eigin leiðir

Opna franska meistaramótið í tennis hófst síðastliðinn mánudag. Serena Williams lét sig að sjálfsögðu ekki vanta og enn og aftur stal hún senunni með sérstöku fatavali.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Serena Williams hóf leik á opna franska meistaramótinu síðasta mánudag. Margir voru spenntir að sjá klæðnað hennar þetta árið en í fyrra mætti hún í svörtum samfestingi, sem mörgum er í fersku minni, þar sem henni var líkt við ofurhetju. „Ég lifi oft í ímynduðum heimi, mig langaði alltaf að verða ofurhetja og gallinn lét mér líða eins og ég væri ofurhetja,“ sagði Williams í viðtali. Samfestingurinn var sérhannaður af Nike með það í huga að gæta að heilsu hennar, en gallinn átti að koma í veg fyrir að blóðtappar mynduðust þar sem Williams upplifði það í fæðingu dóttur sinnar. Franska tennissambandið var ekki jafn hrifið af fatavali Williams eins og almenningur en þeim fannst hún ganga of langt og sagði Bernand Giudicelli, forseti sambandsins, að virða þyrfti leikinn og staðinn. Sambandið gaf það út stuttu seinna að svona klæðnaður væri bannaður á næstu mótum hjá þeim. Þessi gagnrýni fór ekki sérstaklega vel í stuðningsmenn Williams en þeir voru á því máli að Giudicelli ætti ekki að vera að skipta sér af því hverju Williams klæðist í vinnuna.



Williams ásamt eiginmanni sínum, Alexis Ohanian, á brúðkaupsdaginn. Strigaskórnir eru frá Nike og voru þeir skreyttir Swarovski kristöllum.

Stuttu eftir að franska sambandið tilkynnti að bannað væri að klæðast fötum eins og samfestingnum mætti Williams á opna bandaríska meistaramótið í tjullpilsi og netsokkabuxum frá Nike. Dressið var sérhannað af Virgil Abloh, sem starfar sem listrænn stjórnandi Louis Vuitton. Þarna vildi Williams sýna kvenleika sinn og styrk á sama tíma. Abloh var einstaklega ánægður með samstarfið og gaf það út að hann væri alltaf til í að hanna föt fyrir Williams.

Eins og svo oft áður þá gaf Williams ekkert eftir í fatavali þetta árið en hún hóf leik síðasta mánudag í öðru sérhönnuðu dressi frá Virgil Abloh fyrir Nike. Dressið sem er með svörtu og hvítu grafísku mynstri samanstendur af stuttum toppi, stuttu pilsi, netsamfestingi og jakka. Hún hitaði upp í jakkanum sem líktist einhvers konar skikkju, en á jakkanum voru skýr skilaboð. Á honum voru orðin móðir, meistari, drottning og gyðja rituð á frönsku.

Serena Williams í samfestingnum fræga.

Líður best í strigaskóm

Williams giftist manninum sínum árið 2017. Hún tók enga sénsa þegar kom að því að velja skó við brúðarkjólinn sinn, en hún klæddist Nike strigaskóm sem voru skreyttir með Swarovski kristöllum: Þægindin í fyrirrúmi hjá tennisstjörnunni. Williams var einnig gestur í hinu glæsilega brúðkaupi Meghan Markle og Harry Bretaprins. Þar klæddist hún hælaskóm í athöfninni en þegar að veislunni kom skipti hún yfir í strigaskó frá Frogmore House, tilbúin í danspartí.

STARFSTENGT FERÐAFRÆÐINÁM Í FERÐAMÁLASKÓLANUM Í KÓPAVOGI

ÆVINTÝRALEGUR STARFSVETTVANGUR

Langar þig að starfa við ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi við ferðaþjónustu?

Spennandi nám sem býður upp á fjölda nýrra tækifæra.
Innritun lýkur 10. júní.

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn

FERÐAMÁLASKÓLINN SÍMI: 594 4020

www.mk.is

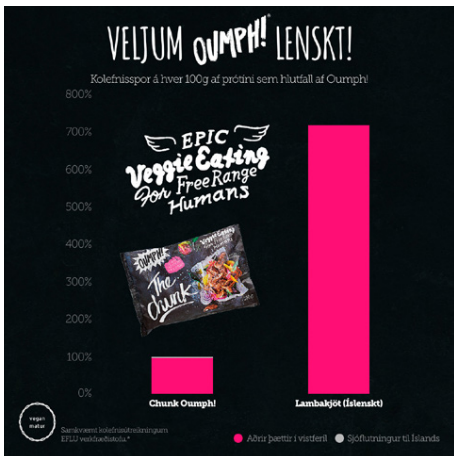
Vistvænn lífsstíll

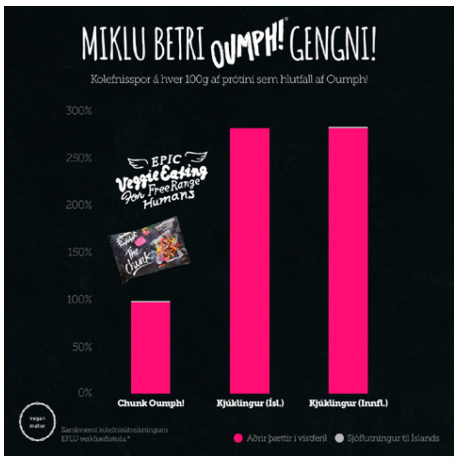
Kynningar:
Veganmatur
Grænir skátar
Circular
Kolviður
Biobú
Vistvera
Rekstrarvörur

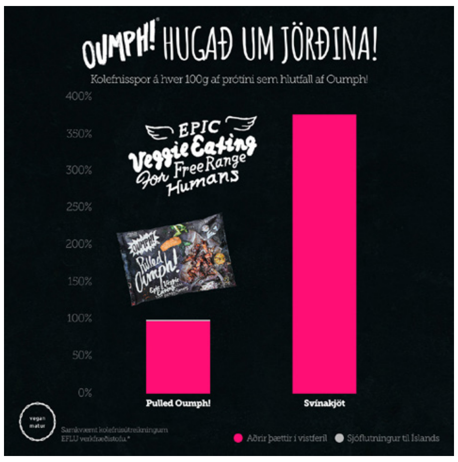
FIMMTUDAGUR 30. MAÍ 2019

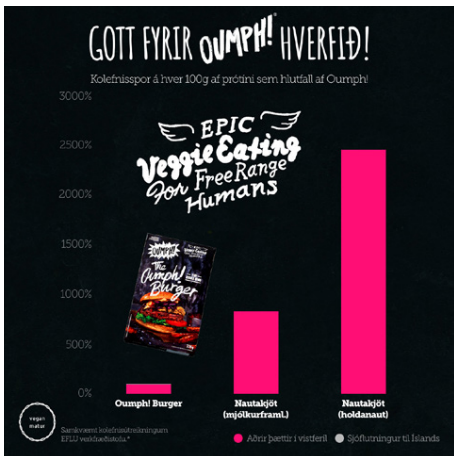
Veljum Oumph!-lenskt

Oumph! er matur úr baunum sem fær munnvatnið til að streyma. Hann er auðveldur í matargerð, gleður öll skilningarvitin, er góður fyrir jörðina og dýrin og getur svo sannarlega breytt heiminum. →2









Framhald af forsíðu ➺

Oumph! – borið fram „ÚMF“ – er hrikalega góður matur gerður úr baunum,“ segir Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir, framkvæmdastjóri Veganmatar, sem er heildsala með hugsjónir.

Oumph! er þó fyrst og fremst hráefni í matargerð sem hægt er að nýta á ótal marga vegu.

„Oumph! getur verið allt frá grunni flókinnar máltíðar til einfaldrar skyndimáltíðar á nokkrum mínútum. Auðvelt er að skipta Oumph! inn fyrir ýmsa prótíngjafa og minnka þannig eigið kolefnisspor á einfaldan og ljúffengan hátt,“ upplýsir Sæunn.

Oumph! hugað um jörðina

Oumph! er gert úr hreinu, óerfðabreyttu sojaprótíni, með áferð sem er engri lík.

„Oumph! er framleitt af sænska fyrirtækinu Food for Progress sem var stofnað til að breyta neysluvenjum fólks til hins betra og veita mengandi matariðnaði harða samkeppni. Þau trúa á mat sem fær munnvatnið til að streyma, því ef hann er ljúffengur og auðvelt að elda hann þá hverfa allar fyrirstöður,“ útskýrir Sæunn. „Matur sem gleður öll skilningarvitin, er góður fyrir umhverfið og dýrin – þannig breytum við heiminum.“

Gott fyrir Oumph!hverfið

Samkvæmt útreikningum umhverfisverkfræðings Eflu er sláandi munur á kolefnisspori Oumph! og ýmissa kjötvara, jafnvel þótt flutningur Oumph! á milli landa sé tekinn með í reikninginn.

„Í útreikningum Eflu er tekið tillit til millilandaflutninga. Oumph! er flutt með skipum til Íslands og á skýringarmyndum má sjá hlutfall sjóflutnings. Bleika súlan sýnir aðra þætti kolefnislosunar og sjóflutningur er sýndur með grárri viðbót við súluna,“ upplýsir Sæunn og hægt er að skoða súluritin hér á síðunni.

„Áhrifin eru svo lítil í hlutfalli við aðra ræktun og framleiðsluþætti að þau sjást varla. Þegar dýr eru framleidd til manneldis eru þau fóðruð á jurtafæði mánuðum eða árum saman. Með því eru dýrin notuð sem óhagkvæmur milliliður fyrir orku og næringu sem að stórum hluta fer í vöxt þeirra og líkamsstarfsemi. Í stað þess að vinna næringu og orku í gegnum dýrin er auðvelt að næra mannfólk á jurtafæði og stytta þannig í fæðukeðjunni svo um munar. Þannig nýtast landsvæði betur, dýrum er þyrmt og umhverfisáhrif af uppeldi þeirra minnka,“ segir Sæunn um það hvernig innfluttur matur geti haft lægra kolefnisspor en innlend framleiðsla.

Rósa María Hansen, einn þriggja eigenda og gleðistjóri Veganmatar, útbýr hér brakandi ferskan Oumph! hamborgara sem er einstök sælkeraupplifun fyrir grænkera á veitingastaðnum Jömm í Kringlunni en Jömm er einn fjölmargra veitingastaða á Íslandi sem bjóða upp á Oumph! rétti. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Girnilegur og gómsætur grænkera hamborgari með buffinu The Burger frá Oumph!

Oumph! er hollt

Oumph! er matur úr jurtaríkinu, gerður úr sojabaunum. Baunirnar eru óerfðabreyttar og koma frá sjálfbærum ræktunarsvæðum í Evrópu og Norður-Ameríku. Framleiðandinn hefur þróað aðferð til að gera einstaka áferð sem kemur auðveldlega í stað hvaða prótíngjafa sem er.

„Í grunninn er Oumph! einfaldlega hreint prótínþykkni, unnið úr baunum. Ókryddað Oumph! inniheldur eingöngu prótín úr sojabaunum, vatn og salt, en fólínsýra, járn og trefjar fylgja með frá náttúrunnar hendi. Prótínið inniheldur allar nauðsynlegu amínósýrurnar og er Oumph! því frábær prótíngjafi. Krydduðu Oumph! tegundirnar eru jafn ólíkar og þær eru margar en eiga það sameiginlegt að innihalda engin skaðleg aukefni, heldur einungis náttúruleg hráefni og lífrænar kryddblöndur,“ segir Sæunn.

„Vegna þess að Oumph! er hrein jurtaafurð er ekki hætta á matarsýkingum á borð við salmónellu og aðrar sem geta fylgt neyslu dýraafurða.“

Gómsætt og fljótlegt

Oumph fæst frosið, tilbúið beint á pönnuna. Það er dásamleg matarupplifun að nota Pulled Oumph! í stað rifins svínakjöts, The Burger í stað nautaborgara og The Chunk í stað kjúklings, eða smakka dýrðlegar pitsurnar, hakkið og gómsætu krydduðu Oumph! tegundirnar.

„The Chunk er ókryddað Oumph! í rifnum bitum og kemur auðveldlega í stað kjúklings í næstum hvaða uppskrift sem er. Einu innihaldsefnin eru sojaprótín, vatn og salt. Í hverjum 100 grömmum eru 17 grömm af prótíni og 0,4 grömm af fitu, samtals 84 hitaeiningar. Einnig eru 3,3 mg af náttúrulegu járni, 54,1g af fólínsýru, 5,1g af trefjum en aðeins 0,6 g af salti,“ útskýrir Sæunn.

Oumph! minnkar kolefnisspor

Spurð hvort ræktun sojabauna sé umhverfisspillandi, svarar Sæunn:

„Í sumum tilfellum er það rétt en stundum þvert á móti. Ástæða þess að sojabaunaframleiðsla hefur oft verið tilgreind sem umhverfisvandamál er sú að stærsti hluti sojabaunaræktunar er nýttur í dýrafóður. Skógaeyðing vegna sojabaunaræktunar er bein afleiðing af aukinni kjötframleiðslu. Til að fæða vaxandi mannfjölda heimsins á kjötafurðum þarf sífellt meira ræktunarland til fóðurframleiðslu. Með því að nýta sojabaunirnar beint til manneldis eru auðlindirnar nýttar með miklu skilvirkari hætti og því minna sem neytt er af kjöti, því minna landsvæði þarf til ræktunar. Framleiðandi Oumph! tekur ábyrgð sína mjög alvarlega og tryggir að baunir til Oumph! framleiðslu komi eingöngu frá sjálfbærum svæðum sem leiða ekki til frekari eyðingar skóga.“

Þegar fólk vaknar til vitundar um umhverfisáhrif matarneyslu sinnar sé plastnotkun oft næsta áhyggjuefnið.

„Flestar Oumph! vörur koma í loftþéttum, endurvinnanlegum plastumbúðum til að gæta matvælaöryggis og ferskleika. Notað er eins lítið plast og mögulegt er, og eru vörurnar fluttar á milli staða í pappakössum og á margnota trébrettum. Með því að pakka vörunum sjálfum í poka frekar en kassa sparast hins vegar dýrmætt pláss í flutningi og við geymslu. Búast má við að Oumph! verði pakkað í niðurbrjótanlegt jurtaplast fyrr en síðar, en fram að þeim tíma mælum við með því að skola, þurrka og endurvinna plastpokana sem það kemur í,“ segir Sæunn.

Oumph! fæst í Hagkaup, Fjarðarkaupum, Krónunni, Nettó, Melabúðinni, Super1, Pétursbúð og á Boxid.is. Stóreldhúspakkningar fást hjá Garra. Nánari upplýsingar á oumphhverfid.is

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

Taktu skrefið!
IKEA 365+ matarílátin halda afgöngunum ferskum lengur. Það þýðir minni sóun og betri hádegismatur!
IKEA 365+ nestisbox með hólfum
795,-
IKEA 365+ vatnsflaska
445,-
Með IKEA 365+ vatnsflöskunni úr endurvinnanlegu efni getur þú slökkt þorstann á hagkvæman og heilsusamlegan hátt.
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
IKEA
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is

Indígó litur notaður til að lita fatnað

Í Myndlistaskólanum í Reykjavík héldu Catherine Ellis, sem er frá Bandaríkjunum, og Joy Boytrup, frá Danmörku, námskeið í vistvænum litunaraðferðum með indígó frá Tamil Nadu á Indlandi.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Ellis og Boytrup hafa ferðast víða um heim og haldið námskeið í jurtalitun og umhverfisvænum aðferðum í textíllitun og þrykki í áraraðir, samkvæmt Rögnu Fróða, deildarstjóra textíldeildar Myndlistaskólanum í Reykjavík. „Ellis er þekktust fyrir aðferðir sínar í shibori-vefnaði,“ en shibori er gömul japönsk tækni við litun.

„Boytrup er efnafræðingur og hefur alla starfsævi sína unnið með textíllistamönnum við að þróa textíllitunaraðferðir fyrir þrykk og litun. Hún kenndi reglulega við textíldeildina í Myndlista- og handíðaskólanum á meðan hann starfaði. Í þrykki og litun er algengt að nota kemísk efni sem eru ekki svo holl umhverfinu. Í samvinnu hafa Ellis og Boytrup þróað aðferðir sem eru umhverfisvænar og í stað kemískra efna eru til að mynda notuð efni úr matvælaiðnaðinum.“

Ragna segir mörg hjálparefni í textíllitun líka notuð í matvælaframleiðslu. „Þá er notaður sítrussafi og matarsódi til dæmis, efni sem eru notuð við matreiðslu og þar af leiðandi umhverfisvæn.“ Á námskeiðinu var áhersla lögð á litun og þrykk með indígó. Indígó litir eru blá litbrigði, og það er hægt að nota þessa liti til að prenta og lita á efni og þræði úr plöntutrefjum, til dæmis bómull eða hör. Indígó litarefnið sem var notað á námskeiðinu er unnið úr plöntum og kemur frá Tamil Nadu á Indlandi. Það á að vera hægt að nota aðferðirnar sem voru kenndar á námskeiðinu til að prenta á til dæmis gamla boli eða sængurver að sögn Rögnu.

Fyrir utan að það eru oft notuð skaðleg efni til að lita textíl þá er vatnssóunin mikil í stórum fataframleiðslufyrirtækjum. „Í Hollandi er verið að þróa aðferð til að minnka vatnssóun, og þá er ekkert vatn notað. Á mörgum stöðum er mikil vatnsnotkun í litunarferlinu mjög alvarlegt mál. En ef maður er að handlita efni í mun minna magni en stórir fataframleiðendur, þá notar maður vissulega eitthvað vatn, en það er svo lítið að það skiptir ekki eins miklu máli.“

Ragna telur það mikilvægt að framleiðsla fatnaðar sé gagnsæ fyrir hönnuði og neytendur. „Því meira sem maður lærir sjálfur um textílframleiðslu og aðferðir, til dæmis prjón eða að þrykkja á textíl, því meiri skilning öðlast maður á því að fataframleiðslan gerist ekki bara sjálfkrafa. Hún þarfnast fullt af orku. Plöntur þurfa að vaxa, það þarf að hreinsa og

Ragna Fróða, deildarstjóri textíldeildar Myndlistaskólans í Reykjavík.

» Fyrir utan að það eru oft notuð skaðleg efni til að lita textíl þá er vatnssóunin mikil.

þvo, lita, og síðan er öll eftirmeðhöndlunin. Það er þvottaferlið og alls konar efni sem eru notuð og okkur ber að vera meðvituð um afleiðingar fyrir umhverfið.“

Textíll litaður með indígó eftir aðferðum Ellis og Boytrup.

Skátar sækja en húsfélagið fær greitt

Nú geta íbúar í fjölbýli safnað einnota drykkjarumbúðum í sorpgeymslunni. Grænir skátar bjóða nú þá þjónustu að annast flokkun og talningu einnota drykkjarumbúða fyrir húsfélög fjölbýlishúsa.

Grænir skátar hafa fundið fyrir aukinni þörf fyrir þessa þjónustu við húsfélögin vegna þeirri þróunar að fólk er farið að flokka meira, og einnota drykkjarumbúðir (flöskur og dósir) eru einn flokkurinn sem fólk vill geta skilað í sinni sorpgeymslu.

„Grænir skátar koma með söfnunarílát í sorpgeymsluna, tæma þau reglulega, og greiða húsfélaginu hluta af skilagjaldinu. Þessi þjónusta hefur verið í boði um nokkurt skeið en það er verið að hleypa henni almennilega af stokkunum núna. Grænir skátar hafa í nokkur ár þjónustað fyrirtæki með svipuðum hætti,

Júlíus Aðalsteinsson, rekstrarstjóri Grænna Skáta

„ Við finnum út hversu oft við þurfum að tæma hvern stað miðað við hve fljótt söfnunarílátin fyllast. Það er líka alltaf hægt að hafa samband við okkur ef það verður yfirfullt og við komum og tæmum.

bæði veitingastaði og skrifstofur. Eftir að hafa fengið fyrirspurnir um að veita þessa þjónustu líka til húsfélaga förum við að snúa okkur að því að finna lausnir sem gætu hentað í þetta verkefni,“ segir Júlíus Aðalsteinsson, rekstrarstjóri Grænna skáta.

„Með því að nýta sér þessa þjónustu losnar fólk við það vesen sem fylgir því að fara með flöskur og dósir í burtu, þannig að við bjóðum upp á þennan á valkost til aukinna þæginda,“ segir Júlíus.

Í dag eru Grænir skátar að þjónusta um tuttugu húsfélög og hátt í 100 fyrirtæki, en fyrirtækjaþjónustan er búin að vera í boði frá árinu 2012. Júlíus segir að í meðalstórum stigagangi falli til um 500 flöskur og dósir á viku. „En húsfélögin eru auðvitað misstór og mismunandi hvað neyslan er mikil. Því finnum við út hversu oft við þurfum að tæma hvern stað miðað við hve fljótt söfnunarílátin eru að fyllast. Það er líka alltaf hægt að hafa samband við okkar ef það verður yfirfullt og við komum og tæmum.“

Stígðu skrefið inn í framtíðina á vistvænum bíl frá HEKLU

Hjá HEKLU finnur þú afar fjölbreytt úrval vistvænna bíla af öllum stærðum og gerðum. Þeir eiga það allir sameiginlegt að ganga fyrir íslenskri orku en vörumerki HEKLU eru leiðandi í tækniframförum, hönnun og þróun fjölbreyttra aflgjafa, hvort sem um ræðir rafmagn, metan eða blöndu tveggja aflgjafa. Velkomin í HEKLU-hópinn!

HEKLA

Metan · Rafmagn · Tengiltvinn

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála.
Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Viðskiptatækifæri í hringrásarhagkerfinu

Umræða um hringrásarhagkerfið (e. circular economy) hefur orðið æ háværari síðastliðna mánuði. Það er í samræmi við þróun erlendis en ríkisstjórn Hollands hefurinnleitt heildarstefnu um að verða fullkomlega „circular“ fyrir árið 2050.

Þetta er einnig þróun sem fyrirtæki eins og Google, Apple, Philips og Unilever eru farin að setja í forgang. Í þeirra tilfellum hafa þau verið að vinna að betri nýtni hráefna, innleitt skilastefnu á vörum, byrjað að selja lýsingu sem þjónustu í staðinn fyrir að selja ljósaperur o.fl. Nokkur íslensk fyrirtæki eru einnig að taka mjög spennandi skref.

Ákvarðanir um svona aðgerðir eru ekki teknar í tómarúmi heldur sem hluti af heildarstefnu þessara fyrirtækja sem snýr meðal annars að áhættustýringu og stefnu í minnkun umhverfisáhrifa og svo framvegis. Þau átta sig þó líka á því að í þessu felast viðskiptatækifæri og möguleikar á sparnaði í rekstri.

Viðskiptamannahópur sem lýtur sjálfbærni er sívaxandi og samkvæmt einni rannsókn stækkaði um 22% á fimm ára tímabili á Norðurlöndunum. Þá er mögulega hægt að ná sparnaði með að skipta út hráefnum, fara í innviðafjárfestingar í virðiskeðju, fara í samstarf með aðilum ofar og neðar í virðiskeðjunni, finna nýjar leiðir til framleiðslu, hanna nýjar vörur frá grunni og fleira.

CIRCULAR Solutions sérhæfir sig í sjálfbærni fyrirtækja og hefur sérþekkingu á að finna tækifæri í virðiskeðjum og að beita reglum hringrásarhagkerfisins. Bjarni Herrera og Hafþór Ægir, á myndina vantar Reyni Smára.

Þó ber að hafa í huga, frá sjónarhóli fyrirtækja, að það að setja sér markmið um minnkun útblásturs leiðir ekki sjálfkrafa til vegferðar að hringrásarhagkerfinu, en það að setja sér markmið um að nálgast hringrásarhagkerfið er líklegra að leiða til minni útblásturs.

Í grunninn felast í hringrásarhagkerfinu þrír meginpunktar:

- að hanna í burtu úrgang og mengun
- að halda vörum og hráefnum í notkun
- endurnýjun vistkerfa

Íslenskir neytendur eru orðnir meðvitaðri um þessi mál og eru farnir að spyrja fyrirtæki erfiðari spurninga. Til að auka gagnsæi og auðvelda neytendum upplýstari ákvarðanatöku um kaup á vöru eða þjónustu er mikilvægt að notast við ákveðna mælikvarða. Þeir geta verið kolefnisfótspor, þyngd á pakkningu, hlutfall endurnýjanlegs hráefnis við framleiðslu, hlutfall flugferða í flutningsleið og fleira.

Yfirvöld á Íslandi hafa sýnt mikinn áhuga á hringrásarhagkerfinu en þau búa yfir fjölmörgum tólum til að auðvelda innleiðingu á því. Til dæmis að lækka virðisaukaskatt á vörur og þjónustu sem endurnýta hráefni, viðgerðarþjónustu o.fl. Þá má einnig ná markmiðum í gegnum innkaupastefnur, m.a. opinber innkaup og viðskipti á milli fyrirtækja.

Nánari upplýsingar á síðunni www.circularsolutions.is

CIRCULAR

Betri lausn fyrir umhverfið og þig

Það eru margir þættir sem hægt er að huga að til þess að passa betur upp á umhverfið okkar. Notkun álfabikarsins í stað túrtappa og dömubinda er stórt skref í átt að hreinna umhverfi.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Ein leið að vistvænni lífsstíl er að skipta út túrtöppum og dömubindum fyrir álfabikarinn. Álfabikarinn er gerður úr 100% náttúrulegu gúmmíi og er án allra aukaefna. Hann virkar þannig að í stað þess að draga í sig tíðablóð þá grípur hann það og geymir. Þó svo að bikarinn hafi verið til frá um 1930 þá er hann ekki eins vinsæll og hann ætti að vera. 98% kvenna í Bandaríkjunum nota túrtappa eða dömubindi, sem þýðir að afar lítill hluti kvenna notar álfabikarinn. Hann er lítið auglýstur og yfirleitt ef konur byrja að nota hann þá hafa þær aflað sér upplýsinga á netinu eða heyrt um þá frá vinkonu.

Álfabikarinn er fjölnota og hægt er að nota hann í hátt í 10 ár án þess að þurfa að kaupa nýjan. Ólíkt með túrtappana, þá þarf ekki að taka bikarinn út oft á dag, en hægt er að hafa hann inni í 10-12 tíma í senn. Það er vissulega misjafnt hversu oft konur þurfa að losa úr honum en það fer eftir því hvað blæðingarnar eru miklar. Ekki þarf að hafa áhyggjur af óæskilegum efnum þar sem bikarinn er gerður úr náttúrulegur gúmmíi, er án allra aukaefna og veldur ekki ertingu. Álfabikarinn þurrkar ekki, heldur geymir tíðablóðið og veldur því ekki truflun á starfsemi slímhúðar og þar af leiðandi er minni hætta á sveppasýkingum og öðrum óþægindum sem gjarnan fylgja í kjölfar blæðinga.

Konur sem hafa blæðingar einu sinni í mánuði og nota ekki álfabikarinn eru að henda um 10-12 túrtöppum eða dömubindum ásamt öllum þeim plast umbúðum sem þeim fylgja. Ekki nóg með það að álfabikarinn er töluvert umhverfisvænni þá er hann einnig góður fyrir budduna þar sem túrtappar og dömubindi kosta sitt.

Helga María Ragnarsdóttir kynntist álfabikarnum þegar hún var tvítug og gæti í dag ekki hugsað sér að nota neitt annað á meðan á blæðingum stendur. Hún er fegin að sleppa við það að kaupa vöru sem fer beint í ruslið eftir notkun.

Það er hægt að eiga sama álfabikarinn í hátt í 10 ár ef hugsað er vel um hann.

> **Ólíkt með túrtappana þá þarf ekki að taka bikarinn út oft á dag. Hægt er að hafa hann inni í 10-12 tíma í senn.**

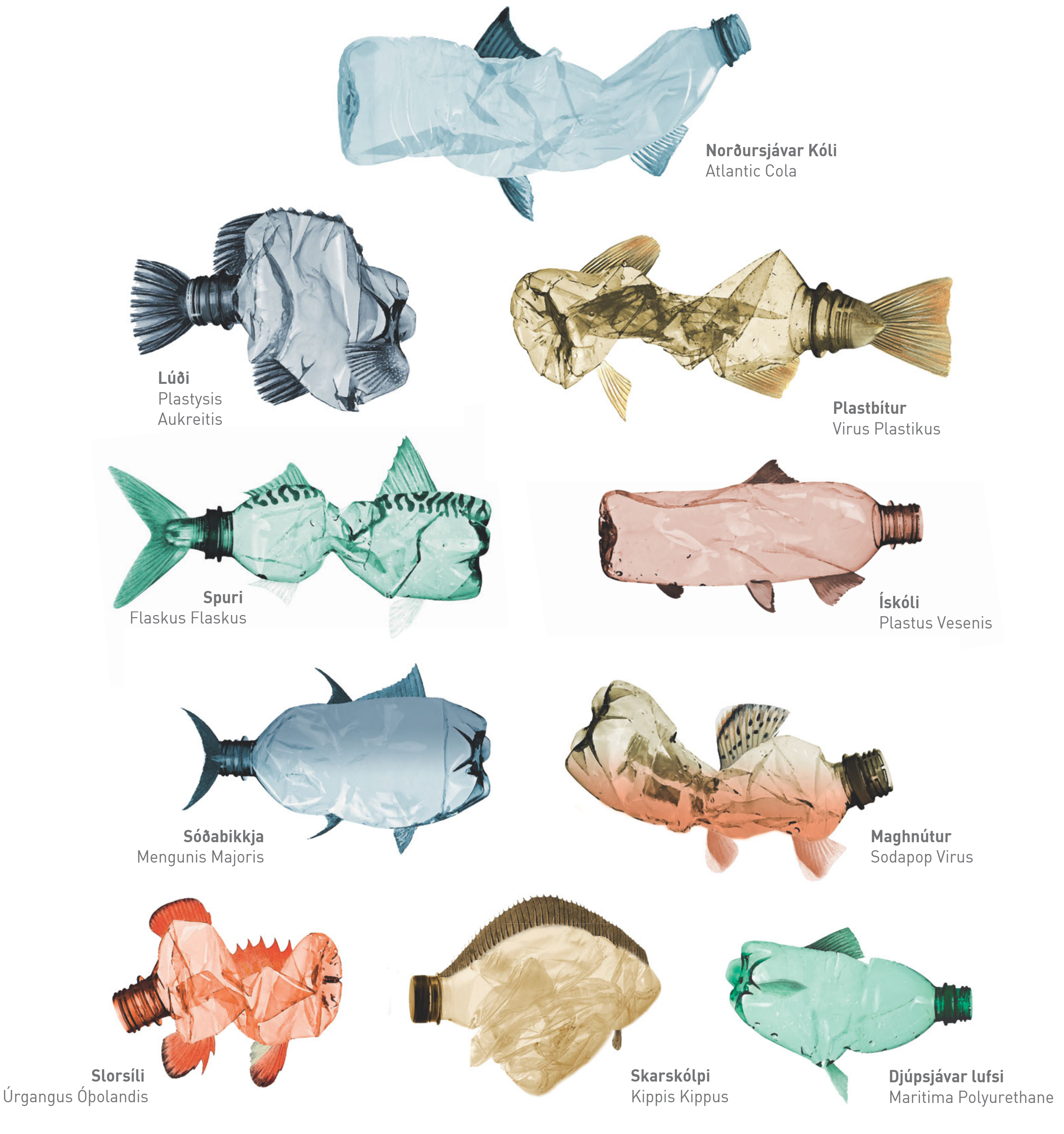
Helga María Ragnarsdóttir, bloggari á Veganistur og nemi í Svíþjóð hefur notað álfabikarinn í nokkur ár. „Ég veit að það er kannski klisjulegt að segja að álfabikarinn hafi breytt lífi mínu, en það er virkilega það sem gerðist. Síðan ég lærði almennilega að nota hann þá hef ég litið á blæðingarnar mínar allt öðrum augum en ég gerði áður. Það tók mig nokkur skipti að læra hvernig á að nota hann og ég varð dauðhrædd í fyrsta skiptið þegar ég náði honum ekki út og hélt ég myndi þurfa að fara á spítala og láta draga hann út,“ segir Helga. Það getur verið snúið að læra á bikarinn en auðveldar leiðbeiningar er hægt að finna á netinu. „Ég komst að því að nota eigi kviðvöðvana til að ýta honum niður þar til fingurnir ná taki á honum. Mér fannst rosa spennandi að læra á þetta og það kom ótrúlega hratt,“ útskýrir Helga. „Ég finn aldrei fyrir bikarnum og upplifi alls engin óþægindi. Ég elska líka að þurfa aldrei að kaupa túrvörur lengur. Að þurfa ekki að kaupa og eiga einnota vörur sem lenda svo í ruslinu. Ég ætla auðvitað ekki að tala fyrir allar konur og segja að þær þurfi að nota bikar og það henti öllum, því ég veit að fólk er misjafnt, en ég mæli eindregið með því að allir prufi og sjái hvort þetta er eitthvað sem hentar þeim, og gefi þessu séns í nokkur skipti.

Að kaupa bikarinn er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið í lífinu og ég get ekki ímyndað mér að fara til baka í einnota túrvörur.“

FLÖSKUR

í íslensku sjávarríki

Marine bottles of Iceland | Flaschen im isländischen Meer



Ef plastnotkun þróast áfram eins og hún er í dag þá er því spáð að árið 2050 verði jafnmikið af plasti og fiski í höfunum í kílóum talið. Leggðu þitt af mörkum og tryggðu að allar drykkjarumbúðir á þínu heimili skili sér í Endurvinnsluna. Þannig leggur þú þitt af mörkum og færð greitt fyrir það!

Flöskumóttaka
Endurvinnslan

ÞAÐ BORGAR SIG
ISK
AÐ ENDURVINNA

Grænmeti er mjög gott fyrir heilsuna en líka umhverfið

Grænmetisfæði er ekki bara heilsusamlegt heldur einnig gott fyrir umhverfið. Það leiðir til minni losunar gróðurhúsalofttegunda en nokkur önnur matvæli gera. Auk þess er minni hætta á að grænkerar fái sykursýki 2.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

» Rannsóknir sýna að vinnsla við 100 g af fiski losar út jafnmikið af gróðurhúsalofttegundum og 100 g af svínakjöti. Langmesta losunin kemur þó frá nautgripum og þrisvar sinnum meiri sé miðað við fisk og svín.

Grænmeti er ekki bara gott heldur fallegt líka. Hér er vegan matur sem lítur girnilega út.

Þótt fólk vilji ekki sleppa kjöti væri gott mál að auka grænmetið á diskinum á kostnað þess. Rannsóknir hafa sýnt að losun frá matvælaiðnaðinum gæti aukist um 80% til ársins 2050 ef ekki verður tekið í taumana. Meira grænmetisát í heiminum gæti hjálpað til í baráttunni gegn loftslagsbreytingum um leið og við minnkum hættuna á því að fá sykursýki 2.

Rannsóknin er nokkurra ára gömul og það hafa þegar orðið nokkrar breytingar í mataræði, fleiri aðhyllast vegan eða grænkerafæði. Einnig eru matarkúrar eins og ketó orðnir vinsælir. Í ketó borðar fólk mikið grænmeti en einnig mikið kjöt.

Vísindamenn við háskólann í Minnesota í Bandaríkjum segja að fólk ætti helst að horfa til þriggja tegunda mataræðis, það er grænkera, grænkera með fiski og Miðjarðarhafsmataræðis. Gerð var rannsókn í 100 löndum víða um heim með tilliti til umhverfissjónarmiða og áhættu á sykursýki 2. Niðurstöður sýndu að áhættan minnkaði mikið með grænkerafæði en þeir sem neyttu þannig fæðu voru í 42% minni hættu á að fá sykursýki 2 en af venjulegu fæði. Grænkerafæði með fiski minnkaði áhættuna um 25% og Miðjarðarhafsfæði um 18%.

Allar þessar fæðutegundir drógu úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum um 20-25% og 8-12% á krabbameini, að því er vísindamennirnir greindu frá en í því síðastnefnda kom hópurinn sem borðar grænmeti og fisk best út. Segja má að grænkerar séu betur staddir en aðrir þegar kemur að sykursýki 2 en fiskneytendur eru í minni áhættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Vissulega getur fólk borðað kjöt án þess að missa heilsuna, einungis er verið að benda á leiðir sem eru bæði góðar fyrir umhverfið og okkur sjálf.

Rannsóknir sýna að vinnsla við 100 g af fiski losar út jafnmikið af gróðurhúsaloftegundum og vinnsla við 100 g af svínakjöti. Langmesta losunin kemur þó frá nautgripum og er þrisvar sinnum meiri sé miðað við fisk og svín. Fólki í heiminum fjölgar um 80 milljónir á ári. Kjötát verður því meira og meira um leið og við losum meira af gróðurhúsaloftegundum út í andrúmsloftið.

Matvöruframleiðsla þarf mikla orku; að henni koma traktorar og aðrar vinnuvélar, flutningatæki á vegum, sjó og lofti auk þess sem við þurfum rafmagn fyrir verslanir og heimilistækin. Þá er ótalin umbúðavinnsla og áburðarverksmiðjur. Notkun áburðar skapar köfnunarefni í jarðvegi sem leiðir til losunar nítróoxíðs og þarmagas frá dýrum inniheldur metan.

Eftir því sem segir á vef Umhverfisstofnunar var mesta heildarlosun árið 2017 án alþjóðaflugs og alþjóðasiglinga frá iðnaðarferlum, næstmest frá orku, síðan landbúnaði en minnsta losunin frá úrgangi. Frá árinu 1990 til 2017 hefur hlutfall losunar frá iðnaðarferlum aukist úr 27% í 43%, hlutfall losunar frá orku hefur minnkað úr 52% í 40% á sama tímabili.

Nánar er hægt að skoða töfluna á heimasíðu Umhverfisstofnunar.

Bjóða öllum að kolefnisjafna sig

Kolviður er sjóður sem var stofnaður af Skógræktarfélagi Íslands og Landvernd árið 2006. Kolviður jafnar kolefnislosun vegna brennslu jarðeldsneytis í akstri og flugi fyrir fólk og fyrirtæki.

Markmið Kolviðar er að binda kolefni í skógarvistkerfum til að draga úr styrk koldíoxíðs í andrúmslofti. Sjóðurinn fjármagnar gróðursetningu á trjám og gerir bæði fólki og fyrirtækjum kleift að kolefnisjafna útblástursáhrif sín.

Það er sannarlega þörf á aðgerðum. „Ef maður flýgur til dæmis þriggja tíma flug þá þyrfti að setja niður fimm tré til þess að kolefnisjafna það fram og til baka og losna þannig við flugviskubitið,“ segir Reynir Kristinsson, stjórnarformaður Kolviðar. „Það virðist líka þurfa um það bil eitt tré fyrir hverja tuttugu hamborgara.

Það er mikil vakning að eiga sér stað núna í loftslagsmálum, eins og við sjáum til dæmis á loftslagsmótmælum ungs fólks á Austurvelli,“ segir Reynir. „Okkur finnst mjög mikilvægt að benda fólki á að það sé hægt að nýta skógrækt til að stemma stigu við neikvæðum loftslagsáhrifum, þó að við eigum auðvitað fyrst að minnka losunina. Það er um að gera að leggja sitt af mörkum til að stuðla að góðu andrúmslofti og hjálpa náttúrunni.

Reynir segir að Kolviður vilji benda fólki á að það sé hægt að nýta skógrækt til að stemma stigu við neikvæðum loftslagsáhrifum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það er samt þannig að þó að þú setjir niður tré til að kolefnisbinda tekur það tréð 60 ár að vinna vinnuna,“ segir Reynir. „En þó að þetta taki langan tíma byrjar þetta strax að vinna gegn loftmengun.

Ísland var skógi vaxið við landnám og við viljum endurnýja þann gróður, samtímis því að ráðast á loftslagsvandann,“ segir Reynir. „Nú í sumar er Kolviður að setja niður 150 þúsund tré á Úlfljótsvatni til þess að kolefnisbinda fyrir þá sem hafa óskað eftir því og við vonumst til þess að geta klætt Mosfellsheiðina með loftslagsskógi í nánustu framtíð.“

Ýmis fyrirtæki hafa fengið Kolvið í lið með sér. „Í síðustu viku gerðum við samning við Bónus, en við vinnum líka með IKEA, Ölgerðinni, grænmetisframleiðendum og um 60 öðrum aðilum,“ segir Reynir. „Við sjáum að ungir stjórnendur eru sérlega áhugasamir um þetta og láta þetta skipta sig máli.“

” Það er mikil vakning að eiga sér stað í loftslagsmálum, eins og við sjáum til dæmis í loftslagsmótmælum ungs fólks á Austurvelli.

Á heimasíðu Kolviðar eru allar nánari upplýsingar um starfsemi sjóðsins og hvernig hægt að er að kolefnisjafna útblástur sinn.

KOLVIÐUR ICELAND CARBON FUND

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS®

kolefnisjafnar 2018

Það er okkar sönn ánægja að tilkynna að Bónus hefur nú kolefnisjafnað rekstur verslana sinna fyrir 2018. Bónus og Kolviður undirrituðu samning þess efnis þann 21. maí 2019.

Í upphafi árs (2019) hófst mikil vinna við að safna saman gögnum hvert kolefnisspor verslana Bónus er um land allt, árið 2018. Þessari reiknisvinnu er nú lokið með hjálp hugbúnaðarfyrirtækisins Klappir Grænar Lausnir hf. Umhverfisstjórnunarhugbúnaður þeirra hefur nú verið innleiddur inn í verklag Bónus sem mun vafalaust hjálpa fyrirtækinu að ná enn betri árangri í umhverfismálum.

Bónus hefur því fjárfest í kolefnisbindingu hjá Kolviði til að jafna út áhrif rekstursins á umhverfið. Kolefnisfótspor Bónus 2018 var 667 CO2 tonn. Kolviður mun því planta 6.670 trjám á u.þ.b. tveggja hektara landsvæði til að jafna út kolefnisfótsporið.

Umhverfisvernd er eitt af stærstu verkefnum samtímans og með þessu vill Bónus leggja sitt af mörkum og sýna um leið samfélagslega ábyrgð í verki.

Bónus er fyrsta matvöruverslun á Íslandi til að kolefnisjafna sinn rekstur.

KLAPPIR

SKÓGRÆKTARFÉLAG ÍSLANDS

KOLVIÐUR ICELAND CARBON FUND

Kúnninn farinn að spyrja meira um framleiðsluna

Umhverfismál eru áberandi í þjóðfélagsumræðunni, sérstaklega hvað hver og einn getur lagt fram til bættrar stöðu, allt frá þátttöku í umhverfisverkfalli yfir í að flokka rusl.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is

Umhverfisstofnun rekur umhverfismerkið Svaninn, sem er notað til að votta umhverfisvæna framleiðslu, meðal annars á fatnaði. Birgitta Stefánsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir að Svanurinn taki til alls lífsferils fatnaðarins.

„Þá erum við bæði að skoða hráefnin, framleiðsluna, neyslu og meðhöndlun úrgangs á meðan lífræn vottun nær bara til hráefna. Það er ekki víst að hún nái til þátta sem koma á eftir því, eins og hvernig fataefnið er litað og svo framvegis. Lífræn ræktun þýðir í raun bara að það sé ekki verið að nota tilbúinn áburð og verið að viðhalda gæðum jarðvegs."

Birgitta segir að ef íslenskur fatnaður sem er til dæmis búinn til úr íslenskri ull ætti að fá Svansvottunina, þyrfti í raun að endurskoða sauðfjárrækt í heild sinni. „Þú þarft að rekja framleiðsluna svo langt aftur, maður þarf að skoða reksturinn á öllu búinu. Þannig að þetta er mjög stórt verkefni."

Neytendur bera ábyrgð

Guðrún Lárusdóttir er einn fatahönnuða vistvæn fataframleiðsla og endurnýting textíls brennur á. „Ég kláraði mastersnám í umhverfisvænni fatahönnun í Berlín fyrir um fimm árum.

Það er hægt að skoða vistvæna fataframleiðslu út frá til dæmis dýraverndunarsjónarmiðum og vegna þeirra að sleppa því að ganga í loðfeldum, mannréttindasjónarmiðum, hvort fólkið sem býr til fatnaðinn fái sanngjörn laun og sanngjarna meðferð, eða efnunum sjálfum og hvernig þau eru búin til. Húðin er náttúrulega stærsta líffæri líkamans og maður verður að vanda valið á efnunum sem eru í snertingu við húðina. Það sem er kannski mest áberandi í þessari umræðu í dag er fatasóun, fjöldaframleiðsla og umhverfissjónarmið. Við sem neytendur berum gríðarlega mikla ábyrgð og þurfum að hugsa okkur vel um þegar við erum að kaupa fatnað. Við þurfum bæði að hugsa um hvort okkur raunverulega vanti hann, og hvort hann muni endast lengur en eftir nokkra þvotta. Hins vegar er flóran á fatamarkaðnum svo breið og fjölbreytt að fólk lendir oft í vandræðum með að velja sér fatnað og finnst þægilegra að stinga höfðinu í sandinn heldur en að taka ábyrga afstöðu."

Til þess eru lífrænar og umhverfisvænar vottanir ágætis hjálpartæki, og bendir Guðrún á Global Organic Textile Standard (GOTS) og Bluesign sem er vottun fyrir umhverfisvænan textíl og fatnað. Guðrún segir að það sé einföld leið fyrir fataframleiðendur að huga að umhverfinu með því að endurnýta föt og fataefni.

Endurnýting fyrsta skrefið

„Ungum hönnuðum finnst það kannski vera óyfirstíganlegt verkefni að fá allar þessar vottanir, en þeir geta annaðhvort keypt af birgjum sem eru með þær, eða endurunnið efni, sem er náttúrulega framtíðin." Hringrásarhagkerfið er að koma sterkt inn í fataiðnaðinn en það byggir á að koma efnum sem hefði annars verið hent, aftur í umferð og nýtingu. „Það þarf ekki alltaf að vera að búa til nýjan textíl. Við eigum að nýta það sem er til, til dæmis er hægt að búa til ný föt úr gömlum fötum.

As We Grow framleiðir barnaföt fyrir breiðara aldursbil en gengur og gerist.

Barnaföt As We Grow eru búin til úr alpaca ull og lífrænni bómull.

Guðrún er með mastersgráðu í umhverfisvænni fatahönnun.

Það er líka hægt að vinna fataefni aftur. Það verður samt að muna að endurnýting er bara fyrsta skrefið, framleiðslan á endurnýtingunni verður líka að vera vistvæn. Það þarf að huga að öllum þáttum framleiðslunnar, alveg frá upphafi og þar til varan er tilbúin."

Guðrún starfar hjá barnafatamerkinu As We Grow sem hannar, framleiðir og selur vistvæn barnaföt, en vörumerkið hlaut Hönnunarverðlaun Íslands fyrir vistvæna hönnun og ábyrga neyslu. Merkið er með fatastærðir sem spanna breiðara aldurstímabil heldur en í mörgum öðrum barnafatamerkjum, svo foreldrar þurfa ekki að kaupa föt, tvisvar á ári eða einu sinni á ári. „Við notum alpaca ull sem er frá Perú, og við erum með Fair Trade vottun á ullinni. Svo notum við lífræna bómull í nýrri línu hjá okkur sem er bæði með GOTS-vottunina og Oeko-tex100-vottunina sem er jafnframt framleiðandi á lífrænni bómull.

Ólífræn bómull er úðuð með eiturefnum og svo er fólkið sem vinnur við að tína hana kannski að vinna við óviðunandi aðstæður án þess að vera í hlífðarfatnaði. Við sem neytendur verðum að hafa þetta í huga, en það hafa kannski ekki allir tök á að skoða allt ofan í kjölinn. Þá er í staðinn hægt að skoða hvort fatnaðurinn sem maður er að spá í að kaupa sé vottaður."

Spyrja út í framleiðsluna

Guðrún segir að hún taki eftir miklum breytingum sem hafa orðið á síðustu örfáu árum í bæði hugarfari neytenda og fataframleiðenda. „Þegar ég kom heim úr náminu, árið 2014, þá var ekkert verið að tala um þetta heima. Umræðan í Berlín um að endurnýta fatnað og kaupa umhverfisvottaðan fatnað var orðin almenn þar en ekki hér á Íslandi. Guðrún telur að þau fatamerki sem bera ekki virðingu fyrir umhverfinu og leggja ekki áherslu á vistvænar framleiðsluaðferðir, munu einfaldlega detta út á næstu árum og það sé þegar farið að gerast. „Nú eru fataframleiðendur og hönnuðir á Íslandi farnir að upplifa að kúnnar spyrja mikið út í framleiðslu fatnaðarins. Þeir einfaldlega verða að vera með vistvænan fatnað."

Lífrænar mjólkurvörur hjá Biobú

Biobú mjólkurbú vinnur og selur eingöngu lífrænar mjólkurvörur. Biobú heldur úti biobu.is. Lífræn matvælaframleiðsla getur bundið meira en hún losar af gróðurhúsaloftegundum (GHL).

Í fyrirsögn á frétt stendur að lífræn matvælaframleiðsla geti bundið meira en hún losar af gróðurhúsaloftegundum (GHL). Kristján Oddsson, sem er bóndi á Neðra-Hálsi í Kjós og jafnframt ritstjóri biobu.is segir að þessi fyrirsögn miði við það að öllum bestu aðferðum, með tilliti til loftslagsmála, sé beitt í framleiðslunni. Fólk virðist eiga eitthvað erfitt með að átta sig á því að lífrænar framleiðsluaðferðir séu betri en hefðbundnar aðferðir þegar kemur að losun og bindingu á GHL.

Talið er að hefðbundinn landbúnaður sé ábyrgur fyrir 25% GHL í heiminum. Tilbúinn áburður veldur allt að helmingi þessara GHL eða um 12% af öllu GHL í heiminum. Enginn tilbúinn áburður er notaður í lífrænni framleiðslu. Er þá ekki lífrænn landbúnaður með að minnsta kosti 12% minni útblástur á GHL.

Það er ekki eingöngu að tilbúinn áburður losi mikið af GHL, heldur virkar hann eins og tappi í öllu ræktunarlandinu sem hindrar

eðlilega bindingu á koltvísýringi úr andrúmsloftinu sérstaklega þegar tilbúinn áburður er notaður einn og sér. Svo virðist sem jarðvegur tapi náttúrulegum eiginleika sínum til að binda og geyma kolefni við ræktun plantna. Þá er hann einnig ábyrgur fyrir losun á lífrænu kolefni úr jarðvegi sem hlýtur að teljast mjög alvarlegt. Nú er talið að þriðjungur ræktunarlands sé illa skaddaður eða ónýtur vegna þrautræktunar með tilbúnum áburði. Þetta á sérstaklega við á hinu svokallaða kornræktarbelti.

» Talið er að allur sá jarðvegur sem nú þekur jörðina og notaður er í landbúnaði í dag hafi orðið til á síðustu 10 þúsund árum fyrir tilverknað plantna af ýmsum gerðum.

Talið er að allur sá jarðvegur sem nú þekur jörðina og notaður er í landbúnaði í dag hafi orðið til á síðustu 10 þúsund árum fyrir tilverknað plantna af ýmsum gerðum. Þetta er náttúrulegt ferli þar sem plöntur fyrir tilverknað ljóstillífunar breyta koltvísýringi í andrúmslofti í sykrur sem plantan notar fyrir sinn vöxt en það sem plantan ekki notar breytir örverulífið og sveppalífið í lífrænt kolefni og þannig viðhelst og verður til nýr jarðvegur. Öfugt við hefðbundna ræktun, þá örvar lífræn ræktun þetta náttúrulega ferli í jarðveginum. Það gerum við með því að nota búfjáráburð, moltu eða jurtaþekju í ræktuninni. Beit jórturdýra virkar einnig mjög örvandi á bindingu kolefnis í jörðu.

Rannsóknir hafa leitt í ljós að orkunotkun í lífrænum landbúnaði sé um 35% minni og kolefnislosun sé um 40% minni (tilbúinn áburður þar talinn með).

Erlendis hefur verið að þróast ný tegund landbúnaðar sem nefnist regenerative-organic-agriculture sem mætti útleggjast sem endurnýjaður lífrænn landbúnaður og/eða það mætti kalla hana lífræna kolefnisræktun. Þessi landbúnaður gengur út á það að hámarka bindingu og lágmarka losun frá ræktun. Mælt er með að sleppa plægingu ef mögulegt er og þá aðeins að vori, og að jarðvegurinn sé aðeins rispaður upp fyrir nýja sáningu. Þá er gert ráð fyrir því að öll jórturdýr séu höfð á beit þegar árstíðin leyfir og líka að svín og fiðurfénaður geti notið náttúrunnar.

Umhverfisvæn hverfisbúð

Fjórar nágrannakonur, sem allar hafa brennandi áhuga á umhverfismálum, reka verslunina Vistvera í Grímsbæ. Næstkomandi laugardag halda þær upp á eins árs afmæli verslunarinnar.

Þær Kristín Inga Arnardóttir, Salbjörg Rita Jónsdóttir, Jóhanna Gísladóttir og Elsa Þórey Eysteinsdóttir eru nágrannar úr Fossvoginum sem fannst vanta verslun sem bauð upp á umhverfisvænar vörur og lausnir. „Við erum allar með mismunandi bakgrunn, með mismunandi menntun og í annarri vinnu. Þetta er bara okkar ástríða og áhugamál. Ein af okkur er grafískur hönnuður, ein er líffræðingur, ein er í doktorsnámi í umhverfis-og auðlindafræði og svo er ég viðskiptafræðingur,“ segir Kristín Inga. Með þeirra mismunandi bakgrunn ná þær að sameina krafta sína og reka verslunina með prýði. Þær stukku á tækifærið þegar þær sáu að það var laust pláss í Grímsbæ. „Það er mjög gaman að vera með verslun í hverfinu okkar, við kjósum að kalla Grímsbæ litla krúttlega mollið.“

Verslunin Vistvera er til húsa í Grímsbæ. Eigendur eru sammála um að gott sé að hafa svona verslun í hverfinu.

Fagna fyrsta afmælinu

Næstkomandi laugardag fagna þær eins árs afmæli verslunarinnar og verða þær með ýmis tilboð í gangi. Verslunin verður opin frá 11.00-15.00. Þær verða með kynningar á vörum, gefa prufur af sjampóstykkjum og bjóða upp á heitt kaffi og kleinur. Ásamt því ætla þær að gefa 15% afslátt af áfyllingarvörum. Það virkar þannig að fólk getur komið með sín eigin ílát og fyllt á. Dæmi um vörur sem seldar eru eftir vigt eru grænsápa sem er góð í öll þrif en sápan er umhverfisvæn og er framleidd á Íslandi, uppþvottalögur, fljótandi handsápa, þvottaflögur og tannkremstöflur. „Við viljum auka vörur sem seldar eru eftir vigt,“ segir Kristín Inga.

> Megin hugmyndafræðin á bak við verslunina er að gera fólki kleift í auknum mæli að nálgast umhverfisvæna kosti.

Vistvera býður upp á mikið úrval af hreinlætisvörum bæði fyrir líkamann og heimilið.

Þurfum að fara betur með náttúruna

Megin hugmyndafræðin á bak við verslunina er að gera fólki kleift í auknum mæli að nálgast umhverfisvæna valkosti. Hingað til hefur ekki verið mikið úrval til á Íslandi en þetta er að aukast. „Við viljum bjóða upp á vörur þannig að fólk geti minnkað plastnotkun og nálgast vörur sem eru umhverfisvænni, einnig fjölnota vörur sem hægja á fólki. Við erum alltaf svo mikið að drífa okkur og að grípa hitt og þetta í búðum. Fókusinn er að einfalda lífið og fara betur með náttúruna í leiðinni.“

Vistvera býður upp á fjölbreytt og mikið vöruúrval. „Við erum með mikið af hreinlætisvörum, fallegum heimilisvörum, blæðingavörum og einnig mikið úrval af ungbarnavörum eins og pela og smekki úr umhverfisvænni efnum,“ segir Kristín Inga. Þeirra helsta markmið á næstunni er að vinna í því að fá fleiri íslenskar vörur til þeirra til að minnka kolefnisfótsporið sem kemur með flutningi á vörum erlendis frá.

Kristín Inga segir þær vinkonurnar vera afar ánægðar með fyrsta árið. Viðbrögðin hafa verið afar jákvæð og fólk er að verða meira meðvitað um mikilvægi þess að sinna umhverfinu betur eins og t.d. með að minnka plastnotkun.

„Fólk er áhugasamt um umhverfisvænni lífsstíl, fólk er duglegt að spyrja og það hefur verið mjög gefandi að tala við fólk í vinnunni um umhverfismál.“

VISTVERA 1 ÁRS

VELKOMIN Í VISTVERU Í GRÍMSBÆ VIÐ BÚSTAÐAVEG, LAUGARDAGINN 1. JÚNÍ, KL. 11.00 - 15.00:

- Förðunarfræðingur kynnir áfyllanlegar förðunarvörur frá franska merkinu **Zao**
- Snyrtifræðingur kynnir áfyllanlegar snyrtivörur frá íslenska merkinu **Nature Sense**
- **15%** afsláttur af öllum áfyllingarvörum
- Prufur eins og birgðir endast
- Kaffi og kleinur

VISTVERA

VISTVERA - GRÍMSBÆ - 108 REYKJAVÍK - VISTVERA.IS

ÚRVAL ÁFYLLINGARVARA OG VISTVÆNNI KOSTA Í SNYRTI- OG HEIMILISVÖRUM

Túrnærbuxur frá THINX og margnota tíðavörur

Handsápa, uppþvottalögur og grænsápa í áfyllingu

Tannkremstöflur með og án flúor í áfyllingu

Margnota rör í alls konar stærðum, gerðum og litum

Hársápustykki og hárnæring í miklu úrvali

VISTVERA - GRÍMSBÆ VIÐ BÚSTAÐAVEG - 108 REYKJAVÍK - VISTVERA.IS

VISTVERA

Umhverfisvænar einnota vörur

Rekstrarland hefur glæsilegt vöruúrval í umhverfisvænum, endurvinnanlegum og niðurbrjótanlegum einnota vörum. Markmiðið er að draga úr umhverfisfótsporum fyrirtækisins.

Með vaxandi áherslu á umhverfisvænar lausnir þá eru þau í Rekstrarlandi stöðugt að búa til ný efni sem byggja á því að gera betur og auka sjálfbærni. Dæmi um það eru vörur úr sykurreyr, pálmalaufum og maíssterkju. „Við trúum á að umhverfi og þægindi fari hönd í hönd. Þetta snýst um öryggi, okkar endalausu skuldbindingu um gæði og umhyggju fyrir umhverfinu. Leiðandi úrval okkar af vistvænum og niðurbrjótanlegum efnum og fallegri hönnun uppfyllir kröfur um notkun, gæði og verð,“ segir Hjalti Þór Halldórsson, sölustjóri hjá Rekstrarlandi.

„Þegar umræðan um minnkun plasts er eins mikil og núna, þá er mikilvægt að láta þá sem vilja láta til sín taka og leggja sitt af mörkum vita að það er mögulegt að halda sína grillveislu, brúðkaup, eða sama hvers konar samkomustund það er þar sem einnota umbúðir eru notaðar, að það er hægt að nota umhverfisvænar vörur.“

Diskar, hnífapör og glös sem brotna niður í náttúrunni er ein leiðin til þess. „Ég hvet fólk og fyrirtæki til þess að skoða aðeins hvað það er að bjóða upp á í sinni veislu,“ segir Hjalti Þór. „Veldu annaðhvort vöru sem er endurvinnanleg, compostable, sem fer þá með lífrænum úrgangi eða niðurbrjótanlega vöru sem kallast biodegradable. Næst þegar þú ætlar að stökkva til og halda veislu og sleppa við uppvaskið vertu þá viss um að nota umhverfisvæna lausn,“ segir Hjalti Þór.

„Það er verið að bjóða upp á alls konar vörur í dag sem taka langan tíma að brotna niður í umhverfinu en veltum aðeins fyrir okkur hvað við getum gert. Það tekur kannski 45 sekúndur að framleiða plast, sem oft er notað í 5 mínútur og tekur 500 ár að brotna niður,“ útskýrir Hjalti Þór.

Hér eru dæmi um hráefni sem Rekstrarland notar í sínar vörur.

Hjalti Þór Halldórsson ásamt Ólöfu Helgadóttur, verslunarstjóra Rekstrarlands.

Pappír

Pappír er af náttúrulegum uppruna og býr yfir þeirri getu að vera fullkomlega niðurbrjótanlegur og endurvinnanlegur. Pappír er umhverfisvænt efni sem hefur þann eiginleika að vera 100% endurnýjanlegur, hann brotnar fljótt niður vegna þess að trefjarnar leysast auðveldlega í náttúrunni.

PLA

PLA er endurvinnanlegt hitaþolið plastkennt efni og unnið úr endurnýjanlegum auðlindum. PLA-framleiðsla byggist á plöntum svo sem maíssterkju, hveiti, sykurreyr eða rófum. Við bestu skilyrði, en PLA-vörur fara öllu jafna með lífrænum úrgangi, þá er PLA fært um algjört niðurbrot án þess að skilja eftir sig sýnilegar eða eitraðar leifar. PLA þarf sérstaka meðferð við urðun og má ekki blandast við plast í endurvinnslu.

Viður

Viður er umhverfisvænn vegna þess að hann er af náttúrulegum uppruna og niðurbrotið er algjört. Tré eru CO_2 hlutlaus og hafa þann kost að koma úr 100% endurnýjanlegum auðlindum.

Bagasse efni (sykurreyr)

Bagasse er hið fullkomna umhverfisvæna val. Bagasse er afgangsefni sem kemur við framleiðslu sykurs. Þegar sykurinn er skilinn frá er stilkurinn eftir. Þetta efni er rifið og hreinsað og úr verða bagasse trefjar. Þessar trefjar geta verið notaðar til að búa til ýmsar tegundir af vörum t.d. diska og matarbakka sem henta vel fyrir heita og kalda rétti sem og til hitunar í örbylgjuofni. Bagasse er 100% niðurbrjótanlegt og með sérstakri urðun getur niðurbrot verið algjört innan 30-90 daga. Að auki er bagasse CO_2 hlutlaust og kemur úr 100% endurnýjanlegum auðlindum.

Leirhúðun

Leirhúðun er þegar efri hliðin af t.d. pappadisk er húðuð með þunnu lagi af leir. Það er náttúrulegt lag sem gerir yfirborð hans svolítið sléttara. Pappír með leirhúðun er niðurbrjótanlegur, endurvinnanlegur og af náttúrulegum uppruna.

Pálmalauf

Framleiðsla á afurðum gerðum úr pálmalaufum er mjög einföld og sjálfbær. Þegar laufin falla sjálf af pálmatrénu er þeim safnað saman, þau hreinsuð og með notkun hita eru þau pressuð í alls konar stærðir og lögun. Með þessari tegund af framleiðslu þá eru pálmalauf án nokkurs konar aukaefna og að fullu niðurbrjótanleg. Að auki eru pálmalauf CO_2 hlutlaus og úr 100% endurnýjanlegum auðlindum.

Ef þú vilt kynnast eða óskar eftir frekari upplýsingum um vörur Rekstrarlands, kíktu þá við í verslun þeirra að Vatnagörðum 10.

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA KL. 8-17

Við vinnum stöðugt að því að bjóða vörur sem draga úr kolefnisspori, umhverfisvænar og niðurbrjótanlegar vörur, framleiddar í sátt við náttúruna.

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

REKSTRARLAND

Pipar\TBWA

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX

39.990 kr.

STÆRÐIR 35-48

Hafðu (AKU) með í valinu

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

Lýsing	Gerð	Verð
Léttir gönguskór herra / kvenna	AKU TRIBUTE GTX	24.990 kr.
Borgarskór / Herra	AKU Ledro FG MID GTX	26.990 kr.
Léttir borgarskór / Herra	AKU Bellamont II Mid Plus	26.990 kr.
Lágir gönguskór, borgarskór / Kvenna	AKU Bellamont Gaia GTX	23.990 kr.
Lágir, millistífir gönguskór	AKU Tengu Low GTX	27.990 kr.
Borgarskór / kvenna	AKU Riva High GTX	26.990 kr.

Lýsing	Gerð	Verð
Lágir gönguskór / borgarskór / herra	AKU Climatica NBK GTX	26.990 kr.
Lágir gönguskór / borgarskór / kvenna	AKU Climatica Suede GTX	24.990 kr.
Gönguskór með góðan stuðning / kvenna	AKU ALTERRA GTX	31.990 kr.
Gönguskór með góðan stuðning / herra	AKU ALTERRA GTX	31.990 kr.
Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra	AKU Selvatica GTX	24.990 kr.
Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna	AKU Selvatica GTX	24.990 kr.

KEEN SANDALAR OG GÖNGUSKÓR KEEN

KEEN Venice kvenna

Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Léttir og áræðanlegir.

Stærðir: 35-42

15.990 kr.

ALLAN DAGINN ALLA DAGA ALLTAF

KEEN

KEEN Newport herra

Lokuð tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi, innlegg mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem þú getur notað allan daginn, alla daga.

Stærðir: 40-48,5

15.990 kr.

KEEN Targhee III Mid WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
23.990 kr.

KEEN Targhee III WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
19.990 kr.

KEEN Venice II H2 kvenna
Stillanlegt hælband, lokuð tá
15.990 kr.

KEEN Newport H2 herra
Lokað hælband, lokuð tá
14.990 kr.

KEEN Evofit One kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.

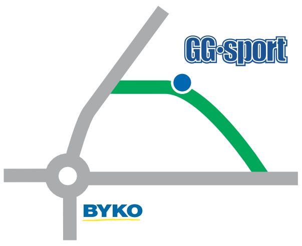
KEEN Evofit One herra/kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.

KEEN Rialto herra
Leður, stillanlegt hælband og lokuð tá
21.990 kr.

Smiðjuvegur 8, Græn gata
200 Kópavogi, sími: 571 1020
www.ggsport.is

„Finndu okkur á Facebook"

GG·sport



Himnesk klæði frelsarans

Í dag er uppstigningardagur. Þá minnumst við himnafarar Krists. Jesús hefur ómæld áhrif á tísku. Margir bera krossa sem skart og húðflúr en hvernig var Jesús í tauinu þegar hann gekk á jörðinni?

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Í lifanda lífi var Jesús dæmigert útlitandi gyðingur í Mið-Austurlöndum. Í aldanna rás hefur hann verið málaður af listamönnum heimsins, sem byggðu myndir sínar á heimildum samtímamanna hans sem voru honum samferða fyrir meira en 2000 árum. Sú mynd er enn greipt í huga nútímamannsins; við sjáum Jesú Krist fyrir okkur ljósan á hörund, með brúnt, sítt hár, alskegg og blá augu, íklæddan síðum kufli með efnismiklum ermum.

Í bókinni „What did Jesus look like?“ fer höfundurinn Joan E. Taylor ofan í saumana á útliti Krists, rýnir í texta ritningarinnar og rannsóknir innan fornleifafræði og kemst að mörgu.

Föt Krists voru látlaus og báru ekki vott um ríkidæmi. Í Nýja testamentinu kemur fram að Jesús klæddist möttli og stóru sjali með litlum dúskum á brúnum þess. Möttlar voru oftast ofnir úr ull og gátu verið ýmist síðir eða stuttir, þykkir eða þunnir, litaðir eða ólitaðir en karlmenn höfðu einkum smekk fyrir ólituðum möttlum.

»Jesús klæddist svipuðum fötum og aðrir gyðingar á þeim tíma en heimildir segja hann hafa verið tötralegri til fara. Hann gaf lítið fyrir veraldlegar eigur og stóð með hinum fátæku. Klæðnaður Krists bar þess merki.

Víða í Biblíunni kemur líka fram að Jesús gekk um á sandölum. Vitað er hvernig sandalar gyðinga litu út á tímum Jesú Krists vegna þess að þess háttar skótau hefur fundist varðveitt í hellum við Dauðahafið.

Jesús klæddist líka kyrtli sem náði rétt niður fyrir hné hjá flestum körlum, en aðeins þeir ríkustu klæddust skósíðum kyrtlum. Jesús talar sérstaklega um þessa menn í Markúsarguðspjalli 12:38: „Varist fræðimennina sem fýsir að ganga í síðskikkjum og láta heilsa sér á torgum, vilja skipa æðsta bekk á samkundum og hefðarsæti í veislum. Þeir mergsjúga heimili ekkna en flytja langar bænir að yfirskini. Þeir munu fá því þyngri dóm.“

Kyrtill Krists var saumlaus og gerður úr einu stykki. Það er sérstakt þar sem flestir kyrtlar voru saumaðir saman úr tveimur stykkjum við axlir og hliðar. Á fyrstu öld gyðinga voru heilir kyrtlar oftast notaðir sem létt undirföt eða barnaföt. Í Jóhannesarguðspjalli 19: 23-24 segir: Þegar hermennirnir höfðu krossfest Jesú tóku þeir klæði hans og skiptu í fjóra hluti og fékk hver sinn hlut. Þeir tóku og kyrtilinn en hann var saumlaus, ofinn í eitt ofan frá og niður úr. Þeir sögðu því hver við annan: „Rífum hann ekki í sundur, köstum heldur hlut um hver skuli fá hann.“

Jesús klæddist svipuðum fötum og aðrir gyðingar á þeim tíma en heimildir segja hann hafa verið töfralegri til fara. Þannig var hann í kyrtli sem aðrir notuðu sem undirföt, en það samræmist einmitt boðskap frelsarans. Jesús gaf lítið fyrir veraldlegar eigur og stóð með hinum fátæku. Klæðnaður Krists bar þess merki. „Safnið yður ekki fjársjóðum á jörðu þar sem mölur og ryð eyðir og þjófar brjótast inn og stela. Safnið yður heldur fjársjóðum á himni þar sem hvorki eyðir mölur né ryð og þjófar brjótast ekki inn og stela. Því hvar sem fjársjóður þinn er, þar mun og hjartað þitt vera.“ (Matt 6:19-21)

Það dylst engum hver er túlkaður á þessari mynd enda hefur útlit Jesú Krists fastmótaða ímynd í hugum manna eftir keimlíka túlkun listamanna fyrri alda sem máluðu hann eftir heimildum samtímamanna og samferðafólks frelsarans.

Krossinn er tákn kristinna manna og skreytir jafnt fatnað, skart og híbýlaprýði.

ALMENN LEIÐSÖGN OG GÖNGULEIÐSÖGN Í LEIÐSÖGUSKÓLANUM

DRAUMASTARFIÐ Í DRAUMALANDINU

Ef þér finnst gaman að ferðast um Ísland og umgangast erlenda ferðamenn, gæti leiðsögunám verið fyrir þig

Fjölbreytt nám sem býður upp á mörg tækifæri og möguleika

Innritun stendur yfir

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn

LEIÐSÖGUSKÓLINN SÍMI: 594 4025

www.mk.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 152.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Getum bætt við okkur verkefnum í öllu viðhaldi innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Keypt & Selt

Til sölu

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

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

LOKASTÍGUR, 101 MIÐBÆR
Herbergi með húsgögnum til leigu við Lokastíg Langtímaleiga, 90.000 Internet, sameiginlegt eldhús og baðherbergi með sturtu. Upplýsingar osbotn@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA.
100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm
Nánar uppl. s. 840 3992

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð !

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

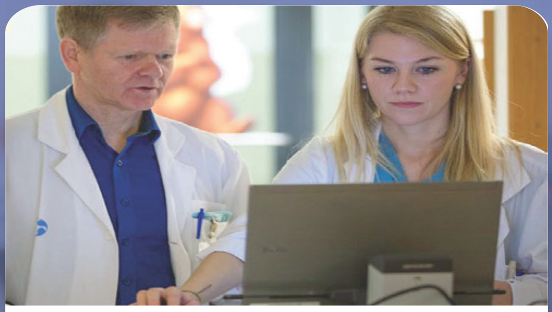
Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Þú finnur draumastarfið á
job.is



Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

job.is

Honda CR-V Executive
Nýskráður 10/2018, ekinn 4 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Ásett kr. 6.490.000
Tilboð
kr. 6.190.000
Afborgun kr. 79.243 á mánuði

Honda CR-V Lifestyle 7 manna
Nýskráður 11/2018, ekinn -1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Ásett kr. 6.640.000
Tilboð
kr. 5.990.000
Afborgun kr. 76.694 á mánuði

VW Tiguan Track&Style
Nýskráður 4/2014, ekinn 51 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð
kr. 2.890.000
Afborgun kr. 37.868 á mánuði

Peugeot 5008 Style 7 manna
Nýskráður 2/2016, ekinn 61 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð
kr. 2.490.000
Afborgun kr. 32.087 á mánuði

Honda Civic Sport Plus
Nýskráður 8/2018, ekinn -1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Ásett kr. 4.290.000
Tilboð
kr. 3.890.000
Afborgun kr. 49.930 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Til sölu

Húsbílar á stórlækkuðu verði !

Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Bíllinn er með nýja miðstöð og nýjan ísskáp
verð 3.990.000
Tilboð 2.890.000
Aðeins einn eftir.

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **verð 4.390.000**
Tilboð 2.990.000
Aðeins einn eftir.

Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2
Verð 8.900.000.

Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður.

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 5.990.000.**
Tilboð 4.490.000

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 6.990.000.**
Tilboð 5.490.000

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2011, ekinn ca 146 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Tilboð 3.490.000.

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2012, ekinn ca 144 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 5.590.000.-
Tilboð 3.990.000.

Fiat Hobby Optima 65HFL
árg 2017 ekinn um 70þ km 6 gíra beinskiptur glæsilegur bíll í alla staði. 4 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 11.990.000
Tilboð 9.990.000

Fiat Carado A464 eða A461 árg 2016 eknir um 80þ km 6 gíra beinskiptur. 6 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 8.990.000
Tilboð 7.990.000

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)
Möguleiki á allt að 100% láni.
Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.
Við erum á facebook, þar má sjá fleiri myndir
https://www.facebook.com/tcithjonusta/

TOURINGCARS
gummi@touringcars.eu

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_
capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

E.K. VERKTAKAR
Hellu & Lóðarlausnir
Gröfum fyrir sólpöllum, gerum jarðvegsskipti í bílaplönum og lóðum, gröfum fyrir drenlögnum og skólpi.
Norðlingabraut 4, 110 rvk | S: 788-8400

Bónstöð Garðabæjar
Bjóðum uppá tjöruhreinsun og sápuþvott, alþrif og mössun smáviðgerðir eins og bremsur, ljós o.fl.
Komdu með bílinn eða við sækjum og skilum honum fyrir þig.Snögg og góð þjónusta.
Opið alla daga frá 8 til 18
● Lyngás 11, 210 Garðabæ ● Sími: 7688000

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

20% KYNNINGARAFSLÁTTUR AF
ÖLLUM DIESEL ILMUM 30. MAÍ – 5. JÚNÍ
FLOTTIR DIESEL KAUPAUKAR

HAGKAUP
Meira svona alla daga

Merkisatburðir

1768 Eggert Ólafsson, skáld og varalögmaður, ferst á Breiðafirði ásamt konu sinni og sex öðrum á leið sinni úr vetursetu í Sauðlauksdal.

1829 Jónas Hallgrímsson flytur prófræðu sína í Bessastaðakirkju.

1836 Paul Gaimard kemur með leiðangur sinn til Reykjavíkur sem fer víða um land. Einn leiðangursmanna, August Mayer, teiknar fjölda mynda hérlendis.

1851 Jón Sigurðsson er kosinn forseti Kaupmannahafnardeildar Hins íslenska bókmenntafélags og gegnir þeirri stöðu til dauðadags. Af því er hann nefndur Jón forseti.

1894 Eldey er klifin í fyrsta skipti. Þar er að verki Eldeyjar-Hjalti (Hjalti Jónsson) og tveir aðrir Vestmannaeyingar. Þetta er hættuför hin mesta.

1919 Fyrsti íslenski ríkisráðsfundurinn er haldinn í Fredensborgarhöll í Danmörku.

1940 Róstur verða eftir knattspyrnuleik milli Fram og Víkings í Reykjavík. Þrjátíu manns eru handteknir.

1962 HM í knattspyrnu hefst í Síle.

1977 Kvikmynd Hrafns Gunnlaugssonar, Blóðrautt sólarlag, er frumsýnd. Deilur verða um hana.

1979 Brúðubíllinn hefur starfsemi sína í Reykjavík.

1984 Alþingismönnum er fjölgað úr 60 í 63 á Íslandi og kosningaaldur lækkaður úr 20 árum í 18 ár.

1996 Hoover-stofnunin lætur frá sér bjartsýnisskýrslu þar sem ályktað er að hnattræn hlýnun muni draga úr dánartíðni í Norður-Ameríku.

✝

Ástkær móðir okkar, systir, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigurbjörg G. Karlsdóttir

lést að Hrafnistu Ísafold Garðabæ sunnudaginn 26. maí. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 12. júní klukkan 13.

Guðrún Björg Einarsdóttir
Hera Ósk Einarsdóttir
Þorsteinn Pálmar Einarsson
og aðrir aðstandendur.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Gísli Guðmundsson
húsasmíðameistari,
Bergsmára 13, Kópavogi,

verður jarðsunginn frá Lindakirkju í Kópavogi mánudaginn 3. júní kl. 13.

Sólveig Margrét Ásmundsdóttir
Ásmundur Óli Gíslason
Aron Freyr Gíslason — **Katla Sif Friðriksdóttir**
Hafdís Gerður Gísladóttir — **Bjartmar Ingi Sigurðsson**
Lilja Björg Gísladóttir — **Jón Baldvin Jónsson**
Erla Guðrún Gísladóttir — **Finnur Dellsén**
Guðmundur Garðar Gíslason
og barnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir, besti afi og bróðir,

Albert Sigurjónsson
Ásvöllum 2, Grindavík,

lést í faðmi stórfjölskyldunnar miðvikudaginn 22. maí. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, mánudaginn 3. júní kl. 14.

Svanhvít Daðey Pálsdóttir
Þórkatla Sif Albertsdóttir — **Þorleifur Ólafsson**
Þórey Tea, Albert, Jóhann Daði, Sif
Margrét Albertsdóttir — **Steinn Freyr Þorleifsson**
Þorleifur Freyr
Sigurpáll Albertsson — **Katarzyna Kujawa**
Hallgrímur Sigurjónsson og Rúnar Sigurjónsson

Linus Orri hlakkar til að læra dans. Á Vöku verða evrópskir þjóðdansar og íslenskir sagnadansar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Deila tónum og sporum

Dillandi tónlist og fjörugir dansar munu fylla gamla niðursuðuverksmiðju nú þegar þjóðlagahelgin Vaka verður haldin í fimmta sinn, en í fyrsta skipti sunnan heiða.

Markmið Vöku er að styrkja þjóðlagasenuna á Íslandi og deila tónum og sporum,“ segir Linus Orri Gunnarsson sem er talsmaður þjóðlagahelgarinnar Vöku sem haldin verður í Dósaverksmiðjunni, Borgartúni 1 í Reykjavík, og hefst í kvöld. Tvennir tónleikar verða haldnir, í kvöld og annað kvöld, þar sem fram koma: Ragnheiður Gröndal, Skuggamyndir frá Býsans, Voces Thules, Umbra, Funi, Mandólín og Gýa.

Sjálfur er Linus í síðasttalda bandinu. „Ég hef stússast í alls konar músík og held ég geti spilað hvaða tónlist sem er en lenti alveg óvart í þjóðlagatónlistinni og það er gaman, menningin í kringum hana er svo lýðræðisleg, maður bara kemur og spilar. Stemningin snýst ekki um að verða frægur, meika'ða, komast á samning hjá plötufyrirtæki eða neitt svoleiðis. Allt snýst bara um tónlistina og hvenær við getum hist og spilað.“

Linus telur þjóðlagahefðina á Íslandi lítið áberandi miðað við í löndunum í kringum okkur. „Hér hefur aldrei verið sú hljóðfærahefð sem víða er. Sterkasta hefðin okkar er kringum kvæðin og rímurnar og hún rétt heldur lífsmarki. Við sem höfum ánetjast henni grínumst stundum með það að Ísland ætti að vera miðstöð fyrir þjóðlagatónlist Norður-Atlantshafslandanna, það mundi passa svo vel landfræðilega að við héldum utan um tónlistararf Norður-Ameríku og Norður-Evrópu.“

Söngkonan Ragnheiður Gröndal er meðal þeirra sem koma fram á Vöku. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gýa, hópurinn sem Linus Orri er í hittist vikulega og spilar á Bar-Ananas á Klapparstíg. „Við höfum gert það næstum í fjögur ár og það er opið hús. Þar spilum við mikið af írskri tónlist. En á Vöku annað kvöld erum við í rauninni að koma í fyrsta skipti opinberlega fram og frumflytja það sem við höfum verið að búa til og það er rammíslenskt. Ég hef verið að taka alls konar stef úr íslenskri sönghefð og búa til hljóðfæratónlist úr því. Meðal þess sem ég hef notað er stemma úr Hænsna-Þórisrímum og líka sönglag úr Melódíu sem er handrit frá 1666. Við hlökkum til að kynna þessa afurð. Það er alltaf áhugavert þegar maður fær strax tilfinninguna fyrir því að eitthvað sé íslenskt, að það sé þannig bragur á því.“

Vaka stendur sem sagt í þrjá daga. „Þess vegna köllum við þetta þjóðlagahelgi en ekki hátíð,“ segir Linus Orri. „Við fengum inni í tungumálaskólanum Dósaverksmiðjunni. Hljómsveitin Mandólín hefur haldið tvenna tónleika þar og gengið vel. Það sem ég er spenntastur fyrir um helgina er dansinn. Því að á laugardeginum eru tvö dansnámskeið og þá getur fólk lært sporin og eftir tónleikana um kvöldið verður spilað fyrir dansi svo þá gefst því tækifæri til að spreyta sig og nýta þekkinguna.“ Hann segir stemninguna um helgina verða heimilislega. „Það er meira að segja kvöldmatur fyrir tónleikana og ef ég mætti ráða mundum við öll bara gista þarna! Ég vil að þetta sé þannig að fólk komi í dag og verði fram á sunnudag!“

Fram að þessu hefur Vaka verið haldin á Akureyri og Linus segist eiga góðar minningar þaðan, meðal annars af stuðinu á tjaldstæðinu. „En við reynum að hafa prógrammið okkar þannig að fólk geti mætt og verið alla helgina.“ Dagskrána í heild sinni má kynna sér á vakareykjavik.is. **gun@frettabladid.is**

Vinnuhelgi í Selárdal í Arnarfirði

Vinnuhelgi er fram undan hjá sjálfboðaliðum í Selárdal í Arnarfirði. Hafist verður handa strax í dag við að lagfæra lóð og hús listamannsins Samúels Jónssonar (1884-1969) og gera það heimilislegt. Söfnun á heimilistækjum í húsið stendur yfir á fésbók, vöfflujárni, brauðrist, pottum, pönnum, hraðsuðukatli, hnífapörum, bollum og tilheyrandi. Haldið verður áfram næstu daga við tiltekt og fleiri komast að, en þeir sem vilja mæta eru varaðir við að Breiðafjarðarferjan Baldur verður ekki í förum á sunnudaginn. Frí gisting og fæði er í boði í Selárdal en hafa þarf samband við Ólaf J. Engilbertsson í síma 698-7533. **– gun**

Listaverkunum hefur verið gert til góða og allt að komast í topplag.

FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í NETTÓ!

Grísagrillsneiðar
Marineraðar
839 KR/KG
ÁÐUR: 1.399 KR/KG
-40%

STÓR PAKKI

-32%
Lúxusgrillpakki
1.699 KR/KG
ÁÐUR: 2.499 KR/KG

-20%

Dry aged nauta sirloin
3 cm sneiðar
3.998 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

-25%
Lamba innralærisspjót
Í venesian- eða hvítlauks- og rósmarín marineringu
3.592 KR/KG
ÁÐUR: 4.789 KR/KG

EINFALDAR KETÓ MATARGERÐ
Blómkáls- og brokkolíris
350 gr
299 KR/PK
-21%
ÁÐUR: 379 KR/PK

LJÚFFENGT LAMB Á GRILLIÐ!

Lambalærvöðvi
Esjumarineraður
2.099 KR/KG
ÁÐUR: 2.998 KR/KG
-30%

-30%
Kjúklingabringur
Grillmarineraðar
1.938 KR/KG
ÁÐUR: 2.769 KR/KG

-20%
Bleikjuflök
Með roði
2.238 KR/KG
ÁÐUR: 2.798 KR/KG

-25%

Ketó grillpylsur
7 stk/260 gr
449 KR/PK
ÁÐUR: 598 KR/PK

Gul melóna
179 KR/KG
ÁÐUR: 358 KR/KG
-50%

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 30. maí - 2. júní
Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*
*Skv. könnun Fréttablaðsins

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	10	4
Ísafjörður	6	3
Akureyri	5	4
Egilsstaðir	6	7
Kirkjubæjarklaustur	11	2
Hveravellir	5	5

Norðlæg átt, yfirleitt 5-10 m/s. Rigning eða slydda með köflum um landið norðaustanvert og dálítil snjókoma á heiðum, en víða léttskýjað sunnan- og vestanlands. Hiti 1 til 14 stig, mildast sunnan heiða.

Föstudagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	9	2
Ísafjörður	3	7
Akureyri	6	1
Egilsstaðir	6	4
Kirkjubæjarklaustur	8	6
Hveravellir	4	2

Laugardagur

Staður	Hiti °C	Vindur
Reykjavík	8	2
Ísafjörður	2	6
Akureyri	1	2
Egilsstaðir	1	3
Kirkjubæjarklaustur	5	3
Hveravellir	4	5

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. snikill
5. fálæti
6. íþróttafélag
8. dusta
10. ekki
11. of lítið
12. spotti
13. sólselja
15. meginæð
17. hneta

LÓÐRÉTT
1. afgreiða
2. færð
3. tryllingur
4. bak við
7. handverk
9. slarka
12. íþrótt
14. röst
16. óður

LÁRÉTT: 1. afæta, **5.** fæð, **6.** fh, **8.** hrista, **10.** ei, **11.** van, **12.** band, **13.** dill, **15.** aðalæð, **17.** akarn.
LÓÐRÉTT: 1. afhenda, **2.** færi, **3.** æði, **4.** aftan, **7.** handiðn, **9.** svalla, **12.** blak, **14.** iða, **16.** ær.

Skák Gunnar Björnsson

Stefán Bergsson (2.124) átti leik gegn Tómasi Veigari Sigurðarsyni (1.994) á opna Íslandsmótinu í skák.

25...Hxf2! 26. Hxf2 Bxf2+ 27. Kxf2? (27. Kh2!). **27...Dd4+ 28. Be3 Dxc3** og svartur vann skömmu síðar. Ivan Sokolov er efstur með fullt hús eftir sex umferðir. Héðinn Steingrímsson er annar með 5 vinninga. Töluvert var um óvænt úrslit í gær.

www.skak.is: Allt um Íslandsmótið. Sjöunda umferð hefst kl. 15.

Svartur á leik

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

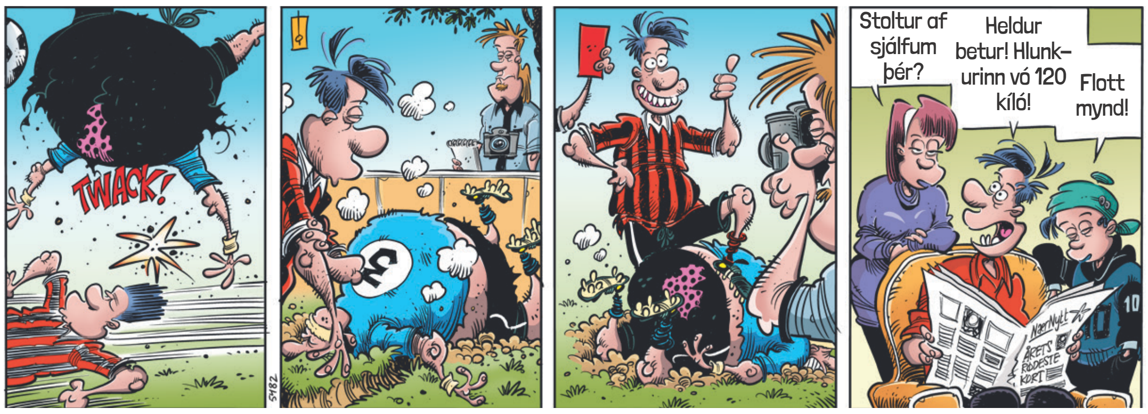
3	8	4	7	2	5	9	1	6
9	5	1	3	8	6	4	7	2
6	2	7	9	1	4	5	8	3
8	7	5	1	6	9	2	3	4
1	9	2	4	7	3	6	5	8
4	3	6	2	5	8	7	9	1
7	1	8	5	4	2	3	6	9
2	6	3	8	9	7	1	4	5
5	4	9	6	3	1	8	2	7

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

LOGAFOLD 66, 112 RVK

VERÐ: 94.9M

Einbýli á einni hæð á besta stað í Grafarvogi, neðst í Logafold. Húsið er múrsteinsklætt timburhús með rúmgóðri stofu með mikilli lofthæð og vönduðum innréttingum. Bílskúr er rúmgóður og vel frágenginn með flísum á gólfi. Húsið er samtals 197 fermetrar og þar af bílskúr 36,7 fm.

Getur verið laust með stuttum fyrirvara.

Ólafur H. Guðgeirsson, MBA, lgfs., veitir allar upplýsingar í síma 663-2508 eða olafur@stakfell.is

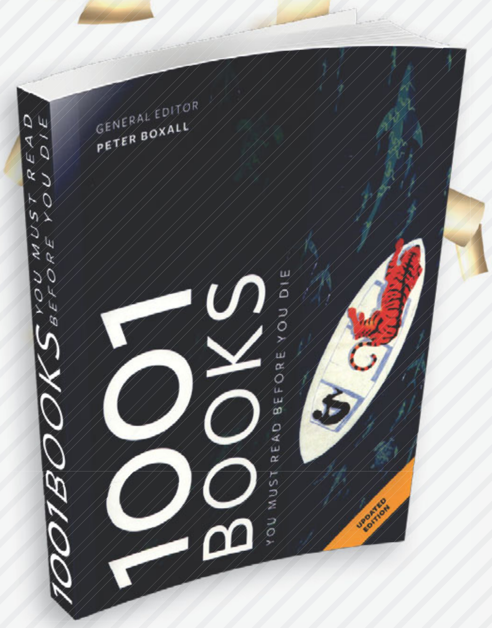
FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

Þú finnur draumastarfið á job.is

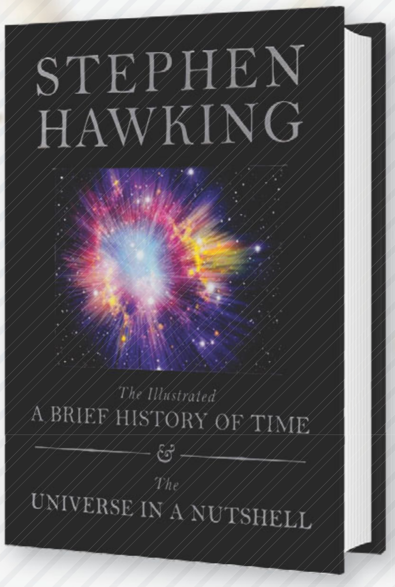
Poppaðu upp tilveruna!

Nóa Popp Smellur er nýtt og ómótstæðilegt súkkulaðihúðað poppkorn sem einnig er fáanlegt með pipardufti. Grípandi smellur sem tyllir sér beint á topp vinsældalistans.
Popp Smellur. Nýjasti Smellurinn frá Nóa Síríus.

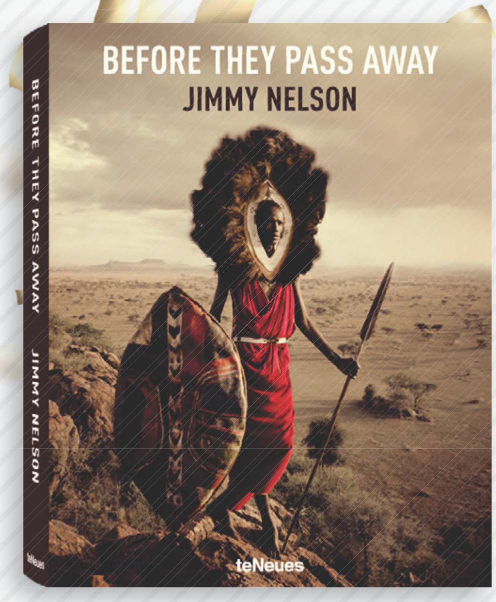
GJAFIR TIL FRAMTÍÐAR!



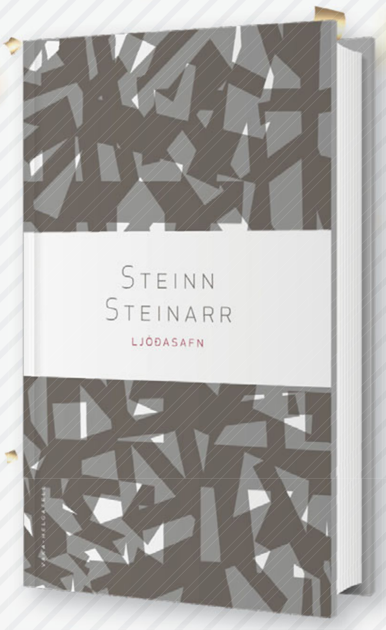
1001 Books You Must Read Before You Die
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 5.999.-



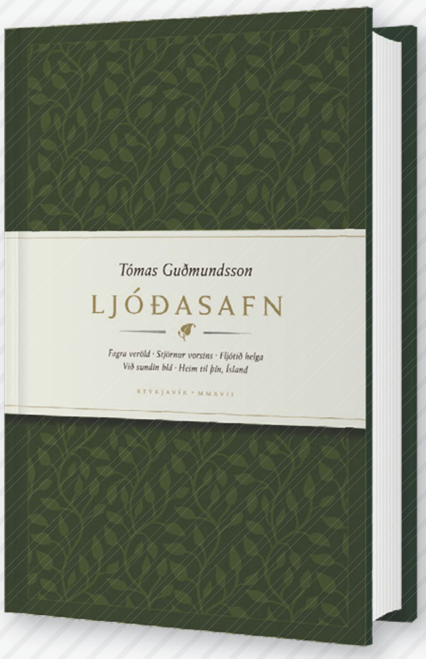
A Brief History of Time
TILBOÐSVERÐ: 2.799.-
Verð áður: 3.999.-



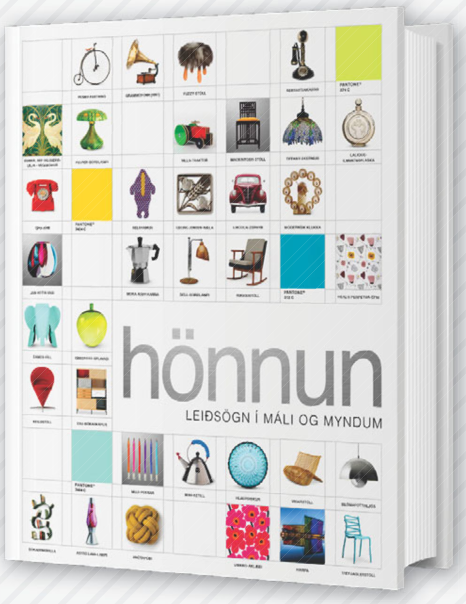
Before They Pass Away
TILBOÐSVERÐ: 6.299.-
Verð áður: 8.999.-



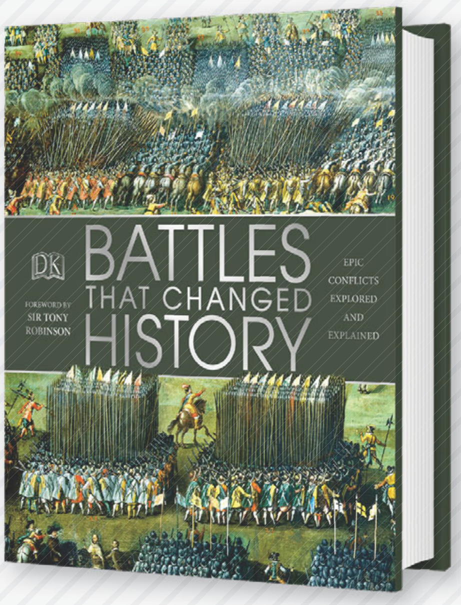
Steinn Steinarr - Ljóðasafn
TILBOÐSVERÐ: 2.499.-
Verð áður: 5.199.-



Tómas Guðmundsson - Ljóðasafn
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.999.-



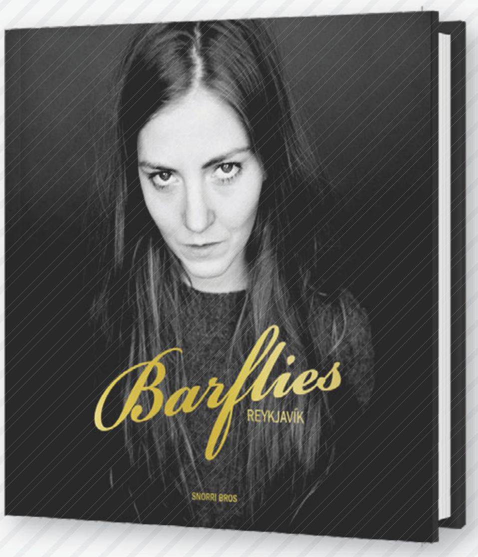
Hönnun - Leiðsögn í máli og myndum
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 5.999.-



Battle That Changed History
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 4.999.-

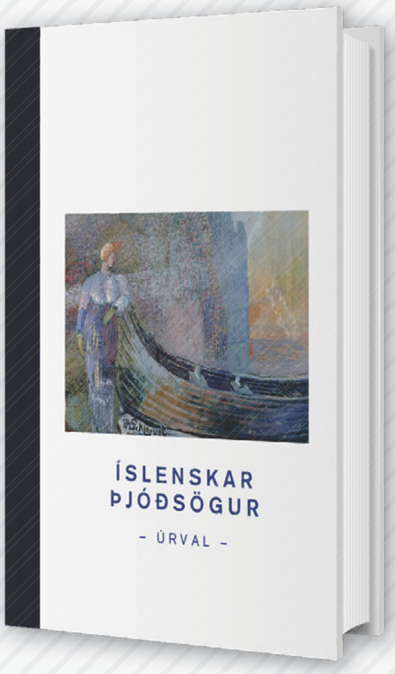
Becoming
TILBOÐSVERÐ: 4.199.-
Verð áður: 5.999.-

Pyrrhos og Kíneas
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.699.-



Barflies Reykjavík
TILBOÐSVERÐ: 5.899.-
Verð áður: 6.899.-

Þjóðhöfðingjar Íslands
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



Íslenskar þjóðsögur - úrval
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 5.999.-

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

MUNDU EFTIR GJAFAKORTI PENNANS EYMUNDSSON!

Skittle Bottle hita- og kælibrúsi (500 ml)
Verð: 4.999.-

ALLAR GINGKO KUBBAKLUKKUR

30% AFSLÁTTUR

TILBOÐSVERÐ FRÁ: 4.899.-
Verð áður frá: 6.999.-

15% AFSLÁTTUR

SENNHEISER
Bluetooth heyrnartól með „noise-canceling"
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 21.242.-
Verð áður frá: 24.990.-

NÝ *VARA*

Ferðahátalari bluetooth
Verð: 11.999.-

25% AFSLÁTTUR

Vandaðir pennar LAMY
(blekpenni, kúlupenni & kúlutúss)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 3.599.-
Verð áður frá: 4.799.-

ÖLL HNATTLÍKÖN

30% AFSLÁTTUR

Sandberg

20% AFSLÁTTUR

FÁANLEGIR Í SMÁRALIND OG Á WWW.PENNINN.IS

Leikjastólar
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 26.792.-
Verð áður frá: 33.490.-

ALLAR travelite XS CABIN FERÐATÖSKUR

30% AFSLÁTTUR

ALLAR GABOL CLOUD FERÐATÖSKUR

30% AFSLÁTTUR

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðsverð gilda á til og með 2. júní eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

BÍLAR

Svo er vert að hafa í huga að vetnisbílar eru fullt eins hentugir fyrir Ísland með sína umhverfisvænu raforku.

Vetnið er komið til að vera fyrir stóra og smáa

Í samtali við verkfræðing frá Toyota kom fram að fyrirtækið ætlar að veðja á vetnið sem orkugjafa Toyota-bíla, fyrst og fremst stærri bíla þar sem rafgreinirinn sem breytir vetni í rafmagn er dýr.

Finnur Thorlacius
finnurth@frettabladid.is

Vincent Mattelaer er verkfræðingur hjá Toyota í Evrópu, þar sem hann starfar við þróun á sviði vetnismála og rafgreina. Hann var staddur á Íslandi í síðustu viku í tilefni af 20 ára afmæli Íslenskrar nýorku og flutti erindi á afmælisráðstefnu sem haldin var af sama tilefni. Mikil eftirvænting hefur verið eftir útspili eins stærsta bílaframleiðanda í heimi, Toyota, þegar kemur að orkuskiptum í samgöngum.

Átta vetnisbílar Toyota

Í máli Vincents kom fram að Toyota framleiði nú þegar nokkrar gerðir vetnisbifreiða og hafa verkfræðingar fyrirtækisins hannað átta bíla sem ganga fyrir vetni. Fyrirtækið hefur kynnt nýjan vetnisbíl, Mirai, sem miklar væntingar eru bundnar við og segir Vincent þann bíl jafn mikilvægan framþróun Toyota og Prius var fyrir fyrirtækið, en Prius var einn fyrsti Hybrid-bíll sem framleiddur var í heiminum í verulegu magni. Vetnisbíllinn Toyota Miari er nú þegar kominn í sölu og er salan mest í Japan, þar sem seld hafa verið um 2.900 eintök. Um 5.000 bílar hafa verið seldir í Bandaríkjunum og um 500 í löndum Evrópusambandsins. Mirai kom til Íslands á síðasta ári og eru fimm bílar nú í notkun.

Vincent sagði vetni henta einkar vel í stærri bíla, jeppa og flutningabíla þar sem rafgreinirinn („fuel cell") sem breytir vetninu í rafmagn er dýr og því hlutfallslega ekki hagkvæmt að setja hann í minni og ódýrari bíla. Eins eru tankar fyrir vetnið plássfrekir og því heppilegra, upp á drægi, að hafa pláss sem finnst í stærri bifreiðum. Fyrirtækið gerir ráð fyrir að framleiða um 30.000 rafgreina í bifreiðar árið 2020 og hefur byggt nýja verksmiðju í þeim tilgangi. Vincent segir að einn meginkosturinn við vetnið sé að aðeins þurfi að bæta við tönkum sem séu hlutfallslega ódýrir til að auka þannig drægi verulega með tiltölulega litlum tilkostnaði. Þetta er ólíkt rafbílum þar sem rafhlaðan er enn mjög stór hluti af framleiðslukostnaði og aukið drægi kallar á mun stærri rafhlöður og aukna þyngd. Því mun Toyota leggja áherslu á nýtingu vetnis við framleiðslu stærri bifreiða. Toyota mun framleiða rafbíla í framtíðinni en þar verður megináherslan á minni bíla. Fyrirtækið ætlar sér að taka fullan þátt í orkuskiptum í samgöngum og er innkoma Mirai mikilvægur þáttur á þeirri leið.

Mirai er geggjaður

Sá er þetta ritar fékk í tilefni afmælisráðstefnunnar að prófa einn af þeim fimm Mirai-vetnisbílum sem Toyota á Íslandi hefur flutt inn og í sem fæstum orðum má gefa bílnum þann dóm að hann sé geggjað góður bíll. Væntingarnar til bílsins voru hófstilltar en við akstur hans færðist fljótt bros yfir ökumann og var hvers ekins kílómetra notið. Fyrir það fyrsta eru aksturseiginleikar bílsins til fyrirmyndar, fjöðrunin frábær og þar sem hann rennur um göturnar hljóðlaust er hér kominn svo skemmtilegur lúxusbíll að hann stenst flestan samanburð. Líklega er innréttingin í bílnum sú veglegasta og flottasta sem sést hefur í Toyota-bíl og sætin frábær. Eins og með margan annan lúxusbílinn er aðeins gert ráð fyrir tveimur aftursætisfarþegum og flottur stokkur með stjórntækjum þar á milli. Fyrir 5 metra bíl er innanrýmið ekki með því stærsta, en gríðarvel fer um alla farþega. Skottið er heldur ekki með því stærsta, 361 lítri, en það helgast af öllum þeim búnaði sem í bílnum er. Með rafgreini, rafhlöðum, rafmótorum og eldsneytistönkum sem fylgir slíkum bílum er gengið á innra rýmið, en það er samt eins og að sitja í stássstofu að dvelja inni í Mirai.

500 km drægi

Með 500 kílómetra drægi fer ekki mikið fyrir þeim drægisótta sem margir hafa í rafmagnsbílum, en þar sem vetnisstöðvum er ekki mikið fyrir að dreifa á landsbyggðinni, er þessi bíll sem stendur helst hentugur á höfuðborgarsvæðinu. Það tekur líka aðeins um þrjár mínútur að fylla á tanka Mirai, eða svipað og að fylla á hefðbundinn brunavélarbíl. Þetta hafa vetnisbílar umfram rafmagnsbíla, auk drægisins. Svo er vert að hafa í huga að vetnisbílar eru fullt eins hentugir fyrir Ísland með sína umhverfisvænu raforku og rafmagnsbílar, en vetnið er klofið með þeirri sömu hreinu raforku. Eitt það skemmtilegasta við Mirai er að gefa honum inn því upptakan er frábær og millihröðun einnig góð. Þetta á þó við margan rafmagnsbílinn, en það eru jú rafmótorar sem knýja hann þennan líka. Þau 152 hestöfl sem rafmótorar bílsins eru skráðir fyrir svínvirka frá fyrstu nanósekúndu og það hjálpar til við að gera aksturinn ánægjulegan. Lágur þyngdarpunktur og jöfn þyngdardreifing á milli öxla gera bílinn mjög góðan í akstri og hliðarhalli í beygjum er nánast enginn og veggrip gott. Það er bara hrein tilhlökkun að vita til þess að vetnisbílum á íslenskum vegum á eftir að fjölga, a.m.k. miðað við hann þennan.

SUNSTAR
G·U·M
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.

Tannlæknar mæla með GUM tannvörum

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?

Fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum

ARTASAN
www.artasan.is

Borgarnes
Til sölu gistiheimili og kaffihús í flottum rekstri

Opið hús fimmtudag (Uppstigningardag) kl. 13-14.

Mjög hagkvæmt viðskiptatækifæri. Kaffihús og gistiheimili að Brákabraut 11 – 11a, við hliðina á Landnámssetrinu, á besta stað í Borgarnesi.

Húsið er 225,6 fm og byggt 1876. Húsið er á þremur hæðum, mikið endurnýjað og í toppstandi. Kaffihús er á fyrstu hæð og herbergi á hinum tveimur hæðunum. Stór timbur verönd fyrir utan hús og flott aðstaða. Lítið BAKHÚS 61,3 fm fyrir aftan með tveimur svefn herbergjum, eldhúsi, klóset og stofu, tilvalið fyrir starfsfólk, eða til útleigu. Frábært verð.

Stór lóð 2.634 fm. Alls 6-7 bílastæði við húsið.
Einstök náttúra á svæðinu allt um kring.
Einstakt útsýni. Sjón er sögu ríkari.

Allar upplýsingar og sýningu annast
Anna Gunnarsdóttir lg.fs.
sími: 892-8778
og ingolfur@valholl.is

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðan 1995

Reykjavík – Snæfellsbæ – Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | www.valholl.is

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

799kr.

UNGNAUTA-HAMBORGARAR
4 X 90g
MEÐ BRAUÐI
NORÐLENSKA
Venjulegt verð 1.255 kr.
Tilboð gildir til 2. Júní eða á meðan birgðir endast.

GLÚTEIN LAUST

349kr.

COCA COLA
6 X 330ml
MEÐ OG ÁN SYKURS
Venjulegt verð 439kr.
Tilboð gildir til 2. Júní eða á meðan birgðir endast.

536kr.

LAKKRÍS ÍS
5 STK
500ml

EFTIR FJÖLDA FYRIRSPURNA
KYNNUM VIÐ NÝJAR
GLÚTEIN LAUSAR VÖRUR

SUPER 1
HALLVEIGARSTÍG 1

SUPER 1
FAXAFENI 14

SUPER 1
SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA

Sögumaður og samfélagsrýnir

Í Listasafni Íslands er yfirlitssýning á verkum Huldu Hákon. Hún segir verkin endurspegla umhverfi sitt.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

„Það er alltaf mikil frásögn í verkum mínum,“ segir Hulda Hákon. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Yfirlitssýning á verkum Huldu Hákon stendur nú yfir í Listasafni Íslands. Auk þess er sýnd viðtalsmynd við listamanninn sem var unnin sérstaklega í tengslum við sýninguna. Yfirskrift sýningarinnar er Hverra manna ertu?

„Þetta eru verk frá 1983 til dagsins í dag. Þau eru 70 en eitt verkið er 347 stykki, þannig að annaðhvort eru verkin 70 eða rúmlega 400,“ segir Hulda Hákon. Þetta eru skúlptúrar, málverk og lágmyndir. Mér finnst gott að hoppa þarna á milli og það heldur mér gangandi. Það er alltaf mikil frásögn í verkum mínum og þau eru fígúratíf, þar er enginn mínímalismi. Stundum skrifa ég texta á verkin sem lýsa því sem þau sýna eða þá ég skrifa texta sem er út í bláinn og stundum er enginn texti í verkunum. Ég fylgist mjög vel með umhverfinu og verkin endurspegla einmitt mjög oft umhverfi mitt.“

Spurð hvort hún komi auga á einhverja þróun í verkum sínum segir Hulda Hákon: „Þetta er eins og ferðalag, maður byrjar einhvers staðar og heldur áfram nema hvað ég er alltaf að fara fram og til baka. Mér finnst ég alltaf vera nokkuð eins, en það hefur orðið tæknileg þróun. Ég er orðin mun flinkari.“

Ein heild

Sýningin er í tveimur sölum listasafnsins og í öðrum salnum eru málverk áberandi. „Ég fékk allt í einu nóg af því að gera lágmyndir þannig að ég fór að gera málverk, en þau eru nokkuð nálægt skúlptúr. Rammarnir sem ég nota eru smíðaðir sérstaklega fyrir málverkin og ég mála þá sjálf. Mér fannst mjög gaman að gera þessa málverkaseríu. Þarna er til dæmis portrett af útkallsdeild leitarhunda höfuðborgarsvæðisins, Hvammstangi í næturhúmi og skip við strönd landsins í myrkri. Ein mynd er úr hruninu en þá fór fólk sem kveikti bál fyrir utan Þjóðleikhúsið inn í garðinn okkar og kveikti í hliðinu.“ Aðspurð segist Hulda Hákon ekki hafa reiðst þessari skemmdarstarfsemi, henni hafi staðið á sama en fundist merkilegt að sjá tvo lögregluþjóna vakta garðinn.

Spurð hvernig tilfinning það sé að sjá verk sín á yfirlitssýningu í svo glæsilegu safni segir Hulda Hákon: „Það er algjörlega frábært. Það kemur mér á óvart að þetta skuli hafa gerst af því verk mín eru á víð og dreif. Það fór mikil vinna í að safna þeim saman. Það er mjög hollt fyrir mig sem listamann að ganga í gegnum þessa sali og skoða verkin, gömul og ný, sem eru nú á sama stað. Mér finnst lífsstarfið vera ein heild.“

Heillandi lestur

Harpa Þórsdóttir er sýningarstjóri þessarar sýningar. „Mér finnst svo áhugavert að sjá í verkum Huldu hversu mikill Íslendingur hún er. Hún er í senn sögumaður og samfélagsrýnir,“ segir hún. „Þegar Hulda var í New York við upphaf ferils síns var hún að hugsa heim, myndefnið var íslenskt, goðafræðin og þjóðsögurnar, en þegar hún kom heim fór hún að flétta heimsviðburði sem gerðust á Íslandi í sum verkin. Sem dæmi má nefna að í einu verka hennar hringar Miðgarðsormur sig í kringum Höfða eftir leiðtogafundinn.

Þegar maður gengur inn í sýningarsalina mætir manni fígúratíft sjónarspil, sem við getum kallað sagnaarf Huldu. Verkin eru aðgengilegar frásagnir og oft auðlesin, en við nánari skoðun reynast þau margræð og í þeim má greina í senn hispursleysi, gráglettni og finna ýmsar óræðar vísanir. Íslensk tunga er Huldu kær og hún málar áhrifamikil og falleg íslensk orð í verk sín. Oft eru þetta orð sem við notum nánast ekki lengur og lýsa til að mynda veðurfari eða ákveðnum tíma dagsins og fléttast saman við myndina þegar við lesum letur og mynd í sömu andrá. Það er heillandi lestur. En verkin eru langt í frá að vera hlutlaus, Huldu er oft mikið niðri fyrir í verkum sínum.“

Þjóðleikhúsið og fólkið.

Meðal verka á sýningunni er Höfði og Miðgarðsormur.

ÞAÐ ER MJÖG HOLLT FYRIR MIG SEM LISTAMANN AÐ GANGA Í GEGNUM ÞESSA SALI OG SKOÐA VERKIN, GÖMUL OG NÝ, SEM ERU NÚ Á SAMA STAÐ.

RISA LAGERSALA NTC

HOLTAGARÐAR

OPIÐ Í DAG FRÁ 12 TIL 18

60-80% AFSLÁTTUR

AÐEINS 9 VERÐ

1.000 KR - 2.000 KR - 3.000 KR
4.000 KR - 5.000 KR - 7.000 KR
9.000 KR - 12.000 KR - 15.000 KR

HERRA- OG DÖMUFATNAÐUR

GALLABUXUR - KJÓLAR - JAKKAFÖT

TOPPAR - ÚLPUR - SKÓR - SKYRTUR

galleri sautján
GK REYKJAVIK
COMPANYS
Kultur
SMASH
FLÓ & FRANSÍ
Kultur menn
KARAKTER KONUR
gs skór
URBAN

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

5 DIESEL Calvin Klein SAMSØE ϕ SAMSØE VANS billi bi CHEAP MONDAY MOSS REYKJAVIK NIKE CONVERSE J.LINDEBERG Herschel Matinique

lagersalantc

Heilsárshús við Selvíkurveg við Álftavatn, skráð 72,6 fm á 1,7 hektara eignarlóð.
Eignin skiptist í anddyri, 2-3 svefnherb., 2 baðherbergi, eldhús og stofur.
Húsið var stækkað fyrir nokkrum árum
Heitur pottur er á lóðinni sem er skógi vaxin eignarlóð.
Aðeins í 50 mín keyrslu frá Reykjavík
Sýni eignina um helgar.

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is **sími:** 775 1515

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir

Stóra sviðið

Sun 2.6 kl. 13:00 Au | Sun 2.6 kl. 16:00 Au | Lau 8.6 kl. 13:00 Au | Lau 8.6 kl. 16:00 Au

Einræðisherrann

Stóra sviðið

Fös 31.05 kl. 19:30 Ö

Brúðkaup Fígarós

Stóra sviðið

Lau 07.09 kl. 19:30 Ö | Fös 20.09 kl. 19:30 | Lau 28.09 kl. 19:30
Sun 15.09 kl. 19:30 | Lau 21.09 kl. 19:30 | Lau 05.10 kl. 19:30

Hárið

Stóra sviðið

Fös 14/6 kl. 19:30 U | Lau 15/6 19:30

Borgarleikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur

Stóra sviðið

Fim 30.05 Kl 19:00 U | Fim 06.06 Kl 19:00 Ö | Fim 13.06 Kl 19:00 Ö
Sun 02.06 Kl 19:00 U | Fös 07.06 Kl 19:00 U | Fös 14.06 Kl 19:00 U
Mið 05.06 Kl 19:00 U | Mán 10.06 Kl 19:00 Ö | Sun 16.06 Kl 19:00 U

Elly

Stóra sviðið

Fös 31.05 Kl. 20:00 U | Lau 08.06 Kl. 20:00 U | Lau 15.06 Kl. 20:00 UL

Kæra Jelena

Litla sviðið

Fim 30.05 Kl. 20:00 U | Fim 06.07 Kl. 20:00 Ö | Fös 07.07 Kl. 20:00 Ö | Lau 15.06 Kl. 20:00 ÖL

Bæng!

Nýja sviðið

Fim 30.05 Kl. 20:00 U | Fim. 06.06 Kl. 20:00 ÖL

Sýningin sem klikkar

Stóra sviðið

Lau 01.06 Kl. 20:00 U

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

If Beale Street Could Talk(NO SUB) 17:40
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB) 17:45
The House That Jack Built (ICE SUB) 18:00
Að sjá hið ósýnilega (ICELANDIC) 20:00
Eden (ICELANDIC W/ENG SUB) 20:00
BlacKkKlansman (ENGLISH NO SUB) 21:00
Lords of Chaos (ICE SUB) 22:00
If Beale Street Could Talk(NO SUB)22:00

Anne Siegel við Gröndalshús, áður en hún leggur upp í langferð um Ísland til að segja frá þýsku konunum sem fluttu hingað fyrir 70 árum. Byrjar hún á Bókakaffi Sæmundar á Selfossi í dag klukkan 16.30.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

30. MAÍ 2019

Handverk

Hvað? Handverkssýning eldri bæjarbúa
Hvenær? 13.00-17.00
Hvar? Skólavegur 3-5, Seltjarnarnesi
Á markaðinum er líka sölubás og veitingasala.

Tónlist

Hvað? Hádegistónleikar
Hvenær? 12.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík.
Hljómsveitin Meraki spilar íslensk djasslög eftir ýmsa höfunda í eigin útsetningum. Meraki er skipuð Rósu Guðrúnu Sveinsdóttur á saxófón og flautu, Söru Mjöll Magnúsdóttur á píanó og Þórdísi Gerði Jónsdóttur á selló. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Á ljúfum nótum í Fríkirkjunni og eru þeir síðustu að sinni. Þeir taka um hálfa klukkustund. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

Meraki leikur íslenskan djass í Fríkirkjunni í hádeginu.

Hvað? Styrktartónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Hallgrímskirkja í Saurbæ, Hvalfirði
Kór Akraneskirkju syngur. Stjórnandi er Sveinn Arnar Sæmundsson. Á efnisskrá er aðallega íslensk kórtónlist af veraldlegum og andlegum toga. Ágóðinn verður notaður til viðhalds á kirkjunni og uppbyggingar á staðnum. Aðgangseyrir er 1.500 krónur en ekki er tekið við kortum. Hótel Glymur verður með tilboð á réttum fyrir tónleika og 20% afslátt af matseðli. Ef gestir vilja koma þangað í kaffi eftir tónleika verður terta með kaffinu og barinn opinn.

Hvað? Kví Ekki
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Tvíund skipa tónlistarkonurnar Ólöf Þorvarðsdóttir (Olla) og Guðrún Edda Gunnarsdóttir (Gedda). Tónlist þeirra er einlæg, oft dramatísk, spunaofin, tilraunakennd og klassískt innblásin. Miðaverð er 2.000.

Orðsins list

Hvað? Afmælisfagnaður
Hvenær? 15.00
Hvar? Hof, Akureyri
Landssamtök lífeyrissjóða bjóða til fagnaðarins í tilefni af afmælum lífeyrissjóða. Samkoman er opin og allir velkomnir. Ásthildur Sturludóttur bæjarstjóri og Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, flytja ávörp. Sýnd verður heimildarmyndin Lífeyrissjóðaöldin 1919-2019. Stjórnendur og skemmtikraftar verða Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Valur Freyr Einarsson og Jón Ólafsson.

Hvað? Aðalfundur og fyrirlestur
Hvenær? 16.00
Hvar? Norræna húsið
Dansk-Íslenska heldur aðalfund sinn. Að honum loknum flytur Þórður Helgason erindi um danska skáldið Piet Hein og þær þýðingar sem gerðar hafa verið á ljóðum hans. Allir velkomnir.

Hvað? 70 ár frá komu þýsku kvennanna
Hvenær? 16.30
Hvar? Bókakaffi Sæmundar á Selfossi
Þýski rithöfundurinn og blaðamaðurinn Anne Siegel leggur land undir fót um Ísland og segir frá kynnum sínum af þýskum konum sem komu hingað til lands eftir seinni heimsstyrjöldina og hvernig bókin Frauen Fische Fjorde varð til. Spjallið verður á ensku en einnig verður lesinn stuttur kafli úr bókinni í íslenskri þýðingu Magnúsar Diðriks Baldurssonar. Sendiráð Þýskalands á Íslandi, Goethe stofnun í Kaupmannahöfn og Reykjavík bókmenntaborg UNESCO standa fyrir ferðalaginu.

ALLT FYRIR ÚTIVISTINA

Úrvalið er í Útilíf

Deuter Aircontact - fyrir lengri ferðir
Margar stærðir: 55 – 75 lítra
Verð frá 37.990 kr.

Deuter Futura - dagpokarnir vinsælu
Margar stærðir: 22 – 50 lítra
Verð frá 21.990 kr.

Deuter Speed Lite - léttu dagpokarnir
Margar stærðir: 12 – 32 lítra
Verð frá 9.990 kr.

Meindl Kansas GTX
Alhliða leðurgönguskór
Verð 39.990 kr.

Lowa Locarno GTX
Lágir og þægilegir leðurskór
Verð 27.990 kr.

Lowa Renegade GTX
Léttir og liprir gönguskór
Verð 33.990 kr.

Island Rock GTX
Ný gerð af vinsælustu gönguskónum okkar
Verð 59.990 kr.

Göngustafir
verð frá
8.990 kr. parið

ÚTILÍF
síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

ARNASYNIR

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Hrúturinn Hreinn
08.08 LalliLouie
08.15 Tulipop
08.18 Rán og Sævar
08.29 Hæ Sámur
08.36 Húrra fyrir Kela
09.00 Kata og Mummi
09.11 Alvinn og íkornarnir
09.22 Konráð og Baldur Baldur er undarlegur unglingur sem fær það hlutverk að passa hundinn Konráð. Konráð er hins vegar talandi hundur og miklu gáfaðri en Baldur. Spurningin er þá. Hver passar hvern?
09.35 Eysteinn og Salóme
09.48 Lóa
10.00 Heimssýn barna
10.50 A Dog's Purpose
12.30 Pricebræður bjóða til veislu
13.10 Milos - Hjartastrengir
14.05 Saga Danmerkur - Víkingarnir
15.05 Í garðinum með Gurrý Í þessum þætti sýnir Gurrý jarðgerð úr matarafgöngum. Hún heimsækir fallegan garð á Stokkseyri og ræðir þar við Önnu Jósefsdóttur sem hefur í samvinnu við eiginmann sinn, Ingiberg Magnússon, afrekað það að koma upp fjölbreytilegum garði á þessu erfiða ræktunarsvæði. Gurrý stingur upp matjurtagarð og setur niður kartöflur.,Að lokum setur Gurrý sumarblóm í hengikörfu og hreinsar í burt mosa sem vex í sífellu upp á milli hellna í görðum.
15.35 Björgvin - bolur inn við bein
16.30 Innlit til arkitekta
17.00 Veröldin okkar. Fjölskylduherdeildin í Kína
17.25 Kaupmannahöfn - höfuðborg Íslands Í fjórða þætti fara Egill og Guðjón um gamla bæinn í Kaupmannahöfn, á slóðir Árna Magnússonar, Jóns Sigurðssonar, Fjölnismanna og Jóns Helgasonar. Þeir heyra af forréttindum sem Íslendingar nutu við háskólann, en líka af döprum örlögum fjölda stúdenta og bruna sem Íslendingar hafa löngum talið einn sorglegasta atburð í sögu sinni.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn
18.30 Sebastian og villtustu dýr Afríku
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Sælkeraferðir Ricks Stein - Berlín
20.45 Söngur Kanemu Íslensk heimildarmynd um leit Ernu Kanemu að söngvum frá Sambíu, heimalandi föður síns. Hún ferðast til Sambíu í von um að komast í snertingu við uppruna sinn og öðlast skilning á tónlistarhefð forfeðra sinna. Dagskrárgerð og framleiðsla: Anna Þóra Steinþórsdóttir.
22.00 Tvíliðaleikur
22.10 Klofningur
23.05 Falskur fugl
00.20 Spilaborg
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.15 The Memorial Tournament
12.00 US Women's Open
17.40 Golfing World
18.30 The Memorial Tournament Bein útsending frá The Memorial Tournament á PGA-mótaröðinni.
22.30 US Women's Open
23.30 PGA Highlights

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
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
13.45 Younger
14.10 The Voice US
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 Lambið og miðin
20.45 Proven Innocent
21.35 The Resident
22.20 FEUD
23.15 The Tonight Show
00.00 The Late Late Show
00.45 NCIS
01.30 NCIS. Los Angeles
02.15 Law and Order. Special Victims Unit
03.00 Yellowstone
03.45 Pose
04.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Listamaðurinn Viðar Alfreðsson
08.00 Morgunfréttir
08.05 Tónlist að morgni
09.00 Fréttir
09.05 Nú er ei hugurinn heima. Um Stefán Ólafsson í Vallanesi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Guðsþjónusta í Grafarvogskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
13.00 Himnafarir
14.00 Ljósvallagata
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Við getum þetta ekki ein. Kóramenning á Íslandi
17.00 Eggjahljóð
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Maður dottar í matartímanum. Smásaga
18.30 Útvarp Krakka RÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Rínargullið eftir Wagner
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Síðasta rannsóknaræfingin. Smásaga
22.45 Undir oki áróðurs. Saga íslensks drengs á dögum Hitlers
23.35 Logn. Smásaga
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 Swan Princess. Royally Undercover
13.05 Leatherheads
15.00 Amelia
16.50 Swan Princess. Royally Undercover
18.10 Leatherheads
20.05 Amelia
22.00 Max Steel
23.35 The Great Wall
01.20 Swiss Army Man
03.00 Max Steel

STÖÐ 2

07.00 Teddi týndi landkönnuðurinn
08.30 Ævintýraeyja Ibba
09.45 Lego Scooby-Doo! Blowout Beach Bash
11.00 The Simpsons
11.25 Gilmore Girls
12.05 Two and a Half Men
12.30 Friends
12.50 Anger Management
13.10 Ísskápastríð
13.45 Heimsókn
14.10 Stelpurnar
14.35 Matilda
16.10 Mr. Deeds
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.10 Cats & Dogs
20.35 Whiskey Cavalier
21.20 The Blacklist
22.05 Barry
22.35 Lethal Weapon
23.20 Shetland
00.20 Flóridafanginn
01.05 Killing Eve
01.50 High Maintenance
02.20 Winchester
04.00 Mr. Deeds Rómantísk gamanmynd frá 2002 með Adam Sandler. Góðhjartaður náungi erfir stórfé eftir frænda sinn og veröld hans kollvarpast. Longfellow Deeds rekur pitsustað í smábæ en flytur til stórborgarinnar í kjölfar umskiptanna. Allir vilja fá sinn hluta af peningunum og Deeds veit ekki sitt rjúkandi ráð.

STÖÐ 3

19.10 The Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Mindy Project
21.15 Supergirl
22.00 Arrow
22.45 Stelpurnar
23.10 First Dates
23.55 The Simpsons
00.20 Bob's Burgers
00.45 The Last Man on Earth
01.10 Seinfeld
01.35 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.45 Bologna - Napoli
09.25 Torino - Lazio
11.05 Ítölsku mörkin
11.35 Chelsea - Arsenal
13.35 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
14.00 Keflavík - Njarðvík
15.45 FH - ÍA Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
18.00 Pepsi Max Mörk kvenna
19.00 Breiðablik - HK Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
21.15 Goðsagnir - Steingrímur Jó
22.00 Mjólkurbikarmörkin
23.25 Völsungur - KR

STÖÐ 2 SPORT 2

10.30 Valur - Breiðablik
12.10 Grindavík - Vestri
13.50 Völsungur - KR Bein útsending frá leik í Mjólkurbikar karla.
16.00 Chelsea - Arsenal
18.00 Aston Villa - Derby
20.00 Pepsi Max Mörk karla
21.30 FH - ÍA
23.10 Breiðablik - HK

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

ÞÚ ÁTT SKILIÐ

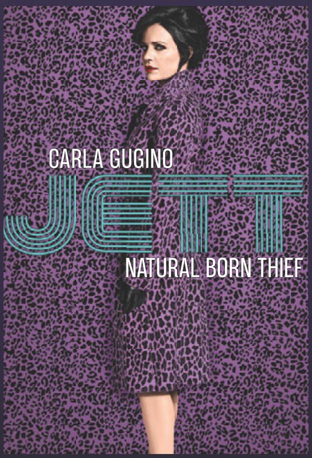
SKEMMTILEGT

SJÓNVARP Í JÚNÍ

Hluti af sýn

SHRILL
HEFST 19. JÚNÍ

MASTERCHEF
HEFST 20. JÚNÍ



JETT
HEFST 18. JÚNÍ

L.A.´S FINEST
HEFST 6. JÚNÍ

ABSENTIA
HEFST 16. JÚNÍ

ANIMAL KINGDOM
HEFST 16. JÚNÍ

Tryggðu þér áskrift

stod2.is | 1817

Heimili undirlögð blómum

Elín og **Sigrún** stofnuðu saman Pastel blómastúdíó. Þær gera vendi og skreytingar úr þurrum blómum. Viðtökurnar hafa verið einstaklega góðar.

Vinkonurnar Elín Jóhannsdóttir og Sigrún Guðmundsdóttir stofnuðu Pastel blómastúdíó undir lok síðasta árs. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stöllurnar Elín Jóhannsdóttir og Sigrún Guðmundsdóttir létu langþráðan draum rætast í lok síðasta árs og stofnuðu Pastel blómastúdíó. Þær höfðu lengi rætt það sín á milli að stofna blómabúð. Báðar höfðu þær mikinn áhuga á blómum og segjast báðar reyna að framkalla það listræna í blómaskreytingum.

„Við höfðum oft áður rætt um sameiginlegan draum um að opna blómabúð en það hafði aldrei náð lengra en spjall yfir drykk. Þegar við sáum að blómaskreytir sem við vorum báðar að fylgja á Instagram var að auglýsa nokkur laus sæti á námskeiði hjá sér í Kaupmannahöfn ákváðum við að slá til og skelltum okkur upp í flugvél. Þá varð ekki aftur snúið,“ segir Sigrún.

Þær höfðu lengi haft mikinn áhuga á blómum og samsetningum.

„Okkur langaði til að gera eitthvað öðruvísi en þessar hefðbundnu samsetningar. Á námskeiðinu í Kaupmannahöfn var ekki unnið eftir ströngum reglum og við sáum að það væri hægt að gera svo margt annað með blóm en að vera með hefðbundna blómabúð,“ segir Elín.

Sigrún segir stóran part af áhuga þeirra á blómum að finna útrás fyrir sköpun.

„Allir litirnir og áferðirnar. Margir fallegustu blómvendirnir okkar hafa orðið til þegar við erum ekki að reyna að gera eitthvað sérstakt heldur bara treystum á okkur sjálfar og innsæið,“ bætir hún við.

Sigrún segir þær fyrst hafa fengið almennilega reynslu af þurrkuðum blómum á námskeiðinu í Kaupmannahöfn.

„Þau eru mikið í tísku akkúrat núna. Þegar við vorum að byrja að prófa okkur áfram sjálfar þurrkuðum við þau sjálf og spreiuðum svo í öllum regnbogans litum. En núna er nóg að gera svo við erum farnar að kaupa blóm að utan líka. Við notum líka fersk blóm en eins og er höfum við bara verið með þau þegar um stærri verkefni er að ræða,“ segir Sigrún.

Viðtökurnar hafa farið fram úr þeirra björtustu vonum.

„Fólk virðist taka vel í að brjóta aðeins upp þetta hefðbundna form. Við höfum fengið verkefni sem við hefðum ekki einu sinni látið okkur dreyma um fyrir örfáum mánuðum,“ segir Elín

En hvaða verkefnum eruð þið að vinna að núna?

„Eins og er erum við erum að selja þurrkuðu vendina okkar í versluninni Norr11 á Hverfisgötu 18A og svo eru alltaf einhver ný og spennandi verkefni á borðinu. Við erum líka sjálfar með endalausar hugmyndir sem okkur langar til að framkvæma,“ svarar Sigrún.

Þær segja öll verkefnin sem þær hafi tekið sér fyrir hendur verið skemmtileg.

„Við vinnum ólíkt fyrir hvern og einn viðskiptavin. Við tökum að okkur skreytingar fyrir veislur, brúðkaup og aðra viðburði og líka stærri innsetningar, erum algjörlega til í að skoða allt,“ segir Sigrún.

Elín segir þær vera með með mjög líkan stíl en koma báðar með ólíkar hugmyndir og þeim takist mjög vel að vinna saman. Þær segja þetta vera stúdíó í bili en ekki búð þar sem þær vinni vendina á heimilum sínum.

„Þetta eru bara tvö heimili í austur- og vesturbæ Reykjavíkur lögð undir starfsemina. Við erum að leita okkur að hentugra rými til að geta unnið og tekið á móti viðskiptavinum. En maður kvartar ekki yfir því að vera með íbúð undirlagða blómum,“ svarar Sigrún hlæjandi.

En hvaðan kemur nafnið Pastel?

„Okkur finnst Pastel tengjast sköpun og litagleði,“ svarar Elín glaðlega að lokum.

steingerdur@frettabladid.is

Sigrún og Elín nota bæði þurrkuð og fersk blóm í blómvendina sína.

Elín segir þær hafa áttað sig á að margt sé hægt að gera annað með blóm en að vera með hefðbundna blómabúð.

Vinkonurnar fóru saman á námskeið í blómaskreytingum í Kaupmannahöfn.

Sigrún segir marga fallegustu blómvendina hafa orðið til þegar þær treystu á innsæið og slepptu hugarmyndafluginu lausu.

Starfsmannafélög

HÓPFERÐIR

Flottar dagsetningar í **haust 2019**

60 sæti
LONDON
5. – 8. september
Danubius Regent´s Park Hotel
Verð frá 85.900

50 sæti
GLASGOW
10. – 13. október
Motel One Hotel
Verð frá 79.900

50 sæti
DUBLIN
17. – 20. október
Ballsbridge Hotel
Verð frá 89.900

60 sæti
LONDON
12. – 15. september
Radisson Blu Edwardian Grafton
Verð frá 105.900

50 sæti
BERLIN
1. – 4. nóvember
Park Inn Alexanderplatz
Verð frá 79.900

30 sæti
BERLIN
29. nóv – 2. des
Park Inn Alexanderplatz
Verð frá 95.900

Flottar dagsetningar næsta **vor 2020**

30 sæti
DUBLIN
23. – 26. apríl 2020
Harcourt Hotel
Verð frá 85.900

30 sæti
BERLIN
23. – 26. apríl 2020
Park Inn Alexanderplatz
Verð frá 85.900

50 sæti
BRIGHTON
23. – 26. apríl 2020
Holiday Inn Brighton
Verð frá 85.900

40 sæti
BRIGHTON
30. apríl – 3. maí 2020
Hilton Brighton Metropole Hotel
Verð frá 98.900

GUÐRÚN SIGGI

ICELANDAIR

Verð miðað við 2 saman í herbergi.
Innifalið í verði er flug með Icelandair, gisting með morgunverði og innrituð 23 kg. taska og handfarangur.
Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.

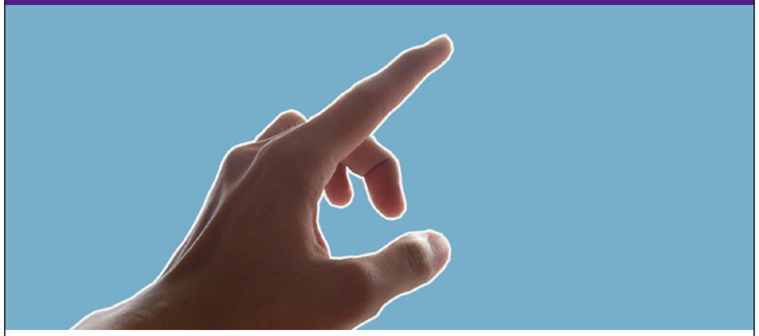
ERTU MEÐ SÉRÓSKIR?
Við erum sérfræðingar í hópum.
hopar@visitor.is · Svörum strax!

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Í ÞJÓNUSTU 11 ára SÍÐAN 2008

Visitor ferðaskrifstofa | Hlíðasmára 8, 201 Kópavogur | Sími 578 9888 · visitor.is

Uppstigningardagur á Rás 1



Himnafarir Kl. 13

Í trúarbragðasögum mannkyns hafa fleiri en María mey og sonur hennar stigið upp til himna að loknu dauðastríði. Ragnheiður Gyða Jónsdóttir fjallar um frásagnir af himnaförum í trúarritum ýmissa menningarsvæða.

Ljósvallagata Kl. 14

Una Margrét Jónsdóttir fjallar um húsið sem hún ólst upp í, Ljósvallagötu 32 í Reykjavík. Í þættinum verður meðal annars rætt við Kjartan Ragnarsson leikara og Ragnar Kjartansson myndlistarmann, þeir rifja upp minningar sínar um húsið á Ljósvallagötu og fjölskyldu sína.

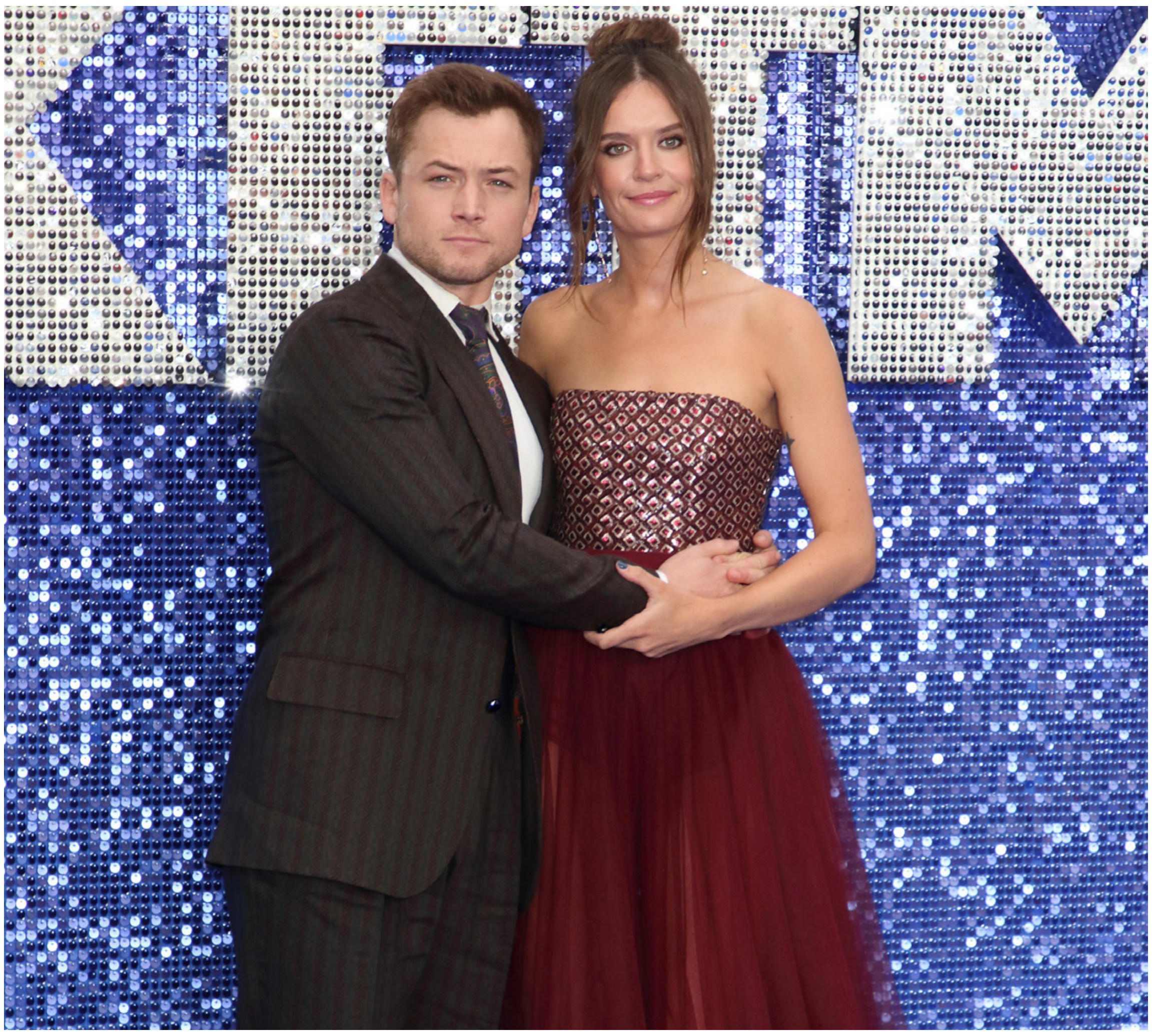
Við getum þetta ekki ein: Kóramenning á Íslandi Kl. 16.05

Pétur Oddbergur Heimisson fangar stemninguna sem ríkir í kórum á Íslandi.

Rínargullið eftir Wagner Kl. 19

Hljóðritun frá hátíðarsýningu á óperunni Rínargullinu eftir Richard Wagner við enduropnun óperuhússins í Genf 12. febrúar. Rætt er við Tómas Tómasson bassabaritón í upphafskynningu.

RÁS 1 fyrir forvitna



Aðalleikari myndarinnar Taron Egerton mætti ásamt kærustu sinni Emily Thomas.

Frumsýning á Rocketman í London

Rocketman fjallar um líf og starf tónlistarmannsins Eltons John. Hún var frumsýnd með pompi og prakt í London fyrr í vikunni.

Nú fyrr í vikunni var bíómyndin Rocketman frumsýnd í London. Myndir fjallar um ævi tónlistarmannsins Eltons John. Kvikmyndagerðarmennirnir nutu dyggrar aðstoðar Eltons við gerð handritsins. Hann hefur sagt í viðtölum í vikunni að sumir framleiðendur myndarinnar hafi viljað ritskoða kynlífsenur og frásögn af eiturlyfjaneyslu hans. Söngvarinn geðþekki segir að hann hafi ekki tekið það í mál, fortíðin ætti að birtast á hvíta tjaldinu eins nálægt sannleikanum og hægt væri. Elton mætti á frumsýninguna ásamt eiginmanni sínum, David Furnish, en þeir eru einnig partur af framleiðendateyminu. Breski leikarinn Taron Egerton fer með hlutverk Eltons John. – **ssþ**

Elton mætti með eiginmanni sínum, David Furnish. NORDIC PHOTOS/GETTY

Leikarinn Richard Madden sem sló í gegn í Game of Thrones og bresku seríunni Bodyguard fer með hlutverk umboðsmanns Eltons.

Þýska ofurfyrirsætan Claudia Schiffer mætti á bláa dregilinn.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *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*

KVENNAHLAUPIÐ Í 30 ÁR
HLAUPUM SAMAN
15. JÚNÍ
SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ
SJÓVÁ

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg ehf

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.

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

BAKÞANKAR

Kolbeins Marteinssonar

Kolbítur

Þegar ég útskrifaðist úr menntaskóla hélt ég að það gæti verið góð hugmynd að skrá mig í bókmenntafræði. Það reyndist ekki henta mér vel. Eftir því sem leið á veturinn jókst kæruleysi mitt og námsleiði. Fyrir vorpróf var ég kominn í veruleg vandræði. Hámarki kæruleysisins var náð fyrir próf í frönskum bókmenntum en þá átti ég eftir að lesa fimm hnausþykkar bækur og hafði til þess þrjá daga. Til að auðvelda skipulag og hámarka skilvirkni lagðist ég í reikninga. Samkvæmt útreikningum myndi þetta hafast ef mér tækist að lesa eina blaðsíðu á mínútu í 18 klukkustundir á dag. Fljótt komu þó í ljós gallar á þessari áætlun og þörf var á nýrri hernaðaráætlun. Úr varð að tvær bækur skyldu lesnar fyrir prófið. Það happdrætti gekk ekki vel og ég kvittaði fyrir veru mína í bókmenntafræði með lélegasta prófi sem ég hef tekið.

Eitt man ég þó úr náminu en það er kolbítsminnið í bókmenntasögunni. Það er nokkurn veginn svona: Ungur maður (kolbítur) hefur enga stefnu í lífinu, sóar tíma sínum og veldur foreldrum sínum endalausum áhyggjum. Á endanum rís kolbíturinn þó upp og verður að dugmiklum manni. Kannski er kolbítsminnið mér svona minnisstætt af því að ég var mögulega staddur í því sjálfur, fyrrnefndan vetur.

Það er því engin ástæða til að örvænta þó okkur finnist hálffullorðin börn okkar sóa tíma sínum í algert stefnu- og tilgangsleysi. Mögulega rúmliggjandi öllum stundum, horfandi á Netflix nema þegar tekin er pása til þess að geifla sig fyrir sjálfsmyndir sem eru sendar á vinina. Síðan er stunið með reglubundnu millibili: „Það er ekkert til að borða hérna.“ Munum þá að við vorum öll einhvern tíma kolbítar.

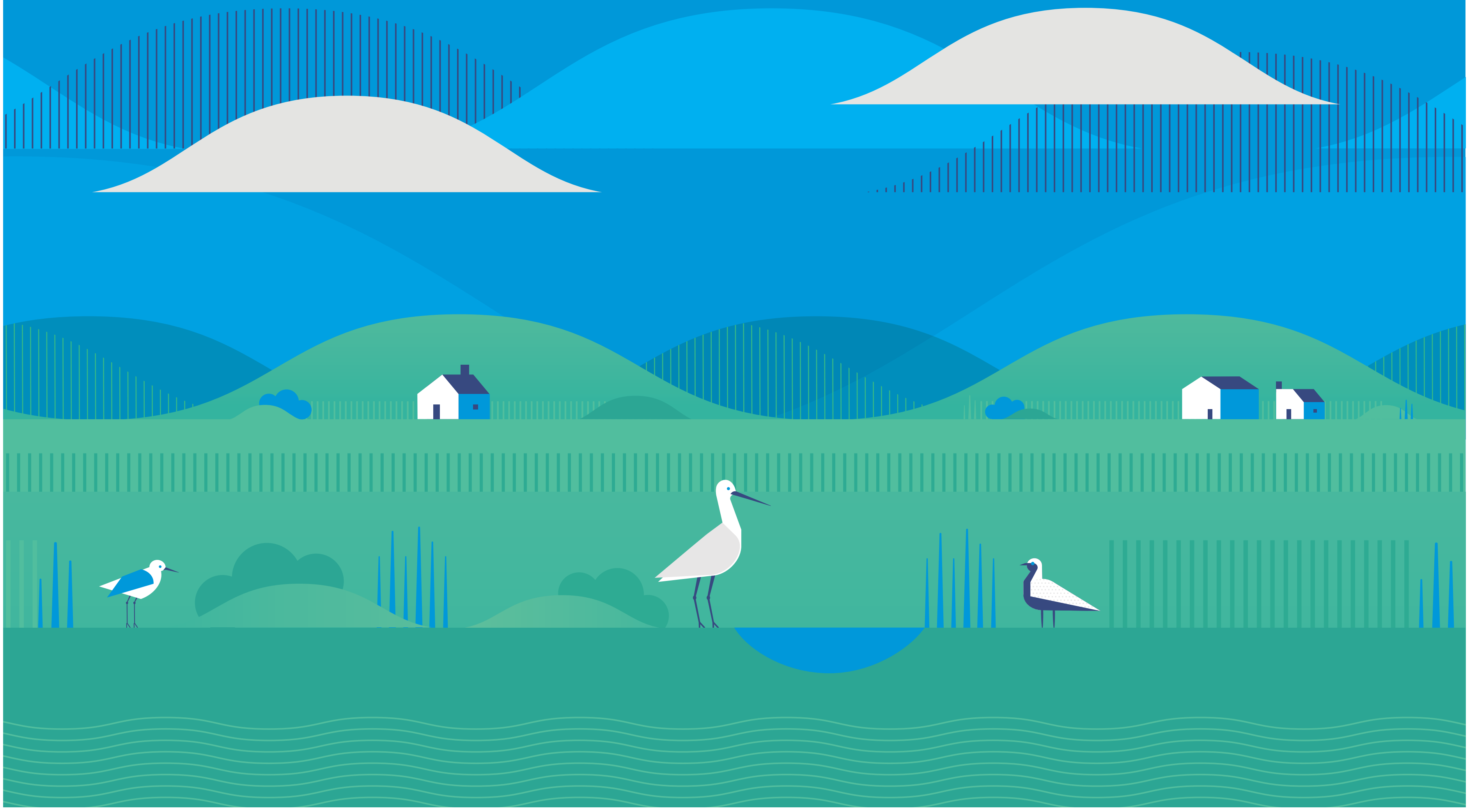
Færum land til fyrra horfs

Þegar öll þekkt losun gróðurhúsalofttegunda á Íslandi er skoðuð sést að langstærstur hluti, eða um **66%**, kemur frá framræstu eða röskuðu votlendi. Samanlögð lengd skurða á Íslandi er **34.000 km**. Í dag eru innan við **20%** framræsts lands nýtt til ræktunar í landbúnaði.

Tækifærin til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda eru veruleg. Með því að fylla aftur upp í skurði sem hafa lokið hlutverki sínu endurheimtum við votlendið. Það er **áhrifarík, einföld og ódýr leið** sem skilar **strax** árangri.

Votlendissjóðurinn er milliliður eigenda framræsts lands sem vilja endurheimta votlendi og þeirra sem leggja fjármagn og vinnu í slík verkefni. Sjóðurinn skipuleggur framkvæmdirnar og tryggir að losun sé stöðvuð á faglegan og skilvirkan máta.

Kynntu þér Votlendissjóðinn á votlendi.is



Endurheimt votlendis
SAMFÉLAGSLEG ÁBYRGÐ

Orkan er aðalbakhjarl Votlendissjóðsins

Brandenburg | SÍA

Kolefnisjafnaðu eldsneytiskaupin

Frá og með deginum í dag býðst lykil- og korthöfum Orkunnar að kolefnisjafna eldsneytiskaupin sín á einfaldan og áhrifaríkan hátt.

1. Opnaðu á umhverfisvænni eldsneytiskaup með Orkulyklinum
Breyttu Orkulyklinum eða -kortinu á orkan.is og byrjaðu strax að kolefnisjafna eldsneytiskaupin.

2. Afslátturinn fer í kolefnisjöfnun
Að skráningu lokinni verður 7 kr. afslætti af hverjum lítra ráðstafað í kolefnisjöfnun í hvert skipti. Umframafsláttur fer í þinn vasa.

3. Votlendissjóðurinn kolefnisjafnar þitt framlag
Orkan skilar framlagi þínu til Votlendissjóðsins sem nýtir fjármunina til endurheimtar votlendis. Þannig drögum við samstundis verulega úr losun gróðurhúsalofttegunda.

4. Leggjumst öll á eitt og bætum umhverfið
Með því að stunda kolefnisjöfnun hjá Orkunni leggur þú þitt lóð á vogarskálarnar í baráttunni gegn þeirri miklu vá sem stafar af hlýnun jarðar.