

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

☆ Fjör fyrir alla
í fjölskyldusól

KANARÍ

APARTAMENTOS DOROTEA ☆☆

FRÁ **66.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum.

Verð frá 85.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 17.-24. júní – 1 vika

BENIDORM

MILORDS SUITES ☆☆☆

FRÁ **88.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð

með 1 svefnherbergi og sjávarsýn. Verð frá 112.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 18.-25. júní – 1 vika

ALMERÍA

NEPTUNO ☆☆☆☆

FRÁ **110.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 138.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 23.-31. ágúst – 1 vika

SUMAR  FERÐIR

...eru betri en aðrar



SKOÐAÐU
FLEIRI
VERÐÆMI Á
Sumarferdir.is

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is

FJÖLBREYTT
AFÞREYING OG
FJÖLSKYLDU-
VÆNT



ALMERÍA

Fjölskylduparadís stutt frá fornri menningu

Sólríkar strendur, hvítkölluð hús og seiðandi flamenco tónlist. Þetta er Almería, paradís fjölskyldunnar. Borgin er staðsett í næststærsta héraði Spánar, Andalúsíu sem býr yfir einstakri veðurbliðu og óviðjafnanlegum ströndum. Þar er líka stórbrotið landslag, iðandi menning og elskulegt fólk. Gististaðir okkar eru við hina dásamlegu strönd Roquetas de Mar.

PIERRE VACANCES ☆☆☆

FRÁ **89.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum. Verð frá 121.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 28. júní – 5. júlí – 1 vika

ARENA CENTER ☆☆☆☆

FRÁ **86.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíóíbúð. Verð frá 111.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 16.–23. ágúst – 1 vika



GRAN CANARIA

Fjölbreytt strandlíf, hagstætt verðlag og verslunarmöguleikar

Kanarí hefur um áratugaskeið verið einn vinsælasti áfangastaður sólfyrstra Íslendinga. Á Kanarí finna allir eitthvað við sitt hæfi, slökun, skemmtun og allt þar á milli. Eyjan er með einstaka veðursæld allt árið, hreinar strendur og stórbrotið landslag. Sumarferðir bjóða upp á fjölbreytta gistingu- og verslunarmöguleika á Kanarí, hvort sem það er við strönd eða í borg.

PARQUE CRISTOBAL ☆☆☆

FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í smáhýsi með 2 svefnherbergjum. Verð frá 125.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 19.–26. ágúst – 1 vika

TENEGUIA ☆☆

FRÁ **59.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi og sundlaugarsýn. Verð frá 73.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 26. ágúst – 2. sept. – 1 vika

SKOÐADU
FLEIRI
VERÐDÆMI Á
Sumarferdir.is

FJÖLSKYLDU-
VÆNT

SUMAR  FERÐIR

...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum

Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is



Brjóstamjólk vinsæl meðal vöðvabúnta

Innlent **2**

Dæmi eru um að íslenskar nýburamæður fái kauptilboð í brjóstamjólk sína.



Bókin snarhækkar í verði í höndum hins opinbera

Innlent **4**

Endanlegur kostnaður allt að 40 prósentum hærrí en verðmiðinn segir til um.



Þjóðarsjóður fyrir áföll

Fréttaskýring **6**

Frumvarp um þjóðarsjóð er komið fram og í meðferð á þingi. Ekki er þó einhugur í ríkisstjórninni um málið.



Pálmatré rjúka út í blómaverslunum

Menning **34**

Lára Jónsdóttir garðyrkjufraeðingur segir að í ljósi umræðunnar njóti pálmar mikilla vinsælda um þessar mundir.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



V

Viðtalið / Hlynur Bæringsson & Jón Arnór Stefánsson

Frælsinu fegnir

Hlynur Bæringsson og Jón Arnór Stefánsson hafa verið í fremstu röð íslenskra körfuboltamanna í hartnær tvo áratugi. Þeir hafa nú sagt endanlega skilið við íslenska landsliðið en hvorugur þeirra er tilbúinn að leggja skóna endanlega á hilluna.



BIRTINGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson
Framkvæmdastjóri:
Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jenson,
Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson
Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir
Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson
Forsíða Mannlífs, ljósmyndari: Auðunn Níelsson
Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll
Egilsson



Fríðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Helga Kristjáns,
María Erla Kjartansdóttir, Íris Hauksdóttir, Svava Jónsdóttir,
Sigrún Guðjohansen, Steinar Fjeldsted,
Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson
Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK

Guðriður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnét

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannlif.is.



Innlent
LÍKAMSREKT

Brjóstamjólk vinsæl meðal vöðvabúnta

Dæmi eru um að íslenskar nýburamæður fái kauptilboð
í brjóstamjólk sína.

Finna má fjölda sölusíðna á Netinu þar sem brjóstamjólk gengur kaupum og solum. Flestar eru síðurnar settar upp í þeim tilgangi að mæður sem eiga erfitt með að gefa brjóst geti keypt brjóstamjólk af mæðrum sem framleiða mikla mjólk. Nú hefur hins vegar færst í aukana að fólk og þá einkum og sér í lagi karlmenn sem stunda vaxtarrækt og kraftlyftingar falist eftir því að kaupa brjóstamjólk í þeim tilgangi að byggja hraðar upp vöðvamassa.

Hallfríður Kristín Jónsdóttir, ljósmóðir og IBLCE-brjóstagjafarráðgjafi, segir í samtali við Mannlíf að hún hafi heyrt af því að kraftlyftingafólk á Íslandi sé farið að kaupa brjóstamjólk af nýbökudum mæðrum. „Þetta snýst, held ég, aðallega um að fá hreina fæðu og hrein prótein og þau gerast ekki hreinni en þetta,“ segir hún. „Það er ekki búið að gerilsneyða mjólkina eða vinna hana á nokkurn hátt. Þú ert með hreina afurð.“

Hún tekur fram að hún viti ekki hvort brjóstamjólk hafi fyrrnefnd tilætluð áhrif fyrir kraftlyftingafólk sem sækist eftir því að byggja upp vöðvamassa en fyrir nýbura sé hún svo sannarlega hrein ofurfæða. „Brjóstamjólkin er náttúrulega sérhönnuð fyrir manneskjur sem er líklega hennar stærsti kostur. Hún er próteinrík og inniheldur alla þessa ónæmisþætti sem þú færð ekki í annarri mjólk sem búið er að gerilsneyða.“

Hallfríður getur þess að broddmjólk sé enn næringarríkari, en það er sú mjólk sem kemur fyrst eftir að kona byrjar að mjólka. Broddmjólkin sé auðveld í meltingu og fítnusauð en rík af sykrum, prótínum og mótefnum eins og hvítfrumum, sem verja börn gegn mörgum skaðlegum fyrirbærum. Hún segist þó ekki vita til þess að íslenskir kraftlyftingarmenn hafi sótt sérstaklega í broddinn.

Evert Víglundsson, yfirþjálfari og eigandi Crossfit Reykjavík, sem vakti athygli í Biggest Loser, segist hafa heyrt af málinu þótt hann hafi ekki sjálfur þjálað manneskju sem noti brjóstamjólk sem fæðubótarefni. Einnig viti hann til þess að íslenskt vaxtarræktar fólk sé farið að notast við broddmjólk úr kúum, enda sé kúamjólk mun próteinríkari en brjósta-mjólk.

Aðrir líkamsræktarþjálfarar sem Mannlíf setti sig í samband við vegna málsins, höfðu allir heyrt af þessu og sömuleiðis af sölusíðunum á Netinu. Einn bendir á að í Japan sé brjóstamjólk t.a.m. mjög vinsæl neysluvara. Meira að segja sé hægt að kaupa hana í næstu verslun.

Evert Víglundsson, yfirþjálfari og eigandi
Crossfit Reykjavík. Mynd / Hákon Davíð Björnsson



Styrkir ónæmiskerfið

Svo virðist þó vera sem fleira fólk en ungbörn og vaxtar-ræktar- og kraftlyftingafólk sé nú farið að neyta brjósta-mjólkur, því Hallfríður segir dæmi þess að konur gefi krabbameinssjúklingum slíka mjólk. „Ég man eftir konu sem gaf frænda sínum, sem var mjög veikur af krabbameini, brjóstamjólk. krabbameins-lyfin brjóta náttúrulega niður allt ónæmiskerfið en brjósta-mjólkin inniheldur efni sem styrkja ónæmiskerfið.“ Hún segir að vegna þess hversu hitaein-ingarík mjólkin er sé hún líka góð fyrir sjúklinga með litla matarlyst.

-440.000 KR.
+ VETRARDEKK!

Ford

ECOSPORT



HÁSETINN

Ford EcoSport býður upp á mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17" álfelgum, Xenon aðalljósum, 8" snertiskjá, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

FORD ECOSPORT KOSTAR FRÁ: 3.910.000 KR.

FORD ECOSPORT TITANIUM S SJÁLFSKIPTUR
TILBOÐ:

3.470.000 KR.



Ford er frábær!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport

ford.is



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16



Innlent

NEYTENDAMÁL

Eru Íslendingar bókaþjóð?

Bókaútgáfa hefur átt mjög undir högg að sækja á Íslandi og hefur sala á bókum dregist saman um **40%** á **10** árum. Bókin hefur fyrst og fremst orðið undir í samkeppni við aðra afþreyingu.

Lestur enn vinsæll

Um **68%** landsmanna höfðu lesið bækur á íslensku sér til skemmtunar á síðustu 12 mánuðum og **42%** sögðust að jafnaði lesa bækur í hverri viku. Þetta sýna niðurstöður könnunar MMR á lestrarvenjum landsmanna sem framkvæmd var í nóvember **2018**.

Þeir elstu lesa mest

Alls **84%** Íslendinga **68** ára og eldri kváðust hafa lesið bækur á íslensku sér til skemmtunar í sömu könnun, samanborið við einungis 55% þeirra á aldrinum **18-29** ára.

Breyttar neysluvenjur hafa áhrif á lestur



Það er ekkert nýtt að íslenskar bækur séu í samkeppni við erlendar á íslenska markaðnum. Sú samkeppni hefur aukist með árunum með tilkomu tækninýjunga og efnisveitna á borð við **Amazon** en talið er að tugir þúsunda **Kindle-lestölva** séu í umferð á Íslandi í dag. Þar er hægt að hlaða niður rafbók frá **Amazon** á augabragði. Egill Örn Jóhannsson, framkvæmdastjóri Forlagsins og stjórnarmaður Félags íslenskra bókaútgefenda telur þó aðra samkeppni vera erfiðari.



„Breyttar neysluvenjur almennings á afþreyingu sem hefur haft í för með sér að þeim fjölgar sem lesa lítið sem ekkert. Þetta er grafalvarleg þróun sem þarf að bregðast við af krafti og það er ánægjulegt að sjá að stjórnvöld virðast átta sig á vandanum og hafa þegar tekið fyrstu skrefin í því að spyrna við fótum. Það kann að skipta sköpum,“ segir Egill Örn í samtali við Mannlíf.

Egill Örn segir að það hafi gengið illa að koma íslenskum rafbókum og hljóðbókum að hjá erlendum söluaðilum, s.s. **Amazon**. „En nú erum við komin þangað inn og bjóðum upp á allar rafbækur Forlagsins þar inni á svipuðu verði og þær eru á í íslenskum vefverslunum. Salan fór strax afar vel af stað en okkur hefur hins vegar ekki gengið jafn vel að komast inn í **Audible** með hljóðbækur Forlagsins en vonandi að það breytist,“ segir hann.



Bókin snarhækkar í verði í höndum hins opinbera

Fjöldi Íslendinga kaupir bækur í erlendum netverslunum og fær þær sendar heim eða á næsta pósthús. Þegar gengið er frá kaupunum er oftast en ekki tekið fram að sendingarkostnaður sé innifalinn en svo bíður reikningur þegar bókin er komin á pósthúsið. Sá reikningur er iðulega mun hærri en gefinn var upp við kaupin. Sé bókin hins vegar keypt á rafrænu formi leggjast engin slík gjöld ofan á.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Þetta misræmi stafar að því að ýmiss konar gjöld eru lögð á vöruna við komuna til landsins. Þannig er umsýslugjald eitt þessara gjalda sem Íslands-póstur innheimtir fyrir hverja sendingu sem ber aðflutningsgjöld. Í skriflegu svari frá fyrirtækinu segir: „Í umsýslu felst meðal annars skráning sendinga, geymsla í 7 daga, tilkynningar og önnur umsýsla.“ Aðflutningsgjöld er annar kostnaðarliður sem leggst ofan á bókina, en það eru „öll þau gjöld sem viðskiptavinir þurfa að greiða til ríkisins af sendingum sem eru fluttar til landsins.“ Virðisaukaskattur er greiddur af öllum sendingum sem fluttar eru inn til landsins nema annað sé sérstaklega tekið fram í lögum og reglugerðum.

Ef heildarverðmæti sendinga er innan við 40 þúsund krónur og innflutningur er ekki í atvinnuskyni er hægt að gera einfalda tollskýrslu. Annars er gerð hefðbundin tollskýrsla. Aðspurður um hvort Íslandspóstur fái mikið af athugasemdum frá viðskiptavinum vegna gjaldanna segir Brynjar Smári Rúnarsson, forstöðumaður markaðsdeildar Íslandspósts, að svo sé í raun ekki. „Almennt er það þannig að stærstur hluti viðskiptavina veit



af umsýslugjaldi þegar pantað er en það er auðvitað alltaf eitthvað um ábendingar.“ Þá tekur hann sérstaklega fram að umsýslugjöld séu ekki sendingarkostnaður. „Heldur greiðsla fyrir vinnu Íslandspósts, þessi gjöld reiknast á allar sendingar erlendis frá sem bera aðflutningsgjöld.“

Netinu má þó sjá að neytendur eru langt í frá meðvitaðir um öll þessi aukagjöld. Einn þeirra er rithöfundurinn Þráinn Bertelsson sem vakti athygli á því að kostnaðurinn við bók sem hann pantaði að utan reyndist 40 prósentum hærri en reikningurinn frá bóksöluinni sagði til um. Það var eftir

„Íslandspóstur hefur heimild fyrir þessari innheimtu í alþjóðapóstsamningum frá 2005 þar sem þessi kostnaður er ekki innifalinn í pósthúsgjöldunum...“

Rukkað fyrir að leita í sendingunni

Einnig kemur fyrir að viðskiptavinir taka eftir sérstöku gjaldi sem innheimt er fyrir að leita að reikningi en það er gert ef upplýsingar um verð vörunnar er ekki að finna utan á pakkanum. „Allar innfluttar vörur þarf að tollafgreiða. Lýsandi innihaldslýsing er mikilvæg til þess að hægt sé að setja vöruna í réttan tollflokk. Ef fullnægjandi upplýsingar um verðmæti eru utan á sendingunni er hún tollafgreidd strax og send til kaupanda,“ segir í svari frá Íslandspósti.

Brynjar Smári segir fyrirtækið hafa heimild fyrir þessari gjaldtöku þrátt fyrir að verslað sé frá löndum sem falla undir fríverslunarsamninga enda sé ekki um eiginlega tolla að ræða. „Íslandspóstur hefur heimild fyrir þessari innheimtu í alþjóðapóstsamningum frá 2005 þar sem þessi kostnaður er ekki innifalinn í pósthúsgjöldunum sjálfum enda er skráning mjög misjöfn milli landa,“ segir hann.

Berjast gegn „ósanngjörnum“ gjöldum

Af umræðum á

Brynjar Smári Rúnarsson, forstöðumaður markaðsdeildar Íslandspósts.

að aðflutningsgjöld, umsýslugjald og leitarkostnaður hafði bæst við. Þráinn furðar sig enn fremur á því hvers vegna bækur á rafrænu formi lúta ekki sömu lögmálum.

Fjölmargin tjá sig við þessa færslu Þráins og segja svipaða sögu af viðskiptum sínum á Netinu. Gylfi Magnússon, hagfræðiprófessor og fyrrum ráðherra, segir þetta „gott dæmi um skattheimtu hins opinbera sem býr til allt of mikinn kostnað og vesen miðað við hverju hún skilar í ríkissjóð.“ Þessu mætti breyta á tiltölulega einfaldan hátt með lögum þannig að ekki þyrfti að greiða gjöld ef verðmætið er yfir tiltekinni viðmiðunarupphæð. Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, leggur einnig orð í belg og segir samtökin margoft hafa bent á og mótmælt þessum aukagjöldum. Þau muni halda áfram að berjast gegn þessum og „öðrum ósanngjörnum gjöldum sem sífellt er verið að varpa á herðar neytenda“.

Hvað rafbækurnar varðar fengust þær upplýsingar frá Tollstjóra að þær beri engin slík gjöld þar sem ekki er um innflutning að ræða í skilningi tollalaga, þar eð engin vara kemur til landsins. Fyrirtæki sem selja rafbækur á Netinu verða hins vegar að standa skil á virðis auka til Ríkisskattstjóra.

Afþreying á netinu



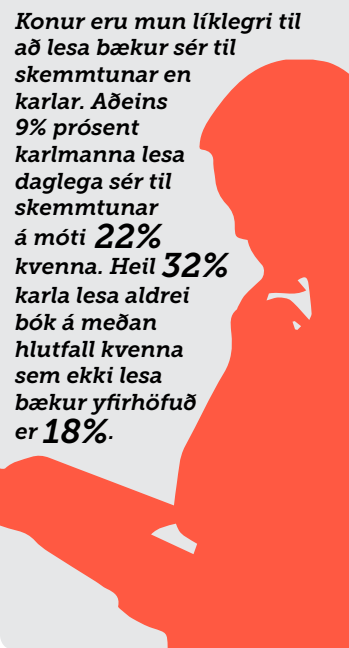
ÞUm tveir af hverjum þremur Íslendingum eða **67%** hafa aðgang að **Netflix** á heimili sínu samkvæmt könnun sem **MMR** gerði á síðast ári. Jafnframt kom fram að heil **90%** Íslendinga undir þrítugu hafði aðgang að **Netflix**. Á sama tíma eykst notkun á samfélagsmiðlum.



Nær öll íslenska þjóðin er á **Facebook** eða **93%** og aðrir samfélagsmiðlar sækja einnig í sig veðrið. Um **67%** nota **Snapchat**, **66%** nota **YouTube**, **51%** **Spotify** og **45%** þjóðarinnar nota **Instagram** reglulega. Hafa ber þó í huga að tölurnar eru úr könnun sem **MMR** gerði fyrir um hálfu ári síðan.

„Það má því ljóst vera að bókin er í harðri samkeppni á afþreyingamarkaðnum. Til marks um það eru aðeins **16%** landsmanna sem lesa bækur sér til skemmtunar daglega og **19%** sem gera það **2-6** sinnum í viku.“

Konur eru mun líklegri til að lesa bækur sér til skemmtunar en karlar. Aðeins **9%** prósent karlmanna lesa daglega sér til skemmtunar á móti **22%** kvenna. Heil **32%** karla lesa aldrei bók á meðan hlutfall kvenna sem ekki lesa bækur yfirhöfuð er **18%**.



BÓKSALA EYKST VÍÐA ERLENDIS

■ Á síðasta ári fjölgaði útgefnum raf- og hljóðbókum um **30** prósent á milli ára á Íslandi samkvæmt Bókatiðindum Félags íslenskra bókaútgefenda.

Þá ber hæst að á Íslandi opnaði á síðasta ári streymiveitan **Storytel** sem er áskriftarþjónusta fyrir hljóðbækur. Þjónustan er með yfir



500.000 áskrifendur í níu löndum og hefur verið lýst sem **Spotify** eða **Netflix** fyrir hljóðbækur.

Svo virðist vera sem Íslendingar kunni betur að meta hljóðbækur en rafrænar ef marka má könnun sem **Storytel** lét gera fyrir sig hér á landi í desember sl. Svipaða þróun má sjá víða erlendis.

Forlagið gaf út á síðasta ári tæplega **100** bækur á rafrænu formi og hóf jafnframt útgáfu hljóðbóka, gaf út **30** nýja titla og ætlar sér að gera enn betur á þessu ári. Alls gefur Forlagið út á hverju ári vel á annað hundruð bóka. Töluvert fleiri reyndar sé horft til endurútgáfna og endurprentana.

Þróunin á Íslandi fylgdi þróun annarra landa þar sem dró verulega úr bóksölu á prentuðum bókum þegar rafrænar fóru að ryðja sér til rúms, m.a. í Bandaríkjunum. Undanfarin ár hefur þróunin þó verið að snúast við erlendis Öen sala á prentuðum bókum hefur verið að aukast ár frá ári í Bandaríkjunum, Bretlandi og Írlandi.

Elly



SÖNGVARI
ÁRSINS



BÚNINGAR
ÁRSINS



MORGUNBLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ

Nú fer hver að vera síðastur
að sjá þessa stórkostlegu sýningu

borgarleikhus.is



Öryggisventillinn

Frumvarp um Þjóðarsjóð, sem ávaxtar ávinning Íslenska ríkisins af orkuauðlindum, er komið fram og í meðferð á þingi. Málið er umdeilt, og ekki einhugur um það hjá stjórnarflokkunum, þrátt fyrir að fjallað sé um Þjóðarsjóð í stjórnsáttmála ríkisstjórnarinnar. Hvernig er best að ávaxta sjóðinn? Getum við lært af reynslu Norðmanna?

Í frumvarpi Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra og formanns Sjálfstæðisflokksins, er gert ráð fyrir því að sjóðurinn verði fjármagnaður með fjármagni sem kemur frá orkuauðlindum á forræði ríkisins.

Það eru arðgreiðslur Landsvirkjunar en fyrirsjáanlegt er að þær muni hækka verulega á næstunni, eftir nokkuð langt tímabil skuldaniðurgreiðslu í kjölfar mikilla framkvæmda. Þar ber hæst langsamlega stærsta eign Landsvirkjunar, Kárahnjúkavirkjun, sem sér álveri Alcoa á Reyðarfirði fyrir rafmagni. Um 35 prósent allra tekna Landsvirkjunar, árið 2017, kom frá Alcoa. Samanlagt standa álverin Þrjú, Norðurál, Rio Tinto Alcan og Alcoa undir 71 prósentu af tekjum Landsvirkjunar, en aðrar tekjur koma frá öðrum heildsölukaupendum. Fyrirtækin Elcem og Becromal standa samtals undir um 11 prósentum af tekjum.

Mjólkurkýrin Landsvirkjun

Árið 2017 námu heildartekjur Landsvirkjunar 483 milljónum Bandaríkjadala eða tæplega 58 milljörðum króna miðað við núverandi gengi. Heildareignir fyrirtækisins námu í lok árs 4,5 milljörðum Bandaríkjadala, eða sem nemur um 540 milljörðum króna. Skuldir voru á sama tíma um 2,4 milljarðar Bandaríkjadala, eða sem nemur 288 milljörðum króna. Eiginfjárlutfallið var 45 prósent í lok ársins og nam um tveimur milljörðum Bandaríkjadala, eða sem nemur um 240 milljörðum króna.

Fyrirsjáanlegt er að það fari hækkandi á næstunni, en arður Landsvirkjunar til ríkisins vegna ársins 2017 var 1,5 milljarður króna og nam hagnaðurinn 108 milljónum Bandaríkjadala, eða sem nemur um 13 milljörðum króna.

Á aðalfundi Landsvirkjunar í apríl í fyrra kom fram í máli Harðar Arnarsonar forstjóra að Landsvirkjun ætti að geta greitt um 110 milljarða króna til ríkisins á árunum 2020 til 2026, miðað við þáverandi gengi krónu gagnvart Bandaríkjadala, og fyrirsjáanlegar forsendur í rekstri.

Þjóðarsjóður getur stækkað hratt

Tímamarkurinn fyrir stofnun Þjóðarsjóðs er ekki tilviljun heldur rökréttur sé horft til efnahags Landsvirkjunar

og hvernig arðgreiðslur fyrirtækisins til ríkisins munu stigmagnast á næstu árum. Á tiltölulega skömmum tíma, einungis 10 til 20 árum, geta heildareignir Þjóðarsjóðsins farið í allt að tæplega 400 milljarða króna, miðað við 3,5 prósent ávöxtun á ári.

Fyrir 350 þúsund manna þjóð á eyju í Norður-Atlantshafi má líkja þessu við nýtt upphaf. Þetta eru verulegar fjárhæðir sem munu safnast í sjóðinn og augljóst er að komandi kynslóðir gætu notið góðs af honum.

Upp í hugann koma strax háþólitískar spurningar: Er þetta rétt notkun á fjármagninu? Ætti frekar að nota það í opinberar framkvæmdir? Munu stjórnáttmálameðmenn geta teygst sig í sjóðinn ef þeir vilja?

Nýlegar yfirlýsingar Sigurðar Inga Jóhannssonar, samgönguráðherra og formanns Framsóknarflokksins, sýna glögglega að það sé ekki einhugur meðal ríkisstjórnarflokkanna um það hvernig eigi að ráðstafa þeim fjármunum sem koma munu frá Landsvirkjun á næstu árum. Sigurður Ingi nefndi að hægt væri að nýta arðgreiðslur frá Landsvirkjun til að fjármagna tug milljarða vegaframkvæmdir, fremur en að horfa til veggjalda. Þetta samræmist ekki áformum um að safna arðgreiðslum Landsvirkjunar í Þjóðarsjóð. Sáttmáli ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur forsætisráðherra er ekki skýr í nákvæmisatriðum, hvað hlutverk Þjóðarsjóðs varðar. Í sáttmálanum segir: „Þjóðarsjóður verður stofnaður utan um arð af auðlindum landsins og byrjað á orkuauðlindinni. Hlutverk sjóðsins verður að byggja upp viðnám til að mæta fjárhagslegum áföllum. Afmarkaður hluti ráðstöfunarfjár sjóðsins verður notaður til að efla nýsköpun og styðja við vöxt og þroska sprotafyrirtækja. Með því verður fræjum sáð til eflingar nýrra vel launaðra starfa í framtíðinni. Einnig verður hluti nýttur til átaks í uppbyggingu hjúkrunarrýma fyrir elstu kynslóðina.“

Þetta orðalag ber með sér að hlutverk hins óstofnaða Þjóðarsjóðs hafði ekki verið fullmótað þegar ríkisstjórn Sjálfstæðisflokksins, Framsóknarflokksins og Vinstri grænna var mynduð. Frumvarp Bjarna Benediktssonar sýnir hins vegar að

horft er fyrst og fremst til þess að sjóðurinn verði nýttur til mótvægis- aðgerða í áföllum í efnahagsmálum þjóðarinnar. Í greinargerð með frumvarpinu er meðal annars vitnað til Skaftárelda og Móðuharðinda (1783 til 1785), Eyjagossins (1973) og vistkerfisbrests, eins og þegar síldin hvarf (1969), sem dæma um þar sem Þjóðarsjóðurinn gæti komið að góðum notum við endurreisn. „Um gæti verið að ræða áföll sem ríkissjóður hefði að óbreyttu ekki nægilegan fjárhagslegan styrk til að mæta án þess að það leiddi til verulegra samtímaáhrifa á velferð þegnanna vegna skertrar starfsemi hins opinbera eða hefði í för með sér skuldabyrði sem yrði þungbær um langa hríð. Þannig er í frumvarpinu gengið út frá langtímasjónarmiðum um uppbyggingu á mjög burðugum sjóði sem geti tekist á við afleiðingar af stórum, ófyrirséðum og fátíðum áföllum á opinber fjármál, fremur en að sjóðurinn sjálfur fjármagni beinlínis bætur vegna t.d. tjóns tiltekinna atvinnugreina eða hópa,“ segir í greinargerð með frumvarpinu.

Mismunandi rekstrarfyrirkomulag

Í frumvarpinu er lagt til að farin verði sú leið við rekstur sjóðsins, að honum verði útvistað til fyrirtækis sem sérhæfir sig í eignastýringu. Í frumvarpinu segir: „Stjórn sjóðsins skal með samningi fela aðila með viðhlitandi sérþekkingu á erlendum fjármálamörkuðum að annast vörslu sjóðsins, ávöxtun og daglegan rekstur, þar á meðal fjárfestingar. Í samningi skal mæla fyrir um greiðslur fyrir verkefni sem viðkomandi umsýsluaðila er falið að annast, heimildir hans og skyldur, svo sem á sviði eignastýringar, innra eftirlits og reglulegrar upplýsingagjafar til stjórnar um rekstur og fjárfestingar.“ Aðrar leiðir eru einnig mögulegar. Þær eru meðal annars að setja sjálfstæða stjórn, sem heyrir undir Seðlabanka Íslands og fjármála- og efnahagsráðuneytið, sem sinni sjóðstýringu og fjárfestingu. Norðmenn hafa farið þessa leið með norska olfusjóðinn, sem ávaxtar ávinninginn af nýtingu olíuauðlinda í norski lögsögu. Sjóðurinn er sjálfstæður í stefnu sinni, en heyrir engu að síður

”

Nýlegar yfirlýsingar Sigurðar Inga Jóhannssonar sýna glögglega að það sé ekki einhugur meðal ríkisstjórnarflokkanna um það hvernig eigi að ráðstafa þeim fjármunum sem koma munu frá Landsvirkjun á næstu árum.

SAMSUNG

Gott úrval af gæðavörum



KÆLISKÁPUR 185CM

SARB31FERNCCS/EF

Stál. Heildarrými: 304 lítrar.
Kælirými: 206 lítrar.
Frystirými: 98 lítrar. 4. stjörnu.
Mál B-H-D í mm: 595 x 1850 x 668

Verð: 109.900,-



Kælikápur 202cm

RB36J8035SR

Stál. Heildarrými: 357 lítrar.
Kælirými: 247 lítrar.
Frystirými: 110 lítrar.
Mál B-H-D í mm: 595 x 2017 x 597

Verð: 159.900,-



Tvöfaldur Kælikápur

RFG23RESL1

Stál. Heildarrými: 520 lítrar. Kælirými: 396 lítrar. Frystirými: 124 lítrar. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél.
Mál B-H-D í mm: 908 x 1774 x 774.

Verð: 299.900,-



Kælikápur USA svartur

SARS68N8231B1/EF

Svartur. Heildarrými: 617 lítrar. Kælirými: 407 lítrar. Frystirými: 210 lítrar. 4. Stjörnu. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél.
Mál B-H-D í mm: 917 x 1780 x 716.

Verð: 249.900,-



WW70 Þvottavél

7 KG. 1400 SN.

Eco Bubble

Verð 69.900,-



DV70 Þurrkari

7 KG. barkarlaus þurrkari. Varmadæla í stað elements.

Verð 99.900,-

Við seljum eingöngu
SAMSUNG
með kolalausum mótur
með 10 ára ábyrgð

ecobubble
TECHNOLOGY

**HVAÐ ER
ECO BUBBLE?**
Leysir upp þvottaduft
undir þrýstingi og
myndar kvoðu,
svo duftið leysist upp
á um það bil 15 mín,
í stað 30-40 ella.



WW80 Þvottavél

8 KG. 1400 SN.

Eco Bubble

Verð 79.900,-



DV80 Þurrkari

8 kg barkarlaus þurrkari. Varmadæla í stað elements.

Verð 109.900,-



UPPÞVOTTAVÉL 7 KERFA

SADW60M6051US/EE

Stál. 7 þvottakerfi þar af 1 hraðkerfi 60 mín. Tekur 14 manna stell. Hljóðlát aðeins 44db. Aqua stop vatnsöryggi

Verð: 89.900,-



VEGGOFN CLASSIC

SANV70K1340BS/EE

Stál. Tvöfaldur blástursofn. 70 lítrar. 25w ljós í ofni. Hitavali 50-250°. Fylgihlutir: 2 bökunarplötur og rist

Verð: 69.900,-

Örbylgjuofnar af betri gerðinni

SAMSUNG



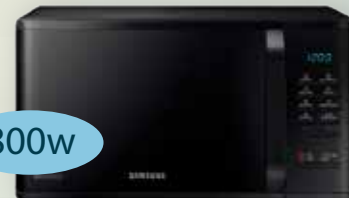
800w

Örbylgjuofn

Stál. Keramik-emeleraður að innan
Snúnigsdiskur 25,5 cm. Þyngd 11,5 kg.
20 lítra. 800W.

Verð kr. 16.900,-

SAMSUNG



800w

Örbylgjuofn

Svartur. Keramik-emeleraður að innan.
Snúnigsdiskur 28,8 cm. Diskahitun.
Þyngd 12 kg. 23 lítra. 800W.

Verð kr. 19.900,-

ORMSSON

Fæst í netverslun
ORMSSON.IS

SAMSUNG
SETRIÐ

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



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

f Instagram
ormsson

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|
| ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535 | ORMSSON ÞRISTUR- ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751 | KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500 | SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559 | ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000 | ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515 | ORMSSON VÍK - EGILSSTÓÐUM SÍMI 4712038 | ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900 | ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160 | GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333 | TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211 | OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300 |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

undir Seðlabanka Noregs. Hann sinnir síðan tilkynningarskyldu til fjármála-ráðherra Noregs.

23 milljónir á hvern íbúa

Olíusjóður Norðmanna er nú orðinn upp á meira en eitt þúsund milljarða Bandaríkjadala, eða sem nemur um 120 þúsund milljörðum króna. Það er upphæð sem nemur 23 milljónum króna á hvern Norðmann, sem eru 5,2 milljónir. Til samanburðar nema heildareignir íslenskra lífeyrissjóða um 4.300 milljörðum, eða sem nemur um 12,2 milljónum á hvern íbúa. Sjóðurinn á um þessar mundir 1,3 prósent af öllum skráðum hlutabréfum í heiminum, en sjóðurinn er að mestu geymdur í skráðum verðbréfum.

Til viðbótar eru Norðmenn síðan með sitt lífeyriskerfi, þannig að olíusjóðurinn er hrein viðbót við þeirra hefðbundna opinbera kerfi. Mikil sjóðsöfnun þeirra hefur gert Noreg að einu ríkasta landi í heimi og samt er þar enginn olígarki, eins og þekkist í nær öllum öðrum olíuframleiðsluríkjum. Fyrirkomulag Norðmanna hefur sannað sig vel, og sagði Yngve Slyngstad, sjóðsstjóri norska olíusjóðsins, í viðtali við Bloomberg 2. febrúar síðastliðinn, að sjóðurinn hafi skipt miklu máli fyrir Noreg í fjármálakreppunni 2007 til 2009. Þegar nær allir fjármálamarkaðir heimsins gengu í gegnum mikinn hreinsunareld, með tilheyrandi verðfalli og erfiðleikum, sigldi Noregur fremur lygnan sjó miðað við flest

önnur ríki, og enginn efaðist um að norskir bankar, helstu fyrirtæki Noregs eða norska ríkið, gætu staðið við sínar skuldbindingar. Einn helsti ávinningur almennings í Noregi af norska olíusjóðnum er traustið sem hann færir norska hagkerfinu, með tilheyrandi jákvæðum áhrifum á lánakjör og aðgang að lánsfé.

Má aldrei skulda meira en einn tíunda af eignum

Samkvæmt frumvarpinu verður fjárfestingarstefna sjóðsins nokkuð niðurnjörvuð. Þó er ákveðinn sveigjanleiki innan hennar, sem á að tryggja rétta áhættudreifingu. Í frumvarpinu er gert ráð fyrir að sjóðnum verði heimilt að fjárfesta í skráðum markaðsverðbréfum, svo sem hlutabréfum, víxlum og skuldabréfum, fjárfestingarsamlögum sem fjárfesta í hlutafé og skuldum fyrirtækja sem ekki eru skráð

á verðbréfamarkaði, og sjóðum, fjárfestingarsamlögum og afleiðum tengdum fyrrgreindum fjármálaafurðum sem og innlánnum í bönkum.

Sjóðurinn mun ekki geta tekið lán, eins og gefur að skilja, nema þá til að mæta sveiflum í greiðslustreymi sínu. Heildarupphæð lántökunnar má aldrei nema meira en einum tíunda af heildareignum sjóðsins. Þá má ekki taka lán með útgáfu og sölu á skuldabréfum og öðrum endurgreiðanlegum skuldaviðurkenningum til almennings. Sjóðnum er heimilt að lána markaðsverðbréf í eigu sinni til



Vistkerfisbreytingar ein stærsta kerfisáhættan

Eitt af því sem þjóðir heimsins glíma margar við þessi misserin, er að kortleggja breytingar sem geta orðið á samfélögum vegna vistkerfisbreytinga sem rekja má til hlýnunar jarðar og mengunar. Eftir að nær allar þjóðir heimsins hafa samþykkt Parísarsamkomulagið hefur vinna við þessa tegund kerfisáhættu orðið enn ítarlegri en áður og meira fjármagni varið til hennar.

Óhætt er að segja að Ísland standi frammi fyrir mikilvægum spurningum hvað þetta varðar. Sé lítið til mikilvæguustu auðlindar Íslands, íslensku lögsögunnar, þá geta breytingar, t.d. vegna súrnunar og hlýnunar sjávar, leitt til mikilla breytinga á stofnstærðum, sem síðan getur leitt til mikilla efnahagsáhrifa. Þjóðarsjóður gæti virkað sem öryggisventill í aðstæðum, þar sem mikil neikvæð áhrif kæmu fram.

Óhætt er að segja að á Íslandi sé mikið undir, þegar horft er til lögsögunnar sérstaklega. Fyrir utan útflutningsverðmæti úr lögsögunni, sem árlega eru á bilinu 220 til 250 milljarðar króna, þá er einnig mikil kerfisáhætta fólgin í miklum áhrifum sjávarútvegsins í hagkerfinu öllu. Eins og rakið var í ítarlegri fréttaskýringu á þessum vettvangi, er fjárhagslegur styrkur margra útgerðarfyrirtækja á Íslandi mikill þessi misserin, og má segja að aðrir geirar í hagkerfinu komist ekki með tærnar þar sem útgerðirnar hafa hælana hvað varðar arðsemi rekstrar. En þetta getur breyst hratt ef miklar breytingar verða í lögsögunni, og þá gæti reynst mikilvægt fyrir landið að vera með þjóðarsjóð til taks til að takast á við áföll, ef þau kæmu fram. Vonandi kemur ekki til mikilla neikvæðra breytinga í lögsögunni, en sérfræðingar hafa þó varað við því að svo gæti farið. Aflaheimildir eru í dag metnar á um 1.200 milljarða króna og veðsettar fyrir mörg hundruð milljarða í fjármálakerfinu, og það eitt getur leitt til kerfisáhættu, ef breytingar í lögsögunni leiða til þess að stofnar minnka eða jafnvel hverfa. Áfallið þegar síldin hvarf 1969, sem minnst er á greinargerð með frumvarpinu um þjóðarsjóð, var mikið og svipað áfall getur endurtekið sig, enda náttúrulegar breytingar oft óútreiknanlegar.



Olíusjóður Norðmanna er nú orðinn upp á meira en eitt þúsund milljarða Bandaríkjadala, eða sem nemur um 120 þúsund milljörðum króna.

Tveir á toppnum frá Škoda



ŠKODA

Škoda Kodiaq hefur slegið rækilega í gegn og Karoq litli bróðir gefur honum lítið eftir. Komdu í reynsluakstur og finndu hvernig er að vera á toppnum. Hlökkum til að sjá þig.

Škoda Kodiaq 4x4

Verð frá 5.790.000 kr.

Škoda Karoq

Ambition / 1.6 TDI / Sjálfskiptur

Tilboðsverð 4.550.000 kr.

Listaverð 4.850.000 kr.

Afsláttur
300.000 kr.



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

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanleg
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.

NÝTT
Í LÚR



BUGATTI
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

fagfjárfesta honum til tekjuöflunar. Í frumvarpinu er lögð áhersla á að sjóðurinn eigi að vera gagnsær í sinni starfsemi. Á þriggja mánaða fresti er skýrslu skilað til fjármála- og efna-hagsráðherra um hvernig gangi að ávaxta eignir sjóðsins og hvernig áhættudreifingin er í eignasafninu.

Freistnivandi stjórnálmanna

Eins og áður sagði er ekki einhugur meðal stjórnarflokkanna um Þjóðarsjóðinn, eins og orð Sigurðar Inga um hvernig megi nýta arðgreiðslur Landsvirkjunar eru til marks um. Ágreiningurinn er þó ekki bundinn við að það eigi að stofna sjóðinn, heldur hvernig eigi að skipuleggja hann og hvenær á að byrja að safna í hann fjármunum.

Sé horft til reynslu Norðmanna – sem meðal annars er til umfjöllunar í greinargerð með frumvarpinu um Þjóðarsjóðinn – þá er eitt það mikilvægasta viðrekstur sjóðsins, að koma í veg fyrir að stjórnálmamenn geti nýtt sjóðinn til gæluverkefna. Þetta er freistnivandinn sem glíma þarf við.

Í Noregi hafa oft komið upp mál, þar sem stjórnálmamenn hafa horft til þess að nýta olíusjóðinn til verkefna, en sjálfstæði hans og góð stofnanaumgjörð kemur í veg fyrir að slíkt geti gerst. Innan heimilda er þó hægt, í ákveðnum tilvikum, að nýta hluta af innstreyminu í sjóðinn



til annarra verkefna, enda er olíusjóðurinn risavaxinn og peningarnir þar miklir í samhengi við hefðbundin verkefni.

Norðmenn hafa þó þegar ákveðið að nýta hlut af olíusjóðnum, innan við 0,5 prósent af honum, í umfangsmikla innviðauppbyggingu í landinu, sem nú þegar er farin í gang. Áætlunin gerir ráð fyrir uppbyggingu yfir 10 ára tímabil og verður varið til hennar meira en 15 þúsund milljörðum íslenskra króna, og nær hún til samgöngumannvirkja og fjarskiptakerfa, ekki síst.

Formaður skipaður til fimm ára

Stjórn sjóðsins skal skipuð innan tveggja mánaða frá gildistöku laganna um sjóðinn, að því er segir í frumvarpinu. Af þeim stjórnarmönnum sem tilnefndir eru af Alþingi skal einn skipaður til eins árs, annar til tveggja ára og þriðji til þriggja ára. Sá stjórnarmaður sem tilnefndur er af forsætisráðherra skal skipaður til þriggja ára og stjórnarmaður til fimm ára. Stjórn sjóðsins þarf því að vera skipuð fimm einstaklingum.

Í frumvarpi um sjóðinn segir að stjórnarmenn skuli búa yfir menntun, sérfræðipækkingu og starfsreynslu til að geta gegnt stjórnarsetu tilhlýðilega og skal þar einkum horft til reynslu og

þekkingar á fjármálamarkaði og hagfræði. Þrjú stjórnarmenn skulu tilnefndir af Alþingi, einn af forsætisráðherra og skipar ráðherra formann stjórnar án tilnefningar. Formaður skal skipaður til fimm ára en aðrir til þriggja ára í senn. Ekki er heimilt að skipa sama mann til setu í stjórninni oftar en tvisvar í röð. Hverfi stjórnarmaður úr stjórn áður en skipunartíma hans lýkur skal nýr stjórnarmaður skipaður í hans stað til loka skipunartímabilsins.

Þegar fram í sækir, gæti þessi staða orðið ein mesta ábyrgðarstaðan í íslenski stjórnsýslu, enda bendir margt til þess að arðgreiðslur af rekstri Landsvirkjunar vegna raforkusölu, geti orðið 10 til 20 milljarðar á ári, innan ekki svo langs tíma. Alveg frá upphafi verður sjóðurinn því nokkuð stór í sniðum, á íslenskan mælikvarða.

www.renault.is



RENAULT
Passion for life

Sparneytnir sportjeppar KADJAR, KOLEOS & CAPTUR



Nýr og endurbættur
Renault Kadjar
Verð frá: **4.290.000 kr.**

Ný og byltingarkennd 1300cc bensínvél.
140 hestöfl og eyðsla aðeins 5,6 l/100 km í blönduðum akstri.*



Renault Koleos
Verð frá: **6.250.000 kr.**

Óflug 177 hestafla dísilvél, eyðsla frá 5,6 l/100 km í blönduðum akstri.* Komdu og skoðuðu **Initial Paris**, lúxusútgáfu Koleos. Sjón er sögu ríkari.



Renault Captur
Verð frá: **3.650.000 kr.**

Snaggaralegur og fallegur kostagripur.
1500cc dísilvél, 112 hestöfl, eyðsla aðeins 3,8 l/100 km í blönduðum akstri.*

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bva.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.ib.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Við skoðum
allar gerðir af
bifreiðum



Fólksbílar/jeppar



Felli -og hjólhýsi



Mótorhjól



Tjaldvagnar/kerrur



Vatnsvernd



Vörubílar



Eftirvagnar



Sendibílar



Hestakerrur



Hópbílar

Frumherji hefur opnað nýja glæsilega skoðunarstöð að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði. Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Við bjóðum góða
þjónustu og hagstæð
kjör á skoðunum



Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarkerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.



Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201



Frumherji
www.frumherji.is



Viðtalið

HLYNUR BÆRINGSSON
& JÓN ARNÓR STEFÁNSSON



„Það er aldrei neinn slakur á Íslandi“

Hlynur Bæringsson og Jón Arnór Stefánsson hafa verið burðarásar íslenska landsliðsins í körfubolta undanfarna tvo áratugi. Ekki bara leiddu þeir liðið á sitt fyrsta stórmót heldur hafa þeir einnig rutt brautina fyrir unga og efnilega leikmenn í atvinnumennsku erlendis. Þeir kvöddu íslenska landsliðið í gær en segjast báðir eiga nóg eftir til að halda áfram að spila á Íslandi.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson
Myndir / Hallur Karlsson

Þótt þeir Hlynur og Jón Arnór hafi verið samstiga í landsliðinu allt frá því þeir spiluðu sinn fyrsta landsleik árið 2000, þá er ferill þeirra og bakgrunnur töluvert frábrugðinn. Jón Arnór fór ungur að árum í framhaldsskóla, varð annar Íslendingurinn til að komast á mála í NBA-deildinni og eyddi svo lungunum af ferlinum í Suður-Evrópu með nokkrum af bestu liðum álfunnar. Ef undan er skilið eitt skrautlegt ár í Hollandi fór Hlynur hins vegar ekki í atvinnumennskuna fyrr en hann var langt genginn á þrítugsaldurinn eftir að hafa lagt undir sig Vesturlandið, fyrst í Borgarnesi og síðar í Stykkishólmi. Hann lék í sex ár við góðan orðstír hjá Drekunum í Sundsvall í sænsku úrvalsdeildinni. Þeir hafa hins vegar verið samstiga í landsliðinu og því viðeigandi að þeir hafi kvatt það í sameiningu í gærkvöldi. Þeir félagar voru hinir kátustu þegar Mannlíf settist niður með þeim á milli æfinga þótt tilhugsunin um að fara að spila sinn síðasta landsleik vekti blendnar tilfinningar.

„Fyrir mig persónulega er þetta þínu frelsandi, að það sé búið að taka þessa ákvörðun og maður getur horft til baka bæði stoltur og þakklátur. Þetta hefur verið ofboðslega skemmtilegt en fyrir mitt leyti var kominn tími á þetta,“ segir Jón Arnór.

„Ég er leiður líka,“ skýtur Hlynur inn í. „Ég segi það sama og Jón með þetta allt saman. Það er gott að vera búinn að taka þessa ákvörðun. Ég hef verið á leiðinni að hætta í nokkur ár. Ferillinn er stuttur og þetta er stór hluti af því sem þú ert og eitthvað sem þú tekur með þér út lífsleiðina. Ég er ekki dapur en þetta eru blendnar tilfinningar, skulum við segja.“

Jón Arnór tekur undir þetta. „Það kannski kemur seinna að maður eigi eftir að sakna þess gríðarlega að vera í þessu. Eins og hann sagði, við höfum báðir verið að reyna að hætta í langan tíma sem kannski segir okkur að það er ofboðslega gefandi að taka þátt í þessu. Mikið stolt að spila fyrir Ísland og allt þetta.“

Hápunkturinn í Berlín

Mikill uppgangur hefur verið í íslenskum körfubolta undanfarin ár og árið 2015 komst íslenska landsliðið í fyrsta skipti á stórmót þegar það vann sér þátttökurétt í úrslitakeppni EM sem fram fór í Berlín. Þar sýndi íslenska liðið frábæra frammi-stöðu og þótt enginn sigur hafi unnist stóð það í nokkrum af bestu körfuboltaþjóðum heims. Leikurinn var endurtekinn tveimur árum síðar og þá var leikið í Finnlandi. Þar var frammistaðan langt undir væntingum og töpuðust flestir leikirnir með miklum mun.

Hlynur: „Að spila á stórmóti var eitthvað sem kom svo einlæglega á óvart því það var ekkert sem benti til þess að við færum á stórmót í körfubolta. Ég bjóst ekki við því sjálfur, hefði aldrei giskað á það. Ég man að við Jón vorum á kaffihúsi í Þýskalandi

fyrir mótið, þá vorum við að tala um að við yrðum sáttir að vera ekki jarðaðir í öllum leikjunum, að ná einum leik sem væri jafn. En svo urðu bara allir leikirnir jafnir. Því miður unnum við ekki leik en ótrúlegt en satt þá hefðum við í góðum heimi getað unnið þrjá leiki þarna.“

Jón Arnór: „Fyrri mótið var klárlega hápunkturinn en það seinna var erfiðara. Það gekk illa.“

Hlynur: „Við vorum að leita eftir sömu upplifuninni og í Berlín en hún kom ekki. Það var ekki jafnskemmtilegt, það voru ákveðnar væntingar og menn náðu ekki að uppfylla þær.“

Jón Arnór: „Ég held að það hafi aldrei hægt að toppa þær tilfinningar sem við fundum í Berlín. Við höfðum verið þarna áður og upplifað þessa útöpiu í Berlín og menn voru kannski að elta þá tilfinningu. Mögulega var andrúmsloftið öðruvísi, pressan meiri á liðinu og ætlast til að við myndum vinna leik. Við settum kannski á okkur þá pressu sjálfir að við vildum ekki fara í gegnum tvö stórmót og vinna ekki leik en við vorum í svipuðum ef ekki sterkari riðli. Væntingastjórnumin hefði getað verið öðruvísi.“

Hlynur: „Eðlilega fór körfuboltaáhugafólk á flug, við höfðum verið nálægt því að vinna þessa leiki og hugsað: Við hljótum að vinna einn leik næst. Það hafði komið upp gagnrýni á liðið fyrir mót og þetta var umræða sem við vorum ekki vanir. Önnur lið og aðrir íþróttamenn hafa kannski meiri reynslu af því. Það var alveg eðlilegt að fólk hefði einhverjar væntingar en við vorum bara ekki vanir því. En það var ekki úrslitafaktor á þessu móti, alls ekki.“

Vorum algjörlega vopnalausir

Það hefur margt breyst frá aldamótum þegar þeir Hlynur og Jón Arnór léku sinn fyrsta landsleik. Aðstaða, þjálfun og öll ytri umgjörð er orðin mun betri og einkennist af fagmennsku í stað áhugamennsku áður. Sem reynsluboltanir í liðinu undanfarin ár hafa þeir félagar verið í því hlutverki að deila reynslu sinni til sér yngri leikmanna. Allt þetta er eitthvað sem þeir Jón Arnór og Hlynur hefðu viljað njóta.

„Það eru himinn og haf á milli hugarfarsins og æfinga eins og það er í dag. Ekki bara í landsliðinu heldur líka í Borgarnesi þegar ég var að byrja. Eftir á að hyggja finnst mér leiðinlegt að hafa ekki verið í þessu umhverfi sem ungur maður. Ég hafði ekkert að stefna á, þannig. Jú, auðvitað stefndi maður að því að verða góður en það var engin leið. Það var enginn búinn að ryðja leiðina. Það voru vissulega margir góðir menn sem komu og töluðu við mann og ég er mjög þakklátur fyrir það en það var engin konkret leið að næsta skrefi,“ segir Hlynur og bætir við að í þessu felist enginn áfelligsdómur yfir einum eða neinum. Allir hafi verið að gera sitt besta en þekkingin einfaldlega ekki verið til staðar.

Jón Arnór samsinnir þessu. „Það var bara svona og menn þekktu ekkert annað. Bara umgjörðin í

”

„Ég fór á einhvern lista hjá bandarískum yfirvöldum í einhvern tíma sem var algjörlega galið og um tíma gat ég ekki ferdast til Bandarík-anna. Það leystist allt upp þar, þjálfarinn lét sig hverfa og ég veit ekkert hvað varð um hann.“

kringum liðið, það voru engin æfingasett og frekar lítið skipulag. Það var eiginlega engin framtíðarsýn og ekki verið að keppa að neinu. Menn fóru bara út á völl og gerðu sitt besta, algjörlega vopnalausir. Það var samt alltaf rosalega gaman. Það voru öll tækifæri nýtt og mikið verið að fagna, fagna góðri æfingu eða fagna góðum leik. Sá mórall í íslenska landsliðinu hefur alltaf verið til fyrirmyndar. En körfuboltinn fylgdi aldrei með. Með Peter [Ögvis, fyrrum landsliðsþjálfara] og komu hans inn í landsliðið fóru menn að setjast niður og setja sér markmið og fagmennskan og allt í kring breyttist.“

Ótímabær yfirlýsing sett á ís

Þeir Hlynur og Jón Arnór eru báðir á 37. aldursári og því farið að síga á síðari hluta ferilsins en báðir segjast þeir eiga nóg eftir. Jón Arnór gaf reyndar út þá yfirlýsingu í haust að tímabilið í ár yrði hans síðasta en hann virðist hafa fengið einhverja bakþanka eftir því sem liðið hefur á tímabilið. „Það voru kannski þínu mistök að gefa það út að ég væri hættur í þessu. Ég ætla bara aðeins að þegja um það. Líkaminn á mér er miklu betri en ég hafði búist við. Ég dreg fyrri yfirlýsingu kannski ekki til baka en ég set hana á ís.“

Hlynur er hins vegar ekkert á leiðinni að hætta. „Ég ætla að spila lengur. Mér finnst ég alveg geta það og ef ég held heilsu ætla ég að halda áfram. Ég þarf þá að vera í ákveðnu liði. Ég ætla ekki að fara í eitthvað hark með einhverju slöku liði. Ef við erum með gott lið eins og við erum með núna í Stjórnunni þá get ég haldið áfram en þá í einhverju minna hlutverki. Ég get ekki verið einhver burðarás endalaut. Ég held bara að ég myndi sakna þessa svo ofboðslega. Stundum nenni ég ekki á æfingu og er kominn með hundleið á þessu, ég viðrökenni það alveg. En að keppa, ég fæ aldrei leið á því.“

Jón Arnór: „Það er mikilvægt þegar maður er kominn á þennan aldur að maður sé ekki alltaf drifkrafturinn eða „go-to“-gæinn, heldur að maður passi inn í liðið, geti gefið liðinu eitthvað, að manni líði þannig að maður sé að leggja sitt af mörkum og maður eigi séns á að vinna eitthvað. Þessi körfubolti kemur aldrei aftur. Lífið getur svolítið beðið og ætli maður sjái ekki eftir því ef maður hættir of snemma.“

Hlynur: „Bróðir þinn, Ólafur [Stefánsson, fyrrum landsliðsmaður í handbolta], sagði einhvern tímann við þig og þú sagðir það við mig að maður eigi aldrei að hætta.“

Jón Arnór: „Já, ef þú getur eitthvað áttu aldrei að hætta.“

Hlynur: „Það er kannski einum of.“

Jón Arnór: „Já, ég er samt farinn að skilja hvað hann er að tala um. Maður á óneitanlega eftir að sakna þess gríðarlega að vera í kringum liðið, vera í klefanum, spila þessa falletgu íþrótt, keppa og upplifa þessa litla og stóru sigra.“



Viðtalið

HLYNUR BÆRINGSSON
& JÓN ARNÓR STEFÁNSSON

Lenti á svörtum lista í Bandaríkjunum

Þótt atvinnumannaferill þeirra beggja sé glæsi-
legur þá voru þeirra fyrstu skref ekki eins og þeir
höfðu ímyndað sér. Sautján ára gamall hélt Jón
Arnór til Kaliforníu þar sem hann lék með fram-
haldsskólaliði Artesia samhliða námi. Það ævintýri
hlaut óvæntan endi af ástæðum sem voru Jóni
óviðkomandi en höfðu þó áhrif á hans framtíðar-
plön. „Þetta snerist um landvistarleyfið mitt. Það
var þannig að í umsókninni var ég skráður í annan
skóla en ég gekk í. Þetta var víst eitthvað sem var
alltaf gert. Ég fékk bara pappíra senda til mín sem
ég fyllti út með foreldrum mínum, fór með þá í
sendiráðið og fékk þetta leyfi. Svo þæddi ég ekkert
meira í því.“ Þetta var hins vegar hluti af stærra
og veigameira svindli í kringum rekstur liðsins
sem komst upp og upphófst veigamikil rannsókn.
„Þetta varð stórmál. Þannig að eftir þessi tvö ár
þar varð ég að yfirgefa landið, flytja nánast. Ég fór á
einhvern lista hjá bandarískum yfirvöldum í ein-
hvern tíma sem var algjörlega galið og um tíma gat
ég ekki ferðast til Bandaríkjanna. Það leystist allt upp
þar, þjálfarinn lét sig hverfa og ég veit ekkert hvað
varð um hann. Skólastjórinn var rekinn og yfirmaður
íþróttadeildarinnar líka,“ útskýrir Jón Arnór.

„Hvarf hann bara? Er ekki búíð að finna hann?“ spyr
Hlynur sem hefur gaman af frásögn Jóns Arnórs.

„Ég held að hann hafi dúkkað upp einhvers staðar,
ég veit ekki hvar. En þetta var á öllum stærstu
sjónvarpsstöðunum, ESPN, USA Today og fleirum
sem var algjörlega sturlað. En þetta breytti svolítið
plönunum mínum á þessum tíma því ég hafði
það alltaf sem markmið að komast í bandarískan
háskóla en ég þurfti að fara heim,“ segir Jón Arnór
sem með hjálp góðra manna tókst að koma sér af
svarta listanum alræmda. Blessunarlega því um
fjórum árum síðar skrifaði hann undir samning við
Dallas Mavericks í NBA-deildinni eftir gott tímabil
í þýsku úrvalsdeildinni.

Skrautlegt ár í Hollandi

Ferill Hlyns fór hins vegar hægar af stað. Hann
vakti fyrst athygli með Skallagrími í Borgarnesi
og var valinn fyrst í landsliðið á 18. aldursári. Eftir
það stóð honum til boða að fara til Spánar og fleiri
landa að spila en hann ákvað frekar að færa sig
vestur í Stykkishólm þar sem hann varði næstu
þremur árum. Þá steig hann sín fyrstu skref utan
Íslands þegar hann gekk til liðs við hollenskt lið að
nafni Aris Leeuwarden en það reyndist ekki það
happaskref sem Hlynur vonaðist til.

„Það var í raun og veru bara vitleysa. Umhverfið
var ekki gott og þetta var mjög skrautlegt,“ út-
skýrir Hlynur á meðan Jón Arnór hlær og býðst til
að sýna blaðamanni mynd af „Hollands-Hlyni“. Hlynur
heldur hins vegar áfram og lætur eins og hann hafi
ekki heyrt þetta skot frá félagi sínum:
„Við vorum ekki með kerfi þegar tímabilið byrjaði
og það var aldrei skoðaður andstæðingur fyrir leiki
– þetta eru engar ykjur. Ég man að það var einhvern
tíma vídeófundur og það leystist bara upp í vitleysu
því þjálfarinn var ekkert á fundinum; hann mætti
bara, opnaði kassa af bjór, setti einhvern leik í gang
og fór svo bara eitthvert annð. Einhvern tíma horfð-
um við á leik frá árinu áður og það voru ekki einu
sinni sömu leikmenn og annar þjálfari. En þetta er
allt skóli. Það er hægt að læra af þessu.“

Hlynur deilir fleiri sögum úr reynslubankanum og
hann er hreinskilinn með það þegar hann missti
fókusinn snemma á ferlinum og fór að slá slöku
við. Tiltekur hann síðustu árin í Borgarnesi og
þau fyrstu í Stykkishómi. „Þarna missti maður
kannski fótanna. Það vantaði eitthvað, einhvern
til að leiðbeina manni eða eitthvað svoléiðis. Frá
svona 1999 til 2003 æfði ég ekki meira en þurfti og



Jón Arnór og Hlynur léku sinn síðasta landsleik í gærkvöldi. Leikurinn var jafnframt 100. landsleikur Jóns Arnórs en Hlynur lék alls 125 leiki í íslensku treyjunni.

var með fókusinn einhvers staðar annars staðar.
Maður var bara kærulaus og það var annað sem
var í fyrsta sæti. Maður fór út að skemmta sér með
félögunum, spilaði Championship Manager fram
á nótt. Ég mætti alveg á æfingar en gerði bara það
sem dugði til.“

Hlynur segir að þessi ár hafi kostað hann mikið
upp á möguleika hans erlendis. „Ég eignaðist
fyrsta barnið mitt 2007 og þá bara breyttist lífið og
maður gat ekkert verið að gera það sem maður var
að gera. Ég man að á þessum tímamarki stóð ég
mig vel með landsliðinu þrátt fyrir að vera að spila
á móti gaurum sem voru á miklu hærra „leveli“
en ég, voru atvinnumenn sem æfðu tvisvar á dag
alla daga vikunnar. Samt náði ég að standa í þeim
og ég hugsaði hvort ég væri ekki bara betri en þeir
ef ég myndi bara æfa eins og maður. Það var smá
„wake-up call“.“

Þessi hugarfarsbreyting átti heldur betur eftir
að skila sér því hann átti nokkur frábær tímabil
árin þar á eftir og endaði með því að skrifa undir
samning við Sundsvall Dragons í Svíþjóð. Þar lék
hann við góðan orðstír í sex ár, varð Svíþjóðar-
meistari 2011 og tvívegis valinn besti varnarmaður
sænsku deildarinnar.

Alltaf eitthvað sem maður vildi gera öðruvísi

Á sama tíma var Jón Arnór að gera góða hluti í
Evrópu og lék með liðum í Rússlandi, Ítalíu og
lengst af á Spáni, einni allra sterkustu deild Evrópu.
„Það var góður rúntur og mikil reynsla. Ég upplifði
alveg toppinn á evrópskum körfubolta og fékk að
upplifa NBA-deildina í gegnum Dallas og sjá hvernig
hlutirnir eru gerðir þar. Auðvitað fullt af hlutum
sem maður hefði viljað gera öðruvísi en heilt yfir
er ég nokkuð sáttur við ferilinn. Það eru kannski
nokkur sumur sem ég hefði viljað nýta betur. Það
var ofboðslega gaman að koma heim á sumrin,
stundum of gaman. En það er náttúrulega partur
af því að vera ungur og allt það. Maður var alltaf
í burtu, mér fannst ég vera að missa af einhverju
hérna heima og reyndi að bæta það allt saman upp
á þessum tveimur mánuðum.“

Hlynur segir það liggja í mannsins eðli að horfa til
baka og velta upp ákvörðunum sem voru teknar
eða ekki teknar. Það eigi við jafnt um íþróttamenn
sem aðra. „Það er mannlegt að allir sjái eftir ein-
hverju. Lífið er ekki skrifað handrit sem gengur
alltaf 100 prósent upp. En ég græt ekkert í koddann
yfir einhverjum ákvörðunum.“

Jón Arnór: „Maður lítur til baka og það eru ákveðin
atriði en þau breyta engu fyrir okkur. Ég er alveg

”

**„Hérna finnst
mér fólk alltaf
þurfa að vera
að sanna
eitthvað, að
það þurfi að
vera að gera
eitthvað, að
vera á leiðinni
eitthvað.“**

sáttur við allt og ég sé ekki eftir neinu því þetta
var allt alveg ótrúlega gaman. En þetta er eitthvað
sem við getum miðlað áfram til einhverra, talað til
annarra leikmanna.“

Hlynur: „Það er líka ýmislegt annað sem gerist
í lífinu. Ég fór til dæmis ekki snemma út í
atvinnumennsku. Ég hefði getað farið í prógram
þar sem ég hefði getað orðið ennþá betri í körfu-
bolta, en í staðinn fór ég í Stykkishólm og þar
kynntist ég fjölskyldunni minni. Það hefði til
dæmis ekki gerst. Svona er bara lífið, maður tekur
einn krók og það bara opnast eitthvað annað.
Kannski hefði ég komið grátandi heim frá Spáni
með heimþrá eftir tvær vikur.“

Aldrei neinn slakur á Íslandi

Hlynur og Jón Arnór sneru báðir heim úr atvinnu-
mennsku árið 2016. Þeir viðurkenna að það hafi
kostað töluvert átak að aðlagast íslensku samfélagi
á ný enda takturinn hér heima allt annar og
hraðari en í Svíþjóð og Suður-Evrópu.

Jón Arnór: „Ég naut þess sérstaklega seinni hluta
atvinnumannsferilsins þegar ég var kominn með
konu og börn að geta átt tíma með þeim. Það er
ofboðslega dýrmætur tími þegar ég hugsa til baka,
að maður hafi fengið að njóta þeirra forréttinda að
verja svona miklum tíma með börnunum sínum. Ég
finn mikið fyrir því þegar ég kem heim til Íslands
að hraðinn er meiri, konan er farin að vinna og
krakkarnir í skóla þannig að við sjáum minna hvert
af öðru. Þessi tími saman er mér ótrúlega dýrmætur
þegar ég horfi til baka.“

Hlynur: „Þar er ég sammála þér. Maður hafði alltaf
tíma til að gera allt. Þegar ég var í Svíþjóð voru
tvær æfingar á dag en samt hafði maður tíma til
að fara á leikskólann og maður sá miklu meira af
fjölskyldunni. Þegar maður horfir til baka þá eru
það helstu forréttindin við atvinnumennskuna.
Nú er bara allur dagurinn undirlagður. Það er
veruleikinn hérna á Íslandi að það eru allir eru
stressaðir með kvíðahnút í maganum um hvar þeir
eiga vera hér og þar allan daginn, á þeytingi út um
allt, að gera betri hluti en þeir eru að gera. Mér
finnst aldrei neinn vera í ró hérna. Það er aldrei
neinn slakur á Íslandi.“

Jón Arnór: „Fólk er líka alltaf að hafa óþarfa
áhyggjur af náunganum sem er ekki að gera
neitt. „Ertu í skóla, ertu að vinna,“ eru algengar
spurningar sem maður fær.“

Hlynur: „Ég geri mér grein fyrir því að það er allt
annað að vera atvinnumaður en að vinna hérna
heima. En tempóið er allt annað. Áherslan þar er
mun meiri á tímum með fjölskyldunni, þeir búa
til sitt prógram í kringum það. Hérna finnst mér



ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

- INNIHELDUR ÍBÚPRÓFEN
- MJÚK HYLKI TIL INNTÖKU
- VERKAR HRAÐAR EN ÖNNUR ÍBÚPRÓFEN

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Víðtalið

HLYNUR BÆRINGSSON
& JÓN ARNÓR STEFÁNSSON

fólk alltaf þurfa að vera að sanna eitthvað, að það þurfi að vera að gera eitthvað, að vera á leiðinni eitthvað.“

Jón Arnór: „Maður alveg dettur í þetta sjálfur. Á Spáni og Ítalíu var allt byggt í kringum þessi fjölskyldugildi. Það er bara skylda um helgar, sama hvað þú ert gamall eða með bullandi unglingsveiki eða ekki, þá bara mætir þú í mat hjá stórfjölskyldunni og þið sitjið þarna saman í fimm klukkutíma. Það er bara partur af rútinunni. Fólk hittist, öll stórfjölskyldan, ekki bara á jólum eins og við kannski þekkjum.“

Hlynur: „Ég held að það séu margir á Íslandi sem gengur mjög vel í starfi eða hverju sem er, en eru svo með samviskubít yfir því að hafa ekki tíma fyrir það sem þeir myndu helst vilja að gera. Krakkarnir eru í skólanum til fjögur, svo þarf að gera eitthvað og græja og svo er dagurinn bara farinn. En svo má heldur ekki gleyma því að fólk þarf að lifa af, það er fullt af fólki sem er einfaldlega í þeirri aðstöðu. Það væri óskandi að það væri aðeins hægara tempó hérna.“

Jón Arnór: „Það er allavega munurinn á Íslandi og Spáni að gæinn sem á sjoppuna á horninu á Spáni, keyrir ekki um á Range Rover. Er það ekki lýsandi dæmi? Kaupmaðurinn á horninu á Spáni á nóg fyrir sig og sína og hann reynir að vinna eins lítið og hann getur. Það eru öll frí brúuð, ef það er frí á fimmtudegi þá er bara lokað á föstudegi og fram á mánudag. Þetta getur verið mjög pirrandi en er samt mjög fallett á sama tíma.“

Hlynur: „En ég held líka að það séu margir hér heima sem spenna bogann ansi hátt og eiga ekkert almennilega fyrir því sem þeir eru að gera. Þeir eru að fylla upp í einhverja ímynd af því sem þeir eiga að vera. Mér heyrir það á mörgum.“

Ekki mannréttindi að spila í úrvalsdeildinni

Úrslitakeppnin í úrvalsdeildinni nálgast og þar verða lið þeirra Jóns Arnórs og Hlyns, KR og Stjarnan, í eldínunni. Sú breyting var gerð á fyrir

”

„Ef við bönnum alla útlendinga í deildinni, þá eðlilega munu einhverjir skara fram úr í lélegri deild. En það þýðir ekkert að leikmennirnir séu orðnir það mikið betri. Það er alveg sama hversu lélegt liðið er, það er alltaf einhver stíga-hæstur.“



Þeir Hlynur og Jón Arnór eru báðir á 37. aldursári og því farið að síga á síðari hluta ferilsins en báðir segjast þeir eiga nóg eftir.

tímabilið að svokölluð 4+1-regla var afnumin, en í henni fólst að fjórir íslenskir leikmenn þurftu að vera inni á vellinum hverju sinni á móti einum erlendum leikmanni. Þessi regla hafði verið við lýði í nokkur ár en fyrir lá að hún braut gegn EES-samningum. Þetta hefur hins vegar verið afar umdeilt. Fylgjendur 4+1 segja að þetta gefi ungum og upprennandi leikmönnum frá Íslandi meiri tíma inni á vellinum og um leið meiri möguleika til framþróunar en aðrir segja að þetta komi niður á gæðum deildarinnar. Þeir Hlynur og Jón Arnór tilheyra síðarnefnda hópnum.

Jón Arnór: „Deildin hefur aldrei verið sterkari en einmitt núna. Mér finnst það jákvætt. Þetta eykur gæðin á leiknum og gerir öllum gott. Ég held að þetta haldi ekki aftur af jákvæðri þróun á íslenskum leikmönnum.“

Hlynur: „Ef við bönnum alla útlendinga í deildinni, þá eðlilega munu einhverjir skara fram úr í lélegri deild. En það þýðir ekkert að leikmennirnir séu orðnir það mikið betri. Það er alveg sama hversu lélegt liðið er, það er alltaf einhver stíga-hæstur. Þetta er gott fyrir þá sem eru bestir. Þeir munu alltaf fá að spila og eru að spila við betri menn.“

Í barnaþróttum á fókusinn að vera á jákvæða upplifun fyrir alla, hreyfingu og að undirbúa einstaklingana fyrir framtíðina en þegar þú ert kominn yfir ákveðinn aldur, um 16 ára, verða margir íþróttamenn fyrir vonbrigðum. Langflestir í rauninni. Það eiga heldur ekkert allir að fá að spila í úrvalsdeildinni, það eru ekki sjálfsgöð mannréttindi bara af því að þú ert frá Íslandi. En fyrir mig yrði það fínt. Ég er að verða 37 ára og ég gæti fengið samning þangað til ég yrði 42. Ég treysti mér alveg til að spila í útlendingalausri deild alveg lengur. Það yrði bara minni samkeppni. Ég geri heldur ekkert lítið úr því að til dæmis fólk sem er viðloðandi yngri flokkana og aðrir vilja sjá þetta öðruvísi og sjá fleiri íslenska stráka spila, en það þarf að finna jafnvægi í þessu. Ef ég væri að ráðleggja 17 ára leikmanni sem stendur frammi fyrir því að fara í lið sem getur ekki neitt en fær að spila í 40 mínútur og skjóta eins og hann vill, eða í gott lið þar sem hann fengi að mæta fullt af góðum leikmönnum á

hverri einustu æfingu jafnvel þótt spilatíminn yrði minni, þá myndi ég alltaf velja síðari kostinn.“

Jón Arnór: „Ég er sammála þessu. Þetta eru sleggjur en svona er þetta bara. Þú ert í kringum þessa leikmenn, þú lærir af þeim, þessi sigurhefð í KR sem hefur skapast, til dæmis, þetta smitar út frá sér. Ég get nefnt Þóri Þorbjarnarson, hann hefði getað fengið að spila 35 mínútur eða meira annars staðar en bara sem ungur leikmaður að vera í kringum það sem hefur verið í gangi í KR síðustu ár er ómetanlegt. Ég myndi líka alltaf mæla með því frekar en að fara í slakara lið þar sem hann hefði fengið að spila helling. Maður sá hann alltaf verða betri og betri.“

Körffubolti eftir að ferlinum lýkur

Í ljósi þess að hvorki Hlynur né Jón Arnór eru á þeim buxunum að leggja skóna endanlega á hilluna þá kann það að vera ótímabært að spyrja hvort þeir séu farnir að huga að lífinu utan körffuboltans. Fátt verður um svör en báðir hafa áhuga á að halda áfram að starfa við körffubolta með einum eða öðrum hætti. „Þetta er bara allt á bið. Þetta hefur náttúrlega einkennt mann, að vera körffuboltaleikmaður. Ég hef náttúrlega þælt í því hvað maður vill gera og ég myndi segja að það væri eitthvað körffuboltatengt. Ég hef áhuga á að vinna með sambandinu, eitthvað í kringum landsliðin, í kringum KR, taka þátt í því að gera körffuboltann á Íslandi betri. Ég hef mikinn áhuga á að hjálpa og miðla reynslu minni til ungra leikmanna sem vilja stíga skrefið að fara til útlanda, hvort sem það er í skóla eða atvinnumennsku eða eitthvað,“ segir Jón Arnór.

Hlynur er á sama máli. „Ég vil algjörlega gera eitthvað áfram í kringum körfuna. Ég er byrjaður að þjálfa litla gutta, ég hef gaman af því. Ég veit ekki hvort ég sjái fyrir mér að gera það „full time“ en ég hef gaman af því. Það hlýtur að vera mjög gefandi að koma einhverjum af stað og hjálpa honum að ná markmiðum.“

782-0503

**VANTAR ÞITT FYRIRTÆKI EÐA HÚSFÉLAG
REGLUBUNDIN OG VÖNDUÐ ÞRIF?**

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir fyrirtæki og húsfélög.

TRAUST ÞRIF

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á traustthrif@gmail.com og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.



CARETTA OFF ROAD*



FERÐAVAGN FYRIR ÚTIVISTINA!

Notalegt svefnpláss fyrir tvo, gott geymslurými og eldunaraðstaða. Léttur vagn sem kemst alla slóða.

*ATH! Utanvegaakstur er ólöglegur samkvæmt lögum.



Fortjald



Fellanlegt borð



Grind og hlíf



Sturta



Gashella



Vaskur og gashella



Farangursgrind



Þakgrind

Barnakoja

TILBOÐSVERÐ Á FYRSTU SENDINGU - VÆNTANLEG Í APRÍL

Fullt verð kr. 2.816.560.- Forpöntunarverð kr. 2.485.000.-

(Innifalið: Fortjald - Webasto hitari - fellanlegt borð)

SPORTÍS

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS



Alls ekkert fyrir aumingja

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

6.750 krónur á mánuði. 80.000 á ári. Jafnvel 200.000 ef þú átt börn. Þetta kallar ríkisstjórnin aðgerðir til kjarabóta fyrir þá sem eru á lægstu launum. Launum sem reyndar eru langt undir framfærsluviðmiðum og allir vita að ekki er hægt að framfleyta sér á. 80.000 á ári. Það eru þriggja daga laun alþingismanns, nær ekki einu sinni dagslaunum bankastjóra. En nógu gott fyrir aumingjana, greinilega. Þeir eiga bara að bukta sig og þakka.



„Það er passað upp á þeir sem best hafa það missi ekki svo mikið sem flís úr spóni úr sínum aski, en aumingjarnir geta átt sig.“

Það hefur mikið verið skrifað og skeggrætt um ofstækisfrámöngu nýrra verkalýðsleiðtoga undanfarið og af greinaskrifum og fréttáflutningi síðustu mánaða mætti ætla að þetta fólk, þessi nýja ofstækisforysta, sé ekki í neinum tengslum við veruleikann og gangi fram í fullkominni blindu á bolmagn atvinnurekanda og ríkis til að greiða fólk mannshættu laun. En sé málið skoðað betur blasir við að það er ekki verkalýðsforystan sem er úr takti við raunveruleikann. Það er ríkisstjórnin og alþingismenn, forsvarsmenn atvinnurekanda og fjármagnseigendur. Fólk sem á Ísland og lætur eins og það sé að gera undirlyllunum stórkostlegan greiða með því að bjóða þeim tveggja prósentu skattalækkun sem ganga mun í gegn á þremur árum. Hvað verða 6.750 krónur mikils virði eftir þrjú ár? Eins og staðan er í dag duga þær varla fyrir einum helgarinnkaupum í Bónus, hvað þá skópari eða einum Food and Fun-matseðli. En láglaunafólk þarf náttúrulega ekki svoleiðis lúxus og er svo sem ekki að biðja um hann heldur. Það sem verið er að fara fram á er einfaldlega að geta komist af frá mánuði til mánaðar af laununum sínum. Það er nú allt ofstækið og yfirgangurinn.

Málið er auðvitað ekki alveg svona einfalt, við vitum það. Alls kyns atriði sem þarf að reikna inn í jöfnuna til að hún gangi upp. En venjulegum leikmanni sýnist samt að það sé nákvæmlega enginn áhugi hjá þeim sem með völdin fara að

gera nokkuð sem skiptir máli til að bæta hlut þeirra verst settu. Bara alls enginn áhugi. Það er passað upp á að þeir sem best hafa það missi ekki svo mikið sem flís úr spóni úr sínum aski, en aumingjarnir geta átt sig. Það má ekki minnast á hátekjuskatt sem gæti aukið þetta margumtalaða svigrúm til alvöruskattalækkana á þá lægst launuðu. Fjármálaöflin passa upp á sitt með dyggri aðstoð ríkisstjórnar sem er undir forsæti „vinstri“-sinnaðasta flokks landsins. Er furða að fólk sé orðið langþreytt og búið að missa þolinmæðina og velji sér forystu sem gengur hart fram og gefur ekkert eftir í kröfunum um betri afkomu fyrir þá lægst launuðu? Var það ekki löngu tímabært?

Það virðist nokkuð borðleggjandi að það komi til verkfalla í næsta mánuði og þau gætu orðið löng. Verkfallsvopnið er eina vopnið sem launafólk hefur til að reyna að knýja fram breytingar á óviðunandi kjörum sínum. Hvort það muni bera tilætlaðan árangur er hins vegar alls óvíst. En það ætti að minnsta kosti að koma þeim sem með völdin fara í skilning um að mælirinn er fullur. Hér þurfa að verða breytingar og þær róttækar.

BÍO RÁV VEGAN **abel heilsuvörur**

GingerLove **DetoxLove** **SleepyLove**

"Líkaminn minn er musteri. Ég er það sem ég borða. Ég borða ekki unnin mat, skyndifæði fer ekki inn fyrir mínar varir. Ég er dugleg að hreyfa mig og leyfi mér að borða mat sem lætur mér líða vel. Góð heilsa og vellíðan er mér mikilvæg því ég vil upplifa góðan seinni hálfleik í þessu lífi. Þess vegna elska ég Love drykkina og DetoxLove drykkurinn er í uppáhaldi hjá mér. Ástæðan er bragðið og hvað hann er hollur... engifer, túrmerik og ananas! Hann er lifrænn og 100% náttúrulegur. Svo er hann fullur af ást - eins og ég". - **Ellý Ármanns**

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup, Heimkaup og í fjölmörgum apótekum og völdum útsöslustöðum um land allt.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Halldór Benjamín Þorbergsson

Hægfara umbætur

Launahækkunar umfram svigrúm leiða til aukinnar verðbólgu og hærri vaxta. Á þetta samband hafa Íslendingar oft látið reyna og það hefur alltaf skilað sömu niðurstöðu. Frá aldamótum hafa laun meira en þrefaldast á sama tíma og kaupmáttur hefur aðeins aukist um helming. Á sama tímabili tvöfaldaðist verðlag.

Helmings kaupmáttaraukning er vissulega fagnaðarefni enda segir kaupmáttur til um raunverulegt verðmæti þeirra launa sem renna í vasa almennings, þ.e. hversu mikið af vöru og þjónustu er hægt að kaupa fyrir launin. Aukinn kaupmáttur jafngildir þannig bættum lífskjörum og ætti því að vera okkur kappsmál. Fylgi verðbólga fast á hæla launahækkunum getur hún leitt til skerðingar á kaupmætti, jafnvel þótt fleiri krónur renni nú í vasann en áður. Gildir það jafnt um kjör þeirra hæst launuðu og þeirra sem lægri laun hafa.

Í kjaraviðræðunum hefur samtal verið um þolmörk hagkerfisins. En hvað er átt við þegar rætt er um það? Á hverjum tíma verða til verðmæti sem atvinnurekendur og launafólk skapa saman.

Undirgiggjandi svigrúm til launahækkana miðast við þau verðmæti sem til verða. Þau má til dæmis mæla með vergri landsframleiðslu á mann. Til

þess að viðhalda verðstöðugleika þarf svo einnig að taka tillit til 2,5% verðbólguþolmarkmiðs Seðlabanka Íslands. Nýverið gaf Seðlabankinn út hagspá þar sem spáð er að hagvöxtur á mann verði að meðaltali 0,3% á ári næstu þrjú árin.

Til langs tíma er miðað við að svigrúmið sé að jafnaði í kringum 3,5-4%, þ.e. meðalframleiðnivöxtur að viðbættu verðbólguþolmarkmiði. Svigrúmið nú er hins vegar minna og má rekja það til þeirrar óvissu sem blasir við í hagkerfinu um þessar mundir. Til að mynda hafa hagvaxtarhorfur í okkar helstu viðskiptalöndum versnað sem getur haft neikvæð áhrif á horfur hér á landi vegna minni eftirspurnar eftir íslenskum vörum og þjónustu. Þessu til viðbótar hefur dregið verulega úr vexti komu erlendra ferðamanna.

Launahækkunar sem rúmast innan þolmarka styðja við verðbólguþolmarkmið Seðlabankans og stuðla þannig að lægri vöxtum. Slíkar launahækkunar standa einnig vörð um samkeppnishæfni útflutningsgreina og stöðugleika hagkerfisins alls. Efnahagslegur stöðugleiki er á ábyrgð okkar allra og mikilvægt að allir sýni ábyrgð í verki.

Undanfarinn áratug hefur þjóðin lagt hart að sér við að endurheimta sterka stöðu heimila, fyrirtækja og þjóðarþúsins. Allir hafa lagst á áramar og árangurinn er eftirtektarverður. Það er mikið í húfi á næstu misserum, að glutra ekki niður þeim mikla árangri. Mikill hagvöxtur um langt skeið hefur skapað grundvöll fyrir launahækkunum sem hafa skilað kjarabótum til heimila. Atvinnuleysi er lítið, opinberar og almennar skuldir hafa verið greiddar niður og ríkisfjármálin hafa náð jafnvægi á ný. Ísland er skuldlaust og á nettó eignir í útlöndum. Prófsteyninn fram undan er að viðhalda þeim árangri sem hefur áunnist undanfarin ár. Það er engin skyndilausn í boði að þessu sinni.



Höfundur er framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarks lengd texta er 450 orð.



4 Barber og Osgeryby
Teikningar og skissur félaganna vekja gjarnan mikla athygli.



6 Fyrir heimilið
Margt fallett og nytsamlegt er í hönnunarverslunum hér á landi.



MANNLÍF

/ Heimili & hönnun

FÖSTUDAGURINN 22. FEBRÚAR 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

HÚS
OG HÚBÝLI



h Heimili & hönnun
HÚS OG HÚBÝLI

Hús við hafsið

Umsjón / Elín Bríta Myndir / Heiða Helgadóttir



hreinir línur og vil að hver hlutur fái að njóta sín í stað þess að ofhlaða, einnig finnst mér skemmtilegt að leika mér með form og andstæður í efnisvali.“

Notarðu mikið sömu litatóna og efni í þinni hönnun? „Ég styð oft við ákveðna grunntóna eins og litina mína í Slippfélaginu, en brýt þá upp með notkun áferða og einhvers meira áberandi litar – eins og í þessu verkefni notaði ég vinrauðan velúr.“

Hvað er áberandi í innanhússhönnun um þessar mundir og skiptir mestu máli þegar kemur að því að innrétta heimilið? „Það er meiri litagleði en hefur verið oft áður, þyngri efni og óhefðbundin form. Svo hafa „statement“ ljós líkt og Vertigo ljósið sem ég notaði yfir borðstofuborðið í þessu verkefni einnig

verið áberandi. Varðandi það að innrétta heimilið skiptir mestu máli að gera heimilið persónulegt.“

Við kveðjum innanhússhönnuðinn Sæju og glæsilega húsið við hafíð og endum á því að spyrja hana hvernig verkefni henni þyki nú skemmtilegust? „Það er auðvitað langskemmtilegast þegar ég fæ svolítið frjálssar hendur og kunninn þorir með mér á ótroðnar slóðir.“

”

„Stíllinn minn er frekar „elegant“ en á sama tíma má sjá vott af karlmennsku.“

Innlit í fallett raðhús með dásamlegu sjávarútsýni á Seltjarnarnesinu. Innanhússhönnuðurinn Sæbjörg Guðjónsdóttir valdi inn húsgögn á heimilið.

Blaðamaður og ljósmyndari heimsóttu fallett raðhús með dásamlegu sjávarútsýni á Seltjarnarnesinu, en innanhússhönnuðurinn Sæbjörg Guðjónsdóttir eða Sæja eins og hún er alltaf kölluð tók að sér að velja inn húsgögn á heimilið fyrir eigendur sem búa meirihluta ársins utan Reykjavíkur og er húsið hugsað sem áfdræp þeirra í borginni.

Sæja rekur hönnunarstofu undir eigin nafni, en hún útskrifaðist frá KLC School of Design / University of Brighton í London árið 2011 og hlaut John Cullen Lighting Design verðlaunin það árið. Frá útskrift hefur Sæja unnið sjálfstætt fyrir bæði heimili og fyrirtæki en einnig starfaði hún á arkitektastofunni the Manser Practice í London og hefur komið að hönnun verslana, veitingastaða, hótela ásamt því að hafa tekið þátt í samkeppnum í samstarfi við hönnuði og arkitekta bæði hér heima og erlendis.

Við byrjuðum að spyrja Sæju hvernig þetta verkefni kom til? „Eigendurnir höfðu samband við

mig eftir að hafa séð annað verkefni eftir mig hjá kunningjafólki sínu. Þau höfðu nýverið fest kaup á húsinu en það var tekið í gegn af fyrri eigendum, þegar ég hófst handa voru þau hinsvegar búin að mála og kaupa Eggið og Sjöurnar eftir Arne Jacobsen, húsið var því nánast tomt fyrir utan veggfestu Montana-skápana sem fylgdu því. Eigendur eiga stórt og mikið málverk eftir listamanninn Silvíu Lovetank og voru litimír í því verki svolítið útgangspunktur fyrir litavali mínu á húsunum.“

”

„Þegar heimili er innréttað skiptir mestu máli að gera það persónulegt“

Hvernig er ferlið þegar þú tekur að þér innanhúss verkefni? „Það fer töluvert eftir stærð verkefnisins og hvort um er að ræða fyrirtæki eða heimili. Ég byrja alltaf á því að skoða aðstæður, kynnast kúnnanum

örlítið og fara yfir þeirra sýn og hugmyndir um framhaldið. Mér finnst líka nauðsynlegt að skoða heimili kúnnans og athuga hvað hann á fyrir eins og listavek eða aðra persónulega muni. Næst fer ég í teikninga eða skissuvinnu og legg til fyrstu drög, þegar það er komið á hreint fer ég í val á efni og innanstokksmunum. Í framhaldi þess leita ég tilboða hjá þeim fyrirtækjum og framleiðendum sem ég kem til með að nota í verkefni og að lokum er lokauppstilling þegar allt er komið í hús svo hægt er að setja punktinn yfir i-ið.“

Hvernig verkefni tekurðu helst að þér? „Verkefni sem ég tek að mér eru mjög fjölbreytt og misumfangsmikil, það er töluvert um heimili og sumarhús sem koma upp á borð til mín og þar fæ ég að velja allt frá litum og efnum yfir í heildarhönnun á innréttingum og húsgögnum. Einnig er alltaf eitthvað um að fyrirtæki, veitingahús og hótél leiti til mín.“

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? „Stíllinn minn er frekar „elegant“ en á sama tíma má sjá vott af karlmennsku. Ég er fyrir frekar



Gæðahurðir og -gluggar frá Skanva — gerðu verðsamanburð

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir
Myndir / Úr einkasafni

Skanva.is er nýleg netverslun á Íslandi í eigu Skanva Group í Danmörku sem einnig rekur netverslanirnar skanva.no í Noregi og Vinduesgrossisten.dk í Danmörku. Skanva.is er söluaðili gæðaglugga og -hurða úr tré, tré/áli og plasti. Með því að selja beint notanda vörunnar eru þeir að að fjarlægja milliliðinn, sem gerir Skanva.is samkeppnishæft á þessum markaði.



Sparar sporin og dregur úr kostnaði

Skanva leggur mikla áherslu á að auðvelda viðskiptavinum sínum aðgengið að upplýsingum sem varða kaup á nýjum gluggum og hurðum. Upplýsingar um verð eða biðtíma vörunnar eru aðgengilegar á heimasíðu Skanva, skanva.is, sem sparar bæði tíma og fjármuni. Brynjar Valþórsson er verslunarstjóri á Íslandi fyrir Skanva.is og við heimsóttum hann á dögunum og kynntum okkur frekar hvaða þjónustu fyrirtækið hefur upp á að bjóða.

Góð og skjót þjónusta

„Við leggjum mikla áherslu á að bjóða viðskiptavinum okkar góða og skjóta þjónustu þegar kemur að undirbúningi fyrir kaup á gluggum og hurðum. Okkar háleitu markmið eru að allir geti sótt sér upplýsingar og nákvæmar kostnaðartölur þegar það á að endurnýja eign. Hægt er að skoða úrvalið á Netinu, reikna verð og ef fólk er sátt við útreikninginn er ekkert því til fyrirstöðu að leggja inn pöntun,“ segir Brynjar um þá þjónustu sem



Brynjar Valþórsson, verslunarstjóri á Íslandi fyrir Skanva.is

Skanva býður viðskiptavinum upp á. Þess utan er hægt að fá mismunandi stærðir, efni og tegundir. Enginn biðtími er eftir tilboði í verkið þar sem allar upplýsingar má finna í netverslun Skanva.

Óskir viðskiptavina ráða ferðinni

Allir gluggar Skanva og hurðir eru framleiddar eftir málum og óskum viðskiptavina. Það þýðir að þú getur auðveldlega hannað hurð eða glugga eftir þínum óskum. Valið hvort þú vilt hreint gler eða sandblásið gler, svo dæmi sé tekið. „Gluggarnir okkar og hurðir sem eru úr tré eða tré/áli eru úr hægvoxandi gæðavið, sem er þekktur fyrir styrk og endingu. Til að koma í veg fyrir trjákvodusmit er viðurinn fingraður, sem þýðir að kvistirnir eru skornir burtu. Einnig er um að ræða

„Við leggjum mikla áherslu á að bjóða viðskiptavinum okkar góða og skjóta þjónustu þegar á að endurnýja eign.“

límtre sem gerir að verkum að mun ólíklegra er að viðurinn verpi,“ segir Brynjar.

Ódýrari vara á Netinu

Verð á vörum og þjónustu Skanva er 35% lægra í netverslun fyrirtækisins en út úr búð. Brynjar segir það stafa af því að viðskiptavinir kaupi vöruna beint frá framleiðanda og viðskiptin geti farið fram gegnum Netið einvörðungu. Ekki þurfi millilið til að ljúka við pöntun og afgreiðslu á vöru. Þetta spari bæði tíma og kostnað.

Öryggi er þungamiðjan í öllu

„Hjá Skanva reynum við af fremsta megni að veita viðskiptavinum okkar bestu upplifun – frá upphafi til enda. Eitt af grunnildum okkar er „öryggi“, og það er því þungamiðjan í öllu sem við gerum. Þess vegna bjóðum við viðskiptavinum okkar persónulega ráðgjöf ef þörf krefur.“



Sýningarsalurinn er opin:

Mánudaga og föstudaga: 09:00 til 16:00
Fiskislóð 31 E - 101 Reykjavík
www.skanva.is

Síminn er opin:

Mánudaga-fimmudaga: 13:00 til 17:00
Föstudaga: 13:00 til 16:00 Lokað um helgar
Sími: 558 8400
skanva@skanva.is



Tip Ton fyrir Vitra

Barber & Osgerby

reka eitt fremsta og virtasta iðnhönnunarstúdíó í Bretlandi.

Edward Barber og Jay Osgerby eru báðir fæddir árið 1969 og stunduðu saman meistaranám í arkitektúr í The Royal College of Art í London. Þaðan útskrifuðust þeir árið 1996 og stofnuðu í kjölfarið hönnunarstofuna Barber & Osgerby en árið 2001 stofnuðu þeir einnig Universal Design Studio sem einblínir á arkitektúr- og innanhússhönnun. Í dag reka þeir eitt fremsta og virtasta iðnhönnunarstúdíó í Bretlandi.

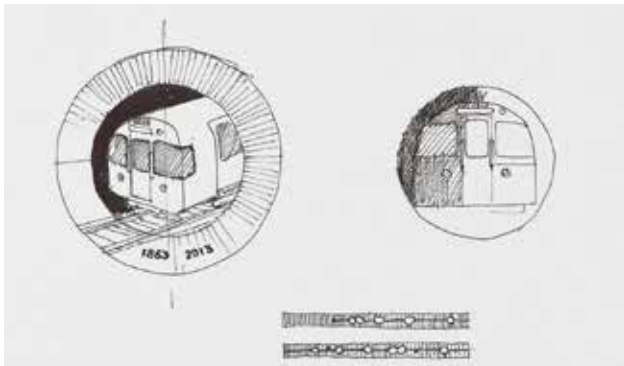
Texti / Elín Brita Myndir / Frá framleiðendum



Stálhreini TAB-lampinn fyrir Flos.



Tvíeykið hannaði grafískar flísar fyrir Mutina.



Edward og Jay hönnuðu þessa mynt í tilefni 150 ára afmælis neðanjarðarlestarkerfisins í London.



Vítt svið verkefna

Fyrst um sinn fíkrúðu þeir félagar sig töluvert áfram með flöt byggingarefni, eins og plexígler og krossvið og á þessum árum hönnuðu þeir fjölda húsgagna, þar á meðal var Shell Table sem tilnefnt var til Compasso d'Oro-verðlaunanna.

„Tvíeykið sem er hvergi nærri því að setjast í helgan stein hefur hlotið tugi verðlauna fyrir hönnun sína og verður spennandi að sjá hvað þetta fjölhæfa hönnunardúó tekur sér næst fyrir hendur.“

„In the Making“

Edward Barber og Jay Osgerby stýrðu áhugaverðri sýningu árið 2014 í The Design Museum sem bar nafnið „In the Making“. Umfjöllunarefnið var hið dulda líf hversdagslegra hluta eins og ljósaperu, glerkúlu, blýanta, smámyntar, skófatnaðar, hatta og krikketkylfa. Yfir tuttugu hlutir voru fangaðir á ólíkum stöðum í framleiðsluferlinu og var áherslan á fegurðina í því ókláraða. Oftar en ekki er ókláraði hluturinn áhugaverðari og fallegri en hin fullbúna vara. Sýningin vakti mikla lukku og mun hún verða sett upp að nýju á safninu nú í vor.

Listrænar skissur

Teikningar og skissur hönnunardúósins hafa vakið mikla athygli, enda eru þær með eindæmum fallegar. Árið 2015 gáfu hönnuðirnir út bókina „One by One“, sem geymir valin verkefni árunna á undan. Hvert verkefni er kynnt með stakri mynd eða teikningu en að sögn hönnuðanna hefðu flest verkefnið auðveldlega getað spannað heilan kafla eða ritgerð. Titill bókarinnar „One by One“ vísar í hönnuðina sem einstaklinga: tveir hönnuðir sem vinna með ólíka nálgun og hugmyndir sem sameinast þó ávallt í verkefnum sínum.

Barber og Osgerby hafa tekið að sér verkefni fyrir fjölmörg þekkt fyrirtæki, en þar má meðal annars nefna Flos, Magis, Established & Sons, Vitra, Axor, Sony, B&B Italia, Venini, Cappellini og Swarovsky. Tvíeykið sem er hvergi nærri því að setjast í helgan stein hefur hlotið tugi verðlauna fyrir hönnun sína og verður spennandi að sjá hvað þetta fjölhæfa hönnunardúó tekur sér næst fyrir hendur.

Á Salone del Mobile í Milanó árið 2011 kynntu hönnuðirnir til leiks stólinn Tip Ton, sem unninn var í samstarfi við húsgagnaframleiðandann Vitra. Mikil rannsóknarvinna bjó að baki hönnun stólsins og með því að grandskoða skólahúsgögn komust þeir að því að dynamísk hreyfing meðan setið er getur aukið einbeitinguna. Stuttu eftir frumsýningu stólsins fengu hönnuðirnir það verkefni upp í hendurnar að hanna ólympíu-kyndilinn fyrir London Olympics 2012 og hlutu hönnunarverðlaun ársins 2012 hjá London Design Museum fyrir hann.

Árið 2013 hélt neðanjarðarlestarkerfi London upp á 150 ára afmæli sitt og hlutu þeir Edward og Jay þann heiður að vera ráðnir í að hanna £2 mynt fyrir tilefnið, en myntin var aðeins framleidd í takmörkuðu upplagi.



Borðbúnaður fyrir Royal Doulton.



Kollar fyrir Knoll.

Tvíeykið sem er hvergi nærri því að setjast í helgan stein hefur hlotið tugi verðlauna fyrir hönnun sína.





Bandarískur verðlaunahafi við stjórnvölinn

Texti / Svava Jónsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson

Reykjavík Meat er steikarstaður sem býður þó einnig upp á fisk-, grænmetis- og vegan-rétti. Á hátíðinni Food & Fun verður í boði glæsilegur matseðill bandaríska matreiðslumeistarans Hamiltons Johnson þar sem túnfiski, leturhumri, nautalund og súkkulaði er gert hátt undir höfði á listilegan hátt.

”

„Það verður til dæmis reykt beikon með leturhumrinum sem maður er ekki vanur að fá og svo verður nautatunga með aðalréttinum.“

Veitingastaðurinn Reykjavík Meat sem er til húsa við Frakkastíg 8b, var opnaður í fyrrahaust og er um að ræða steikarstað þar sem jafnframt er boðið upp á fisk-, grænmetis- og vegan-rétti og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Reykjavík Meat tekur þátt í Food & Fun í ár og er það bandaríski matreiðslumeistarinn Hamilton Johnson sem galdrar fram girnilegan matseðil þar sem túnfiski, leturhumri, nautalund og súkkulaði er gert hátt undir höfði á listilegan hátt.

„Hamilton er með margar góðar pælingar,“ segir Almar Yngvi Garðarsson, veitingarstjóri og einn eigenda veitingastaðarins. „Það verður til dæmis reykt beikon með leturhumrinum sem maður er ekki vanur að fá og svo verður nautatunga með aðalréttinum,“ segir Almar en fyrst fá gestir smárétti til að hita upp bragðlaukana, síðan er

túnfiskur í forrétt, leturhumar í millirétt, nautalund í aðalrétt og vindlareykt súkkulaði í eftirrétt.

„Ég hlakka mikið til að vinna með Hamilton. Þetta er í áttunda skipti sem ég tek þátt í Food & Fun og er með

Bandaríski matreiðslumeistarinn Hamilton Johnson galdrar fram girnilegan matseðil á Reykjavík Meat á Food & Fun í ár.

góða reynslu af þessu og ég held að Hamilton hafi tekið þrisvar áður þátt í Food & Fun hér á landi.“ Hamilton er þekktur fyrir að blanda einstökum sem og þekktum hráefnum saman á óhefðbundinn hátt. Hann keppir reglulega í alþjóðlegum matreiðslukeppnum og árið 2016 var hann annar tveggja matreiðslumeistara í efstu sætum í alheimskeppni Food & Fun sem haldin var í Finnlandi.

Þess má geta að norski barþjónninn Jørgen Dons er gestabaráþjónn á Reykjavík Meat á meðan á Food & Fun stendur en hann býr til sinn eigin kokteilaseðil af þessu tilefni. Almar segir að þátttaka í Food & Fun skipti máli fyrir Reykjavík Meat upp á að fá tengsl út í heim með þátttöku Hamiltons. „Mér finnst Food & Fun mjög skemmtileg hugmynd. Þetta er hátíð þar sem fólk fær að prófa eitthvað nýtt og það er alltaf gaman að fá að gleðja bragðlaukana hjá fólki. Það er líka gaman að fá kunnahóp sem maður er ekki vanur að fá en stundar að fara á Food & Fun og finnur okkur í raun í gegnum þessa hátíð.“

MATSEÐILLINN

TÚNFISKUR

Hnúðkál, „vodouvan“, radísur, rúgbrauð, andalifur.

GRILLAÐUR HUMAR

Svín, fennel, jarðskokkar, svört truffla.

NAUTALUND

Hvítkál, smælki-kartöflur, sellerirót, nautatunga, bláber.

KAFFI & VINDLAR

Malt, súkkulaði, vindill, karamella, heslihnatur, espressó, marens.



Byrjaði að vinna Food & Fun átta ára gamall

Food & Fun er að skella á í átjándu sinn og Óli Hall hefur, þrátt fyrir ungan aldur, verið þátttakandi í undirbúningi og framkvæmd hátíðarinnar frá upphafi. Hann segir Food & Fun hafa opnað margar dyr fyrir íslenskum kokkum og ekki síður átt þátt í því að vekja áhuga og hrifningu erlendra kokka á íslensku hráefni og matargerð.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hörður Sveinsson og Antonía Lárusdóttir



Óli Hall hefur, þrátt fyrir ungan aldur, verið þátttakandi í undirbúningi og framkvæmd hátíðarinnar frá upphafi og er núna viðburðastjóri hátíðarinnar.

”

„Svo eru líka meðal gestakokkanna í ár tvær konur sem eiga ættir að rekja til Afríku, sem ætti að verða mjög spennandi að kynna matargerðinni hjá.“

Ég hef tekið þátt í Food & Fun síðan það byrjaði árið 2001,” útskýrir Óli. „Pabbi minn, Siggi Hall, byrjaði með hátíðina og þótt ég væri ekki nema átta eða níu ára var ég með frá byrjun. Til að byrja var mitt hlutverk aðallega að halda utan um og passa upp á börn gestakokkanna sem komu og skemmta þeim á meðan fullorðna fólk fór út að borða. Þannig að það má segja að ég hafi alist upp með hátíðinni og hátíðin með mér.“

Hátíðin í ár er sú átjándu í röðinni og Óli segir alla fjölskylduna vera á kafi í undirbúningnum eins og hún hafi verið frá upphafi.

„Pabbi er framkvæmdastjóri Food & Fun og ég hef tekið við stöðu viðburðastjóra hátíðarinnar,” útskýrir Óli. „Móðir mín hefur síðan yfirumsjón með bókunum og gestum og ferðum og systir mín er

yfirhönnuður. Það hefur alltaf verið mjög sterk heild sem hefur rekið hátíðina saman í öll þessi ár. Auðvitað hafa nokkrir komið og farið af þeim sem hafa aðstoðað okkur í gegnum tíðina, en við erum hér enn.“

Off menu nýtt konsept í ár

Spurður hvort hátíðin í ár sé að einhverju leyti frábrugðin fyrri hátíðum segir Óli að þessi hátíð skeri sig úr að einu leyti.

„Við erum að byrja með nýtt konsept sem heitir off menu og felst í því að fjórir gastro-pöbbar og street food-staðir munu taka þátt án þess að vera með fullan matseðil eins og hinir staðirnir sem eru með í aðalkeppninni, heldur geta gestir farið á þessa staði og bragðað á einum eða fleiri réttum frá einhverjum af þessum flottu erlendu gestakokkum sem koma til okkar. Svo eru líka meðal gestakokkanna í ár tvær konur sem eiga ættir að rekja til Afríku, sem ætti að verða mjög spennandi að kynna matargerðinni hjá. Að öðru leyti er þetta bara hefðbundið Food & Fun. Fimmtán af bestu veitingastöðum í Reykjavík taka þátt og fá til sín gestakokk frá miðvikudeginum 27. febrúar til sunnudagsins





3. mars og setja upp Food & Fun-matseðil sem er á sama verði, 8.900 krónur, á öllum stöðunum."

Óli segir það alltaf mikla upplifun að fara á milli staðanna sem taka þátt í Food & Fun

og smakka það sem þessir súpergestakokkar, eins og hann kallar þá, hafa fram að færa.

„Við höfum leitað eftir því að fá unga og upprennandi kokka til okkar, fólk sem er alveg við það að leggja veitingabransa heimsins að fótum sér, en svo höfum við líka alltaf fengið til okkar gamalgróna og reynda kokka sem eru mjög virtir innan veitingageirans og á þessari háttíð eru nokkrir sem hafa komið áður, sumir sem dómarar á fyrri háttíðum en svo hleypur keppnisskapið í þá og þeir vilja ólmir koma og fá að taka þátt í háttíðinni sem kokkar. Reyndar er það þannig í 99% tilfella að kokkarnir sem koma grátbiðja um að fá að koma aftur, finnst þetta æðisleg upplifun og eiga ekki orð yfir það hvað íslenska hráefnið sé gott og íslensk veitingahús rekin af mikilli fagmennsku og metnaði.“

Hefur skapað stórt vináttu- og tengslanet

Óli segir alls kyns tengsl og tækifæri hafa opnast fyrir íslenskum kokkum í tengslum við háttíðina, sem sé eitt af því jákvæða sem hún hafi haft í för með sér.

„Margir íslenskir kokkar hafa fengið tækifæri til að fara í stuttan tíma og vinna á veitingahúsinum sem gestakokkarnir okkar koma frá og það hafa skapast góð vinasambönd og stórt tengslanet sem íslenskir kokkar njóta góðs af. Sömuleiðis hefur þetta tengslanet opnað leiðir fyrir okkur sem stöndum að háttíðinni til að geta nálgast kokka út um allan heim og gestakokkarnir sem hafa komið hafa líka verið svo duglegir að dásama háttíðina við kollega sína að margir þeirra hafa haft samband við okkur að fyrra bragði og viljað fá að koma og taka þátt.“

Spurður hvort gestakokkar háttíðarinnar komi þá alls staðar að segir Óli meginhluta þeirra koma frá Evrópu og Ameríku, en það séu þó alltaf einhverjir sem komi lengra að.

„Það hafa verið að koma kokkar alls staðar að úr heiminum en yfirleitt eru þetta kokkar frá Evrópu og Ameríku, það er bara hentugast upp á staðsetningu Íslands þannig að kokkarnir okkar þurfi ekki að ferðast mjög langt eða fara margar flugferðir til að komast til okkar. En það hafa komið kokkar frá

Ástralíu, Líbanon og Tailandi, þannig að það að við einskorðum okkur ekki við nágrannana.“

Hvað finnst þér persónulega skemmtilegast við þessa fimm daga sem háttíðin stendur yfir?

„Þetta er náttúrulega ótrúlega mikil vinna

fyrir okkur sem sjáum um háttíðina,“ segir Óli, „en það er alls ekki leiðinlegt að flakka á milli veitingastaða og borða kannski einn, tvo, þrjú rétti á hverjum stað bara af því að maður stökk inn til að athuga hvernig gengi. Það endar stundum með því að maður er búinn að borða tvo, þrjú fulla matseðla á einu kvöldi þegar maður ætlaði bara að kíkjá í heimsókn og segja hæ. Þetta hefur gert mjög mikið fyrir mig persónulega og ég á núna marga mjög góða vini sem eru í þessum bransa á veitingastöðum hér og þar úti í heimi.“

Óvænt uppkoma í New York

Til marks um það hversu víða þeir kokk-

ar sem tekið hafa þátt í Food & Fun starfi segir Óli eina skemmtisögu.

„Ég og foreldrar mínir vorum að ferðast í Bandaríkjunum. Vorum búin að vera nokkra daga í Washington og þar var alltaf verið að bjóða okkur í mat af einhverjum Food & Fun-kokkum, sem var yndislegt. Svo fórum við til New York og þar var strax það sama upp á teningnum. Í hádeginu annan daginn sem við vorum þar ákváðum við samt að lifa hættulega og fara bara inn á einhvern veitingastað sem við vissum ekkert um og þekktum engan. Við vorum varla komin inn úr dyrunum þegar heyrst æpt úr miðjum salnum „Siggi!“ Og þá var þarna kokkur sem hafði komið á Food & Fun nokkrum árum áður. Þannig að það eru engar ýkjur að Food & Fun teygir anga sína víða.“

Óli fetaði ekki í fótspor föður síns sem kokkur heldur lærdi viðskiptafræði sem hann segir reyndar koma sér vel í undirbúningi háttíðarinnar.

„Ég reyni að setja kokkana upp í excel,“ segir hann og hlær. „Það getur orðið mjög erfitt og er oft mikið púsl, en við höfum alltaf náð að láta alla bitana úr púslinu falla á rétta staði.“

Fyrirspurnir um matseðla hálfu ári fyrir háttíð

Íslenskir veitingahúsagestir hafa tekið háttíðinni fagnandi og Óli segir mörg dæmi þess að hópar taki sig saman og mæti á háttíðina ár eftir ár.

„Það hefur alltaf verið mjög góð aðsókn að Food & Fun,“ segir hann. „Upphaflega var hugmyndin að baki háttíðinni sú að hún yrði átak til þess að fá fólk inn á veitingastaðina á dauðasta tíma ársins. Ég held að sumir veitingastaðirnir sem voru með í byrjun og eru enn starfandi í dag hefðu kannski ekki

getað farið í gegnum suma veturna ef ekki hefði verið fyrir Food & Fun þegar staðirnir allt í einu fylltust í þrjú, fjóra daga í febrúar. Með ferðamannasprengingu undanfarinna ára hefur þetta snúist meira um gaman og húllumhæ og er ekki jafn nauðsynlegt fyrir afkomu veitingahúsanna og það var, en þrátt fyrir það fyllast allir staðirnir enn meira en vanalega þessa daga. Það er önnur stemning í kringum þessa daga og það er fullt af matarklúbbum og saumaklúbbum sem við höfum frétt að hafi mætt á hverju einasta ári og bíði eftir háttíðinni í ofvæni. Þeir eru stundum byrjaðir að senda okkur skilaboð hálfu ári fyrr og vilja fá að vita hvenær hægt verði að skoða matseðlana svo þeir geti valið sér staði til að fara á í þetta sinn.“

Óli segir markmið háttíðarinnar vera að vekja athygli á gæðum íslensks hráefnis og skapa háttíðarstemningu í bænum.

„Það hefur tekist mjög vel í öll þessi ár,“ segir hann, „við höfum getið okkur mjög gott orð bæði hér heima og erlendis og háttíðin hefur vaxið með hverju árinu. Auðvitað hefur hún aðlagast og breyst í takt við breytta tíma en hún hefur alltaf haldið í sama kjarnakonseptið sem er að koma með eitthvað skemmtilegt og öðruvísi inn í veitingaflórana í Reykjavík.“

Eins og áður sagði hefst Food & Fun þann 27. febrúar og stendur til 3. mars og allir staðirnir sem taka þátt í háttíðinni bjóða upp á Food & Fun-matseðla alla þá daga. Nánari upplýsingar um gestakokka og matseðla má nálgast á heimasíðu háttíðarinnar, foodandfun.is.



APOTEK
KITCHEN+BAR

Food & Fun

27. FEBRÚAR – 3. MARS

Gestakokkur Apoteksins er franska matreiðslustjarnan, MasterChef keppandinn og töffarinn GEORGIANA VIU.

Hún hefur sett saman gómsætan 6 rétta matseðil, spennandi blöndu afrískrar og suður-franskrar matargerðar.

SEX RÉTTA VEISLA

HÆGELDUD BLEIKJA með grænmetis „escabeche“, reyktum kartöflum, gulrótar- og lauk „coulis“ og soðsösu

ÖND með tamarind-sösu með sellerírórtarmauki og perum og þurrkaðri og sýrðri sellerírót

KOLKRABBI með sykraðri sítrónu, kjúklinga-bauna- mousseline, heimagerðu mjúku harissa og sýrðum rauðlauk

„**FISKI GBOMAN**“ léttreyktur skarkoli með spínati, graskersfræ-dufti og rækjusnjó

LAMBA RUMP með beinasösu, svartbaunum, bakaðri gulrót og Vierge-sösu

„**MAURESQUE**“ FRODA, fennel-marengs, sykraður fennel og sítrus-sorbet

8.900 kr.

Framreitt eftir kl. 17

EKKI MISSA AF ÞESSU!

Borðapantanir á apotek.is og í síma 551 0011

APOTEK KITCHEN+BAR / Austurstræti 16 / apotek.is

Tapasmeistari frá Barcelona á Bjórgarðinum

Einn af eftirminnilegri gestum á Food & Fun í fyrra snýr aftur á Bjórgarðinn, Fosshótel Reykjavík. Hin geðþekki tapasmeistari, Esteban Morales, kemur frá Barcelona og býður uppá tapashlaðborð ásamt einni gerð af paellu. Óskar Finnsson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Íslandshótela segir að gleðin og lífsnautnin verði í fyrirrúmi á Bjórgarðinum, Fosshótel Reykjavík.

”

„Góð stemning og gleði verður í aðalhlutverki á Bjórgarðinum. Þetta gekk alveg rosalega vel í fyrra og þess vegna ákváðum við að fá Esteban aftur.“

Esteban hefur starfað á veitingahúsum víða á Spáni, en þó aðallega á Barcelona-svæðinu og einhver ár var hann uppi í Baskahéruðunum,“ útskýrir Óskar. „Hann tók þátt í Master Chef-keppninni á Spáni fyrir nokkrum árum og vakti mikla athygli.“

Beðinn um að lýsa nánar nálgun Estebans á matargerð stendur ekki á svörum hjá Óskari. „Hann er lífskúntner og matargerðarmaður og fyrir honum er matur ekki eitthvað til að borða bara af því þú ert svangur heldur hluti af því að njóta lífsins,“ segir hann. „Hann tekur sér langan tíma í matargerðina og það skiptir hann meira máli hvaðan varan kemur heldur en hvernig hún er krydduð, til dæmis. Hann er bæði vistvænn í hugsun og listrænn og fyrir honum er matargerð ekki það að elda heldur að skapa og upplifa gleði og skemmtun. Matur er tákn gleðinnar í hans augum.“

Spurður hvernig mat Esteban muni bjóða gestum Bjórgarðsins upp á segir Óskar það verða klassíska tapasrétti.

„Þetta er alls konar tapas sem á rætur að rekja til Barcelona og Baskahéraðanna,“ útskýrir hann. „Og svo verður hann með eina paellu sem hann kallar Valencia-paellu. Það eru nefnilega notuð öðruvísi krydd í Valencia en í Barcelona.“

Til að hita upp stemninguna verður lífandi tónlist fimmtudag, föstudag og laugardag milli 19-21.

Spjallar við gestina

„Við setjum matinn upp á eins konar tapashlaðborð þar sem hver réttur er á 575 kr. Gestir enda svo á því að fá sér smávægis af paellu. Þetta er alveg kjörin upphitun fyrir kvöldið þar sem gestir fá mjög góðan mat og fá að prófa eitthvað nýtt og öðruvísi. Esteban leggur mikla áherslu á að hann sé sjálfur mikið á ferðinni í salnum og spjalli við gestina. Hann leggur mikið upp úr notalegheitum og jákvæðri stemningu.“

Esteban verður á Bjórgarðinum frá miðvikudeginum 27. febrúar til sunnudagsins 3. mars og Óskar hvetur fólk til að draga heimsóknina ekki fram á síðasta dag því reynslan frá því í fyrra hafi sýnt þeim að þetta konsept og tapasréttir Estebans njóti gríðarlegra vinsælda.

„Esteban verður bara hjá okkur á Bjórgarðinum dagana sem Food & Fun stendur yfir,“ segir hann. „Þetta gekk alveg rosalega vel í fyrra og þess vegna ákváðum við að fá hann aftur. Hvers vegna að breyta einhverju sem virkar svona vel? Það var fullt út úr dyrum alla dagana sem hann var hjá okkur í fyrra og við gerum ráð fyrir því að það sama verði upp á teningnum í ár.“

Öðruvísi upplifun

Óskar segir rétti Estebans vera eins og að fá Barcelona beint í æð og það virðast gestir Food and Fun svo sannarlega kunna að meta.

„Þegar fólk er búíð að vera á Bjórgarðinum í klukkutíma og smakka alla þessa stórkostlegu rétti þá er það farið að langa alveg svakalega til Barcelona,“ segir hann og hlær. „Fólk finnur að Esteban er í þessu af lífi og sál og það er ekkert feik við nálgun hans á matargerðina. Fyrir utan matargerðina er hann að kenna jóga þess vegna, fjórum sinnum í viku í Barcelona, og hann er alveg hundrað prósent lífsnautnamaður sem kann að njóta þess góða í lífinu.“

Til marks um það hvað Esteban leggur mikið upp úr því að fá nákvæmlega rétta hráefnið í réttina sína nefnir Óskar sem dæmi að hann hafi neitað að nota nokkuð annað en skötuselshausa til að búa til soðið í paelluna.

„Við urðum að hafa mikið fyrir því í fyrra að finna skötuselshausa fyrir hann. Venjulegt fisksoð kom ekki til greina, skötuselshausarnir eru það eina sem hefur rétt fitumagn í þetta soð að hans áliti. Þannig að hann er ekkert að kasta til höndunum við smáatriðin, þótt hans mottó sé fyrst og síðast að hafa gaman af því að búa til mat og njóta þess í botn að borða hann. Þær áherslur smitast til gestanna og ég get lofað þeim sem koma til okkar því að þetta verður öðruvísi upplifun en þeir fá annars staðar á Food & Fun í ár.“

Aðeins er tekið við borðapöntunum á netfanginu bokanir@bjorgardurinn.is

Food and Fun verður frá miðvikudag til og með sunnudags.

Lífandi tónlist með spænsku ívafi milli kl 19-21 fimmtudag til laugardags og matur borinn fram milli 18-22. Verð er 575 kr. á hvern smarétt.

Hinn geðþekki tapasmeistari frá Barcelona, Esteban Morales, snýr aftur á Food & Fun í Bjórgarðinn, Fosshótel Reykjavík, í ár.



”

„Það var fullt út úr dyrum hjá okkur í fyrra og við fengum frábærar viðtökur.“



Food & Fun

27. febrúar - 3. mars

**GRAND
BRASSERIE**

Glænýtt og glæsilegt

**GRAND
BRASSERIE**

á Grand Hótel
Reykjavík

Food & Fun Matseðill: 8.900 kr
– með völdum vínnum: 15.800 kr

6 RÉTTA MATSEÐILL
ÖND Í ÖLLUM RÉTTUM
ANDABRINGA, FOIE GRAS O.FL.

MARGVERÐLAUNAÐUR KOKKUR SNÝR AFTUR



MICHAEL GINOR

Gestakokkur er Michael Ginor sem er margverðlaunaður og viðurkenndur sérfræðingur í öllu sem kemur að eldamennsku á önd.

Eigandi og stofnandi Hudson Valley Foie Gras, eins stærsta framleiðanda andalífrar (foie gras) í heimi, eigandi veitingahúsanna LOLA og TLV á Long Island. Höfundur metsölubóka og greina. Vinnur með stærstu hótelkeðjum heims eins og Hyatt International, The Four Seasons Group og Shangri-La Sheraton International.

Grand Brasserie er staðsett á Grand Hótel Reykjavík, Sigtúni 38

Borðapantanir: veitingar@grand.is

Opið á kvöldin 18:00-22:00



Íslenskt lambakjöt og grilluð pera í listilegum búningi

Texti / Svava Jónsdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir

Mathús Garðabæjar er fjölskylduvænn veitingastaður sem tekur þátt í Food & Fun í ár. Þar er það enski matreiðslumeistarinn Richard Falk sem töfrar fram ljúffengan matseðil þar sem meðal annars er að finna brauð sem er bakað eftir leyniuppskrift hans, gljáða seljurót, þorsk, lambakjöt, bláskel og grillaða peru.

”

„Ég mæli alltaf með lambakjöti, fiskinum okkar og hörpuskel svo eitthvað sé nefnt og svo hannaði Falk matseðilinn út frá sínum hugmyndum.“

Breski matreiðslumeistarinn Richard Falk hefur hannað matseðilinn sem verður í hávegum hafður á Mathúsi Garðabæjar, Garðatorgi 4B, á meðan Food & Fun stendur yfir. Falk vann hlutastörf á veitingastöðum í London á meðan hann stundaði nám í verkfræði á sínum tíma og í staðinn fyrir að snúa sér að rannsóknum fór hann alfarið að starfa sem matreiðslumaður í borginni. Hann vann á veitingastaðnum The Dairy þegar hann var valinn „Best Chef“ á þeim tíma sem verðlaunin „Young British Foodie Awards“ voru veitt.

„Falk byrjaði á að spyrja mig hvaða hráefni ég mælti með,“ segir Fannar Vernharðsson, yfirkokkur hjá Mathúsi Garðabæjar. „Ég mæli alltaf með lambakjöti, fiskinum okkar og hörpuskel svo eitthvað sé nefnt og svo hannaði Falk matseðilinn út frá sínum hugmyndum.“

Það verður gælt við bragðlauka þeirra gesta sem koma á Food & Fun í Mathúsi Garðabæjar. „Gestir fá fyrst smakk en við verðum með

baby gem-salat sem verður borið fram með heimalöguðum sýrðum rjóma og stökku kartöfluhýði. Í forrétt verður gljáð seljurót með svörtum hvítlauk, döðlum og beiskum salatlaufum.

Breski matreiðslumeistarinn Richard Falk hannaði matseðilinn sem verður í hávegum hafður á Mathúsi Garðabæjar á Food & Fun. Mynd / Jade Nina Sarkhel.



Næst kemur þorskur og með honum verður borin fram hveitibjórósósa, sætt hvítkál og silungahrogn.

Lambakjöt verður í aðalrétt en þemað í aðalréttinum er mjög skemmtilegt en með lambinu verður íslenskt pang, bláskel og kartöflur.

Eftirrétturinn samanstendur af grillaðri peru með þeyttri jógúrt, dökku súkkulaði og heslihnetum.“

Nýjar aðferðir

Fannar segir að mikil vinna liggja að baki öllum undirbúningi fyrir þátttökuna í Food & Fun en að þetta sé að sama skapi ótrúlega gefandi og skemmtilegt. „Ég er búinn að vera það heppinn að fá skemmtilega og góða kokka í þau skipti sem ég hef tekið þátt í hátíðinni en það eru held ég 14 skipti. Þetta er bara stemningin. Maður lærir alltaf eitthvað nýtt á hverri Food & Fun-hátíð og oftar en ekki eignast maður góða vini í leiðinni og er kominn með gott tengslanet um allan heim. Það eru alltaf einhverjar nýjar aðferðir og engir tveir kokkar hugsa eins og það er skemmtilegt að fá önnur sjónarmið. Það er góð auglýsing að taka þátt í Food & Fun en það

er fyrst og fremst skemmtunin sem við erum að leita að og aukareynsla fyrir utan að um er að ræða góðan mat og góða drykki á góðu verði.“

Á Mathúsi Garðabæjar er almennt lögð áhersla á vandaðan mat úr fyrsta flokks hráefni, bæði í hádeginu og á kvöldin. „Í hádeginu er hægt að koma í fisk dagsins fyrir litlar 1990 krónur, hamborgara eða jafnvel nautasteik svo eitthvað sé nefnt, á kvöldin er svo matseðillinn stærri og er t.d. þriggja rétta matseðill í boði á mjög góðu verði eða 6.490 krónur. Um helgar er svo brunch-hlaðborð í hádeginu og á sunnudagskvöldum er steikarhlaðborð sem er mjög vinsælt og algjör snilld fyrir fjölskyldufólk.“

Mathús Garðabæjar er fjölskylduvænn veitingastaður og er lögð áhersla á að koma til móts við börnin en veitingastaðurinn er með sérstakan barnamatseðil. „Hingað kemur margt fjölskyldufólk. Við erum með barnahorn sem er sérherbergi þar sem börn geta horft á teiknimyndir og leikið sér, nóg er af bilastæðum og staðurinn er hlýlegur og kósí. Það er algjör snilld að fara með börn á Mathús Garðabæjar. Ég fer allavega ekkert annað með börnin mín.“

#iseyskyr

Alltaf rétta augnablikið



PRÓTEINRÍKT – FITULAUST

Ísey skyr
Stoltur styrktaraðili
Food and fun



Myndir / Antonía Lárusdóttir

Spennandi matreiðslumeistarar mæta á svæðið í ár. Þar á meðal er að finna einn af fremstu matreiðslumönnum Lundúnaborgar sem sérhæfir sig í nútímabökugerð, heitustu og vinsælustu kokka Washington-borgar, Bocuse d'Or-keppendur í fremsta flokki, heimsfræga andakjötsmeistara og ítalska snillinga í hæsta gæðaflokki svo fátt eitt sé nefnt.



Allar frekari upplýsingar um matreiðslumennina má finna á www.foodandfun.is Öllum er gert jafnt undir höfði og er sama verð á öllum veitingahúsum 8.900 krónur fyrir matseðlinn.

Food & Fun-matarhátíðin hefst 27. febrúar og stendur til 3. mars. Að venju kemur stór og fjölbreyttur hópur matreiðslumeistara frá öllum heimshornum á Food & Fun. Erlendu gestakokkarnir munu útbúa 4-5 rétta matseðil í samstarfi við bestu veitingahús Reykjavíkur og Garðabæjar.

Þetta er í 18. skipti sem hátíðin er haldin og hefur hún fest sig í sessi sem ein stærsta matarveisla Íslands og hefur það orðspor að vera ein af fremstu matarhátíðum heims.

Food & Fun var sett á laggirnar sem markaðsátak til að vekja áhuga erlendra ferðamanna á Íslandi og íslenskrar matarmenningu en er orðin einn þeirra árlegru menningarviðburða sem beðið er eftir með eftirvæntingu hverju sinni. Fjöldi vinahópa og matarklúbba bíða ár hvert eftir að sumir af áhugaverðustu matreiðslumönnum beggja megin Atlantshafsins sjóði saman einstaka matseðla úr íslensku hráefni í bland við framandi hráefni frá heimaslóðunum.

EFTIRALDIR VEITINGASTADIR TAKA ÞÁTT Í ÁR:

Apótek, Essensía, Geiri Smart, Grand Hótel, Hótel Holt, Kolabrautin, Kopar, La Primavera, Mathús Garðabæjar, Mímir/Grillíð Hótel Saga, Nostra, Reykjavík Meat, Skelfiskmarkaðurinn, Sumac, Vox Hilton Nordica. Enn fremur er nýjung á Food & Fun sem kallast off menu þar sem gastrópöbbar og street food-staðir taka þátt. Þar verður kynntur matur sem er bæði matreiðdur og fram borinn á frjálslægum og óhefðbundnum nótum. Í ár eru það: Kore Mathöll Grandi, Brass Hótel Alda, Public House og Björgarðurinn Fosshótel.



Austurlenskir og arabískir bragðtónar svifa yfir borginni og margir þátttakenda koma á Food & Fun með fjölda Michelin-stjarna á ferilskránni.



F. Mutti

Mest seldu tómatvara
Ítalíu

Gerðu gott betra

Það er ástæða fyrir því að Mutti er mest seldu tómatvara á Ítalíu. Mutti er meira en 100 ára gamalt fjölskyldufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á tómatvörum. Úrvals tómatar eru galdurinn í ítalskrar matargerð. Vörur Mutti eru 100% hreinar tómatvörur. Öll framleiðsla Mutti er án erfðabreyttra hráefna.

Gerðu ítalska matinn þinn enn betri með Mutti.



Ítölsku réttimur í 1944 línunni hafa verið gerðir enn betri með Mutti tómatum.

WWW.MUTTI-PARMA.COM

Naustavör 28-34

BÚUM
BETUR



www.bygg.is



NÝTT Í SÖLU

Bryggjuhverfið í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 28-34. Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja.

Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.



REYNSLA
FAGMENNSKA
METNAÐUR



Skóðið
teikningar
á bygg.is

 **FASTEIGNA
MARKAÐURINN** ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

 **FASTEIGNASALAN
TORG**
KRAFTUR - TRAUÐ - ÁRANGUR
Garðatorgi 5 - 210 Garðabæ
Sími 520 9586

 **FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA** ehf
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 35 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.



Vikudagatal #einadag hannað af Elsu Nielsen. Epal.



Stór píði (60x60).
Snúran, 10.900 kr.



Ljós í reiði.
Mixmix, 8.750 kr.



Tyrkneskur
badsloppur.
Mixmix,
12.900 kr.

Veggdagatal frá
Design Letters. Epal.



Fyrir heimilið

Umsjón / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Frá framleiðendum

Lekkt
hlíðarborð.
Línan, 36.700 kr.



Krúullegt múminalfa sængurver. Mundumig, 8.790 kr.



*
Með fyrirvara
um að verð gætu
hafa breyst.



Smart skál á fæti.
AFF, 14.900 kr.



Borð frá
Eightmood.
Móðern, 39.900-
49.900 kr.

Puffi frá House Doctor. Fakó, 28.000 kr.



Habitat-ullarmotta. Tekk Company, 59.000 kr.

HÚS OG HÍBYLI

Febrúarblað Húsa og híbýla er komið út!



New York-loft á Grandanum
Sjarmerandi heimili í Keflavík
Naumhyggja í Hlíðunum
Retro-raðhús í Vesturbænum
Gullfallegt hús Íslendinga á
sænskri eyju
Notaleg íbúð í Kópavogi



Blómleg mynd eftir Auði Ýr fylgir með blaðinu.

www.birtingur.is | Áskriftarsími s: 515-5500 | Áskriftarsíminn er opin frá 9:00 - 13:00 alla virka daga.

HÚS OG HÍBYLI 60 SMART LJÓS OG LAMPAR
LISTAMAÐURINN HJÓRDÍS ÁRNADÓTTIR
HANNABI LOFT-ÍBÚÐ Á GRANDANUM

HUGMYNDARÍKT PAR
MED BLEIKA VEGGI
Í BÍTLABÆNUM

FEIKNAFOGUR
FYRSTA EIGN

NÁTTÚRULEG
NAUMHYGGJA
Í HLÍÐUNUM

**HÖNNUNARPERLA
Á SÆNSKRI EYJU**
- ÍLENSKUR LJÓSMYNDARI HEILLAST AF
FALLEGUM LITUM OG EINSTAKRI HÖNNUN



Walk-in N

Öryggi og vellíðan

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fánlegur í
mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng,
8mm hert öryggisgler.

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

i-t.is 

**INNRETTINGAR
& TÆKI**
- fyrir þitt heimili

Trendin 2019



Sérsmíði

Við hjá ritstjórninni höfum veitt því athygli að sífellt fleiri láta sérsmíða innréttingar, hillur og skápa svo það sé sníðið akkúrat inn í rýmið sem því er ætlað. Okkur þykir sérsmíðin oft gefa rýminu aukna dýpt og annað útlit og spáum við því að þetta muni færast enn í aukana á næstu misserum.



Listaverk

Undanfarið hafa stór og vígaleg listaverk verið að færast í auknum mæli inn í stofur og opin rými heimilanna. Ekkert lát verður á stórum áberandi verkum þetta árið og við hvetjum lesendur til að vera duglega að kynna sér íslenska listamenn, enda er listamannafloaran hér á landi til fyrirmyndar.



Fjölnota húsgögn

Sérfræðingarnir í heimi innanhúshönnunar spá því að húsgögn með fjölbreytta notkunarmöguleika muni verða áberandi þetta árið. Slík húsgögn hafa þann kost að notandinn getur aðlagð þau því rými sem hann vill nýta húsgagnið í þá stundina, svo þau henta breytingaglöðum einstaklingum eða þeim sem leigja eða breyta ört um húsnæði einkar vel.

Sterk tenging milli tísku og innanhúshönnunar



➤ Ef við snúum okkur örlítið frá innanhúshönnun og kikjum á tískuna, þá má sjá afar sterka tengingu þar á milli og má sem dæmi nefna 70's-tískuna sem verður gegnumgangandi innan beggja heima. Eitt af því sem mun einnig vekja athygli á næstu misserum eru formfastir statement-eyrnalokkar í áhugaverðum formum og skart úr svokölluðu



„tortoise shell“ eða skjaldbökmynstri mun skjóta kollinum upp á nýjan leik.

Sjöundi áratugurinn

Hippastíllinn í bland við nútímalegri húsgögn og innanstokksmuni er eitthvað sem við sjáum í auknum mæli þegar líða tekur á árið. Mjúkar línur, hlýlegir litatónar, stórar plöntur, umfangsmikill textill og náttúruleg efni taka völdin bæði í heimi innanhúshönnunar og á tiskupöllum.



EIGUM TIL 4 STÆRDIR OG TVO LITI AF LOKUM Á KR. 58.500,-



ÝMSAR STÆRDIR AF INNRAUDUM SAUNAKLEFUM Á LAGER. VERÐ FRÁ KR. 180.500,-

Sjáðu úrvalið á goddi.is



Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS
AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550



Sleggjan



„Allar góðu hugmyndirnar fara bara ofan í skúffu meirihlutans þangað til næsta þing byrjar og nákvæmlega sami skrípaleikur endurtekur sig. Þetta er nefnilega skrípaleikur.“

Björn Leifur Gunnarsson, þingmaður Pírata, um vinnubrögðin á Alþingi.

„Það gengur ekki að Alþingi, okkur hér 63 þjóðkjörnum fulltrúum sem eigum eingöngu að fylgja lögum og okkar sannfæringu, sé hótad. Það er hroki.“



Bryndís Haraldsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, bregst við ummælum formanns Rafiðnaðarsambands Íslands, sem hefur sakað hana um hroka vegna orða hennar um að verkalýðshreyfingin stjórnir ekki landinu.



„Til hvers ætti fólk að opna heimili sitt fyrir svívírdilegum áróðri gegn lífsbaráttu sinni?“

Gunnar Smári Egilsson hvetur fólk til þess að afþakka Fréttablaðið sem hann stofnaði og ritstýrði. Tilefnið er frétt í blaðinu þess efnis að stéttarfélagin hafi of ólíka hagsmuni til að geta klárað kjaraviðræðurnar saman.

„Ég man bara að ég fór inn í herbergi og gjörsamlega brotnaði niður.“



Rúrik Gíslason segir frá því hvernig hann brást við því að vera ekki í hópi íslenska landsliðsins á Evrópumótinu árið 2016.



„Það er umferðaröryggismál að lagfæra karlinn.“

Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, fór nýlega í aðgerð vegna gamalla handboltameiðsla og gerir óspart grín að sjálfum sér og akstri sínum sem var vinsælt fréttaeftni í fyrra.

„Friðrik Ómar fór ágætlega með þetta en ég er enn hrifnari af orginalnum.“



Twitter-notandinn Ása Björg líkri lagi Friðriks Ómars Hjörleifssonar Hvað ef ég get ekki elskað? við Love on the Brain með Rihönnu og finnst meira til hins síðarnefnda koma. Fjölmargir hafa bent á líkindi með lögunum tveimur.



„Þetta er ansi brútal.“

Ólafur Örn Ólafsson, fyrrverandi eigandi Dill, er í áfalli eftir að veitingastaðurinn var sviptur Michelin-stjörnu sinni.

„Hann ætlar að senda öllum ættingjum pornómyndband með mér.“



Edda Björgvinsdóttir. Tölvuhakkari hótaði að senda vinum og ættingjum leikkonunnar klámmyndband af henni ef hún greiddi honum ekki peninga. Edda kannast hins vegar ekkert við umrætt myndband og segist því bíða spennit.



Góð vika



Ólafur Stephensen

Landbúnaðarráðherra lagði í vikunni fram frumvarp sem afnemur bann við innflutningi á ferskvöru á borð við kjöt og egg. Var það fyrirsjáanlegt í ljósi þess að íslensk stjórnvöld hafa viðhaldið banninu í áratugi þótt margt hafi verið bent á það, meðal annars af dómstólum, að það væri brot á EES-samningnum. Frumvarpið er mikill sigur fyrir Ólaf Stephensen, formann Félags íslenskra atvinnurekenda, sem af öðrum ólöstuðum hefur verið ötulasti fylgismaður þess að afnema bannið. Ólafi er þó ráðlagt að halda kampvíninu á ís aðeins lengur því nú þegar eru íhaldsflokkarnir í ríkisstjórninni byrjaðir að ræða um hvernig megi viðhalda banninu með krókaleiðum.

Slæm vika



Kjösendur VG

Það var mörgum kjósendum VG þungbært þegar forysta flokksins kaus að ganga í sæng með Sjálfstæðisflokknum. Líkast til hafa þeir vonast til að VG næði að berja sínar áherslur í gegn í samstarfinu þótt lítið hafi borið á því fram til þessa. Það var þó endanlega ljóst í vikunni hvaða flokkur það er sem ræður för. Skattabreytingar sem ríkisstjórnin kynnti í vikunni fela í sér hlægilega lágur kjarabætur til tekjulægstu hópanna á meðan ekkert er hreyft við hátekjufólki. Sjávarútvegsráðherra nuddaði svo vænum skammti af grófu salti í sár VG-liða með því að heimila hvalveiðar næstu fjögur árin. Þau eru súr berin.

Tryggðu eftirlætismanneskjunni þinni áskrift



Sex mánuðir á 7.995 kr.

Tryggðu þér áskrift á birtingur.is eða með tölvupósti á askrift@birtingur.is
Áskriftarsíminn er 515-5500 og Opinn virka daga kl. 09:00 - 13:00

GILDIR ÚT 25. FEBRÚAR



Innlent

JIM RATCLIFFE

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Mynd: INEOS Group - Jim Ratcliffe

Jarðarmógullinn fyrir austan flytur til Mónakó

Jim Ratcliffe, auðkýfingurinn sem keypt hefur fjölda jarða á Austurlandi, ætlar að flytja frá Bretlandi til Mónakó sem gerir honum kleyft að spara andvirði hundruð milljarða króna í skattgreiðslur. Þetta útspil hans hefur verið harðlega gagnrýnt í ljósi þess að hann var einn helsti stuðningsmaður þess að Bretland gengi úr Evrópusambandinu.

The Sunday Times greindi frá því á dögnum að Ratcliffe, stofnandi efnavinnslufyrirtækisins Ineos og ríkasti maður Bretlands, hafi í samráði við endurskoðunarfirmu PricewaterhouseCoopers (PwC) á undanförunum mánuðum undirbúið flutning hans og Ineos til Mónakó. Slíkur flutningur gæti sparað Ratcliffe og Ineos, sem metið er á 35 milljarða punda, marga milljarða í skattgreiðslur af alþjóðlegum tekjum fyrirtækisins. Tveir stórir hluthafar í Ineos, Andy Currie og John Reece, sem hvor um sig á 20 prósentu hlut gegn 60

prósentu hlut Ratcliffes, eru einnig sagðir ætla að flytjast til Mónakó. Samkvæmt breskum fjölmiðlum munu þessir þrír einstaklingar spara sér andvirði að minnsta kosti 68 milljörðum króna í greiðslur til hins opinbera með flutningunum.

Þessi vending þarf í sjálfu sér ekki að koma á óvart í ljósi sögunnar, því árið 2010 flutti Ratcliffe höfuðstöðvar Ineos til Sviss eftir deilur við skattayfirvöld. Margir hafa stigið fram og gagnrýnt þessar fyrirætlanir því áætlað heildartap breskra skattayfirvalda hleypur á milljörðum punda. „Ég er furðu lostinn því þetta er einn hinna ofur-ríku. Við erum ekki að tala um einhvern sem er á vonarvöl. Fyrir hvert penný sem forðað er undan skatti, hvað þýðir það? Það þýðir í raun að NHS [breska heilbrigðisstofnunin] getur ekki sinnt sjúklingum sínum eins vel og hægt er, að börnin okkar njóta ekki fullrar fjárfestingar í menntun og það þýðir minna öryggi fyrir okkur hin á götum úti,“ segir John McDonnell, þingmaður Verkamannaflokksins.

Reiði fólks hefur einnig beinst að PricewaterhouseCoopers sem hannað hefur umrædda skattaundanskotaáætlun. Árið 2017 greiddi Ineos 5,1 milljón punda til PwC og 5,8 milljónir punda árið þar áður. Stór hluti þess var fyrir skattaráðgjöf. Samkvæmt Sunday Times mun það hafa komið til tals innan PwC að áætlun Ratcliffe gæti skaðað orðspor fyrirtækisins og íhugaði fyrirtækið að ganga frá borði, en talsmaður fyrirtækisins hefur hafnað því.



Hefur keypt á fimmta tug jarða

Jim Ratcliffe hefur keypt á fimmta tug jarða á Norðausturlandi undanfarin ár, meðal annars í Vopnafirði, Pistilfirði og Grímsstaði á Fjöllum. Í gegnum fjárfestingar sínar hefur hann fengið yfirráð á nokkrum af gjöfulustu laxveiðiám landsins auk annarra réttinda sem fylgja jörðunum. Skiptar skoðanir eru um fyrirætlanir auðkýfingsins. Sumir leggja trú á orð hans um að hann vilji vernda og byggja upp laxveiðiár á meðan aðrir gruna að eitthvað annað og stærra búi að baki.

Uggandi íbúar vilja sundlaug

Í Vopnafirði og nágrenni, þar sem Ratcliffe hefur verið hvað ötulastur í jarðkaupum, hafa komið upp kröfur um að auðkýfingurinn leggi eitthvað til samfélagsins enda jarðirnar í eigu hlutafélaga sem eingöngu greiða fasteignaskatta en ekkert útsvar. Flest félögin eru skrásett í Lúxemborg. Til að mynda hafa íbúar lagt til að Ratcliffe gefi sveitarfélaginu sundlaug enda engin slík til staðar í Vopnafjarðarhreppi.

Talsmennu Brexit flýja Bretland

Flutningur Ratcliffes til Mónakó þykir ekki síst kaldhæðnislegur í ljósi þess að hann var einn helstu stuðningsmanna útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu. Þarna er Ratcliffe reyndar ekki einn á báti því margir úr hópi þeirra iðnjöfra sem töluðu mjög fyrir Brexit hafa látið sig hverfa frá Bretlandi eftir að niðurstaðan varð ljós. James Dyson flutti höfuðstöðvar síns fyrirtækis til Singapúr, Nigel Lawson sem var formaður Vote Leave hópsins sótti um dvalarleyfi í Frakklandi og fjárfestingastjóður Jacobs Rees-Mogg (sjá mynd), sem er einn harðasti talsmaður íhaldsflokksins í Brexit-málum, opnaði starfsstöð í Dublin.



Í fararbroddi mengandi iðnanadar

Efnavinnslufyrirtæki Ratcliffes, Ineos, hefur verið í fararbroddi þeirra sem þrýsta á ríkisstjórn Bretlands um að afnema álögur sem lagðar hafa verið mengandi iðnað í því skyni að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Að sama skapi hefur Ratcliffe haft uppi stórhuga hugmyndir um bergbrot (e.fracking) til vinnslu jarðefnaeldsneytis í Bretlandi. Þær áætlanir hafa ekki gengið eftir, meðal annars vegna strangra reglna um bergbrot. Ratcliffe hefur barist hart fyrir því að þær reglur verði rýmkaðar.



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

FLOTT FÖT VEITA ÖRYGGI



Frábær
verð!



Fylgdu okkur á facebook



Afþreying

KROSSGÁTA

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------|-------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------------|
| | | EMBÆTTI | MEGIN | | PÓLL | SAMTÖK | HAM- FLETTA | SLÆMA | | FRJÁLSA | PENINGAR |
| | HLJÓDFÆRI | | | | | | | | | | |
| | SPRIKL | | HRÖP SKORDÝR | | | | | | TVÍHLJÓÐI FÁLMA | | |
| | EINS | | | | | HULDU- MAÐUR BUNDID | | | | | |
| | LANGT OP | | | | | | SKVETTA Á YNDI | | | | |
| | GEÐ | | ÁN SKELDÝR | | | | | MEIÐSLI BOTNFALL | | | |
| | ↓ | LOSA | TVEIR EINS | SKREF | | FRÁSÖGN LÉLEGUR | | | | LJÓÐUR | BISKUPS- STAFUR |
| BROTT- HLAUP | | | | | SELTINN ÓHEILINDI | | | | | Í RÖÐ GJÓTA | |
| HUG- FÖLGINN | | | HINDRA TRIMM | | | | KLISJA ÁVARPAR | | | | |
| HLJÓM | | | NAUMUR KJAFI | | | GLEYPA TAUMUR | | | | | |
| GLJÁHÜÐ | | | | DUGLAUS SVÍKJA | | | VÆLA ÓSKIPT | | | | |
| | | HRÖSS TAFL- MAÐUR | | | NEFNA TITILL | | | EINKAR ÓFÁ | | | |
| LABBA | | | | | SKÓLI ÓTRYGGUR | | LYKT SÓT | | GANGPÓFI AGNÚI | | |
| DRYKKUR | | | KRAFS ÁNA | | | FORLÖG SKEMMA | | | | BÁGINDI | ILLGRESI |
| SPREIA | | | DÚTL GÆTINN | | | | FUGL FÆÐA | | | | |
| | | ANS EINNIG | | | | KEYRA KYRRÐ | | FLASKA SRÍÐNI | | | |
| MAN | | | | VONLAUS | | | | | MIXTÚRA | | |
| TEMUR | | | | SEFA | | | ÞÁTTUR | | | | |

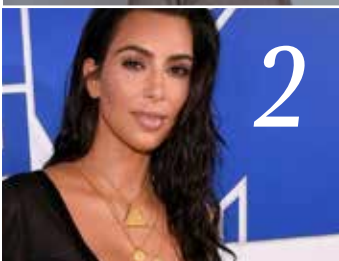
| Létt | | | | | Miðlungs | | | | | Erfið | | | | |
|-------|-------|-----|-----------|-----|----------|-------|-------|-----|---|-------|-----|-----|-------|-----|
| 8 | 6 | | 5 | 9 7 | 3 6 4 | | | | | | | 5 4 | | |
| 7 5 | | 9 | 4 8 2 | | 8 5 | | 6 | | 3 | 9 6 | | 8 | | |
| | 9 | | | | | 1 3 | | 8 9 | | 4 8 9 | | | 1 | |
| 2 1 8 | 5 9 | | 7 3 | | | 3 4 9 | | | | 8 | | 7 3 | | |
| | | 8 2 | | | | | | | | 1 | | 5 | | 4 |
| | 4 5 | | 1 7 2 6 8 | | | | 1 5 3 | | | | 7 4 | | | 2 |
| | | | | 7 | 2 6 | | 9 1 | | | | 2 | | 6 4 5 | |
| | 7 4 2 | | 1 8 9 | | 4 | | 8 3 6 | | | | | 2 | | 8 6 |
| 1 8 | | 6 | | 3 5 | | | 5 2 7 | | | | | 4 8 | | |

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

Í fréttum á heimasíðu Mannlífs er að finna svörin við þessum spurningum.



1
Hvað eru margir milljarðar í verkfallssjóði VR, samkvæmt Ragnari Þór Ingólfssyni, formanni VR?



2
Minnstu munaði að Kim Kardashian hefði misst af Valentínusarglaðningnum sem Kanye West planaði fyrir hana. Hvernig stóð á því?



3
Um hvað snýst pistill Jóns Kaldal sem birtist á mannlíf.is í vikunni?



4
Hvað var athafnakonan Ásdís Rán Gunnarsdóttir nýverið sökuð um?



5
Nýlega hóf Mannlíf samstarf við þekktan tónlistarvef til að auka umfjöllun um íslenska tónlist og menningu. Hvaða vefur er það?



HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

KING
KOIL

RÝMUM FYRIR NÝJUM GERÐUM FRÁ KING KOIL



35%
AFSLÁTTUR

STAKAR DÝNUR
Á ÓTRÚLEGU VERÐI
STÆRÐIR 153X203cm (QUEEN)

VERÐ FRÁ
107.200 KR.



ÓTRÚLEGT VERÐ Á
STÖKUM
DÝNUM!

35%
AFSLÁTTUR

193X203cm (KING)
EDA 183X213cm (CAL-KING)

VERÐ FRÁ
133.000 KR.

EIGUM EFTIR ÖRFÁ ERGOMOTION
STILLANLEG RÚM Á TILBOÐSVERÐI



FYRSTU
KEMUR
FYRSTUR
ÆÆR!

2X90X200cm
MEÐ MILLISTÍFRI
GORMADÝNU

VERÐ FRÁ
264.065 KR



Ný sending af **Fatboy**
vörum var að detta í hús

sekkur.is



fatboy[®]

*Miðað við 12 mánaða vaxtalausán raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

rekkjan
HEILSURÚM



Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og úr safni

Suður-Írland

Skemmtileg sveitasæla

Hægt er að gera margt fleira á Írlandi en að þræða pöbba og búðir í Dublin og í raun er alveg tilvalið að leigja sér bíl í 1-2 nætur og ferðast um landið. Fyrir 2 árum ferðaðist ég um Suður-Írland og það var einstaklega gaman og áhugavert enda er landið grænt og fallegt. Hér bendi ég á nokkra skemmtilega staði til að skoða í nágrenni við Cork sem er þriðja stærsta borgin á eftir Belfast og Dublin.

Íbúarnir þar telja um 120.000 og borgin því róleg og notaleg. Verðlagið er almennt betra en í Dublin og hægt að fá góð hótél á sanngjörnu verði. Cork var valin menningarborg Evrópu árið 2005 og þar er fjöldinn allur af matsölustöðum, kaffihúsum og skemmtilegum börum. Í Cork er smjörsafn sem enginn smjörunnandi ætti að láta fram hjá

sér fara og við Princes Street er skemmtilegur yfirbyggður matarmarkaður með mikla sögu en hann er kallaður The English Market. Þar er hægt er að kaupa dásamlega írsku osta og góðan fisk ásamt öðru spennandi hráefni. Smjórið í Cork er dásamlegt, það er borið fram með sóðabrauði á mörgum matsölustöðum og fólk þarf að passa að borða ekki yfir sig af brauði og smjöri áður en maturinn er borinn fram.

Kysstu steininn

Blarney-kastali er í u.þ.b. 8 km fjarlægð frá Cork en hann er mjög gaman að heimsækja. Blarney-kastali var byggður á miðöldum, nánar tiltekið í kringum árið 1446 og er hann enn í einkaeign en opin almenningi. Ég mæli svo sannarlega með leiðsögn um staðinn, það breytir öllu að heyra söguna. Kastalinn er hár og ganga þarf upp mjög brattar tröppur og því er hann ekki fyrir þá sem eru lofthræddir eða eiga erfitt með gang en vissulega er hægt að skoða kastalann og garðinn án þess að fara upp. Efst í kastalanum er frægur steinn festur við kastalavegginn og sagan segir að þeir sem kyssi

”

„Ég mæli svo sannarlega með leiðsögn um staðinn, það breytir öllu að heyra söguna.“

steininn verði vel máli farnir á eftir. Starfsmenn aðstoða þá sem vilja kyssa steininn enda beinlínis hættulegt að gera það einn, þeir láta fólk leggjast á bakið og grípa í járnstangir fyrir ofan sig og svo þarf að sveigja sig að steininum og kyssa hann. Þetta er ekki fyrir alla og sér í lagi ekki fyrir lofthrædda en gaman þó.

Vefsíða: blarneycastle.ie.

Síðasti viðkomustaður Titanic

Cobh er lítill bær á eyju í Cork-höfn en þar var síðasti viðkomustaður Titanic áður en skipið sigldi á fullri ferð á ísjaka með hörmulegum afleiðingum. Búið er að útbúa lítið safn sem gaman er að skoða enda er það sérlega vel gert og þægilegt yfirferðar. Það voru 123 farþegar sem stigu um borð frá Cobh og ekki komust allir lífs af, hver gestur fær að vera einn af þessum 123 farþegum og gaman er að skoða í lok safnferðarinnar hvort viðkomandi lifði slysið af en það sést við útganginn.

Vefsíða: titanicexperiencecobh.ie.



Gamla Jamerson-viskíbruggverksmiðjan

Þetta er áfangastaður sem enginn áhugamaður um viskí ætti að láta fram hjá sér fara, virkilega skemmtilegt er að skoða verksmiðjurnar og fræðast um hvernig viskí er og var búið til. Farið er í hópum um verksmiðjuna með leiðsögumanni sem útskýrir

allt ferlið í framleiðslu þessa vinsæla drykkjar frá korni til flösku ef svo má að orði komast. Verksmiðjan var starfrækt í 150 ár eða frá árinu 1825 til 1975 þegar starfsmennirnir stimpluðu sig út á föstudegi og gengu inn í nýja verksmiðju á mánudegi ekki langt undan þeirri gömlu. Til allrar lukku var gamla verksmiðjan ekki rifin og er nú einn mest sótti ferðamannastaðurinn á Írlandi. Ég mæli auðvitað með því að allir fari í viskísmökkun, það er gaman og áhugavert. Sérlega skemmtilegt er líka að bera saman mismunandi viskí en ég smakkaði, amerískt, skoskt og írskt og ég lét bara liggja á milli hluta hvert þeirra mér líkaði best. Til fróðleiks má geta þess að írskt viskí verður að vera eimað þrisvar til að mega kallast írskt viskí. Skoskt viskí er eimað tvisvar og bandarískt er eimað einu sinni.

Það tekur tæpar þrjár klukkustundir að keyra frá Dublin í verksmiðjurnar og því mæli ég með því að fólk fái sér að borða á matsölustaðnum sem er í verksmiðjunum. Heima-bakaða sóðabrauðið þeirra með írsku smjöri var verulega eftirminnilegt, ég fékk sérlega góðan fisk og fyrir þá sem ekki aka þá mæli ég með einhverjum góðum viskíkokteil. Hægt er að kaupa viskí og ýmsa aðra muni í safnabúðinni en staðkunnugur Íri hvíslaði því að mér að ódýrara væri að kaupa viskíð á flugvöllinum en hvort það er eins skemmtilegt verður hver og einn að dæma fyrir sig.

Vefsíða: jamesonwhiskey.com.

Spa-hótél við Atlandshafið

Farið í spa á Inchadoney Island Spa-hótelinu sem er þekkt fyrir góðar meðferðir. Þarna er tilvalið að gista eina nótt og njóta Atlandshafsins og fara í göngutúr á hvítu ströndinni. Mikilvægt er að bóka meðferðir fyrir þá sem vilja um leið og gistingin er bókuð og svo er bara að dekra við sig og láta þreytuna líða úr sér. Á staðnum eru tveir matsölustaðir, annar er með léttum mat í kráarstíl en hinn er finni og heitir því skemmtilega nafni The Gulfstream Restaurant en þar er boðið upp á írskan mat eldaðan á framandi og nýjungagjarnan máta, biðjið um sæti við gluggann.

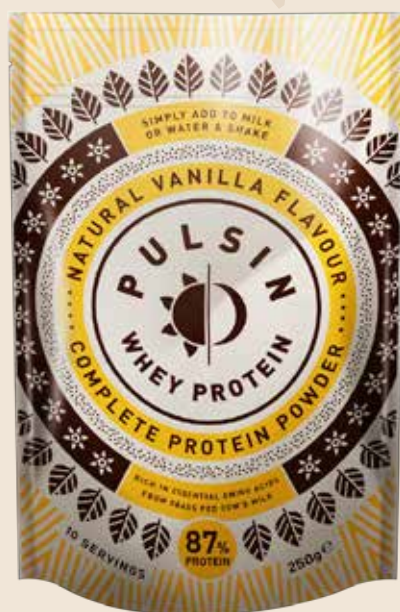
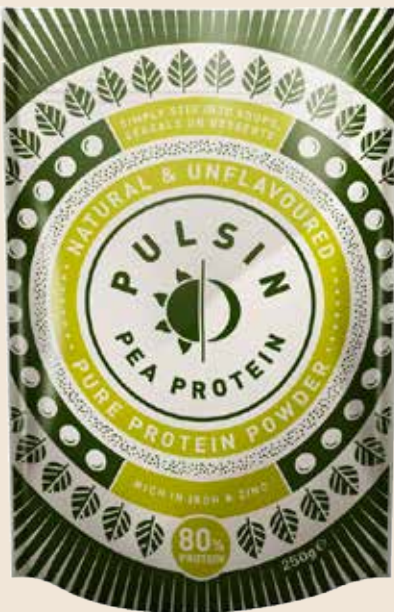
WOW air flýgur til Dublin allt árið um kring. Verð frá 6.999 kr. aðra leið með sköttum.





ÞÚ FINNUR #TAKTINN MEÐ PULSIN

- # Gómsætir próteinbarir
- # Mikið úrval af próteindufti
- # Ómótstæðileg brownie stykki

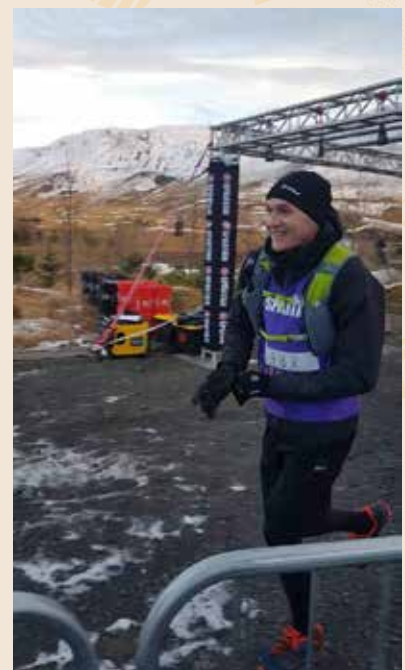


Sigurjón Ernir Sturluson varð í þriðja sæti í elítuflokki Spartan Race Iceland World Championship í desember 2018:

“Mikið æfingaálag kallar á góða orku og hitta vörurnar frá Pulsin þar algerlega í mark”

“Vörurnar frá Pulsin henta mér mjög vel þar sem hugað er að góðum hlutföllum á próteini, kolvetnum (trefjum) og fitu”

Hægt er að fylgjast með Sigurjóni á Instagram og Facebook undir:
“fjarþjálfun Sigurjóns”



Pulsin fæst í Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu og í flestum apótekum



Gestgjafinn

KÖKUR



Heit súkkulaðikaka

– alger klassík

Súkkulaðikökur eru, eins og allir vita, það besta sem til er í heiminum. Heitar súkkulaðikökur eru síðan alveg sérkaflí út af fyrir sig. Hér er ein dásamlega góð en nauðsynlegt er að bera hana fram heita helst með vanilluís eða þeyttum rjóma.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir og Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Mynd / Hákon Davíð Björnsson Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Litlar heitar súkkulaðikökur

6 stk.

- 100 g smjör
- 100 g suðusúkkulaði
- 100 g 70% súkkulaði
- 3 egg
- 2 dl sykur
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. vanilludropar
- 1 ½ dl hveiti



Hitið ofn í 175°C. Bræðið yfir vatnsbaði saman smjör og báðar tegundir af súkkulaði og setjið til hliðar. Hrærið saman egg, sykur, salt og vanilludropa þar til blandan er létt og ljós. Bætið þá súkkulaðiþöndunni saman við í litlum skömmtum og hrærið varlega saman við, sigtið hveiti yfir og blandið saman við með sleikju. Smyrjið 6 lítum eldföst form og skiptið deiginu á milli þeirra (á þessu stigi má setja formin í kæli yfir nótt). Bakið í u.þ.b. 12-15 mín. Við viljum að kökurnar séu blautar í miðjunni. Berið fram heitar með þeyttum rjóma eða ís og gjarnan berjasósu.



„Heitar súkkulaðikökur eru síðan alveg sérkaflí út af fyrir sig. Hér er ein dásamlega góð en nauðsynlegt er að bera hana fram heita helst með vanilluís eða þeyttum rjóma.“



Vissir þú þetta um hnetur?



- Valhnetan er talin vera ein **elsta fæða** mannsins sem vex á trjám.
- Valhnetutréd verður afar gamalt allt frá **150 til 250** ára.
- Valhnetur eru ein fárra tegunda af hnetum sem innihalda **omega-3-fitusýrur**.
- Neysla á heslihnetum var þekkt í Kína fyrir **5000** árum en Forn-Rómverjar borðuðu einnig heslihnetur.
- Heslihnetur eru afar hitaeningaríkar, í hverjum **100 g** eru **582 kaloríur**, en hitaeningunum er vel varið því heslihnetur eru einstaklega næringaríkar.
- Heslihnetur innihalda mikið magn **E-vítamíns** og **B-vítamíns** og þær eru sérlega trefjaríkar.
- Furuhnetur** eru stundum kallaðar **indíánahnetur** vegna þess að þær voru svo mikilvægur þáttur í þeirra fæðu. Indíánar rækta enn mikið af furuhnetum, bæði til eigin neyslu og sölu.
- Pistasíuhnetan** er í raun ávöxtur.
- Pistasíutréd getur lifað í nokkrar aldir, vitað er um **700 ára** gamalt pistasíutré í Íran.
- Fornleifarannsóknir benda til þess að pistasíur hafi verið algeng fæða **6750** árum fyrir Krist.
- Möndlur** eru einstaklega góðar fyrir meltinguna.
- Rannsóknir benda til að neysla á möndlum geti hjálpað til við að halda **aukakilóunum** í skefjum þar sem möndlurnar senda þau skilaboð til líkamans að við séum södd.
- Kasjúhnetur eru upprunnar í **Brasilíu** og vaxa inn í rauðu kasjúepli. Trén voru fyrst og fremst eftirsótt vegna gæða víðarins og kasjúeplanna. Það var ekki fyrr en í byrjun **20. aldar** sem kasjúhnetan varð vinsæl.
- Brasilíuhnetutréd vex eingöngu í **Amazon-dalnum** og tilraunir til að rækta það annars staðar í heiminum hafa ekki gengið eftir.
- Pekanhnetur eiga uppruna sinn að rekja til **Norður-Bandaríkjanna**, nánar tiltekið í Mississippídalnum.
- Frægasti rétturinn með pekanhnetum er sennilega pekanhnetubaka eða „**pekan pie**“ eins og bakan heitir á ensku.

Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastaði bæði hér heima og erlendis.

Kjötkompaní

KONUNDAGUR

20% AFSL. 22-23 FEBRÚAR

NAUTALUND DE LUXE

LAMBA MÍNÚTUSTEIK
Í KRYDDSMJÖRI

NAUTA MÍNÚTUSTEIK
Í HVÍTLAUK OG PIPAR

SÆLKERADRAUMUR
EFTIRRETTUR

Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

1

Lífsstíll

Umsjón / Helga Kristjáns

Jarðbundin

Við erum nokkrum skrefum á undan þessa vikuna og stálumst til að kynna okkur vortískuna. Góðu fréttirnar eru að við getum fært svarta alklaðnaðinn örlítið aftur í fataskápinn ef við viljum vera há móðins. Ljósir jarðlitir, eins og beislitur, ljósbrúnn og kameltónar, eru það sem koma skal.



Zara, 2.995 kr.



Húrra Reykjavík, 9.996 kr.

Burberry



Zara, 17.995 kr.



Gabriella Hearst



Max Mara



Tom Ford



Stella McCartney Resort



Malone Souliers, 67.710 kr.



See by Chloé, 62.240 kr.



Jimmy Choo 95.070 kr.



Húrra Reykjavík, 11.996 kr.



Augnskugga-pallettan Golden Mink frá Tom Ford.



Selected, 8.990 kr.



Bleached Mauve-naglalakk úr vorlinu Chanel.



Caramel Pop-varagloss frá Clinique.



Adidas Originals, 17.780 kr.



Sefitude — ný meðferð við kvíða og svefntruflunum

Ert þú að fást við svefntruflanir eða kvíða? Sefitude er viðurkennt jurtalyf unnið úr rót garðabrúðu. Styttir tímann til að sofa og bætir gæði svefns.

Notkun Við vægum kvíða: fullorðnir, 1 tafla á dag allt að 3 á dag. 12-18 ára: 1 tafla á dag allt að 2 á dag. Við svefntruflunum: fullorðnir og eldri en 12 ára: 1 tafla ½-1 klukkustund fyrir svefn. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með börn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/sefitude

- Frábær heimilismatur í hádeginu -



HÁDEGISMATUR ALLA VIRKA DAGA

milli kl. 11.30 og 13.30

Komið til okkar eða við sendum til ykkar

SENDUM Í FYRIRTÆKI STÓR OG SMÁ

Opið virka daga 07.30- 15.00. Laugardag 09.00-14.00




KÆNAN
VEITINGASTOFA

Kænan Óseyrarbraut 2 220 Hafnarfjörður. Sími 5651550. www.kaenan.is info@kaenan.is



Albumm

AFÞREYING



Umsjón / Steinar Fjeldsted



Mynd / Omar Sværriðsson

Agzilla gefur út plötu hjá Metalheadz

Plötusnúðurinn og tónlistarmaðurinn Agzilla, eða Agnar Agnarsson eins og hann heitir réttu nafni, sendi nýlega frá sér plötuna **Cats can hear ultrasound** en hún kemur út á vegum bresku plötuútgáfunnar **Metalheadz**. Útgáfan hefur verið starfandi frá því snemma á tíunda áratugnum en hún sérhæfir sig í Drum N Bass-tónlist. Tónlistarmaðurinn og graffiti-sníllingurinn **Goldie** er eigandi útgáfunnar en hann og Agzilla hafa verið vinir í rúmlega 26 ár. **Cats can hear ultrasound** hefur verið talsvert lengi í vinnslu en lögin á plötunni eru ansi mismunandi, allt frá „drum and bass“ yfir í leftfield-hús og „techno“, „downtempo“, „broken beats“ ofl. **Hægt er að lesa viðtal við Agzilla á Albumm.is**



Með yfir þrjár milljónir spilanir á Spotify

Tónlistarmaðurinn **Flóni** er heldur betur á blússandi siglingu um þessar mundir en platan hans **Flóni 2** kom út þann 31. janúar síðastliðinn á streymisveitum Spotify og hefur nú þegar náð yfir **800.000** spilunum. Platan var tekin upp í 101derland-hljóðverinu í sumar og fylgir eftir hans fyrstu plötu í fullri lengd.

Flóni skaut hratt upp á stjörnuhimininn með sinni fyrstu plötu, Flóni, en þar blandaði hann saman mjúku R&B og kraftmiklum trapptónum. Með þessa óvenjulegu samsetningu í bakgrunni hreif þessi tvítugi rappari fólk með sér og hefur tónlist hans fengið yfir 3.000.000 spilunar á Spotify, alls ekki slæmt það.



Aron Kristinn Jónasson og Brynjar Barkarson mynda raftónlistartvíeykið **ClubDub**. Nýlega kom út heimildamynd um þá félagi, **ClubDub The Movie** sem er nú aðgengileg í Sjónvarpi Símans.

Byrjuðu í tónlistinni eftir brottrekstur úr Verzló

Þeir **Aron Kristinn Jónasson** og **Brynjar Barkarson** mynda raftónlistartvíeykið **ClubDub**. Strákarnir slógu rækilega í gegn síðastliðið sumar með plötunni **Juice Menu Vol. 1**. Nú fyrir stuttu kom út heimildamyndin **ClubDub the Movie** sem fjallar meðal annars um kynni þeirra Arons og Brynjars, hvernig platan þeirra og tónlistarmyndbönd urðu til og hvers vegna þeir voru reknir úr **Verzló**.

Ef við eigum að vera alveg hrein-skilnir þá er svarið nei,“ segir Aron þegar þeir félagar eru spurðir hvort þá hafi órað fyrir að þeir ættu eftir að verða jafnvinsælir og raun ber vitni. „Við trúðum því hins vegar að tónlistin okkar væri góð,“ bætir hann við og getur þess að markmið þeirra Brynjars sé fyrst og fremst að gera tónlist sem hreyfi við fólk á einhvern hátt. „Okkar mottó er frekar einfalt: Ef eitthvað er gott, þá er það gott. Ef okkur finnst eitthvað gott eða skemmtilegt er engin ástæða til að fólk finnst það ekki gott.“

Aron og Brynjar kynntust í **Verzló**. Þar unnu þeir saman að skemmti-þættinum 12:00 og urðu fljótt góðir vinir. „Við vorum báðir reknir úr **Verzló** veturinn 2014 fyrir að svindla á lokaprófum. Við töluðum oft um að gera tónlist saman en það var ekki fyrir en sumarið 2017 sem við gerðum eitthvað í því. Þá hittumst við í skúrnum hjá mér og ákváðum að gera tónlistarprójekt fyrir sumarið 2018. Nafnið **ClubDub** kom í rauninni bara kvöldið sem við skiluðum tónlistinni okkar inn til Spotify.“

Í dag stunda strákarnir nám við Háskólann í Reykjavík. Aron er í við-

„Við töluðum oft um að gera tónlist saman en það var ekki fyrir en sumarið 2017 sem við gerðum eitthvað í því... Nafnið **ClubDub** kom í rauninni bara kvöldið sem við skiluðum tónlistinni okkar inn til Spotify.“

skiptafræði og Brynjar leggur stund á hugbúnaðarverkfræði. „Það er nóg að gera í skólanum þessa dagana en okkur langar rosalega að gefa út tónlist fyrir sumarið. Við sitjum á nokkrum lögum eins og er og aldrei að vita nema við gefum eitthvað út á næstunni. Við erum í sífellu að skapa, það er ekkert skemmtilegra. Þegar við erum ekki í stúdíóinu, erum við að hugsa um það.“

Strákarnir sækja innblástur til Skandinavíu og þá sérstaklega Danmerkur. „Það er nánast ómögulegt að þvinga innblástur. Þú þarft í rauninni bara að upplifa eitthvað sem þú tengir við, á réttum stað og á rétt-

Texti / Sigrún Guðjohnsen

um tíma. Hins vegar eru margir listamenn sem veita mér innblástur og þar má helst nefna Lil Uzi Vert, Flóna og Björk,“ segir Aron.

Heimildarmynd um félagana komin út

Nýlega kom út heimildarmynd um sögu þeirra féлага. Hún nefnist **ClubDub The Movie** og varð til í kringum útgáfu plötu þeirra **Juice Menu Vol. 1**. Strákarnir voru þá farnir að koma fram að meðaltali þrisvar til fjórum sinnum í viku og fannst á einhverjum tímupunkti sniðugt að fanga stemninguna með myndavél. „Við gerðum myndina fyrst og fremst af því að okkur þótti það svo gaman. Þannig að við héldum áfram að taka upp og tókum upp efni frá byrjun ágúst til loka október,“ segir Aron og bætir við að **ClubDub the Movie** fjalli um kynni þeirra Brynjars, hvers vegna þeir voru reknir úr **Verzló** og hvernig platan þeirra og tónlistarmyndbönd urðu til. „Einnig má sjá viðtöl við fjölskyldur okkar, vini, fólk í tónlistarbransanum og almennt bara umfjöllun um **ClubDub**. Til dæmis hvernig við fórum að því að eiga vinsælasta lagið á Spotify á Íslandi tveimur vikum eftir útgáfu.“

Albumm mælir með



Allt er ómælið

■ Þann 22. febrúar kemur út hljómplatan **Allt er ómælið - Ný jazztónlist eftir Tuma Árnason og Magnús Tryggvason Eliassen, á vinyli**. Platan kemur út á vegum Reykjavík Record Shop og verður fánleg í búðinni frá opnun 22. febrúar. Klukkan 17 þann dag verður útgáfu plötunnar fagnað í búðinni. Léttar veitingar verða í boði og Tumi og Magnús spila nokkur vel valin lög auk þess að árita eintök fyrir áhugasama.

Flytja uppáhaldslögin

■ Þann 22. febrúar mæta loksins **Gígja** og **Bjarrey** í hljómsveitinni **Ylju á Hendur í Höfn** sem er kaffihús og glervinnustofa í Þorlákshöfn. Ylja ætlar að taka nokkur af íslensku þjóðlögnum sínum af þeirra nýjstu breiðskífu ásamt öðrum góðum uppáhaldslögum. Tónleikarnir hefjast klukkan 21 og er miðasala á **www.tix.is**.

Quadrantes með útgáfutónleika

■ Útgáfutónleikar **Quadrantes** verða haldnir á **Kaffibarnum** 23. febrúar. Platan **Quadrantes** kom út vegum **Radio Bongo Records** þann 15. febrúar. **Quadrantes Quartet** eru: Óttar Sæmundsen – bassi, Daníel Friðrik Böðvarsson – gítar, Ester Bibí – vókal og President Bongo – mix og fix.

Fagna útgáfu **Love, Lust and Greed**



■ Þann 23. febrúar fagnar hljómsveitin **Great Grief** útgáfu plötunnar **Love, Lust and Greed á Húrra en platan kom nýlega út hjá No Sleep Records**. Einnig koma fram **Elli Grill**, **DJ Dóra Júlía** og **Grit Teeth**. Hægt er að nálgast miða á **www.tix.is**.

Eyrnatappar og -hlífar í boði

■ Þann 24. febrúar fara fram **heljarinnar tónleikar í DIY-tónleikarýmiinu R6013 sem staðsett er í Þinghólitunum í miðbæ Reykjavíkur**. Fram koma: **AAIEENN**, **Milena Glowacka** (live), **Discipline** (fka **Rex Pistols**) og **Þóranna** aka **Trouble**. Tónleikarýmið opnar klukkan 18 og byrjar fyrsta band klukkan 19. Eyrnatappar og -hlífar í barna- og fullorðinsstærðum í boði fyrir þá sem vilja passa upp á heyrnina (mælt með).



Grípandi sveimi sem auðvelt er að gleyma sér í

■ Skuggasveini sendi nýlega frá sér sína fyrstu plötu en hún inniheldur fjögur frumsamin lög og heitir einfaldlega **Skuggasveini**. Guðlaugur Bragason, eins og hann heitir réttu nafni, segir plötuna vera einskonar „intro“ fyrir breiðskífuna sem kemur út í lok árs 2019. En tónlist hans má lýsa sem elektrónísku sveimi með grípandi laglinum sem auðvelt er að gleyma sér í.

Þess má geta að nýverið kom út myndband við lag hans **Lifandi**, en hægt er að horfa á það á vef **Albumm.is**.



Stundum á maður ekki samleið lengur

■ Elín Ey sendi nýverið frá sér lagið **Áður fyrr**, sem hún samdi snemma árs 2013. „Ég samdi lagið uppi í sveit á gítarinn. Lagið fjallar um þegar maður áttar sig á því að maður eigi ekki samleið með einhverjum lengur.“

Lagið er undir áhrifum RnB-tónlistarstefnunnar en Elín segist snemma hafa viljað stýra laginu í þá átt. „Ég fann laginu ekki réttan farveg fyrr en nokkrum árum seinna þegar ég fór með það til bróður míns, **Bleache**, sem er stórkostlegur pródúser og tónlistarmaður.“

Bleache útsetur lagið ásamt **Elínu** eins og öll önnur lög sem eru væntanleg frá henni. Hægt er að hlusta á lagið á Spotify og á **Albumm.is**.



CROSSLAND X Aktiv

FÖRUM ÚT AÐ LEIKA

Útivist kallar á réttan útbúnað

Þess vegna er **Opel Crossland X Aktiv** í aukinni veghæð, búinn öflugum vetrardekkjum, festingum, grindum, vetrarmottum og aurhlífum, allt til viðbótar við sjálfsögð þægindi, rými og öryggi.



Piper BBWA | SA

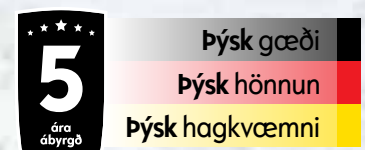
Birt með fyrirvara um mynd- og textabreytingu.



Opel Crossland X er öruggasti bíllinn árið 2017 í sínum flokki, samkvæmt EURO NCAP.

Opel Crossland X Aktiv, verð frá:

3.190.000 kr.



Komdu við hjá okkur í nýjum sýningarsal Opel að Krókhálsi 9.

Crossland X Aktiv er einnig frumsýndur í sýningarsal okkar í Reykjanesbæ.

Opnunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bíllíð
Benna

„Fyllir mig alltaf eldmóði“

Sakbitnar sælur 🍌🍌🍌🍌🍌

Umsjón / Roald Eyvindsson

Ingibjörg Rósa Björnsdóttir blaðamaður horfir reglulega á **Legally Blonde**.

Pretty Woman (1990)

„Pretty Woman kom út þegar ég var að byrja á gelgjunni og var með frekar rómantískar hugmyndir um samskipti

kynjanna. Sú rómantík er löngu dauð og ég geri mér fyllilega grein fyrir því hvað er rangt er við þessa sögu, enda yrði svona mynd aldrei vinsæl í dag. Julia Roberts vann hug minn og hjarta þarna og þótt söguþráðurinn sé algjör klisja þá er persónan hennar, Vivian, svolítill töffari þegar allt kemur til alls og þær báðar, hún og vinkonan Kit De Luca. Að mörgu leyti eru þær bara stelpur að redda sér í erfiðum heimi, höfðu drauma um annað líf en ráku sig á að raunveruleikinn er annar. Vivian leggur mikla áherslu á að halda sjálfstæði sínu þrátt fyrir aðstæður og vill ekki gefa of mikið af sjálfri sér – dulþyr sig með hárkollu, notar annað nafn og neitar að kyssa Edward á munninn í fyrstu því hún er bara að leika hlutverk sem hún hefur skapað til að komast af.“

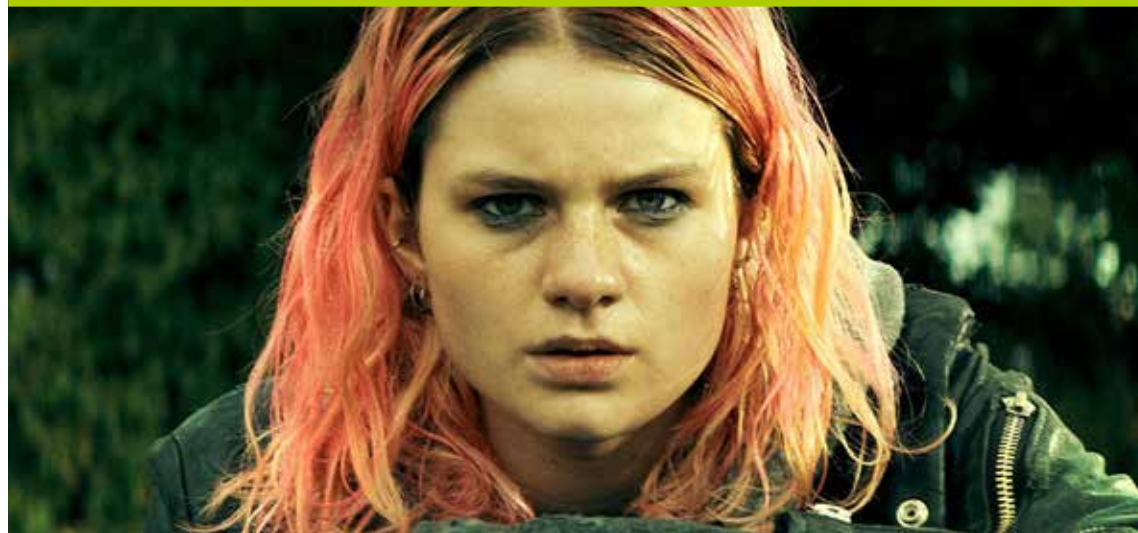
Legally Blonde (2001)

„Önnur svona chick-flick sem mér finnst samt óþolandi að ég skuli þukrast með. Við erum einhvern veginn heilapveginn af því að svona stelpumyndir séu annars flokks og að unglingsstelpur eigi að skammast sín fyrir að fíla slíkt afþreyingarefni. Þannig að ég er dálítið þirruð út í sjálfa mig fyrir að hafa þessa mynd í þessum dálki yfirhöfuð. En sem ung háskólastúdúna fannst mér ég eiga ýmislegt sameiginlegt með Elle Woods, hafandi oft rekið mig á fordóma vegna þess að ég væri ljóshærð með sítt hár. Þannig að ég kunni strax vel við Elle þegar ég sá Legally Blonde fyrst. Sagan er einfaldlega vel skrifuð og fantafyndin. Þetta er klassísk Hero's Journey-saga þar sem Elle heldur af stað í þroskandi vegferð, verður fyrir skakkaföllum, lærir af reynslunni, rís upp á ný, vinnur hetjudáð og er breytt og betri manneskja á eftir hvers líf verður aldrei samt aftur.“

Öllu tjaldað til á 20 ára afmæli Eddunnar

Eddan, uppskeruhátíð íslenska kvikmynda- og sjónvarpsgeirans, fer fram í Austurbæ í kvöld.

Texti / Roald Eyvindsson



Á Eddunni í kvöld verða veitt verðlaun í 26 flokkum auk heiðursverðlauna. Í flokknum Besta mynd ársins stendur valið á milli þriggja kvikmynda: Lof mér að falla, sem er með samtals 12 tilnefningar, Kona fer í stríð, sem er með næstflestar tilnefningar, eða 10 talsins, og Andið eðlilega með 9 tilnefningar.

Edduhátíðin fer fram í Austurbæ í kvöld, en þá verða sjónvarps- og kvikmyndaverðlaun veitt af íslensku sjónvarps- og kvikmyndaakademíunni, ÍKSA, fyrir bestu frammistöðu og verk í nokkrum völdum flokkum. Þetta er í 20. sinn sem hátíðin er haldin og segir Hlín Jóhannesdóttir, formaður ÍKSA, að mikil eftirvænting sé fyrir kvöldinu. „Já, það er sko óhætt að segja að það ríki mikil spenna,“ segir hún hress. „Því fyrir utan það að þetta sé árleg uppskeruhátíð kvikmyndagerðarfólks, erum við auðvitað líka að fagna því að nú eru 20 ár liðin frá því að Edduverðlaunin voru fyrst afhent, sem gerir kvöldið enn hátíðlegra.“

Þetta er þriðja ár Hlínar sem formanns ÍKSA og fimmta ár hennar í stjórn. Spurð hvort eitthvað sérstakt einkenni Edduna í ár öðru fremur segir hún að fyrst og fremst beri hátíðin merki fagmennsku íslensks sjónvarps- og kvikmyndagerðarfólks. Gæði innlends sjónvarps- og kvikmyndaefnis hafi aukist jafnt og þétt og síðustu ár hafi greinin tekið stókk, þökk sé elju og metnaði fólks

„Við viljum einfaldlega gera meira úr Eddunni og vinna að því að hún verði sameiningarvettvangur fyrir íslenskt kvikmynda-gerðarfólk.“

í geiranum. Á fyrstu Edduhátíðinni 1999 hafi verið verðlaunað í átta flokkum, auk þess sem heiðursverðlaun Eddunnar voru veitt. Það segi sitt um metnað og dug íslensks kvikmyndagerðarfólks að nú, 20 árum síðar, sé keppt um Edduna í 26 verðlaunaflokkum. Og þegar þessari hátíð ljúki verða Edduverðlaunin frá upphafi orðin 403 talsins.

„Við getum verið afskaplega stolt af þeirri stöðu sem greinin er í í dag,“ segir Hlín. „Sem dæmi hafa kvikmyndirnar þrjár sem eru tilnefndar sem besta myndin í ár, Andið eðlilega, Kona fer í stríð og Lof mér að falla, allar hlotið alþjóðleg verðlaun og viðurkenningar

og eftirspurn eftir íslensku sjónvarps- og kvikmyndaefni úti í heimi hefur sjaldan verið eins mikil og akkúrat núna. Sem sýnir bara að Íslendingar tefla fram gæðaframleiðslu á öllum sviðum, framleiðslu sem er á heims-mælikvarða. Enda er fólk erlendis steinhissa á því hvað það kemur mikið af vönduðu og fjölbreyttu efni frá jafnfámenntri þjóð. Efni sem ein-kennist oftar en ekki af skemmtilegum



Hlín Jóhannesdóttir er formaður Íslensku sjónvarps- og kvikmyndaakademíunnar, ÍKSA. Hún bendir á að á FB-síðu Eddunnar hafi verið í gangi skemmtileg upprifjun á Edduverðlaunum frá upphafi. Það sé ekki laust við að hún fyllist stolti við að lita yfir þann lista.

Mýnd / Víborg Einarssdóttir

vinklum og frumlegum efnistöfum. Sem er auðvitað alveg frábært, en minnr líka á hversu miklu máli skiptir að leggja áfram rækt við þessa grein.“

Ekki bara verðlaunahátíð

Hlín segir að í kvöld gefist því ekki síður tækifæri til að fagna því hversu langt íslenskt sjónvarps- og kvikmyndagerðarfólk hefur náð á alþjóðavísu. „Við stjórnmín höfum verið að vinna að því að vekja fólk innan bransans til vitundar um að þetta er ekki eingöngu verðlaunahátíð, heldur líka uppskeru- og sameiningarhátíð. Hluti af því felst í því að stefna ekki bara þeim sem eru tilefndir til Edduverðlauna í ár heldur fleira fólki úr kvikmynda- og sjónvarpsbransanum. Við viljum einfaldlega gera meira úr Eddunni og vinna að því að hún verði sameiningarvettvangur fyrir íslenskt kvikmynda-gerðarfólk. Vettvangur til að fagna saman.“

Eins og áður kom fram verður Eddan með órlítið hátíðlegri blæ nú í ljósi þeirra 20 ára sem eru liðin síðan hún var fyrst haldin. Hlín getur þess að viss árshátíðarstæmning muni einkenna kvöldið. „Já, við höfum unnið að því að skapa þannig anda, bæði með því að halda hátíðina á föstudegi en ekki sunnudegi, bjóða fleirum til leiks og færa hátíðina yfir í Austurbæ, gamla Austurbæjarbíó, þar sem boðið verður upp á popp auk annarra veitinga. Það má því kannski segja að það verði líka ákveðið biðþema í kvöld með áherslu á þessi 20 ár og svo fullt af skemmtilegum viðburðum en kynnrir kvöldsins er Logi Bergmann Eiddsson,“ lýsir hún. „Það á því engum eftir að leiðast í kvöld, allra síst áhorfendum heima fyrir,“ batir hún við en RÚV verður með beina útsending frá hátíðinni í kvöld og hefst hún klukkan níu.

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

Grenjaði eins og stunginn grís

Árni Grétar Jóhannsson, leikstjóri og leiðsögumaður, segist laðast að sögum með sterkum kvenpersónum. Beðinn um að nefna bækur sem hafi haft mest áhrif á hann hefur hann það að leiðarljósi.

Bálskotinn í Snaefríði

„Frá unglingsaldri hef ég, samkynhneigður maðurinn, verið blússandi bálskotinn í Snaefríði Íslandssól. Hún er ekki aðeins hið ljósa man, fallegri en flestar konur á Fróni með sinn álfakropp heldur er hún einnig eiturnögg til svars, hnyttin og ákveðin kona. Í þríleik Halldórs Laxness fylgjumst við með henni frá unglingsaldri, þar sem hún fer strax á móti yfirvaldinu föður sínum, og fram á fullorðinsaldur þar

sem forlaganornirnar eru ekki alltaf tilbúnar til að spinna sinn vef henni í hag. Ekki skemma tilraunir Halldórs til að endurskapa íslenskt mál þess tíma fyrir íslenskunórdinu mér.“

Sannkölluð kjarnakona

Líkt og með Snaefríði í Íslands-klukkunni þá er hreinlega erfitt að koma stórum konum fyrir í einni bók og sú er einnig raunin með Karitas sem við fylgjumst með nánast frá vöggu til grafar í Karitas án titils og Óreiða á striga eftir skáldsninginginn Kristínu Mörju Baldursdóttur. Hvílíkt lífshlaup konu sem



aðeins vill fá að sinna listinni í friði. Karlmannnum tekst á einhvern hátt alltaf að leggja stórgryti í götu hennar en hún, ögnin sem hún er, nær í sögunni alltaf að valhoppa yfir hvert bjargið á fætur öðru. Kjarnakona sem kennir manni að gefast aldrei upp.

Húmanísk bók

Amma Bleika er kona sem er með stærra hjarta en flestir hér á jörð en Eric Emmanuel Schmitt tekst þó að koma allri hennar gæsku fyrir á merkilega fáum síðum í verkinu Óskar og bleikklaedda konan. Návellan er hluti af þríleik höfundar þar sem hann skoðar trúarbrögð heims og þessi bók er samansafn bréfa langveiks barns til Guðs. Trúleysinginn ég kolféll fyrir þessu bréfasafni, svo rosalega að ég grenjaði ekki aðeins eins og stunginn grís eftir fyrsta lestur heldur færði ég söguna á svið sem lokaverkefni mitt í leikstjórnarnámi mínu. Einstaklega húmanísk bók, líka fyrir trúlausla.“

Fresco Chef Meistarinn Salat mánaðarins 1990 kr Toppur fylgir frítt með

vfs.is

Milwaukee®

ALVÖRU
VERKÆÆRI

VERKÆÆRASALAN

Hló svo mikið þegar hún datt að hún pissaði á sig

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Hera Björk Þórhallsdóttir er komin í úrslit í Söngvakeppni RÚV með lagið Eitt andartak eftir hana sjálfa, Örlyg Smára og Valgeir Magnússon. Við fengum Heru til að deila fimm staðreyndum um hana sjálfa með okkur

1. Hef aldrei komið til Ítalíu og ástæðan er sú að maðurinn minn þorir ekki að sleppa mér lausri þangað þar sem hann óttast að ég kæmi aldrei til baka. Þar er víst ofsafagurt og mikið um góðan mat og menningu. Ég skil ekki af hverju hann er svona hræddur um að ég skili mér ekki til baka.

2. Ég elska avókadó eða palta eins og það kallast í Chile. Ég er mjög kröfuhörð þegar kemur að þessum litla græna ávexti.

3. Ég get verið svolítil flippskunkur og einu sinni þegar ég var á Flórída ákvað ég að besta hugmynd í heimi væri að fara í fallhlífarstökk. Það var hressandi upplifun og erfitt að toppa.

4. Ég hef einu sinni á ævinni farið á gönguskíði og það var mjög spes lífeynsla. Það var með góðum vinum í Noregi og ég var eins og naut á svelli. Þegar ég var búin að staulast áfram í klukkutíma kom brekka og án þess að hika þá flaug ég á hausinn beint ofan í risaskafi og var föst þar með fæturna beint upp í loftið – og eðlilega þá hló ég svo mikið að ég pissaði á mig. Þá var ekkert eftir nema að skíða heim, sem tók klukkutíma, úthlegin og pissublaut.

5. Ég er mikið fyrir að vera út af fyrir mig og finnst gott að eiga daga þar sem ég þarf ekki að gera neitt nema að dúlla mér.



Mjnd / Iris Dógg Einarsson

Pálmatré rjúka út í blómaverslunum

Vinsældir pottablóma hafa aukist á undanförunum árum og bóhemískur still svolítið að koma í staðinn fyrir sterila svarthvíta innanhússtísku. Lára Jónsdóttir, garðyrkjufræðingur í Blómavali Skútuvogi, segir að í ljósi umræðunnar séu pálmar til dæmis vinsælir um þessar mundir og geti dafnað vel í heimahúsum.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Pálmarnir eru fánlegir hjá okkur í nokkrum tegundum og heita gullpálmi, paradísarpálmi (Kentia), þráðpálmi og veifupálmi. Pálmar geta vel dafnað í heimahúsum og þegar vel tekst til þurfa þeir gott pláss. Svo vöxtur sé þokkalegur þarf góða birtu og reglulega vökvun,“ segir Lára og bætir við að áhugi á pottaplöntum til hífylapryði hafi aukist mikið á síðustu tveimur til þremur árum. Vinsældalistinn sé nokkuð breytilegur.

„Samfélagsmiðlar gefa fólki hugmyndir að notkun og uppstillingum og vegna umjöllunar um plöntur sem hreinsa andrúmsloftið hefur töluvert verið spurt um þær. Einnig fæ ég oft spurningar um hvort þessi eða hin plantan sé eitruð fyrir hunda og ketti sem og hvort börnum stafi hætta af einhverri plöntu á heimilinu,“ segir Lára.



Auk pálmanna eru vinsælustu plönturnar til dæmis friðarlilja, indjána-fjóður, veðhlaupari, flamingóblóm, mánagull og klifurharta. „Drekatré eru til í ýmsum gerðum og eru duglegar plöntur og bonsai vekur alltaf forvitni. Kínversk peningaplanta hefur einnig notið vinsælda upp á síðkastið sem og rifblaða og orkídea sem er sérstaklega blómsæl. Gjarnan er spurt um hengiplöntur og oft verið að leita að plöntum sem eiga að fara í litla potta sem hanga til skrauts inni í stofu, ekki alltaf í heppilegustu birtuskilyrðum,“ segir Lára.

Ráð fyrir blómaræktendur

Í Hagnýtu pottaplöntubókinni sem Magnea J. Matthíasdóttir þýddi og Vaka Helgafell gefur út eru ítarlegar útskýringar á ræktun pottaplantna og fjallað sérstaklega um 175 tegundir. Ráð eru gefin um umhirdu, birtu- og rakastig og næringu auk þess sem í bókinni eru ýmsar hugmyndir að uppstillingu plantnanna,

hvernig útbúa má skilrúm með klifurplöntum, blómahengi og blómakrans úr þykkblöðungum, svo fátt eitt sé nefnt. Þar sem áhuginn fyrir pálmatrjám hefur stórlega vaxið að undanförunum er ekki úr vegi að fá nánari upplýsingar um kentíupálma úr þessari fróðlegu bók.

Lára Jónsdóttir, garðyrkjufræðingur í Blómavali Skútuvogi.



„Samfélagsmiðlar gefa fólki hugmyndir að notkun og uppstillingum og vegna umjöllunar um plöntur sem hreinsa andrúmsloftið hefur töluvert verið spurt um þær.“

KENTÍUPÁLMI
Howea forsteriana

HITASTIG 13-24°C.
BIRTA Dálítill skuggi.
RAKASTIG Hófllegt.
UMHIRÐA Fremur auðveld.
HÆÐ OG UMFANG Allt að 3 x 2 m.
Kentíupálminn hentar vel í skuggsælum herbergjum og hefur háa stílka með dökkgrænum, gljáandi blöðum sem breiða glæsilega úr sér og gera hann að áberandi miðpunkti í plöntusafni. Hann er auðveldur í ræktun og því ákjósanlegur kostur fyrir byrjendur.

VÖKVUN
Vökvið þegar efsta lag moldarinnar er orðið dálítið þurrt á vorin og haustin; vökvið heldur minna á veturna, rétt nóg til að halda moldinni eilítið rakri. Látið plöntuna standa á bakka með rökum steinvölum eða úðið blöðin á nokkurra daga fresti.

NÆRING
Notið fljótandi alhlíða áburð á tveggja vikna fresti frá vori fram á haust.

GRÓÐURSETNING OG UMHIRÐA
Gróðursetjið í 20-30 cm potti með 3:1 blöndu af pottamold og kornóttum sandi. Látið plöntuna standa í óbeinu sólarljósi þar sem enginn dragsúgur er. Endurnýið efsta lag moldarinnar árlega á vorin en umpottið eingöngu ef mjög þröngt er orðið um rætur plöntunnar.



Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Fjöllist

Sameining, auðmýkt og þor

Sýningin Ég býð mig fram, sem danshöfundurinn, leikstjórinn og dansarinn Unnur Elísabet Gunnarsdóttir setur nú á laggirnar í annað sinn, er sett saman úr fjórtán þriggja mínútna örverkum eftir fjórtán höfunda.

„Ég bauð mig fram til að flytja verkin þeirra sem eru af ýmsum toga; gjörningar, ljósmyndasýning, vídeóverk, dansverk, leikverk, dansleikhús og fleira. Sýningin er því eins og smáréttahlaðborð og tilvalin fyrir fólk með stutt athyglisspan,“ segir Unnur.

„Höfundar verkanna eru að mínu mati margir af okkar bestu listamönnum og það er mikill heiður að fá að vinna með þeim. Þetta ferli hefur verið ótrúlega skemmtilegt og lærdómsríkt og ég hef verið á hlaupum á milli æfinga til að læra öll þessi nýju verk. Verkin eru eins ólík og þau eru mörg og ég þarf að bregða mér í hin ýmsu hlutverk og gera hluti sem ég hef aldrei gert áður, eins og t.d. í verkinu hans Almars Atlasonar [Almars í kassanum]. Hann fer ekki auðveldu leiðina að hlutunum

og ég get viðurkennt það að ég titra á beinunum og eftirvæntingin er mikil.“

Hún segist geta lofað góðri skemmtun og að Tjarnarbíó verði fyllt af list. Svo eitthvað sé nefnt mun hún frumsýna nýtt tónlistarvídeó með Gus Gus og Kitty Von-Somtime, hún mun hanga í háloftunum í verkinu hennar Ilmar Stefánsdóttur og flytja dansverk eftir Helga Björns þannig að búast má við

fjölbreyttri sýningu. „Ég býð mig fram er einstaklega fallegt ferli. Í fyrsta lagi þá að bjóða sig fram til að gera hvað sem er og flytja verk eftir annan listamann opnar hugann og kastar manni út fyrir þægindarammann. Í öðru lagi er þakklátt og lærdómsríkt þegar tveir listamenn úr ólíkum áttum mæstast og vinna saman að örverki og hvað þá þegar maður fær að vera partur af því að láta draum einhvers ræstast. Ég býð mig fram snýst um að þora, vera auðmjúk og um það að sameina krafta okkar listamanna því þá verða til töffrar.“

Verkið verður frumsýnt 21. febrúar í Tjarnarbíó og aðeins verða fimm sýningar.



Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



„Iðraólga þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum.“
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

lindex.is

20%
afsláttur af
brjóstahöldurum.

Gildir út 26. feb.

LINDEX

Síðast en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

Nokkur orð um öfgafemínisma

■ Femínismi gengur í fáum orðum út á að tækifæri fólks í lífinu ráðist ekki af kyni. Femínistar eru þau sem aðhyllast þessa stefnu. Einu sinni töluðum við um kvenréttindi og jafnrétti kynja, og það gerum við svo sem enn, en seinni árin hefur ríkt eining meðal femínista um að nota þessi orð: femínismi um stefnuna og femínisti um þau sem aðhyllast hana.

Meðan hugtökin femínismi og femínisti voru að síast inn voru þau iðulega notuð sem skammaryrði en eftir því sem þau náðu meiri útbreiðslu og sátt varð um notkun þeirra varð máttlausara að reyna að festa skömm við þessi hugtök. Og þá urðu til hugtökin öfgafemínismi og öfgafemínisti.

Og hvað er það? Hvernig birtast þessar öfgar? Það má segja að femínismi sé róttæk stefna. Í honum felst vilji til þess að breyta samfélaginu á róttækan hátt. En eru það öfgar? Eru öfgar að berjast fyrir því að allt fólk eigi sama rétt og sömu möguleika í lífinu óháð kyni. Eru öfgar að berjast fyrir því að fólk fái sömu laun fyrir sömu vinnu óháð kyni?

Eru öfgar að berjast fyrir að því að störf sem samkvæmt hefð hafa að mestu verið skipuð konum séu metin til launa sem svarar störfum sem krefjast sambærilegrar menntunar en eru frekar skipuð körlum (og athugið að hér er meðal annars átt við störf í heilbrigðis- og uppeldisgeiranum, gríðarleg ábyrgðarstörf)? Eru öfgar að berjast gegn því að fólk (og hér eru líkurnar margfaldar hjá konum miðað við karla) verði fyrir kynferðislegu áreiti og ofbeldi?

Og eru öfgar að berjast gegn því að heimilið sé hættulegasti staðurinn fyrir konur eins og ítrekað hefur verið sýnt fram á með tölum?

Því er oft haldið fram að í femínisma felist að konur vilji taka völd. Það er bæði rétt og ekki rétt. Femínistar vilja að valdastólar vítt og breitt og í öllum lögum samfélagsins séu skipaðir konum til jafns við karla og þar sem slíkir stólar hafa verið skipaðir fleiri körlum en konum fram til þessa þá felst auðvitað í því að einhverjum körlum sem í óbreyttum heimi hefðu hlotnast völd munu verða af þeim. Í þessu samhengi er samt mikilvægt að hafa í huga að konur og karlar eru ekki tvö lið sem berjast hvort gegn öðru því öll erum við bara fólk, fólk sem hlýtur að eiga sama rétt og sömu möguleika, óháð kyni. Það eru nú allar öfgarnar.



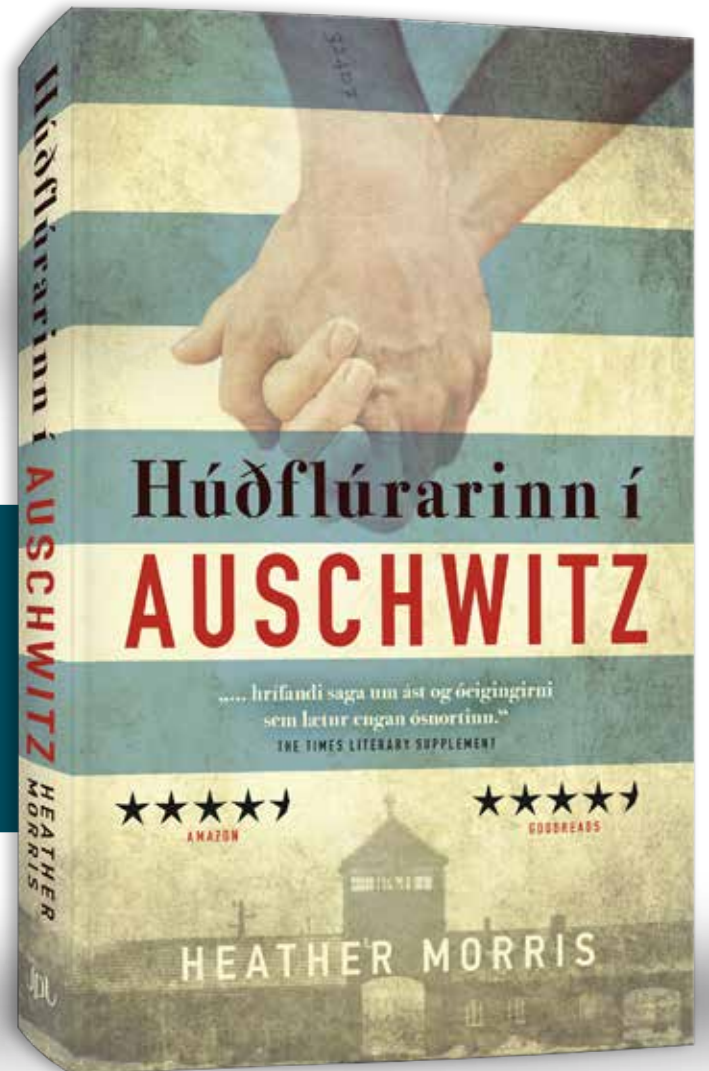
NÝJAR OG MAGNAÐAR



Taugatrekkjandi sálfræðitryllir sem hefur slegið rækilega í gegn erlendis, verið þýddur á yfir 25 tungumál og tilnefndur til fjölda verðlauna

„Einstök ... Margslungnar tilfinningar Helenu í garð föðurins og hennar sjálfrar lyfta þessari mögnuðu sögu hátt.“

PUBLISHER'S WEEKLY



Metsölubók sem er byggð á ótrúlegri en sannri sögu Lales og Gitu Sokolov sem kynntust í Auschwitz, urðu viðskila en fundu hvort annað aftur eftir stríð

„Margt hefur verið ritað um skelfingarnar í Auschwitz en aldrei neitt alveg eins og þessi frásögn ...“

IRISH TIMES

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

Icelandair tekur okkur beina leið með handfarangri og ferðatösku innifaldri.

Práðlaust net um borð svo þú getir snappað alla leið!

STRÖND OG BORG



ANABEL ☆☆☆☆

FRÁ 112.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 137.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 20.–29. júní – 9 nætur

VINSÆLT!

GHT OASIS TOSSA ☆☆☆☆

FRÁ 99.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 116.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 13.–22. júní – 1 vika

COSTA BRAVA

Falleg strönd örstutt frá Barcelona

Sumarferðir bjóða nú fjölskylduvænu áfangastaðina Lloret de Mar og Tossa de Mar á Costa Brava í sumar. Lloret de Mar er fjölsóttur ferðamannastaður með góða baðströnd, veitingastaði, verslanir og skemmtistaði. Tossa de Mar er hrífandi lítil bær, með þröngum götum, góðum verslunum og kastala! Tilvalið er að fara í dagsferð til Barcelona, en borgin er í aðeins klukkutíma akstursfjarlægð.

Flogið er með Norwegian til Costa Brava svæðisins. Það er ekki íslensk fararstjórn á svæðinu.



LAUTARFERÐIR OG AFSLÖPPUN



MAÍ SÓL

ALBIR PLAYA ☆☆☆☆

FRÁ 76.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 96.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 7.–14. maí – 1 vika

AMMA OG AFI MED



ALBÍR

Endurnærandi ró strandbær í stórbrotinni náttúru

Albír er lítil, fallegur strandbær í nágrenni við Benidorm og listamannapörpið Altea. Í Albír er einstök veðurlíða og sólríkt andrúmsloft og er því tilvalinn áfangastaður fyrir fjölskyldur sem vilja koma endurnærðar úr fríinu. Strandlengjan hentar vel til sól- og sjóbaða, sjórinn er tær og fallegur og börnin njóta sín í mildri sólinni. Fyrir þá atorkusömu er ýmis afþreying og skemmtun í Albír, fallegar gönguleiðir, spennandi skemmtigarðar, fjörugar vatnaþróttir og fleira.

KAKTUS ☆☆☆☆

FRÁ 117.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði. Verð frá 135.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 4.–11. júlí – 1 vika

SUMAR  FERÐIR
...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is

☆ Vönduð frí á vinsæla staði

Sumarferðir bjóða ferðir á góðum kjörum fyrir fjölskyldur af öllum stærðum og gerðum. Á áfangastöðum Sumarferða er fjölbreytt afþreying og fjör í boði fyrir alla fjölskylduna.

Á flestum áfangastöðum Sumarferða er íslenskur fararstjóri ykkur til halds og trausts í fríinu. Öll flug eru bein flug og ferðataska og handfarangur innifalið.

TOSSA DE MAR
GOLDEN BAHIA DE TOSSA ☆☆☆☆

FRÁ **147.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með sundlaugarsýn og hálfu fæði. Verð frá 176.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 27. júní – 6. júlí – 9 nætur

BENIDORM
MAGIC TROPICAL SPLASH ☆☆☆

FRÁ **84.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í silver íbúð með 1 svefnherbergi og morgunverði. Verð frá 98.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 3.–10. maí – 1 vika

LLORET DE MAR
GUITART GOLD CENTRAL PARK ☆☆☆☆

FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í junior svítu með morgunverði. Verð frá 122.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 30. maí – 8. júní – 9 nætur

ALMERÍA
ROC GOLF TRINIDAD ☆☆☆☆

FRÁ **119.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli **ALLT INNIFALID.** Verð frá 153.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 31. maí – 7. júní – 1 vika

BENIDORM
HOTEL BALI ☆☆☆☆

FRÁ **84.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði. Verð frá 106.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 14.–24. maí – 10 nætur

CALPE
AMATISTA APARTMENTS ☆☆☆

FRÁ **79.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum. Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.
Ferðatímabil: 20.–27. ágúst – 1 vika

SUMAR FERÐIR
...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum

Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is