



Byrland eituro á Tenerife

Innlent 2

Íslenskum feðgum var byrland ólyfjan á vinsælum ferðamannastað, þeir rændir og beittir ofbeldi.



Ekki lengur bara tískubylgja

Innlent 4

Notkun á munntóbaki heldur áfram að aukast á Íslandi þrátt fyrir að verð hafi hækkað um mörg hundruð prósent.



Hvað er að gerast í Arion banka?

Fréttaskýring 6

Á örfáum vikum hafa lykilstjórnendur hætt í Arion banka og nýir eigendur gert sig gildandi í eigendahópnum.



SÉRBLAÐ

Lausnir sem geta breytt heiminum

Til sjávar og sveita 1

Til sjávar og sveita er viðskiptahraðall sem einblínir á lausnir og sjálfbæra verðmætisköpun í landbúnaði og sjávarútvegi.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Heimurinn



V Viðtalið / Tómas Þór Þórðarson

Var með eina og hálfu manneskju utan á sér

Tómas Þór Þórðarson hefur verið ráðinn til að stýra þætti um enska boltann hjá Sjónvarpi Símans. Hann segist vera ánægður með nýja starfið þótt hann sé í eðli sínu lítið gefinn fyrir breytingar. Fáir hafa hins vegar gert eins miklar breytingar á lífi sínu og Tómas sem hefur á fimm árum losnað við 120 kíló og líður miklu betur.



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

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,

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: Hákon Davíð Björnsson

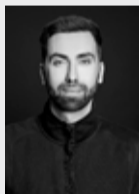
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



Hádegismóum 2, 110 Reykjavík | sími 569 1100
landsprent.is



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonssdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll Egilsson



Friðrika Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Sigríður Elín Ásmundsdóttir



Steingerður Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir,
María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir, Iris Hauksdóttir,
Guðrún Óla Jónsdóttir, Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,
Hákon Davíð Björnsson

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnét

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



Innlent
SAKAMÁL

„Við lifðum af og fyrir það erum við þakklátir“

Íslenskum feðgum byrjað ólyfjan á vinsælum ferðamannastað, þeir rændir og beittir ofbeldi.

Íslenskur karlmaður og 15 ára sonur hans voru hætt komnir þegar þeim var byrjað ólyfjan og þeir rændir um hábjartan dag á Tenerife fyrir skemmstu. Þeir rönkuðu við sér lemstraðir og minnislausir við ruslagám nokkru síðar.

Mannlíf ræddi við manninn sem féllst á að segja sögu sína en óskaði þess að nöfn þeirra feðga kæmu ekki fram af tillitsemi við son hans. Maðurinn segir að um ósköp venjulegan dag hafi verið að ræða, þeir hafi verið röltá í rólegheitunum heim af ströndinni þegar þeir ákváðu að tylla sér á matsölustað og fá sér hressingu. „Við gengum eftir götu sem heitir Veronicas en þar eru til dæmis matsölustaðir og skemmtistaðir,“ útskýrir maðurinn.

Feðgarnir stóldruðu við á matsölustað sem heitir Joyce og settust við borð á útisvæði staðarins og pöntuðu sér gosdrykki. Maðurinn segir að næstu staðir hafi til dæmis verið Subway og KFC, þarna hafi verið fólk á öllum aldri, niður í sjö ára börn, og þeim hafi því ekki þótt ástæða til að óttast. Ekkert hafi bent til annars en að þeir væru á öruggum stað. Það hafi þó breyst á augabragði.

„Við keyptum gleraugu af götusala beint fyrir framan staðinn. Síðan settumst við og fengum drykkina okkar,“ segir maðurinn og bætir við að skyndilega hafi allt orðið svart. „Þegar við höfðum fengið okkur sopa af drykkjunum þá munum við ekki eftir að hafa lagt glösin aftur niður og það verður bara allt svart í minninu. Við munum þó báðir eftir fjólubláa ljósi þar sem við liggjum á dýnum,“ útskýrir hann en hvorugur þeirra feðga gat hreyft legg eða lið meðan á þessu stóð. Maðurinn segir að eina hugsunin sem komst að hjá sér hafi verið hvar sonur hans væri. Hann hafi reynt að lyfta upp höndunum en ekki getað það. „Svo man ég að það kom einhver og sagði mér að halda áfram að sofa.“

Þegar feðgarnir komust til meðvitundar um fjórum klukkustundum seinna hafði þeim verið kastað eins og hverju öðru rusli á bak við ruslagám, búið að taka af þeim um 80 þúsund í peningum, greiðslukort sem þjófarnir náðu að taka 50 þúsund út af, síma og önnur verðmæti. Þeir voru mjög illa áttáðir þegar þeir rönkuðu við sér. „Strákurinn minn var með sár á líkamanum, rispaður í framan og bólginn á höndum eins og hann hafi eitthvað reynt að verjast,“ rifjar maðurinn upp og segir þá feðga í kjölfarið hafa farið á hótelið. Lögregla hafi verið kölluð á vettvang, en þeir feðgar hafi hins vegar verið svo ringlaðir þegar þeir tilkynntu árásina að lögreglan taldi að þeir væru í vímu og bað þá um að koma síðar í skýrslutöku.

„Við fórum þá á sjúkrahúsið í blóðtökur og myndatökur þar sem staðfest var að okkur hafði verið byrjað eitru. Starfsfólk sjúkrahússins leit málið alvarlegum augum og vildi í kjölfarið halda okkur í sólarhring. Við fórum því aftur á fund lögreglunnar sem tók málið einnig mjög alvarlega. Lögreglan útskýrði fyrir okkur að okkur hefði verið byrjað eitru sem kallast burundanga og setti allt af stað til að finna ódæðismennina. Þetta var umfangsmikil aðgerð, við sáum það,“ lýsir maðurinn hræður. Hann bætir við að Sigvaldi Kaldalóns og Halla Birgisdóttir, fararstjórar hjá VITA-ferðaskrifstofu, hafi aðstoðað þá feðga í gegnum allt ferlið, útvegað túlk og veitt þeim góðan stuðning. „Við lifðum af og fyrir það erum við þakklátir.“

Árásin hluti af stærra máli

„Þetta eitru er bara ógeðfellt og ég vissi hreinlega ekki að það væri til. Þetta kemur frá Suður-Ameríku og er stundum kallað Devils Breath. Þetta hefur verið að aukast í Bandaríkjunum og í Suður-Ameríku og það er náttúrlega mikið um fólk frá Suður-Ameríku hér,“ útskýrir Sigvaldi Kaldalóns hjá VITA-ferðum og vísar þarna til lyfsins burundanga eða scopolamine.

Hann hefur eftir lögreglu að slíkar árásir séu ekki óalgengar í götunni þar sem feðgunum var byrjað eitru. Hann hafi þó ekki heyrt af jafnóhugnanlegum árásum á aðra Íslendinga. „Lögreglu þótti mjög líklegt að árásin á feðgana tengdist rúmensku mafiunni,“ segir Sigvaldi og bætir við að fólk geti verið allt upp í átta tíma í óminni af völdum lyfsins og að málið sé óupplýst.

Sigvaldi Kaldalóns, fararstjóri hjá VITA-ferðaskrifstofu.

Mynd / Kristinn Magnússon

„Þetta eitru er bara ógeðfellt og ég vissi hreinlega ekki að það væri til. Þetta kemur frá Suður-Ameríku og er stundum kallað Devils Breath.“

SSANGYONG REXTON

STAÐFESTIR YFIRBURÐIR!

+ Jeppi ársins 2018 + Bestu kaupin 2019 + „Offroad-bíll“ ársins 2018

Hinn margverðlaunaði SsangYong Rexton hefur hlotið fádæma góðar viðtökur hérlandis sem erlendis. Á vefsíðu okkar má finna umfjallanir bílagagnrýnenda sem reynsluekið hafa bílnum. Er ekki komið að þér að reynsluaka?

„Frábærlega vel búinn bíll með ógnarmikið rými, hlaðinn búnaði og með flotta innréttingu.“ **Finnur Thorlacius – Fréttablaðið**

„Ökutæki sem er hlaðið búnaði, meiri búnaði en hægt er að telja upp og ég hef það á tilfinningunni að það vanti nánast ekki neitt. Bíllinn er með flottar innréttingar og er eins og hugur manns í akstri.“ **Jóhannes Reykdal – Bíllinn.is**

„Bíllinn var svo skemmtilegur að litli rúnturinn endaði í 300 km.“ **Hjörtur L. Jónsson – Bændablaðið**

„Yfirdrifið pláss er fyrir ökumann og farþega og yfirbragðið og efnisvalið innadyra allt eins og í mun dýrara farartæki.“ **Sigríður Vilhjálmsdóttir – Morgunblaðið**



Bíll með yfirvara um mynd- og textakengi.



Fimm ára ábyrgð



Leiðsögukerfi



3.000 kg
dráttargeta



Millikassi með
læsingu og
lágu drifi



Byggður á grind
og með háu og
lágu drifi



Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

benni.is





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

SÝNINGARNAR ERU Í ÞJÓÐLEIKHÚSINU

RONJA
RÆNINGJADOTTIR

ÞITT EIGID LEIKRIT
GÓÐSAGA

EINRÆÐISHERRANN

WILLIAM SHAKESPEARE
JÓNSMESSUNÆTUR
IDRAUMUR

SÚPER 
- þú ert sáttur um fólk

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á
LEIKHUSID.IS



Það er eitthvað að gerast í Arion banka

Miklar breytingar hafa orðið hjá stærsta bankanum sem er í einkaeigu á skömmum tíma. Innlendir einkafjárfestar, með sögu sem teygir sig aftur fyrir bankahrun, eru orðnir stórir eigendur í Arion banka. Á síðustu vikum hefur framkvæmdastjóri sjóðsstýringarfyrirtækis bankans hætt, skipt hefur verið um stjórnarformann og nýlega sagði bankastjórinn upp. Mestu hræringar í íslensku fjármálakerfi frá hruni eru að eiga sér stað.

Í byrjun árs 2018 var íslenskur bankamarkaður enn í sama móti og hann hafði verið þorra þess tíma sem liðinn var frá því að nýir bankar voru búnir til úr hræjunum af þeim sem féllu með látum í hruginu haustið 2008. Stóru breytingarnar á landslaginu sem átt höfðu sér stað voru annars vegar þær að eignarhald á Íslandsbanka færðist frá kröfuhöfum sem gátu ekkert gert með bankann vegna skilyrða stjórnvalda og til íslenska ríkisins. Hins vegar hafði Kvika banki orðið til sem lítill einkabanki með röð sameininga smærri fjármálafyrirtækja.

Enginn banki var hins vegar skráður á markað á þessum tíma og einu einkafjárfestarnir sem áttu hluti í stórum viðskiptabanka voru fyrrverandi kröfuhafar Kaupþings, sem áttu 87 prósent í Arion banka, bæði beint og óbeint, á móti 13 prósent hlut íslenska ríkisins.

Þetta breyttist allt í fyrra. Og þær breytingar hafa leitt af sér mikla uppstokkun það sem af er þessu ári.

”

„Á þessum síðustu vikum hafa líka orðið miklar breytingar á hluthafahópi Arion banka.“

Reynt við lífeyrissjóði

Í byrjun síðasta árs var nokkrum lífeyrissjóðum boðið að kaupa allt að fimm prósent hlut í Arion banka. Tilboðið gerði Kvika banki sem hafði verið ráðinn sem ráðgjafi helsta eiganda bankans, Kaupþings, og hafði það hlutverk að reyna að hrinda af stað eigendabreytingum.

Í kynningu Kviku banka á Arion banka kom fram að allt of mikið af peningum væru inni í honum. Kvika banki mat stöðuna þannig að svigrúm væri til að greiða yfir 80 milljarða króna út úr bankanum m.a. með arðgreiðslum, lækkun á hlutafé og útgáfu á víkjandi skuldabréfum. Þetta var um þriðjungur alls eigin fjár Arion banka.

Í einföldu máli var hægt að „tappa af“ eigin fénu gríðarlega fjármuni og greiða þá út til hluthafa.

Lífeyrissjóðirnir sögðu, þrátt fyrir þessi gylliboð, hver á fætur öðrum, nei við tilboðinu sem sett var fyrir framan þá. Síðdegis þann 13. febrúar 2018 ákvað Kaupþing þess í stað að virkja kauprétt sem

félagið átti á 13 prósent hlut ríkisins á 23,4 milljarða króna. Um þann kauprétt hafði verið samið í uppgjöri milli íslenska ríkisins og kröfuhafa föllnu bankanna á sínum tíma.

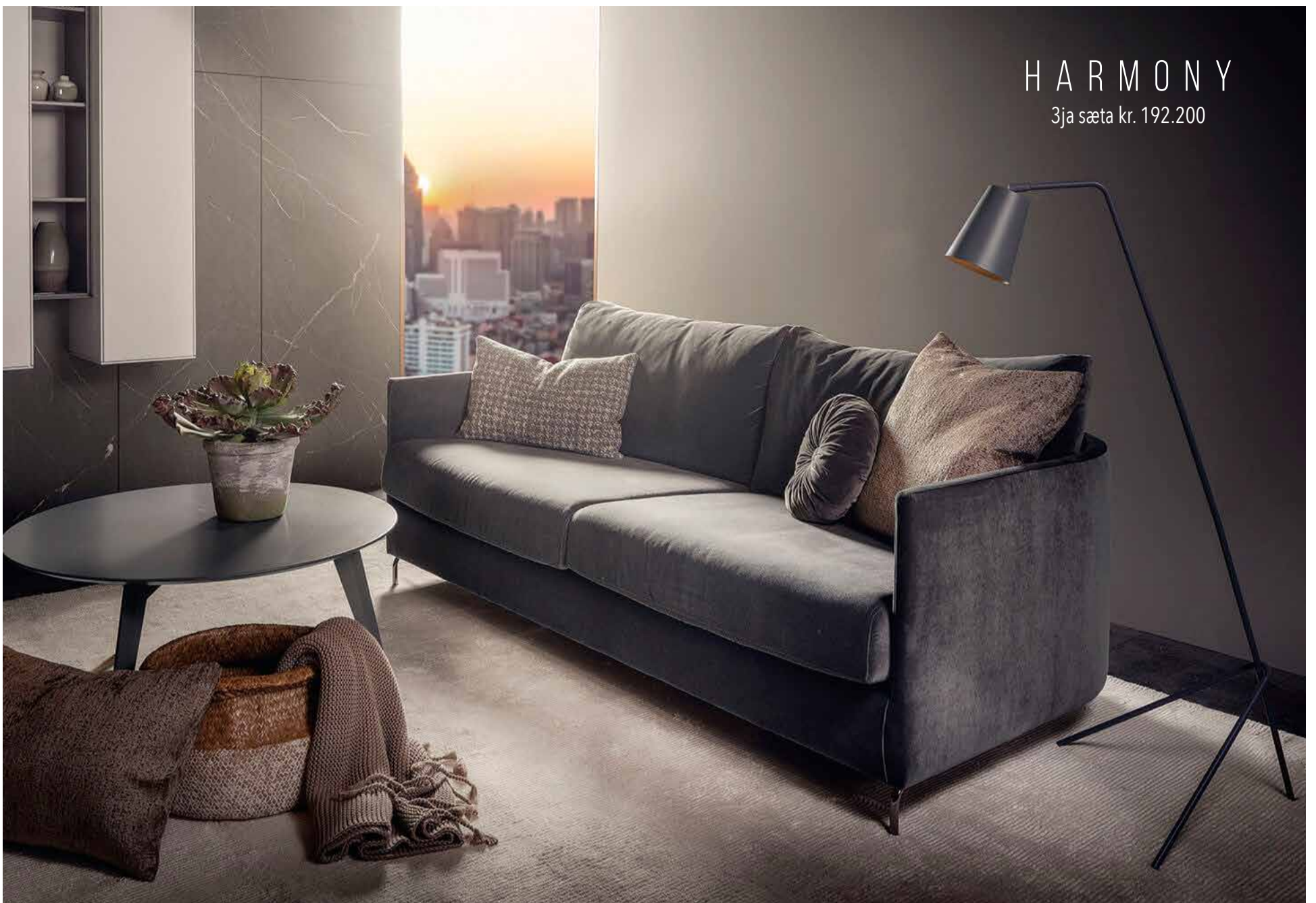
Ein helsta ástæða þess að vogunarsjóðirnir sem áttu, og eiga, Kaupþing vildu kaupa hlut ríkisins var, samkvæmt heimildum Kjarnans, að losna við fulltrúa Bankasýslu ríkisins, Kirstínu Þ. Flygering, úr stjórn Arion banka áður en að ráðist yrði í skráningu bankans á markað og frekari breytingar. Þær breytingar sem fyrirhugaðar voru sneru bæði að eignarhaldi, umfangi og fjármögnun bankans.

Breytingar á eignarhaldi

Á þessum tíma áttu fjórir aðilar, vogunarsjóðirnir Taconic Capital, Och-Ziff Capital Management, Attestor Capital og fjárfestingabankinn Goldman Sachs, samtals 29,18 prósent hlut í Arion banka sem þeir höfðu keypt af Kaupþingi á 48,8 milljarða króna í mars 2017. Þessir fjórir aðilar áttu á þeim tíma $\frac{2}{3}$ af öllu hlutafé í Kaupþingi og því voru þeir í raun að kaupa hlutinn af sjálfum sér.

HARMONY

3ja sæta kr. 192.200



FULL BÚÐ AF NÝJUM OG SPENNANDI VÖRUM



Churchill sófi 252 cm
kr. 289.400



VOLUSPA ilmkerti & híbýlailmir



Blómápottar á fæti
kr. 11.250 / 13.750



Gerviblóm í
miklu úrvali
frá kr. 1.900



Roma Puff
kr. 48.900



Flower snúningsstóll kr. 103.200



Púðar af öllum stærðum
og gerðum.. Aldrei meira úrval!





Brute borð
kr. 34.500



Lex stóll
kr. 19.900

Rugged motta
170x240 kr. 52.700
200x300 kr. 75.200

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



Kjarninn

FRÉTTASKYRING

Attestor Capital og Goldman Sachs bættu síðan við sig 2,8 prósent hlut í febrúar 2018 auk þess sem 2,54 prósent hlutur var seldur til 20 sjóða í stýringu fjögurra af stærstu sjóðsstýringarfyrirtækjum Íslands: Stefnis, Íslandssjóða, Landsbréfa og Júpíter.

15. febrúar var samþykkt að Arion banki myndi kaupa 9,5 prósent hlut í sjálfum sér af Kaupþingi, stærsta eiganda bankans. Um var að ræða kaup á eigin bréfum í samræmi við ákvörðun hluthafafundar. Til viðbótar var greidd arðgreiðsla upp á 7,9 milljarða króna.

Á mjög stuttum tíma – nokkrum vikum – höfðu átt sér stað mestu breytingar í eigendahópi bankans frá því að hann var stofnaður.

Fyrstur á markað

Um miðjan maí 2018 var tilkynnt að Arion banki yrði fyrsti íslenski bankinn sem yrði skráður á markað frá bankahrúni. Um tvískráningu yrði að ræða, á Íslandi og í Svíþjóð. Samhliða hófst vinna við útboð á hlut af því sem Kaupþing átti í bankanum.

Í tilkynningunni kom fram að markmið Arion banka yrði að vera með arðsemi eigin fjár sem væri yfir tíu prósent, en hún hafði verið einungis 3,6 prósent á fyrstu þremur mánuðum ársins 2018. Þessu markmiði átti að ná með því að breyta fjármögnun bankans þannig að umtalsvert eigið fé yrði greitt út og að víkjandi lán yrðu sótt. Auk þess átti að minnka rekstrarkostnað, meðal annars með því að fækka starfsfólki, og að endingu var stefnt að hóflegum útlánavexti.

Arion banki var svo skráður á markað í júní 2018. Lítið var um vendingar það sem eftir lifði þess árs. Eignarhaldið var áfram að mestu hjá Kaupþingi, sem átti enn um þriðjung af öllu hlutfé um síðustu áramót, og hjá vognarsjóðunum sem stýra Kaupþingi, sem áttu tæplega fjórðung beint.

Vert er að taka fram að ekkert liggur fyrir um hverjir eru endanlegir eigendur þessarra sjóða.



Hermann Björnsson, forstjóri Sjóvá, Sigurður Viðarsson, forstjóri Tryggingamiðstöðvarinnar (TM), og Benedikt Gíslason, sem situr í stjórn Arion banka, hafa allir verið orðaðir sterklega við stöðu bankastjóra Arion banka.

Engar upplýsingar hafa verið gefnar um hvort t.d. einhverjir íslenskir fjárfestar eru á meðal þeirra sem hafa fjárfest í þeim.

Miklar breytingar á örfáum vikum

Það sem af er þessu ári, 2019, hefur allt síðan verið á fleygiferð innan Arion banka. Uppgjör bankans vegna síðasta árs olli miklum vonbrigðum. Arðsemin var einungis 3,7 prósent og hagnaður ársins 7,8 milljarðar króna. Það var 6,6 milljörðum krónum minna en árið áður.

Stór ástæða þessa var sú að þrír stórir viðskiptavinir bankans lentu í verulegum vandræðum, eða fóru beinlínis á hausinn með tilheyrandi útlánatöpum og afskriftum á kröfum.

Þar var um að ræða United Silicon, Primera Air og loks WOW air.

Frá marsbyrjun hefur orðið kúvending hjá Arion banka. Ein stærsta eign bankans er Stefni, stærsta sjóðstýringarfyrirtæki landsins. Sem slíkt er Stefni mjög áhrifamikill leikandi í íslensku viðskiptalífi, enda fyrirtækið með um 340 milljarða króna í stýringu. Þann 8. mars var tilkynnt að Flóki Halldórsson, sem hafði verið framkvæmdastjóri Stefnis í áratug, myndi láta af störfum.

Tólf dögum síðar fór fram aðalfundur Arion banka. Þar lét hin sænska Eva Cederbalk af störfum sem stjórnarformaður Arion banka og Brynjólfur Bjarnason kjörinn í hennar stað. 23 dögum eftir aðalfundinn, 12. apríl, var greint frá því að bankastjóraskipti væru fyrir dyrum hjá Arion banka. Höskuldur H. Ólafsson, sem hafði gegnt starfinu í nýu ár, væri að hætta. Höskuldur hefur síðan neitað því ítrekað að hann hafi verið rekinn eða að þrýst hafi verið á hann um að hætta. Þrálátur orðrómur hafði þó verið í gangi undanfarna mánuði um að hann yrði ekki mikið lengur í starfinu.

Hvað sem veldur þá gerðist það á rétt rúmum mánuði að ákveðið var að skipta um framkvæmdastjóra sjóðstýringarfyrirtækis Arion banka, stjórnarformann bankans og bankastjóra hans.

Arður og lækun á hlutfé

Eigið fé bankans var 200,9 milljarðar króna um síðustu áramót. Í samræmi við þá stefnu sem kynnt var í aðdraganda skráningar hafði bankinn þegar byrjað að sækja víkjandi lán. Það var gert bæði í nóvember í fyrra og í febrúar síðastliðnum.

Á síðasta aðalfundi var einnig ákveðið að greiða út tíu milljarða króna í arð til hluthafa og lækka hlutfé bankans um þann 9,3 prósent hlut sem Arion banki átti í sjálfum sér. Markaðsvirði þess hlutar var um 14 milljarðar króna þegar aðgerðin var framkvæmd um miðjan apríl. Við það jókst eignarhlutur annarra hluthafa og stór skref hafa verið stigin við að lækka eigið fé Arion banka, líkt og stefnt var að. Alls hafa 24 milljarðar króna verið færðir frá bankanum til hluthafa hans með þessum aðgerðum það sem af er árinu 2019.

Á þessum síðustu vikum hafa líka orðið miklar breytingar á hluthafahópi Arion banka.

Í vikunni áður en Höskuldur tilkynnti um afsögn sína ákvað Kaupþing, stærsti eigandi bankans, að selja tíu prósent hlut í honum í lokuðu útboði. Stoðir, sem einu sinni hétu FL Group, keyptu stóran hluta af því hlutfé auk þess sem Íslandsbanki keypti umtalsverðan hlut fyrir viðskiptavini sína í framvirkum samningum.

Til viðbótar við þessi tíu prósent seldi Kaupþing ehf., félag utan um eftirstandandi eignir þrotabús bankans sem féll með látum í október 2008, einnig fimm prósent hlut til vognarsjóðsins Taconic Capital á 6,5 milljarða króna.

Stoðir aftur orðið stór fjárfestir í banka



Jón Sigurðsson, stjórnarformaður Stoða.

Fjárfestingafélagið Stoðir, sem hét einu sinni FL Group, er stærsti einkafjárfestirinn í Arion banka eftir að félagið keypti stóran hluta þeirra tíu prósent sem Kaupþing ehf., stærsti hluthafi bankans, seldi fyrir í þessum mánuði.

Stoðir voru stærsti eigandi Glitnis banka fyrir bankahrún. Félagið fór í greiðslustöðvun þegar sá banki fór á hausinn og kröfuhafar þess tóku það yfir. Vorið 2017 keyptu svo tvö félög, í eigu stórra hluthafa í Tryggingamiðstöðinni (TM) sem voru margir hverjir lykilmenn í FL Group á árunum fyrir hrún, ráðandi hlut í Stoðum. Formaður stjórnar Stoða er til að mynda Jón Sigurðsson sem var forstjóri FL Group á síðustu metrunum í tilveru þess félags.

Þá áttu Stoðir einungis eina eign af viti sem átti eftir að vinna úr, hlut í hollenska drykkjarvöruframleiðandanum Refresco. Sá hlutur var seldur í mars 2018

eftir yfirtökutilboð og eftir sátu um 18 milljarðar króna í Stoðum. Þeir fjármunir hafa verið notaðir í fjárfestingar í Arion banka.

Stoðir eiga nú 4,22 prósent hlut í Arion banka. Félagið hefur lengi viljað eignast stóran hlut í bankanum. Í aðdraganda þess að Arion banki var skráður á markað í fyrra var haldið útboð þar sem Stoðir skráðu sig fyrir 100 milljónum hluta, sem hefði þýtt að það hefði átt um fimm prósent hlut.

Flestir þeirra innlendu aðila sem skráðu sig fyrir hlutum í útboðinu voru hins vegar skertir umtalsvert og á endanum fengu Stoðir einungis að kaupa 0,6 prósent hlut í bankanum.

Í apríl gat fjárfestingafélagið sem er eitt það stærsta á Íslandi svo bætt verulega við sig þegar Kaupþing ákvað að selja tæpan þriðjung af eignarhlut sínum.

PELTON

VOID

Láttu ekki veðrið koma þér a óvart

Bianchi BMC YETI 3T SAG VOID PAS NORMAL STUDIOS GOBIK FIBR

Peloton ehf. • Klettagarðar 23 • www.peloton.is • 666-1199

ALVEG NÝR FORD FOCUS



MARKAR NÝJA TÍMA!

Nýr Ford Focus markar nýja tíma hvað varðar tækni, þægindi, innra rými og akstursupplifun í sínum flokki fólksbíla. Hann hefur fengið frábæra dóma um allan heim.

RÍKULEGUR STAÐALBÚNAÐUR

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- 16" Trend Edition álfelgur
- Brekkuaðstoð
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 6,5" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport)
- Ofnæmisprófuð efni í innréttingu
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða, hljóðstyrk hljómtækja ofl.)
- Samlit vindskeið að aftan (5 dyra)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- TC spólvörn

VERÐ FRÁ AÐEINS: 3.190.000 KR.

Einnig fáanlegur sjálfskiptur og station



*Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu nýjan Ford Focus*



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



kjarninn
FRÉTTASKYRING



Frá marsbyrjun hefur orðið kúending hjá Arion banka. Á rétt rúmum mánuði að ákveðið var að skipta um framkvæmdastjóra sjóðstýringarfyrirtækis Arion banka, stjórnarformann bankans og bankastjóra hans. Hér til vinstri er fyrrverandi bankastjórinn Höskuldur H. Ólafsson.

Næstu skref

Mikið er rætt um hvað sé fram undan í Arion banka. Margir viðmælenda Kjarnans, bæði innan fjármálakerfisins og innan stjórnáslunnar, telja að í bígerð séu tilraunir til að sameina Kviku banka við Arion banka. Þær hugrenningar eru rökstuddar með því að stutt sé á milli margra hluthafa í bönkunum tveimur.

Ef af því yrði myndi slíkur samruni minna um margt á það þegar Kaupþing og Búnaðarbanki Íslands sameinuðust skömmu eftir að ríkið seldi sig út úr þeim síðarenefnda. Þá tók í raun minni bankinn yfir þann stærri og allir helstu stjórnendur Kaupþings settust við stjórnartaumananna í nýja bankanum. Hjá Kviku eru margir stjórnendur sem áður störfuðu innan Kaupþings. Bankastjórinn er til að mynda Ármann Þorvaldsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings Singer & Friedlander. Á meðal annarra má nefna Marinó Örn Tryggvason, sem er aðstoðarforstjóri Kviku, og starfaði í eignastýringu Kaupþings fyrir bankahrunið. Framkvæmdastjóri eignastýringar Kviku er Hannes Frímánn Hrólfsson, sem var á árum áður aðstoðarframkvæmdastjóri fjárstýringar og markaðsviðskipta hjá Kaupþingi. Og svo er Frosti Reyrrúnarsson, sérfræðingur í eignastýringu hjá Kviku.

Ýmsir nefndir í bankastjórastólinn

Ef Kviku verður ekki skeytt saman við Arion banka, og stjórnendateymi hans sett yfir stærri bankann, þarf að ráða nýjan bankastjóra. Stefán Pétursson, næstráðandi Höskuldar síðustu ár, mun sinna bankastjórastarfinu tímabundið á meðan eftirmanns verður leitað.

Samkvæmt heimildum Kjarnans eru aðallega þrjú nöfn nefnd í því samhengi. Ofarlega á blaði er Benedikt Gíslason, sem unnið hefur mikið fyrir Kaupþing og stærstu eigendur þess félags á undanförunum árum, í kjölfar þess að hann færði sig þangað eftir að hafa unnið fyrir stjórnvöld við að semja við kröfuhafa. Hann situr í stjórn Arion banka og nýtur trausts erlendu sjóðanna sem eiga þar enn stóran hlut.

Annað nafn sem er mikið nefnt er Sigurður Viðarsson, forstjóri Tryggingamiðstöðvarinnar (TM), sérstaklega í ljósi þess að stórir hluthafar í því félagi, og félagið sjálft, eru nú farnir að gera sig verulega gildandi í eigendahópi Arion banka í gegnum Stoðir.

Þriðja nafnið sem þykir koma til greina er Hermann Björnsson, forstjóri Sjóvá.

Vandamálið með Valitor

Arion banki á greiðslumiðlunarfyrtækið Valitor í gegnum dótturfélag og ætlar sér að selja Valitor á árinu 2019. Til þess hefur bankinn ráðið alþjóðlega bankann Citi til að veita söluráðgjöf.

Í fjárfestakynningu bankans vegna ársreiknings hans kemur fram að Valitor sé nú flokkað „sem starfsemi til sölu frá og með fjórða ársfjórðungi.“ Þar segir enn fremur að fyrirhugað sölufélag Valitor sé komið á næsta stig og stefnt sé að því að markaðssetning hefjist á fyrsta ársfjórðungi 2019. Það þýðir fyrir marslok.

Vandamálið er að Valitor lítur að mörgu leyti ekkert sérstaklega vel út um þessar mundir. Valitor Holding, dótturfélag Arion banka sem heldur á eignarhaldinu, tapaði 1,9 milljarði króna í fyrra. Félagið hafði skilað um 940 milljón króna hagnaði ári áður. Í ársreikningi Arion banka kom fram að tapið sé vegna fjárfestingar í alþjóðlegri starfsemi Valitors og að það hafi haft töluverð áhrif á lakari afkomu samstæðu Arion banka. „Valitor er í mikilli uppbyggingu erlendis og hefur í þeim fasa verið rekið með rekstrar-tapi,“ segir í ársreikningnum. Í þeirri uppbyggingu hefur meðal annars falist að ná í stóra viðskiptavinum á Írlandi og í Bretlandi.

Það er þó fleira sem telur. Einn stærsti viðskiptavinur Valitor, Stripe, hætti færsluhirðingarviðskiptum sínum við Valitor um mitt ár 2018, líkt og Kjarninn greindi frá í mars í fyrra að stæði til. Þessi ákvörðun Stripe leiddi til þess að velta fyrirtækisins fluttist frá Valitor sem „hafði talsverð áhrif á vöxt tekna og viðskipta Valitor á árinu.“

Til viðbótar var greint frá því í vikunni að héraðsdómur Reykjavíkur hafi gert Valitor að greiða Datacell og Sunshine Press Productions (SPP) 1,2 milljarða króna í skaðabætur fyrir að slíta samningi um greiðslugátt fyrirvaralaust. Fjölmiðillinn Wikileaks tók við styrkjum fyrir starfsemi sína í gegnum greiðslugátt sem Datacell og Sunshine Press Production (SPP) ráku. Greiðslugáttin var opnuð 7. júlí 2011 en degi síðar sleit Valitor samningnum fyrirvaralaust.

Garðapjónusta Kópavogs
Sími 859 7090

Beðahreinsun
Trjáklippingar
Trjáfellingar
Þökulagnir
Sólpallasmíði
Skjólveggir
Hellulagnir
Garðsláttur
Mosatæting

Garðapjónusta Kópavogs
Sími 859 7090

.... Og allt annað fyrir garðinn þinn!



Börn reyna oft ítrekað að segja frá áður en einhver fullorðinn hlustar.

Vertu verndari *kauptu ljósið*



Landssöfnun

Verndarar barna – Blátt áfram
verður hjá sölufólki við helstu verslanir
og verslanakjarna um allt land dagana

25. apríl til 6. maí.



Viðtalið

TÓMAS ÞÓR ÞÓRÐARSON

Stórkostlegt að geta gengið

Tómas Þór Þórðarson hefur verið ráðinn til að stýra þætti um enska boltann þegar Sjónvarp Símans tekur við útsendingum frá ensku deildunum í sumar. Hann segist vera ánægður með nýja starfið, þótt hann sé í eðli sínu lítið gefinn fyrir breytingar. Fáir hafa þó gert meiri breytingar á lífi sínu en hann undanfarin ár því árið 2014 var hann orðinn 225 kíló og átti erfitt með að hreyfa sig en er í dag 105 kíló og í fínu formi. Hann segir breytinguna jafnast á við að losna úr fjötrum.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson





„Það vill enginn horfa á mann sem er 225 kíló. Ég vissi samt að ég gat það og vissi líka að það voru fleiri á þeirri skoðun þótt ég væri ekki líkamlega í standi til þess. Það olli mér vanlíðan að vita hvað ég gat en þurfa að horfa á það líf sem ég gæti átt í gegnum einhverja rimla.“

Tómas Þór hefur verið lengi í íþróttafréttamenskunni, en hann byrjaði strax á unglingsaldri að skrifa um leiki á heimasíðu síns félags, Víkings, og kemur nú til með að stýra þætti um enska boltann.

Tómas er heima að vaska upp þegar Mannlíf nær tali af honum en hann er enn í fullu starfi sem íþróttafréttamaður á Stöð 2 Sport og verður það fram á sumarið þegar hann flytur sig um set yfir á Símann. „Ég fékk tilboð um að ritstýra enska boltanum hjá Símanum eftir að þeir keyptu réttinn á útsendingum. Enski boltinn hefur verið á Stöð 2 Sport ansi lengi og þeir hjá Símanum voru í leit að einhverjum til að vera aðallýsir og ritstýra enska boltanum. Eins og frægt er orðið leituðu þeir fyrst til Gumma Ben en það gekk ekki þannig að ég var næstur á blaði hjá þeim. Ég var ekkert ósáttur við það að vera „second choice“, ég get alveg sætt mig við það hlutskipti í lífinu að vera næstur á eftir Gumma Ben,“ segir Tómas og hlær.

Fékk ekki krónu fyrstu árin

Tómas hefur verið lengi í íþróttafréttamenskunni, byrjaði strax á unglingsaldri að skrifa um leiki á heimasíðu síns félags, Víkings. En hvað kom til að hann tók þá ákvörðun að gera þetta að ævistarfi?

„Ég hef alltaf haft brjáláðan áhuga á íþróttum og ég held ég hafi alltaf vitað innst inni að þetta yrði framtíðarstarf mitt. Á þeim tíma var ekkert auðvelt að komast í starfið, held það sé auðveldara í dag, en þetta var árið 2007 og ég byrjaði með því að skrifa á fotbolti.net og hef haldið tryggð við þá síðan, meira að segja verið með útvarpsþátt í þeirra nafni í tíu ár. Ég fékk ekki krónu borgaða fyrstu árin en var mjög metnaðarfullur, mætti á alla landsleiki og fullt af öðrum leikjum og skrifaði um þá og þá fóru einhverjir að taka eftir mér. Ég átti ágætis féлага sem heitir Benedikt Bóas og þegar það losnaði staða hjá honum á DV 2008 fór ég þangað. Settist við skrifborð þar 2. janúar 2008 í mínu fyrsta starfi sem blaðamaður á launum og hef síðan verið í þessu starfi í rúm ellefu ár.“

Frá DV fór Tómas yfir á Morgunblaðið, þar sem hann var í rúm tvö ár en þá fékk hann tilboð um starf hjá Fréttablaðinu og þrátt fyrir að líka vel á Mogganum endaði með því að hann tók því. „Ég kunni vel við mig á Mogganum og ætlaði ekkert að fara þaðan en 365 miðlar sóttu hart að fá mig yfir til sín og buðu mér hærri laun, þannig að ég bað um mjög litla kauphækkun hjá Mogganum til að vera þar áfram en yfirmenn þar höfðu ekki þá framtíðarsýn að halda mér. Það var í rauninni allt gott á Mogganum nema æðstu yfirmenn á þeim tíma. Þannig að ég gekk þaðan út, svoltiði

vonsvikinn yfir því að þeir vildu ekki halda í mig, og fór yfir á Fréttablaðið og Vísi í byrjun febrúar 2014 og hef verið þar síðan. Fylgdi svo Vísis- og Stöðvar 2 Sport-pakkanum yfir til Sýnar.“

Hvernig leggst í þig að skipta um vinnustað eftir svona langan tíma á sama stað? „Ég er náttúrlega að fara inn í nýtt fyrirtæki, í nýjar höfuðstöðvar með nýju fólki, þannig að maður þarf að fara í nafnaleikinn aftur,“ segir Tómas og glottir. „Það leggst bara vel í mig þótt ég sé í grunninn enginn maður breytinga og finnst mjög þægilegt að vera í því sem ég þekki. Ef ég fengi alltaf að velja í lífinu vildi ég helst bara borða það sama, vinna við það sama og gera það sama. Þetta eru reyndar kannski smáýkjur en mér líður mjög vel þar sem ég er en svona gerast bara kaupin á eyrinni í þessum bransa og ég er mjög sáttur.“

Búinn að missa 120 kíló

Talandi um breytingar, fáir menn hafa breytt lífi sínu á eins róttækan hátt og Tómas hefur gert undanfarin ár. Átak í Meistaramánuði 2014 dróst á langinn og endaði með því að hann er búinn að missa 120 kíló. Það hljómar ekki eins og einhver sem er ekki hrifinn af breytingum. „Það er satt,“ segir hann. „Ég er ekki alveg sami maðurinn og ég var í október 2014, eiginlega bara allt annar maður, alla vega útlitslega. Ég held samt að ég hafi ekki breyst mikið sem persóna, nema eitthvað aðeins til batnaðar. Ég er alveg sami gæinn en lífið er hollara og töluvert bjartara eftir þessar breytingar.“

Spurður hvenær ofítan hafi orðið vandamál fyrir hann veltir Tómas svarinu fyrir sér dágóða stund. „Ég hef oft þælt í því hvað má kalla vandamál,“ segir hann. „Ég hef verið þybbinn eða feitur allt mitt líf, ég var voða sætur með krullur og svona þegar ég var lítill en alltaf bústinn. Svo man ég að tveir kennarar mínir höfðu orð á því í tíunda bekk að ég væri kannski orðinn of feitur. Það var í fyrsta sinn sem einhver skipti sér af því hvað ég þyngdist mikið. Þeir reyndu ekkert að leiðbeina mér, höfðu bara svona orð á þessu en ég lét það sem vind um eyru þjóta. Sem unglingur vann ég nokkur sumur hjá Vegagerðinni, þar sem pabbi minn var að vinna í um fjörutíu ár, og þar vann ég á risastóru plani sem lá í brekku þannig að ég þurfti mikið að röltla hingað og þangað til að sækja timbur, gera og graeja. Parna var ég um tvítugt og farinn að fá í bakið ef ég gekk mikið en ég tók það ekkert alvarlega og hélt bara áfram og áfram án þess að gera nokkuð í málinu, sama þótt foreldrar mínir og fleiri væru að reyna að hjálpa mér að

gera breytingar. Vegna þess að ég tók þyngdar-aukningunni ekki alvarlega varð ástandið að lokum grafalvarlegt, hélt bara áfram að versna næstu tíu árin þangað til ég var orðinn eins og lítill pláneta. Síðast þegar ég leit á vigtina áður en ég tók mig á var ég 225 kíló þannig að ég miða við það.“

Tómas upplýsir að í dag sé hann 105 kíló. Það eru sem sagt 120 kíló fokin, eins og áður segir, og hlæjandi segist Tómas nú ekki sakna þeirra mikið. „Ég sakna sumra hluta í mínu lífi en ég sakna ekki þessarar einu og hálfu manneskju sem ég bar utan á mér. Hins vegar verður maður ekki svona stjarnfræðilega stór án þess að glíma við hluti eins og matarflíkn og alveg ofsafengna leti þannig að ég segi stundum við kærustuna mína að ég sakni þess að geta ekki straujað niður einni 16 tommu pítsu eins og ekkert sé. Þetta er sagt bæði í gríni og alvöru en í raun og veru sakna ég þess ekki því ef ég hefði ekki farið í magaermiaðgerð og gæti enn þá borðað eins og ég borðaði áður þá væri ég ekki búinn að ná þessum árangri.“

„Var fastur inni í mér, horfandi út“

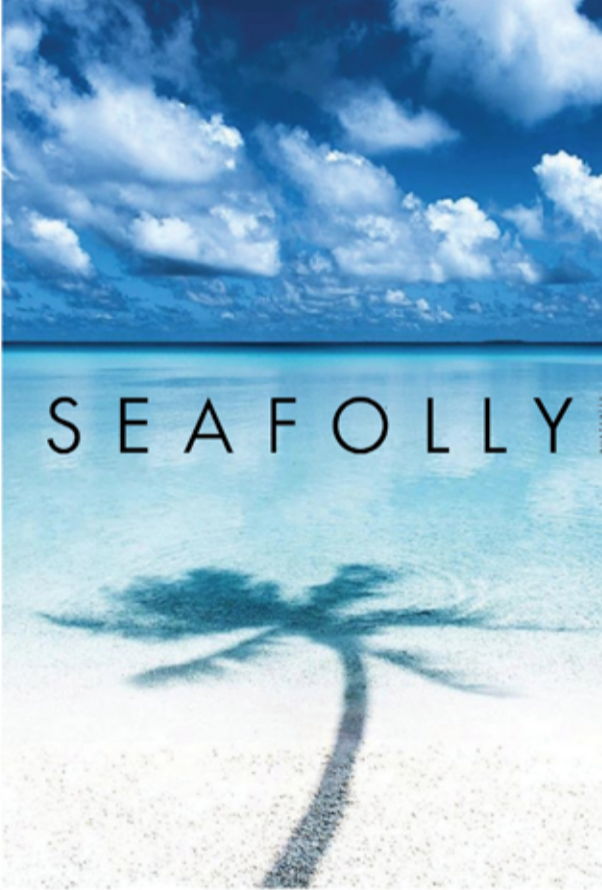
Spurður hvort ofítunni hafi fylgt þunglyndi, setur Tómas fyrirvara. „Ég vil ekki hafa orðið þunglyndi í flimtingum,“ segir hann. „Ég hef aldrei verið greindur með þunglyndi en auðvitað var maður andlega þungur. Sérstaklega árið 2014 þegar ég náði botninum. Allt það ár upplifði ég mikla vanlíðan, fór ekki á fætur fyrir en rétt áður en ég átti að mæta í vinnuna á kvöldvakt klukkan fjögur. Ég bara komst ekki fram úr rúminu og fannst allt voðalega ómögulegt. Ég lifi að stórum hluta fyrir íslenska fótboltann en var hættur að geta farið á völlinn. Það var algjör kvöl og pína að þurfa að horfa á leikina í sjónvarpinu eins og auli.“

Tómas segist ekki síst þakka hvatningu frá fólkinu í kringum hann að hann skyldi að lokum ákveða að prófa að taka mataræðið í gegn. „Allt í kringum mig var fólk sem vissi hvað í mér bjó, hvað ég gat og get varðandi vinnuna. Alveg frá því að ég lýsti mínum fyrsta leik hef ég fundið hvað það á vel við mig og ég geri það vel, eins og sést kannski á því að nú er verið að kaupa mig til að lýsa enska boltanum sem tugþúsundir horfa á – svo eitthvað hef ég verið að gera rétt. Ég hef kannski ekki mesta sjálfstraust í heimi, út af mínum komplexum í gegnum tíðina. Ég var alltaf að líta í kringum mig til að gá hvort einhver væri að benda á mig eða tala um mig sem byggði upp ööryggi og gerði mér erfitt fyrir að vera eitthvað breimandi af sjálfstrausti út á við. En samt sem áður þá hef ég alltaf vitað að í þessum eina geira, að minnsta kosti, þá get ég fjallað og talað um íþróttir og lýst þeim. Ég hef það, en gat aldrei verið fyrir framan myndavél, bara lýst leikjum þar sem enginn möguleiki var á að ég þyrfti að vera í mynd. Það vill enginn horfa á mann sem er 225 kíló. Ég vissi samt að ég gat það og vissi líka að það voru fleiri á þeirri skoðun þótt ég væri ekki líkamlega í standi til þess. Það olli mér vanlíðan að vita hvað ég gat en þurfa að horfa á það líf sem ég gæti átt í gegnum einhverja rimla. Ég var bara fastur inni í mér, horfandi út. Og sem betur fer braust ég á endanum út og er núna með tvo sjónvarpsþætti auk þess að lýsa oft beinum útsendingum og hef átt alveg frábær ár undanfarið.“

Brenndur eftir fyrstu höfnunina

Þegar ég spyr Tómas hvað hafi að lokum ýtt honum út í að fara að gera eitthvað í sínum málum, hvort hann hafi orðið ástfanginn eða eitthvað, fer hann aftur að hlæja. „Nei, það kom síðar og hefur gert endalaust af hlutum fyrir mig líka,“ segir hann og brosir út að eyrum. „Ég veit eiginlega ekki alveg hvað gerðist en í októbermánuði 2014 ákvað ég, meira í gríni en alvöru, að taka þátt í Meistaramánuði, sem er reyndar konsept sem ég hef gert grín að í gegnum tíðina. Það bara virtist ekki óyfirstíganlegt að borða ekki ógeðslega óhollan mat eða nammi og drekka ekki sykrað gos í einn mánuð. Það gekk upp en þegar þú ert svona feitur og færð þér til dæmis epli í staðinn fyrir Snickers í vinnunni hafa allir skoðun á því og vilja endilega ræða það við þig, sem er það versta sem fólk í minni stöðu getur lent í. Ég veit að þetta er vel meint og fólk er boðið og búið til að hjálpa





SPORTÍs

Mörkin 6 - 108 Rvk
s.520-1000 www.sportis.is
Opið mán-fös: 10-18 - lau: 11-15

SPENNANDI

Eikjuvogur 29 - 104 Rvk
s.781-5100
Opið mán-fim: 12-18 - fös: 12-16



Viðtalið

TÓMAS ÞÓR ÞÓRÐARSON

þér og styðja þig, en maður þarf ekki komment á hvern einasta hlut sem maður gerir ef maður er að reyna að taka sig á. Þetta var auðveldara undir yfirskininu Meistaramánuður. Það kostaði færri komment frá fólkinu í kring sem var gott, maður vill byrja þessa ferð með sjálfum sér.“

Til að gera langa sögu stutta þá gekk Tómasi ágætlega að halda sig frá óhollustunni í einn mánuð þannig að hann ákvað að framlengja Meistaramánuðinn einn mánuð í einu þangað til hann var búinn með eitt meistaraár, tók mataræðið í gegn, hætti að borða sælgæti og drekka gos á kvöldin og, eins og hann segir sjálfur, fór bókstaflega að geta gengið aftur án þess að þurfa að setjast og hvíla sig eftir 50–60 metra. Hann segir kílóin ekki hafa hrúnið af sér en honum hafi liðið betur og líkaminn hafi verið betur á sig kominn. Það sem gerði svo útslagið var að hann komst að sem hugsanlegur kandidat í magaermisaðgerð, sem honum hafði árið áður verið neitað um á þeim forsendum að hann væri of feitur.

„Það voru mjög erfið skilaboð að vera sagt að maður væri of feitur til að geta fengið hjálp við offitu,“ segir hann. „Ég harðneitaði fyrst að fara aftur til læknisins, sagði við foreldra mína sem höfðu sett þetta ferli aftur í gang, að ég væri bara enn þá svo brenndur eftir höfnunina frá honum, ég gæti ekki meðtekið aðra höfnun. Þau ráku mig samt til hans og þótt ég væri ekki búinn að losna við nema tíu kíló og væri því enn of þungur til að fara í aðgerðina sjálfa sagði hann að þetta liti mun betur út. Ég fékk bolta með vatni í magann og var með hann í tvo mánuði, missti tuttugu kíló og var þá gjaldgengur í aðgerðina sem ég fór í í mars 2016. Síðan hafa kílóin bara verið á strauinu niður.“

„Sturtaði frá mér þrítugsaldrinum með mat“

Spurður hver stærsta breytingin sé eftir að kílóin fuku dæsir Tómas og segir að það sé einfaldlega allt. Hann hafi til dæmis getað farið til útlanda í fyrsta skipti í mörg ár og nú geti hann gengið um allt, hafi til dæmis gengið 16 kílómetra á einum degi í New York fyrir skömmu. Mesta breytingin sé þó kannski sú að þurfa ekki lengur að vera að fela vandann og ljúga því að fólkinu sínu að hann sé að taka sig á.

„Ég var alltaf að ljúga því að ég væri að gera eitthvað í þessu,“ segir hann. „Það er mjög erfitt að vera í endalausum blekkingaleik, aðallega við sjálfan sig auðvitað, en líka þá sem standa manni næst. Lygar og feluleikur eru algjörlega órjúfalegur hluti af fíknihagðuninni og það er alveg ótrúlegt hvað það er erfitt að fá hjálp við matarfékn. Ég vona samt að það sé komið eitthvað lengra núna en það var á þeim árum. Ég fór endalaust til næringarfræðinga og lækna sem allir höfðu sína



„... hlutirnir hafa gengið alveg rosalega hratt fyrir sig eftir að ég loksins komst í stand til að gera venjulega hluti í lífinu, ná frama í vinnunni og verða ástfanginn til dæmis.“

Fáir hafa gert meiri breytingar á lífi sínu og Tómas. Árið 2014 var hann orðinn 225 kíló og átti erfitt með að hreyfa sig en í dag er hann 105 kíló og í finu formi. Hér er hann árið 2016, búinn að missa 60 kíló.



„Ég hef aldrei verið greindur með þunglyndi en auðvitað var maður andlega þungur. Sérstaklega árið 2014 þegar ég náði botninum. Allt það ár upplifði ég mikla vanlíðan, fór ekki á fætur fyrr en rétt áður en ég átti að mæta í vinnuna á kvöldvakt klukkan fjögur.“

lausn á vandamálinu og ég get alveg sagt að ég var í undirbúningsvinnu fyrir þetta í tuttugu ár. Ég vissi alltaf hverjar hættur voru og hvað gæti gerst, var búinn að fá allar upplýsingar um hvað ég ætti að gera og hvernig ég ætti að nærast, ég bara fór aldrei eftir því sem mér var sagt fyrr en ég loksins tók mig á.“

Komum aftur að því hver er stærsta breytingin? „Já, á rosalega skömmum tíma var ég farinn að geta gert alls konar hluti sem ég hafði ekki getað áður,“ útskýrir Tómas. „Ég hafði til dæmis ekki getað farið í vinnuferðir til útlanda síðan 2008 þegar ég fór á EM í Frakklandi 2016. Ég hafði bara einu sinni á þeim tíma farið í flug, í afmælisferð með pabba til Manchester 2014. Ég var bara fangi á Íslandi. Síðan ég fór í aðgerðina hef ég farið í endalausar flugferðir, bæði vegna vinnunnar og til að skemmta mér með kærstunni. Og ég get gengið. Ég veit ekki hvort nokkur maður áttar sig á því hvernig það er að geta ekki labbað nema 60 metra í einu og geta ekki staðið í lappirnar meira en fjórar mínútur í einu án þess að þurfa að setjast, þannig að mér finnst næstum því eins stórkostlegt að geta gengið um allt eins og að sjá alla þessa stórkostlegu staði. Svo er ég náttúrulega kominn með minn eigin sjónvarpsþátt sem ég hélt að myndi aldrei gerast, það var verið að kaupa mig í aðra vinnu og ég er kominn í sambúð. Þannig að hlutirnir hafa gengið alveg rosalega hratt fyrir sig eftir að ég loksins komst í stand til að gera venjulega hluti í lífinu, ná frama í vinnunni og verða ástfanginn til dæmis. Mér finnst ég engan tíma mega missa þar sem ég sturtaði frá mér þrítugsaldrinum með mat, þannig að markmiðið er að reyna að gera eitthvað af viti á þessum blessaða fertugsaldri.“

Bara pláss í íþróttahjartanu fyrir Víking

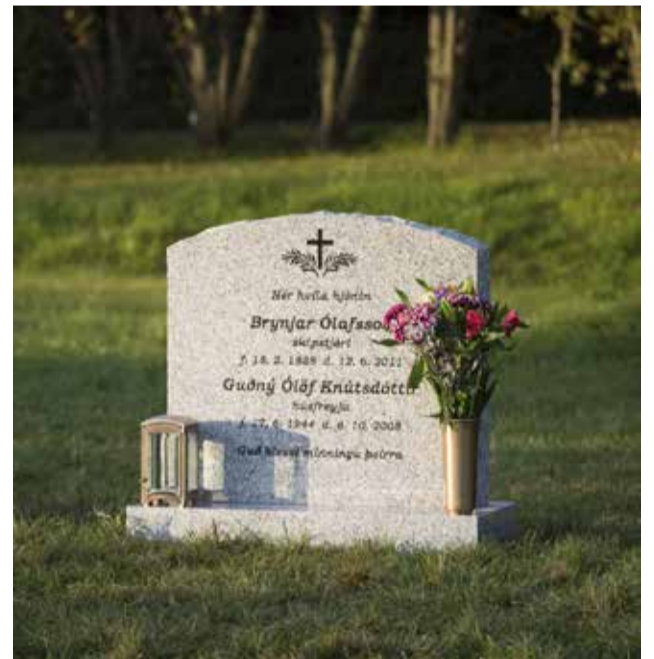
En kom aldrei neitt annað starf til greina? Hefurðu ekki áhuga á neinu nema íþróttum? „Eh, nei, eiginlega ekki,“ segir Tómas og skellihlær. „En ég hef áhuga á eiginlega öllum íþróttgreinum og þær eru ansi margar. Íþróttir eru mínar ær og kýr og ég veit alveg ótrúlega mikið um þær. Ég geri ekki upp á milli íþróttagreina, ef einhver getur unnið í leiknum þá hef ég áhuga.“

Íslenskum íþróttafréttamönnum er stundum legið á hálsi fyrir að halda með ákveðnum liðum í enska boltanum og ég dreg þá ályktun af sögu Tómasar um flugferðina til Manchester að hann sé stuðningsmaður Manchester United. Hann neitar því ekki, en segist þó alls ekki vera einhver eldheitur stuðningsmaður liðsins. „Það halda til dæmis margir að ég haldi með Southampton,“ segir hann sposkur. „Ég hef aldrei verið svo mikill stuðningsmaður að það hafi farið í taugarnar á fólki þegar ég er að lýsa leikjum. Ég hef bara pláss í íþróttahjartanu til að vera sturlaður stuðningsmaður eins liðs og það er Víkingur. Það er nógu mikil sorg og lítið af gleði hjá stuðningsmönnum þess liðs, þannig að ég hef einhvern veginn hvorki hjarta né taugar í það að hella mér út í stuðning við fótþóttalið í útlöndum.“

Tómas er enn á Stöð 2 Sport, eins og fyrr segir, og verður þar fram í lok maí en þá fer hann yfir til Símans og hefur undirbúning að upphafi útsendinga á enska boltanum í byrjun ágúst. Eitthvað sem við getum öll hlakkað til.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Aðförin að sannleikanum

Eftir / Magnús Geir Eyjólfsson

Pað voru ekki nema mínútur liðnar af forsetatíð Donalds Trump þegar fyrsta lygin var borin á borð. Fjölmíðlafulltrúi Hvíta hússins hélt því blákalt fram að aldrei hafi jafnmargir verið viðstaddir innsetningarathöfn forseta og þann daginn um leið og hann sakaði þá sem héldu öðru fram um að bera út falskar fréttir. Þetta fullyrti hann þrátt fyrir að sjónvarpsmyndir, talningar opinberra aðila og allar aðrar fyrirliggjandi staðreyndir sýndu svart á hvítu að þetta var fjarstæðukennt rugl. Könnun sem birtist nokkru síðar sýndi, þrátt fyrir allar fyrirliggjandi staðreyndir, að einungis 56 prósent Bandaríkjamanna treysti sér til að fullyrða að þetta væri rangt. Þetta var aðeins forsmekkurinn að því sem koma skyldi því fyrstu tvö ár hans í embætti hafði hann sett fram 8.158 rangar eða misvísandi fullyrðingar. Maðurinn sem skipar valdamesta embætti heims lýgur að meðaltali sex sinnum á dag!



„Skodanir, sama hversu fjarstæðukenndar þær kunna að vera, eru farnar að hafa sama vægi og staðreyndir. Tilfinningar trompa rök.“

Upplýsingabyltingin sem við upplifum hefur haft það í för með sér að sannleikurinn á undir högg að sækja. Skodanir, sama hversu fjarstæðukenndar þær kunna að vera, eru farnar að hafa sama vægi og staðreyndir. Tilfinningar trompa rök. Þessi þróun hefur margar og alvarlegar afleiðingar. Ein sú alvarlegasta er að það molnar undan trausti í samfélaginu. Almennur missir trú á stjórnmálin, kerfið, dómstólana, fjölmiðla og umfram allt náungann. Þegar maðurinn hættir að geta tekið mark á staðreyndum tekur eðlishvötin yfir. Þar er óttinn ríkjandi tilfinning.

Bæði á Íslandi og úti í heimi sjáum við hvernig lýðskrumarar spila á ótta fólks til að koma sjálfum sér og sinni ofstækisfullu hugmyndafræði á framfæri. Uppskriftin er alls staðar sú sama. Fyrst er að finna óvin sem hægt er að kenna um meinsemdir samfélagsins. Þetta geta verið pólitískir andstæðingar, embættismenn, fjölmiðlar eða, þeir sem oftast verða fyrir valinu, útlendingar. Þessi ímyndaði óvinur er ógn og hefur í hyggju að mergsjúga samfélagið og þeir einu sem geta stöðvað þessa ógn eru lýðskrumararnir sem vara við henni. Lyginni er dreift sem víðast og endurtekin nógu oft þannig að hún fer að hjóma eins og algildur sannleikur. Markmiðið er ekki alltaf að sannfæra fólk, heldur fá það til að efast um sannleikann.

Birtingarmyndirnar, stórar sem smáar, sjáum við víða. Forsetatíð Trumps og þjóðaratkvæðagreiðslan um Brexit eru einhvers konar árs hátíðir að þessu leyti. Í Ungverjalandi situr ríkisstjórn sem hefur tekið yfir alla helstu fjölmiðla og fjölidaframleiðir samsæriskennningar í massavís. Það þarf ekki einu sinni ríkisstjórnir til. Víðs vegar um heiminn, í Svíþjóð til að mynda, spretta upp fjölmiðlar sem hafa það eitt að markmiði að ala á ótta gagnvart innflytjendum. Þessi sömu öfl afneita meira að segja viðteknum sannindum um hlýnun loftlags á jörðinni. Hér heima hafa ákveðnir aðilar séð sér hag í að reka fleyga í samfélagið undir flaggi þjóðernishyggju. Skólabókardæmi um þetta eru umræðan um þriðja orkupakkann og málefni hælisleitenda.

Svo virðist sem íslensk stjórnvöld séu meðvituð um vandamálið. Skipaður var starfshópur til að koma með tillögur um að efla traust á stjórnmálum og til stendur að efla rekstrarumhverfi fjölmiðla í því skyni að efla sjálfstæði þeirra. Eins góðar og þessar tillögur eru er hætt við að þær dugi skammt. Það þarf eitthvað mun meira og róttækara að koma til.



782-0503

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir heimili í öllum stærðum og gerðum.

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.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Drífu Snædal

Vaxandi ójöfnuður er ógn við okkur öll

■ Síðustu tvo áratugi hefur auðurinn í heiminum þrefaldast en kjör vinnandi fólks hafa á sama tíma ekki þrefaldast, þvert á móti. Í mörgum löndum hefur vinnandi fólk það verra í dag en fyrir tuttugu árum. Hvernig má þetta vera?

Þegar máttur og vald peninganna verður meira en máttur og vald almennings gerist það að völd og peningar sogast til þeirra sem fyrir eru á fleti. Í krafti peninga er hægt að sannfæra kjörna fulltrúa og almennung um að það sé á einhvern hátt betra fyrir alla að stórfyrirtæki geti makið krókinn að völd og séu ekki sett undir sömu reglur um skatta og skyldur og vinnandi fólk. Þannig hafa eigendur stórfyrirtækja um allan heim margfaldað gróða sinn án þess að hafa nokkrar áhyggjur af afkomu almennings. Sókn í meiri gróða hefur orðið til þess að sífellt er leitað leiða til að greiða sem lægst laun og skatta til samfélagsins.

Árið 2013 hrundi átta hæða fataverksmiðja í Bangladesh til grunna og 1.134 létu lífið. Verksmiðjan framleiddi þekkt vörumerki fyrir vestrænan markað en byggingareglur höfðu verið sniðgengnar og aðbúnaður og öryggismál

verkafélks viku fyrir gróðahyggju. Þannig varð krafa vestrænna stórfyrirtækja um ódýra vöru og aukinn gróða þess valdandi að fátækt fólk lét lífið í einu stærsta vinnuslysi heims.

Samtakamáttur vinnandi fólks mikilvægur

Lönd sem hafa náð að halda í lífsgæði almennings og veita fyrirtækjum aðhald eiga nokkuð sameiginlegt. Það eru ríki þar sem lýðræð er virkt, velferðarkerfi er til staðar, verkalýðshreyfing er sterk og fyrirtæki eru í tengslum við samfélagið. Að reyna að grafa undan þessum stöðum er ávisun á verri lífskjör almennings. Það er mikið hættuspil að vega að þessu skipulagi. Við

Íslendingar höfum sem betur fer miklar skodanir og þannig á það að vera. Við tökumst á um einstaka mál og gagnrýnum okkar kjörnu fulltrúa hvort sem er í stjórnmálum eða félagasamtökum og það er vel. Áhyggjur mínar verða hins vegar meiri þegar vegið er að grunnhugmyndum um lýðræði eða þegar grafa á undan velferðarkerfinu sem við höfum byggt upp saman. Tilhneigingu í þessa átt er að finna víða um heim og jafnvel í ríkjum með mikla lýðræðishefð. Þátttaka í stéttarfélagum fer minnkandi mjög víða. Þar með er dregið úr því afli sem býr í samtakamætti vinnandi fólks til að gæta hagsmuna og semja um kaup og kjör. Að grafa undan verkalýðshreyfingu er það sama og að afhenda stórfyrirtækjum aukin völd.

Í stóra samhenginu megum við hér á Íslandi vera afskaplega stolt af okkar verkalýðshreyfingu og samfélaginu sem við höfum byggt upp en við megum aldrei taka þessu skipulagi sem gefnu eða gefa eftir gagnvart röddum sem vilja draga okkur í aðrar áttir.

Höfundur er forseti ASÍ.

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



Sleggjan



„Þegar við gerum kjarasamninginn þá eru Samtök atvinnulífsins að fullvissa okkur um að fyrirtækin muni taka þátt í þessu – sem þau gera síðan ekki í miðri atkvæðagreiðslu. Það er það sem er mjög ógeðfellt; að vera sannfærður um eitt en síðan gerist eitthvað allt, allt annað.“

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segir ógeðfellt að nokkur fyrir-tæki skuli hafa boðað hækkanir verði kjarasamningar samþykktir.

„Er þjóðin óánægð með að búa við eitt lægsta orkuverð í heimi og að orkufyrirtækin sem við eigum saman eru að skila hagnaði til þjóðarbúsins? Hver er þörfin á breytingu?“



Sigmari Vilhjálmssyni athafnamanni finnst lítið til þriðja orkupakkans koma.



„Hér eru glerþök brotin en láglaunakonurnar þurfa enn þá að paufast áfram á glergólfinu.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, um að forsætisráðherra Íslands Katrín Jakobsdóttir sé 17. launahæsti þjóðarleiðtogi heims, með rétt rúmlega tvær milljónir króna á mánuði.

„Þingmaður, prýðispiltur, bar sig illa, eftir að kjósandi skammaði hann í búð og eflaust ekki kurt-eislega. En margir aðrir stjórnmála-menn hafa þurft að sæta miklu verri svínvirðingum og of-beldishótunum og jafnvel ofbeldi.“



Hannes Hólmsteinn Gissurarson, prófessor í stjórnmálafræði, gefur ekki mikið fyrir frásögn Guðmundar Ándra Thorssonar, þingmanns Samfylkingarinnar, sem varð fyrir aðkasti í Hagkaup í Garðabæ á dög- unum vegna stjórnmálaskoðana sinna. Rifjar Hannes í því samhengi upp annað atvik, þ.e. þegar Davíð Oddsson, þá Seðlabankastjóri, þurfti að yfirgefa árshátið bankans bakdyramegin vegna umsáturs mótmælenda eftir hrun.

„Ég þarf eiginlega að lána honum bókina Heimskir hvítir karlar.“



Anna Kristjánsdóttir getur ekki orða bundist yfir því að Sigmar Vilhjálmsson skuli í kaldhæðni biðjast afsökunar á því að hafa frammi skoðanir sínar á Twitter í ljósi þess að hann er hvítur, gagnkynhneigður karl.

„Aldrei hélt ég að nokkrum tækist að gera mig að Eurovísjónaðáenda. Það hefur þó Felix Bergssyni tekist. Hann er sérlega góður sjónvarpsmaður, kímileitur með glit í auga, og velur vel í sitt sett ... Hann er líka fallegastur allra manna, og hefur – einsog mamma sagði einu sinni um miklu verri mann – smekklegr eyru.“



Óssur Skarphéðinsson, fyrrverandi ráðherra og þingmaður, fer ekki lent með aðdáun sína á fjölmiðlamanninum Felix Bergssyni.

Góð vika



Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

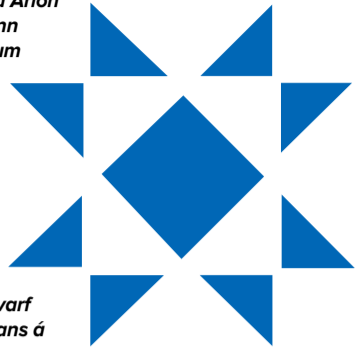
Heilbrigðisráðherra hefur mátt þola töluverða gagnrýni frá þingmönnum Sjálfstæðisflokksins sem vilja auka veg einkareksturs í heilbrigðiskerfinu. Svandís hefur kosið að svara fyrir sig á vellinum, ef svo má segja, og í vikunni skrifaði hún undir samstarfssamning við kollega sína í Noregi og Danmörku um sameiginlega þátttöku í lyfjaútboðum. Ef vel tekst til gæti þetta þýtt umtalsvert lægri lyfjakostnað fyrir sjúklinga og fréttir um að alvarlega veikir einstaklingar fái ekki lyf vegna lyfjaskorts eða kostnaðar munu vonandi heyra til undantekninga. Þegar upp er staðið gæti þetta orðið stærsta einstaka afrek Svandísar á ráðherraferlinum.

Slæm vika



Arion banki

Það hefur hvert höggið á fætur öðru dunið á Arion banka undanfarnar vikur og mánuði. Bankinn hefur tapað miklum fjármunum á gjaldþrotum flugfélaganna Primera og WOW svo ekki sé minnst á vandræðaganginn í kringum kílverksmiðjuna í Helgúvík sem enn sér ekki fyrir endann á. Í vikunni kom svo bylmingshögg þegar Valitor var dæmt til að greiða rekstrarfélagi Wikileaks 1,2 milljarða í skaðabætur. Í kjölfarið var send út afkomuviðvörðun þar sem segir að tjón bankans vegna þessa nemi 600 milljónum króna. Bankastjórinn Höskuldur Ólafsson hvarf á braut á dögnum og ljóst að eftirmaður hans á ærið verk fyrir höndum.



VORIÐ KALLAR Á NÝJA KILJU

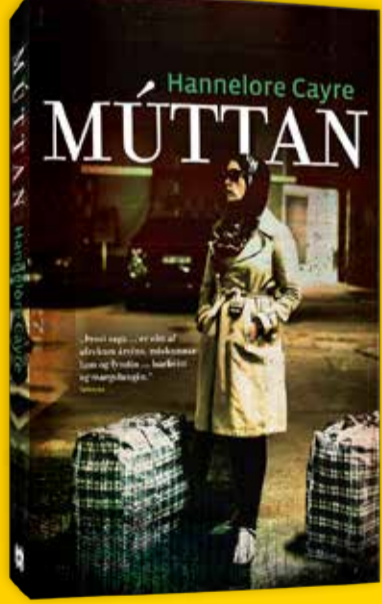
Ógnvænleg spennusaga eftir höfund Forbryðelsen – bók sem þú mátt ekki missa af



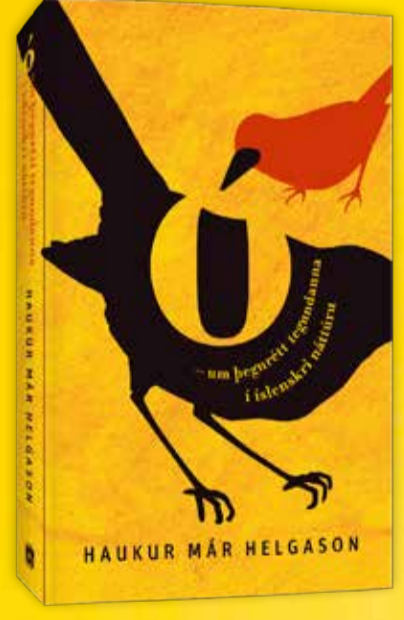
Meistari spennutryllanna, Kepler, snýr aftur með sjöundu bók sína um Joona Linna og félagi í Stokkhólmslögreglunni



Einstök saga um þrautseigju, lífsvilja og samkennd eftir einn þekktasta rithöfund Noregs



Flugbeitt og meinfyndin glæpasaga eftir franskan verðlaunahöfund



Launfyndin skáldsaga úr íslenskum samtíma eftir Hauk Má Helgason

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is



Lýðfræði fjármagnseigenda

Umræða um misskiptingu hefur farið hátt á seinustu árum. En hvernig skiptast fjármagnstekjur milli kynslóða? Gunnar Jörgen Viggósson skoðar málið.

Texti / Gunnar Jörgen Viggósson



„Fjármagnstekjur hvers einstaklings haldast að meðaltali stöðugar fram á tíræðisaldur.“



Mestar fjármagnstekjur Íslendinga falla í skaut aðila sitthvorum megin við 57 ára aldur.

Grein sem ég birti hér í Mannlífi á dögunum var skoðað hvernig heildartekjur og hlutur einstaklinga í greiðslu tekjuskatts skiptist eftir aldursárum. Við sáum hvernig tekjur – og hlutur einstaklinga í greiðslu tekjuskatts – vaxa frá unglingsárum fram á miðjan aldur, og fara svo þverrandi fram á efri ár. Upplýsingarnar eru fengnar úr staðtölum ríkisskattstjóra, sem áhugavert er að kanna frekar, og munum við hér skoða hvernig fjármagnstekjur dreifast á einstaklinga eftir aldri. Hér til hliðar sjáum við hvernig heildartekjur einstaklinga, þ.á.m. fjármagnstekjur, skiptast eftir tekjustofnum fyrir aldursár (mynd 1).

Varla kemur á óvart að fyrri hluta ævinnar eru helstu tekjur einstaklinga í forni launa (blátt svæði) og á efri árum lífeyris- og tryggingargreiðslur (rautt svæði). Síðasti stóri tekjustofinn eru svo fjármagnstekjur (aðrar tekjur eru t.a.m. náms- og rannsóknarstyrkir og atvinnuleysisbætur). Segja má að þær taki að vaxa hjá einstaklingum á fertugsaldri og haldist svo tiltölulega stöðugar fram eftir aldri. Fjármagnstekjur eru í heildina lægri en launatekjur og lífeyrir, en þær dreifast á mun færri hendur. Árið sem gögnin taka til (2016) þénaði eitt prósent tekjuhæstu hjóna (samskattaðra) 49% af öllum fjármagnstekjum samskattaðra, og 10% tekjuhæsti hluti samskattaðra þénaði 71,5% allra

fjármagnstekna þess hóps. Því hefði takmarkaða þýðingu að skoða meðalkrónutölupphæð fjármagnstekna á mann. Til frekari glöggvunar á skiptingu fjármagnstekna eftir aldri skulum við styðjast við hve stórt hlutfall af fjármagnstekjum fellur í skaut hvers aldursþóps (mynd 2).

Fyrst veitum við athygli hve óregluleg gögnin eru. Þessar miklu sveiflur milli aldursára endurspeglar lítinn fjölda fjármagnseigenda, en einn einstaklingur sem hagnast um hundruði eða þúsundir milljóna hefur mikil áhrif fyrir hvert aldursár. Þá væri e.t.v. sanngjörn lýsing að fjármagnstekjur séu hlutfallslega lágar meðal hópa fram á miðjan fertugsaldur þar sem þær taka að vaxa fram á miðjan sextugsaldur. Hlutur aldursbila minnkar svo fram á tíræðisaldur. Mestar fjármagnstekjur Íslendinga falla þannig í skaut aðila sitthvorum megin við 57 ára aldur. Lækkun hlutdeildar í fjármagnstekjum fram á tíræðisaldur skýrist af fámennari hópum eins og sjá má á næstu mynd. Hún sýnir hversu stórt hlutfall allra fjármagnstekna fellur að meðaltali í hlut einstaklinga á hverju aldursbili (mynd 3).

Sú mynd bendir til þess að fjármagnseign einstaklinga haldist almennt að mestu til æviloka. Gögnin sýna enda að arður af verðbréfum (þ.m.t. eigin rekstri) er lægri meðal aldri aldursþópanna, en vextir af áhættuminni bankainnistæðum þeim mun meiri. Við skoðum að

lokum hlut aldursþópa í arðgreiðslum, sem endurspeglar að einhverju leyti völd í íslensku atvinnulífi (mynd 4).

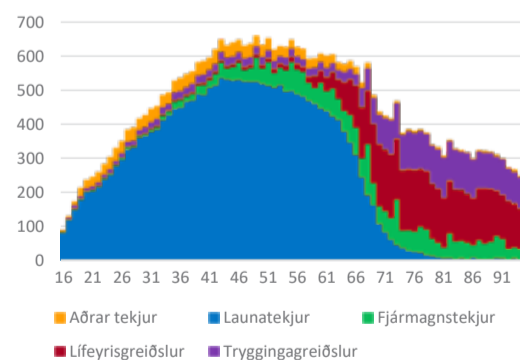
Hlutur einstaklinga er mestur kringum 56–61 ára aldur, sem er bilið milli toppanna tveggja fyrir miðri mynd. Fram til 37 ára aldurs ná þær fjármagnstekjur á mann ekki fimmtungi af þeirri upphæð, og við 79 ára aldur hriðlækkar hlutur einstaklinga í arði af verðbréfum. Samræmist

það almennum hugmyndum um aukinn sparnað, uppbyggingu fyrirtækja og auknum líkum á að tæmast arfur fram á fullorðinsár.

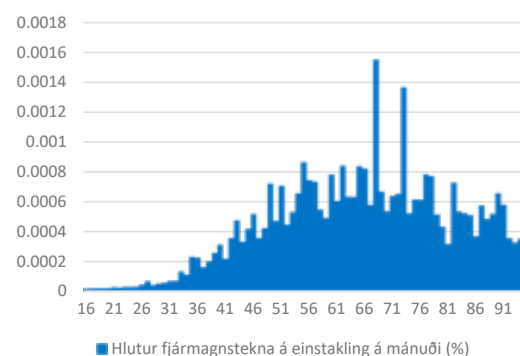
Samandregið eru megintekjur Íslendinga í forni launa fyrri hluta ævinnar, og lífeyris- og tryggingargreiðsla á efri árum. Mestar fjármagnstekjur falla í skaut fólks í kringum sextugt. Þær eru lægri hjá yngri hópum sem þéna minni fjármagnstekjur að meðaltali, og lægri hjá eldri

hópum þar sem þeir eru fámennari, en fjármagnstekjur hvers einstaklings haldast að meðaltali stöðugar fram á tíræðisaldur. Nákvæm skipting hagsældarinnar milli kynslóða er þó auðvitað ekki stöðug og tíminn einn mun leiða í ljós hve mikið yngri kynslóðir munu auka við sinn hlut. Hvort hlut kynslóðanna hefur alltaf verið svona skipt er svo efni í aðra grein.

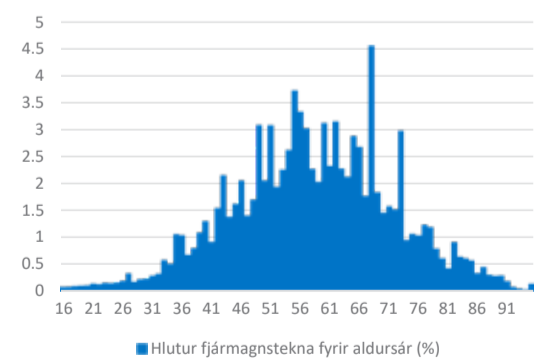
Mynd 1. Meðaltekjur einstaklinga sundurliðaðar fyrir hvert aldursár.



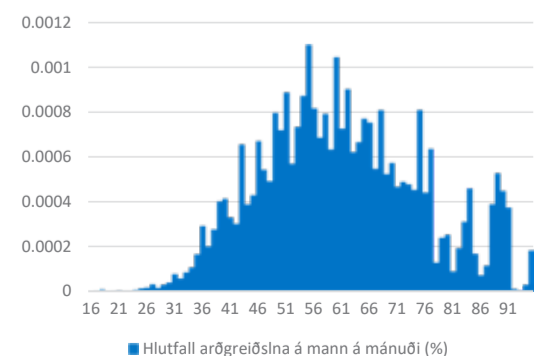
Mynd 3. Meðalhlutur einstaklings á tilteknu aldursári í fjármagnstekjum einstaklinga (hundraðshlutar).



Mynd 2. Fjármagnstekjur allra einstaklinga á hverju aldursári í hundraðshlutarum.



Mynd 4. Meðalhlutur einstaklings á tilteknu aldursári í arði af verðbréfum.





Til sjávar og sveita

/ Stúdíó Birtingur

Melkorka Sigríður Magnúsdóttir verkefnastjóri hjá Icelandic Startups.

Framtíðarlausnir sem geta breytt heiminum

Myndir / Marino Thorlacius

Til sjávar og sveita er fyrsti viðskiptahraðallinn hérlendis sem einblínir á nýjar lausnir og sjálfbæra verðmætasköpun í landbúnaði og sjávarútvegi. Tíu spennandi teymi frumkvöðla voru valin úr hópi rúmlega sjötíu umsókna.

A Íslandi má finna ótrúlega hugmyndaugi í nýsköpun í landbúnaði og sjávarútvegi, tveimur af grunnstoðum íslensks atvinnulífs, að sögn Melkorku Sigríðar Magnúsdóttur, verkefnastjóra hjá Icelandic Startups.

Til sjávar og sveita er fyrsti viðskiptahraðallinn hérlendis sem einblínir á nýjar lausnir og sjálfbæra verðmætasköpun í landbúnaði og sjávarútvegi en tíu teymi frumkvöðla voru valin úr hópi rúmlega sjötíu umsókna. „Við val á teyminum skiptu tveir þættir mestu máli, nýnæmi vörunnar eða þjónustunnar og teymið sjálft. Það er nefnilega ekki nóg að vera með góða hugmynd heldur skiptir öllu að hafa gott þverfaglegt teymi á bak við hugmyndina svo hún vaxi, dafni og verði að veruleika.“

Stífar vikur fram undan

Viðskiptahraðallinn hófst í lok mars og stendur yfir til loka maí. „Þetta eru stífar níu vikur hjá frumkvöðlunum okkar sem innihalda m.a. sjö lotur af vinnusmiðjum og fundi með yfir 40 mentorum en þann hóp skipa stjórnendur, frumkvöðlar, fjárfestar og aðrir sérfræðingar úr atvinnulífinu. Auk þess fá hóparnir fyrsta flokks

„Með því að hraða og einfalda þetta ferli, sem er oft nógu flókið fyrir, leggjum við okkar að mörkum við að styðja við framtíðarlausnir sem sumar hafa jafnvel möguleika á að breyta heiminum.“

vinnuáðstöðu í Íslenska ferðaklasanum úti á Granda. Hraðlinum lýkur svo 24. maí með uppskerudegi í Tjarnarbíói þar sem hóparnir munu kynna viðskiptahugmyndir sínar. Allt þetta, og raunar meira til, er þátttakendum að kostnaðarlausu.“

Fjölbreyttar lausnir

Icelandic Startups keyrir sambærilega viðskiptahraðla er snúa að stórum atvinnugreinum. „Þar er Startup Reykjavík sennilega sá þekktasti en hann einblínir á tækni og skapandi greinar. Einnig höldum við Startup Energy Reykjavík fyrir frumkvöðla í orkugeiranum og Startup Tourism fyrir frumkvöðla í ferðaþjónustu. Það lá því beinast við að setja á fót sams konar hraðal fyrir þessar tvær höfuðatvinnugreinar þjóðarinnar, sjávarútveg og landbúnað. Það var krefjandi verkefni að velja úr þeim fjölda góðra umsókna sem við fengum en loks voru tíu teymi valin til þátttöku. Þrjú þeirra vinna að tækni-lausnum en hin sjö eru afurðartengd og koma bæði úr landbúnaði og sjávarútvegi. Mér finnst ótrúleg breidd í þessum hópi og það verður sannarlega spennandi að sjá hvernig teyminum tíu tekst til.“

Öllu ferlinu hraðað

Til sjávar og sveita á að vera uppspretta nýrra vara og þjónustu og varpa ljósi á tækifærin sem felast í sjálfbærri nýtingu auðlinda á Íslandi að sögn Melkorku. „Helsta markmið hraðalsins er að hraða ferlinu frá hugmynd til fyrirtækis og hjálpa við að fullvinna vöru eða þjónustu. Það er mjög mikilvægt að hlúa að frumkvöðlum á þessu stigi en margir sprotar þurfa langan þróunartíma sökum nýnæmis hugmyndanna, jafnvel 5-10 ár. Með því að hraða og einfalda þetta ferli, sem er oft nógu flókið fyrir, leggjum við okkar að mörkum við að styðja við framtíðarlausnir sem sumar hafa jafnvel möguleika á að breyta heiminum.“

Djarfar hugmyndir virka vel

Það kemur vafalaust mörgum á óvart hversu mikil nýsköpun er í landbúnaði og sjávarútvegi hér á landi segir Melkorka. „Þar má m.a. nefna Jurt Hydroponics sem er að rækta íslenskt wasabi á Austfjörðum, Lava cheese er að framleiða lágkolvetna ostasnakk, Havarí býr til vegan-pulsur úr bygg og Kerecis er að nýta fiskiroð til að græða sár. Hér má finna mikið af ótrúlega spennandi hráefnum í bland við áráðna frumkvöðla með djarfar hugmyndir.“

Þýðir ekki að missa af byltingunni

Auk þess búum við yfir svo mörgu hér á landi til að geta brugðist við breyttum neysluvenjum bætur hún við. „Nýjar kynslóðir ýta á breytingar í neyslu á mat og matarvenjum sem hafa áhrif á framleiðslu um allan heim. Þar má nefna auknar kröfur um gegnsæi í framleiðslu og flutningsferli, minni neyslu á dýraafurðum út af umhverfissjónarmiðum, meiri sjálfbærni, áherslu á vörur úr nærumhverfi, löðrétta ræktun og margt fleira.

Ég vil líta á þetta sem ótrúlega spennandi tíma og við Íslendingar verðum að taka þátt og vera samkeppnishæfir á erlendum grundvelli. Það þýðir ekki að missa af þeirri tækni- og matvælabyltingu sem á sér stað um allan heim, við höfum nefnilega alla burði til að vera í fararbroddi þegar kemur að nýjungum og lausnum í þessum atvinnugreinum.“

Til sjávar og sveita viðskiptahraðallinn er haldinn í samstarfi við Íslenska Sjávarklasann og með stuðningi frá IKEA á Íslandi, Matarauði Íslands, HB Grandi og Landbúnaðarklasans.



Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ
TIL SJÁVAR OG SVEITA

Kartöfluhýði er lykilhráefni í björnum frá brugghúsinu Álfi en helmingur þurrefnis framleiðslunnar eru kartöflur. Sjálfbærni skiptir teymið miklu máli sem ætlar að festa sig í sessi á hörðum samkeppnismarkaði.



Nýta kartöfluhýði til bjórgerðar

Teymið skipa þau Þórgnýr Thoroddsen yfirbruggari, Bára Hlín Kristjánsdóttir verkefnastjóri og Haukur Páll Finnsson, stofnandi fyrirtækisins.

Við fyrstu sýn virðist fátt sameiginlegt með bjór og kartöfluhýði en teymið á bak við brugghúsið Álfi bruggar bjór þar sem kartöfluhýði, sem annars færi til spillis, skipar stóran þátt í framleiðslunni. Teymið skipa þau Þórgnýr Thoroddsen yfirbruggari, Haukur Páll Finnsson, stofnandi fyrirtækisins og Bára Hlín Kristjánsdóttir verkefnastjóri.

Á æskuheimili Þórgnýs var bruggað léttvín sem hann segir hafa verið heldur górt til að smekk flestra. „Eitthvað virðist þó hafa setið eftir því ég hef lengi haft áhuga á skemmtilegum brugghugmyndum. Þegar Haukur og Bára komu til mín með þessa pælingu, um að brugga bjór úr kartöfluhýði, gat ég ekki annað en boðið þeim í tilraunamennsku og hún virðist ekkert ætla að enda hjá okkur.“

Þórgnýr segir að faðir Hauks sé einn af eigendum Þykkvabæjar og hafi stungið því að honum einn daginn að hann hefði lesið einhvers staðar að hægt væri að nýta kartöflur í bjórgerð. „Þá kom upp sú hugmynd hvort ekki væri hægt að nota það sem fellur til við gerð vara úr kartöflum til þess hins sama. Haukur er afskaplega drifandi einstaklingur og bara fór beint í málið.“

Íslenskasti bjórinn

Fyrsta tilraunin til að brugga bjór úr kartöflum leit ekki vel út í byrjun segir Þórgnýr sem upplýsir að þau hafi verið hæfilega bjartsýn með árangurinn. „En niðurstaðan kom skemmtilega á óvart og gaf algerlega tilefni fyrir okkur til

að kafa dýpra í þessar pælingar. Vinnan hefur mikið til snúist um að kynna kartöflunum sem hráefni og skoða hvað gengur og hvað gengur ekki. Hún á það til að vera svolítið dyntótt í meðförum og það þarf að kunna á henni lagið til að brugga bjór úr henni.“

Hugmyndafræðin á bak við Álfi er að framleiða góðan bjór úr eins íslensku hágæða hráefni og völ er á segir Þórgnýr. „Vegna þess hve mikið hráefni í björnum okkar er ræktað hér á Íslandi má með góðu móti segja að þetta sé hreinlega íslenskasti bjór í heimi, en helmingur þurrefnisins eru kartöflur. Sterkjan úr kartöflunum hefur þó engin bragðáhrif á bjórinn og því er hann mjög léttur fyrir bragðlaukana og ætti að henta flestum sem kunna að meta góðan bjór.“

Í dag er bjórinn til sölu á nokkrum ölhúsum og veitingastöðum og teymið er langt komin með að koma björnum í sölu í Vínbúðinni.

Mörg tæki í hendurnar

Þórgnýr segir það hafa verið ótrúlega merkilega upplifun fyrir hann að komast inn í viðskiptahraðalinn. „Fyrir fram gerði ég mér enga grein fyrir hverju þetta myndi breyta fyrir mig og framgang hugmyndaðarinnar. Hraðallinn er bara nýbyrjaður en við erum samt komin með svo mörg tæki til að vinna með. Okkur hefur auk þess verið ýtt út í ýmsar pælingar og verkefni sem að við hefðum hugsanlega aldrei farið út í og krafín um ýmis svör við spurningum sem við höfðum ekki hugsað út í. Það er hollt að láta grilla sig svolítið en það er hæglega stærsta áskorunin.“

Umhverfið skiptir máli

Sjálfbærni skiptir teymið miklu máli því eins og hann orðar það, þá er enginn gróði ef það er engin framtíð. „Við brennum öll fyrir því að reksturinn verði sem vænstur fyrir umhverfið. Í stað þess að framleiða meira, gerum við meira úr því sem framleitt er og vonum að það verði hvati fyrir aðra framleiðendur.“



Engin vandamál til

Ein stór spurning sem teymið veltir fyrir sér þessa dagana snýr að mögulegum viðskiptavinum. „Viðskiptavinir Álfs eru þeir sem kunna að meta góðan bjór en snertifletirnir við viðskiptavinina eru oft snúnir, sér í lagi í umhverfi sem er jafnbundið af ströngu regluverki og raun ber vitni. Þá kemur sér vel hjá okkur að eiga frasann „Það eru engin vandamál, bara lausnir“. Samkeppnin er

”

„Vegna þess hve mikið hráefni í björnum okkar er ræktað hér á Íslandi má með góðu segja að þetta sé hreinlega íslenskasti bjór í heimi ...“

mjög hörð á áfengismarkaðinum en litlu brugghúsin standa engu að síður mjög vel saman og hjálpast að þegar þörf er á. Það er mjög gaman að vinna í þannig umhverfi,“ segir Þórgnýr.

Metnaður og eldmóður

Þórgnýr hrósar íslenska frumkvöðla-umhverfinu og segir þar ríkja mikinn velvilja, metnað, þekkingu og eldmóð. „Það er gjörsamlega æðislegt að vinna með þessu góða fólki. Aðgangur að smærri styrkjum til nýsköpunarfyrirtækja mætti þó vera auðveldari. Síðan má líka nefna almennt regluverk og þann kostnað og óþarfa flækjustig því tengdu sem getur verið mjög íþyngjandi. Það virðist stundum vera munur á reglum, eftir því hvern talað er við, auk þess sem það er talsvert ógagnsæi til staðar í kerfinu þegar maður leggur af stað á nýja vegferð sem gerir þetta svolítið erfitt.“

Vilja festa sig í sessi

Fram undan eru spennandi tímar en höfuðmarkmið teymisins er að vera komin með fasta tilvist á íslenskum bjórmarkaði á næstu 2-3 árum. „Um leið þurfum við að ná að skala okkur talsvert upp. Í dag er framleiðslugeta okkar takmörkuð vegna tækja og rýmis. Því er mjög gerlegt og raunar talsvert æskilegt fyrir okkur að stækka við framleiðsluna sem fyrst. Það væri ekkert verra fyrir okkur í stöðunni en að geta selt umfram framleiðslugetu. Þannig að það eru mörg krefjandi verkefni fram undan sem krefjast mikillar vinnu af okkur en hey, hver sagði að þetta ætti að vera auðvelt?“



Þorði ekki að segja frá klikkuninni

Undirstaðan í snyrtivörunum frá **Beauty by Iceland** eru gulrætur og rófur úr blómlegum sveitum Suðurlands.

Erna Hödd Pálmadóttir ólst upp í sveit á Suðurlandi þar sem grænmetisframleiðsla hefur staðið í miklum blóma í áratugi og varð fyrir vikið snemma meðvituð um næringargildi grænmetis. Það vakti athygli hennar á unga aldri hversu mikið af grænmetisframleiðslu fjölskyldunnar var sent til baka frá verslunum og um leið hversu mikið af grænmeti fékk aldrei að fara úr vöruhúsinu vegna útlitsgalla.

„Á þessum árum var ég farin að huga meira að heilbrigði húðarinnar og sá þá möguleikann sem var beint fyrir framan mig öll þessi ár, þ.e. að framleiða snyrtivörur úr íslensku og næringarríku grænmeti sem er útlitsgallað og ekki talið söluhæft. Fjölskyldan ræktar gulrætur og rófur sem eru ríkar af vítamínum og ég sá tækifæri í að framleiða snyrtivörur úr þeim.“

Hún ákvað því að leggja allt undir og setti á fót fyrirtækið Beauty by Iceland samhliða námi í viðskiptafræði við Háskóla Íslands.

Búa yfir mikilli hollustu

Í fyrstu hóf Erna að afla sér heimilda erlendis frá þar sem rannsóknir hafa verið gerðar á hráefninu og sá þá betur hvernig hún gæti hagað framleiðslu sinni. „Ég viðurkenni það alveg að ég

”

„Þegar C-vítamíni er bætt við daglega umhirðu húðar jafnar það húðlit og ver hana fyrir sýnilegum áhrifum mengunar auk þess að bæta rakastig og viðhalda unglegri húð.“

þorði ekki að segja neinum frá þessari klikkun til að byrja með. Mögulega hafði ég ekki trú á sjálfri mér en einnig hafa íslenskir snyrtivöruframleiðendur ekki notast mikið við matvæli í framleiðslu sinni, utan sjávarfangs, eftir því sem ég best veit.“

Undirstaðan í framleiðslunni eru gulrætur og rófur sem búa yfir mikilli hollustu að hennar sögn. „Gulrætur eru ríkar af andoxunarefnum en þau vítamín sem við varðveitum í vörunum eru A-, C- og E-vítamín auk fosförs en þessi efni eru nauðsynleg fyrir heilsu húðar, hárs og taugar líkamans.“

Rófurnar eru ekki síðri að hennar sögn en þær innihalda m.a. natrín, kalín, sykrur, A-, C- og D-vítamín, kalsín, magnesíum og járn. „Þegar C-vítamíni er bætt við daglega umhirðu húðar jafnar það húðlit og ver hana fyrir sýnilegum áhrifum mengunar auk þess að bæta rakastig og viðhalda unglegri húð.“

Ótrúlega þakklátar

Í dag starfa tveir starfsmenn hjá fyrirtækinu. Utan Ernu, sem gegnir stöðu framkvæmdastjóra, er Bóel Guðlaugsdóttir fjármálastjóri og saman vinna þær að vöruþróun. „Við höfum einnig fengið inn fagaðila að ólíkum verkefnum, t.d. efnafræðing, hönnuð og annað fagfólk á snyrtivörumarkaði.“

Hún segir þær alls ekki hafa búist við því að komast inn í viðskiptahraðalinn þegar þær skiluðu umsókninni. „Því erum við svo ótrúlega þakklátar fyrir að fá að taka þátt. Við höfum sett okkur mælanleg markmið í þróun á vörunum en þar sem framleiðslan er árstíðabundin nýtum við hraðalinn til að byggja upp markaðssetningu og vöruþróun. Það hefur verið ómetanlegt að fá innsýn í alla þá vitneskju sem þetta stórkostlega fólk býr yfir sem kemur að hraðlinum og er að aðstoða okkur. Fyrstu vikurnar hafa sannarlega farið fram úr væntingum okkar.“

Skemmtileg samkeppni

Erna segir grunnildi fyrirtækisins snúa að því að allir eigi rétt á því að líða vel með sjálfan sig og húð sína. „Því erum við fyrst og fremst að horfa til þeirra hópa sem eiga við húðvandamál að stríða. Vörur okkar munu innihalda þessi vítamín sem ég minnst á áðan en engum óæskilegum aukefnum er bætt við. Flestir vita að grænmeti er hollt og því ættu allir að geta borið það á sig líka, jafnvel borðað það.“

Mjög mikil samkeppni ríkir á snyrtivörumarkaði en Erna lítur ekki á hana sem ógn heldur segir hana bara vera skemmtilega. „Þau fyrirtæki sem eru í snyrtivöruframleiðslu á Íslandi eru mörg hver að gera stórkostlega hluti. Því tel

ég að Beauty by Iceland geti einnig lært mikið af þeim í stað þess að líta á þau sem ógn, því neytandinn er að leita að mismunandi vörum sem hægt er að blanda saman.“

Margir tilbúnir að hjálpa

Aðspurð um framtíðarhorfur segir Erna stefnu fyrirtækisins vera að fá sem flesta grænmetisbændur hérlendis í lið með sér og þróa bestu snyrtivörur sem völ er á. „Til þess munum við nota hráefni sem aðrir sjá ekki tækifæri í að nota, þar með talið aðrar tegundir grænmetis sem hafa frábæra kosti fyrir húðumhirðu. Alþjóðlegur markaður er stór og ef við tökum nágrannaþjóðir okkar þá er soun matvæla enn stærra vandamál þar. Þetta hráefni viljum við nýta í okkar framleiðslu á næstu árum.“

Hún segir íslenskt samfélag vera að vakna til meðvitundar um hversu mikils virði landbúnaður sé í raun og veru. „Þau fyrirtæki sem hafa farið í gegnum svona viðskiptahraðal eru að gera frábæra hluti og ég tel að frumkvöðlaumhverfið sé mjög opið fyrir frábærum hugmyndum. Ekki má heldur gleyma að nefna hversu margir eru tilbúnir að aðstoða með hugmyndir og vísa manni á réttan stað. Það er sannarlega mikils virði og mun leiða til enn frekari verðmætasköpunar fyrir íslenskt samfélag til framtíðar.“



Erna Hödd Pálmadóttir framkvæmdastjóri og Bóel Guðlaugsdóttir fjármálastjóri.



Kviknaði á ljósaperu á heiðinni

Friðrik Guðjónsson og
Ari Karlsson hjá Feed
the Viking.

Líkt og mörg frumkvöðlafyrirtæki fæddist hugmyndin að Feed the Viking við óvenjulegar aðstæður. Fyrirtækið framleiðir hollt og prótínrikt snakk úr þurrkuðu kjöti og fiski, best þekkt undir enska heitinu Jerky, en það nýtur mikilla vinsælda víða um heim.

Stofndandi fyrirtækisins, Friðrik Guðjónsson, var í útkalli með Hjálparsveit skáta í Garðabæ sumarið 2016, þegar hann fékk hugmyndina en hann hefur verið félagi í sveitinni í rúmlega áratug. Hann segist alltaf hafa verið með bandarískt Beef Jerky með sér í ferðum og útköllum vegna þess hve fljóta, handhæga og góða orku slík fæða gefi. „Í þessu tiltekna útkalli höfðu tveir aðilar örmagnast við göngu upp á Hellisheiði í vondu veðri. Eftir að hafa gefið þeim Beef Jerky og vatn fengu þeir nægilega orku til að labba niður af sjálfsdáðum og í kjölfarið kviknaði á ljósaperu í kollinum á mér og hugmynd að eigin framleiðslu. Nú fá auðvitað allir sem ég hitti á fjöllum íslenskt Jerky til að bragða á.“

Náið samstarf

Fyrsta varan var Fish Jerky sem kom á markað í ágúst 2017 í samstarfi við Skinny-Þinganes. Tæpu ári síðar bættist Lamb Jerky við en viðtökurnar við báðum vörum hafa verið algjörlega frábærar að hans sögn. „Í janúar á síðasta ári kom Ari Karlsson inn í reksturinn með mér eftir að hafa unnið með mér og Norðlenska

í þróuninni á Lamb Jerky-vörinni. Við erum æskuvinir og okkur hefur lengi dreymt um að vinna saman. Ari er matreiðslumeistari að mennt og hefur alþjóðlega reynslu af hinni ýmsu matvælagærd sem nýttist svo sannarlega vel hjá félaginu. Við erum í mikilli vörupróun og vorum til að mynda að bæta við Beef Jerky í byrjun apríl og kjötsúpan bætist svo við í sumar. Annars sér Ari að mestu um vörupróun og sölu á meðan ég er meira í rekstrinum og erlendu sókninni en saman sjáum við um að pakka vörum og keyra út pantanirnar.“

Sjálfur er Friðrik viðskiptafræðingur að mennt frá Háskólanum í Reykjavík og hefur stofnað og tekið þátt í rekstri á þremur öðrum fyrirtækjum áður en hann stofnaði Feed the Viking.

Kjötbragðið nýtur sín

Jerky-vörurnar eru með sterka skírskotun í íslenskar matarhefðir að sögn Friðriks og er öllum aukefnum, svo sem sykri og salti, stillt í eins mikið hóf og mögulegt er. „Lamb Jerky er t.d. kryddað með íslensku sjávarsalti og kryddblöndu sem amma hans Ara notaði fyrir sunnudagslærið þegar hún eldaði fyrir fjölskylduna. Beef Jerky er

”

„Við erum að fá miklu meiri og betri viðbrögð við vörum okkar á Amazon en við áttum von á og höfum þær nú til sölu í Bandaríkjunum, Kanada, Bretlandi og Þýskalandi.“

örliðið sterkari enda með chili-pipar. Þó eiga báðar vörurnar það sameiginlegt að þær leyfa kjötbragðinu að njóta sín. Öll framleiðsla okkar er úr íslensku hráefni og unnin hér á landi. Því er um atvinnuskapandi framleiðslu að ræða þar sem mörg handtök eru í framleiðsluferlinu.“

Nýta hraðalinn vel

Félagarnir segjast gríðarlega stoltir og ánægðir með að hafa verið valdir í viðskiptahraðalinn og ætla svo sannarlega að nýta sér hann út í ystu ásar. „Við erum komnir vel á veg með vörum okkar en þær eru nú til sölu á öllum helstu ferðamannastöðum á landinu auk þess sem þær fást einnig í vefverslun okkar og á Amazon. Í viðskiptahraðlinum fáum við leiðbeiningar og handleiðslu við að stækka fyrirtækið okkar og sækja á ný markaðssvæði með hjálp frá því frábæra tengslaneti sem við erum að tengjast. Hingað til höfum við fyrst og fremst selt vörur okkar til erlendra ferðamanna sem sækja landið heim en einnig höfum átt í góðum viðræðum við nokkrar innlendar matvörubúðir og vonumst til að geta hafið sölu á vörum okkar til íslenskra neytenda

núna í sumar. Stefnan er því sett enn frekar á íslenska smásölumarkaðinn en við horfum líka mikið til útflutnings. Við erum að fá miklu meiri og betri viðbrögð við vörum okkar á Amazon en við áttum von á og höfum þær nú til sölu í Bandaríkjunum, Kanada, Bretlandi og Þýskalandi og bætum Ítalíu, Frakklandi, Spáni og Mexíkó við á næstu misserum. Þannig að það eru mjög spennandi tímar fram undan hjá okkur.“

Gefandi umhverfi

Íslenska frumkvöðlaumhverfið er ekki nýtt fyrir Friðriki sem hefur, eins og áður segir, komið að stofnun og rekstri nokkurra fyrirtækja. „Ég er mjög hrifinn af frumkvöðlaumhverfinu héraðs og hef starfað í því í áratug. Bæði hef ég séð um rekstur á hugmyndum sem voru komnar af stað og eins stofnað fyrirtæki og síðar selt það. Hugmyndin þarf að sjálfsögðu að vera góð, það þarf að vera markaður fyrir hana og svo þarf að þekkja helstu gildir og hættur sem fylgja fyrirtækjarekstri. Þetta er mjög langt frá því að vera auðvelt en þetta er gefandi og getur verið vel þess virði þegar vel gengur.“

Leggja mikla ást í hverja flögu

Hugmyndin að eigin framleiðslu á kartöflufloögum úr annars flokks kartöflum kviknaði á gulum ökrum í nágrenni Hornafjarðar. Ein helsta sérstaða fyrirtækisins er mikil áhersla á umhverfismál.

Prætt fyrir nafnið eru Ljótú kartöflurnar afar bragðgóðar enda einu kartöflufloögurnar sem framleiddar eru úr innlendu hráefni. Maðurinn á bakvið fyrirtækið er Viðar Reynisson, þriggja barna fjölskylduafaðir og fyrrum bankastarfsmaður, sem ákvað einfaldlega að láta drauminn rætast og hefja framleiðslu á kartöflufloögum úr íslenskum annars flokks kartöflum sem er að miklu leyti fargað í dag.

Hann segist í gegnum tíðina hafa fengið margar misgóðar viðskiptahugmyndir og eiginlega alltaf verið að melta og þróa nokkrar þeirra í kollinum. „Þær hafa þó sjaldan komist af hugmyndastiginu og aldrei áður hef ég þorað að taka stökkið, að láta reyna á hugmyndina og stofna verkefni í kringum hana. Það sem er svo skemmtilegt við svona nýsköpunarverkefni er hvað maður fær útrás fyrir mörg áhugamál. Í mínu tilviki hef ég mikinn áhuga á öllu sem viðkemur hönnun, sköpun og matargerð.“

Aðlagðist aðstæðum

Viðar stofnaði fyrirtækið fyrir tveimur árum eftir að hafa starfað hjá Arion banka í fjórtán ár. Hugmyndin kviknaði þó miklu fyrr, eða fjórum árum áður. „Þá var ég staddur í sumarhúsi í Hornafirði þar sem við höfðum farið næstum á hverju sumri í áratug. Þetta sumarið voru akrarnir sem voru samliggjandi

kartöflugörðunum í sveitinni allt í einu orðnir gulir á lit og í miklum blóma. Þegar ég hitti á bóndann í nágrenninu kom í ljós að hann var að gera tilraunir með að rækta repju til framleiðslu á kaldpressaðri repjuolíu til neyslu. Hugmyndin að kartöflufloögum kviknaði strax, þarna var komið hráefnið sem þyrfti til framleiðslu á þeim auk þess sem innlend framleiðsla var hafin á salti og öðru kryddi.“

Upphaflega hugmyndin var því að framleiða kartöflufloög sem væru eingöngu úr innlendu hráefni og nýta til þess þær kartöflur sem bændur ættu erfitt með að koma í verð sökum útlitsstaðla. Eftir margar prófanir á innlendra repjuolíu og rannsóknarvinnu varð þó Viðar að játa sig sigraðan. „Niðurstaðan varð sú að það gæti aldrei borgað sig að nota hágæða innlenda kaldpressaða olíu og vinna öll góðu innihaldsefni úr henni til þess að gera hana sambærilega ódýrri og bragðlausri innfluttri repjuolíu. Sú olía er því eina erlenda hráefnið í vörum okkar utan þess að við notum líka að hluta innflutt krydd.“

Umhverfismál mikilvæg

Ein helsta sérstaða fyrirtækisins er sú mikla áhersla sem lögð er á umhverfismál segir Viðar. „Snakkpokar innihalda mikið loft og eru plássfrekari í pökkun. Kolefnisspor innflutts snaks er því gríðarstórt og hæglega hægt að eyða því

með því að velja innlenda framleiðslu. Kartöflusnakk verður því miður að pakka í umbúðir sem eru a.m.k. að hluta úr áli eða plasti til þess að tryggja líftíma vörunnar. Af nokkrum slæmum kostum teljum við réttast að nota umbúðir sem eru aðeins úr einu efni og hægt er að endurvinna endalaust en um er að ræða polypropylene-plast.“

Ljótú kartöflurnar verða eina kartöflusnakkíð sem unnið er úr innlendum kartöflum að sögn Viðars. „Þar að auki er varan sannarlega handgerð af mér og Gunnari samstarfsfélaga mínum og við leggjum mikla ást í hverja flögu. Við leggjum mikið upp úr gæðum og ætlum auðvitað að gera heimsins bestu flögur hvað varðar rétta þykkt, stökkleika og rétt bragð. Stefnan er að fara nokkuð óhefðbundnar leiðir varðandi þróun á bragðtegundum, hafa meira bragð og kikk en fólk er kannski vant og reyna líka að nýta það sem íslensk náttúra hefur upp á að bjóða. Hins vegar ætlum við að fara nokkuð hefðbundnar leiðir með 1-2 fyrstu bragðtegundirnar okkar þar sem fyrsta upplifun neytenda er mikilvæg og auðvitað ekki allir með sama smekk.“

Félaginn sér um Excel

Auk Viðars er Gunnar Jóhann Gunnarsson lögfræðingur með honum en þeir hafa verið vinir til 20 ára. „Það hefur ekki mikið reynt á verkaskiptinguna

”

„Við leggjum mikið upp úr gæðum og ætlum auðvitað að gera heimsins bestu flögur hvað varðar rétta þykkt, stökkleika og rétt bragð.“

hingað til. Frá því Gunnar kom inn hefur mestur tími farið í að standsetja húsnæði til framleiðslunnar. En það er a.m.k. á hreinu að Gunnar mun sjá meira um fjármálin, verðútreikninga og allt sem unnið er í Excel meðan ég er meira í markaðsmálum og talsmaður félagsins út á við, enda stofnandi þess.“

Áskoranir fram undan

Viðar segir þá félaga aldrei hafa staðið í þeim sporum áður að koma nýrri vöru á markað. „Við stöndum því frammi fyrir mjög mörgum framandi áskorunum og því mikilvægt að vanda til verka. Helstu væntingar okkar til hraðalsins eru að fá t.d. ráðgjöf varðandi mótun stefnu í markaðsmálum, verðlagningu og dreifingarmálum. Ég held að það muni skila okkur gríðarlega dýrmætum upplýsingum að hitta alla þá mentora sem við eigum eftir að hitta og þá sérstaklega þá aðila sem hafa staðið í okkar sporum og náð árangri. Auk þess er starfsfólk Icelandic Startups hokið af reynslu og getur komið á tengslum við fólk sem getur reynst okkur dýrmætt. Stefnan er sett á að vera komin í almenna dreifingu innan tveggja ára. Við höfum trú á að stór hluti neytenda muni kjósa Ljótú kartöflurnar þó þær verði aðeins dýrari en vörur samkeppnisadilanna enda er fólk að velja gæði og við höfum mikinn meðbyr með þeirri umhverfisvakningu sem á sér nú stað.“



Viðar Reynisson og Gunnar Jóhann Gunnarsson standa á bakvið Ljótú kartöflurnar.

Kjarninn í starfsemi **Pure Natura frá Sauðárkróki** snýr að sjálfbærni, minni matarsóun og verndun náttúrunnar en fyrirtækið framleiðir og selur vítamín og fæðubótarefni sem unnin eru úr innmat úr íslenskum lömbum og íslenskum lækningajurtum.



Lítið fyrirtæki með stóra hugsjón

Hildur Þóra Magnúsdóttir, stofnandi fyrirtækisins, Sigríður Ævarsdóttir vöruþróunarstjóri og Rúna Kristín Sigurðardóttir sölustjóri.

Hildur Þóra Magnúsdóttir, stofnandi fyrirtækisins segir fyrirtækið hafa verið stofnað með það að leiðarljósi að bæta heilsu neytanda en um leið vera leiðandi á sviði umhverfisverndar. „Eitt næringarríkasta hráefnið sem völ er á hérlendis eru hliðarafurðir úr íslenskri sauðfjárrækt og með því að nýta þær getum við dregið úr bæði matarsóun og mengun, á sama tíma og við bætum heilsu neytanda.“

Pure Natura er í samstarfi við Votlendis-sjóðinn um að kolefnisjafna starfsemi fyrirtækisins. „Við viljum ekki skilja eftir okkur neikvætt kolefnisfótspor en það teljum við að öll fyrirtæki ættu að einsetja sér að gera. Umhverfisvernd er stóra málið í dag og við sem neytendur verðum að fara að axla ábyrgð. Það má því sannarlega segja að við séum lítið fyrirtæki með stóra hugsjón.“

Byrjaði með námskeiði

Hugmyndin að Pure Natura fæddist á námskeiði sem Hildur sótti árið 2014 með það að leiðarljósi að bæta heilsu sína og líðan. „Ég hafði verið undir miklu álagi, var þreytt og með ýmis konar skrýtin líkamleg einkenni sem ég náði ekki alveg utan um. Kennari námskeiðsins var Sigríður Ævarsdóttir, Sigga, sem í dag er meðeigandi minn í Pure Natura. Sigga benti á að margt

”

„Við sendum vörur nánast daglega til fjarlægra landa eins og Malasíu og Japan. Íslenskir neytendur hafa einnig tekið okkur einkar vel ...“

í umhverfinu okkar hefði slæm áhrif á heilsuna, t.d. hormónar, sýklalyf og skordýraeitur í mat og öðrum vörum. Hún ræddi einnig um hversu mikilvægt væri að fá þá næringu, vítamín og steinefni sem við þurfum úr fæðunni um leið og ekki væri skortur á t.d. járn, B12- og D-vítamíni. Ég að sjálfsögðu dró svo þessa frábæru konu með mér inn í fyrirtækið þar sem hún hefur starfað sem vöruþróunarstjóri frá stofnun.“

Seldar innanlands og utan

Fyrirtækið setti fjórar vörur á markað árið 2017 sem seldar eru í öllum heilsu-búðum landsins og á ýmsum erlendum mörkuðum. Um þessar mundir er unnið að þróun fleiri vítamína á sama grunni í samstarfi við MATÍS og segir Hildur að gera megi ráð fyrir fjórum nýjum vörum síðar í ár. „Af vörum okkar er Pure Liver söluhæsta bætiefni fyrirtækisins. Því er ætlað að styðja við hreinsun lifrarinnar, minnka bólgur og þjúg og skerpa um leið á minni og athygli. Pure Power er fyrir fólk sem er undir álagi en varan samanstendur af vítamína- og steinefnablöndu sem unnin er úr lambalifur, lambahjörtum og orkuaukandi jurtum.“

Pure Heart er að sögn Hildar fyrir alla sem vilja hugsa vel um hjartað sem gegnir mikilvægasta hlutverki líkamans

og Pure Nutrition-vítamín kallar hún sprengju á náttúrulegu formi. „Ein af þeim vörum sem fljótlega koma á markað er sérsniðin fyrir þarfir karlanna og verður gaman að sjá hvernig íslenskir karlmenn taka henni.“

Ein af duglegu konunum

Auk Hildar eru lykilstarfsmenn fyrirtækisins, fyrrnefnd Sigríður Ævarsdóttir vöruþróunarstjóri og Rúna Kristín Sigurðardóttir sölustjóri en báðar eru meðeigendur í fyrirtækinu. „Þar að auki erum við svo heppnar að hafa með okkur í hraðlinum Helgu Guðnýju Elíasdóttur, masters-nema í Food innovation and Health, við Háskólann í Kaupmannahöfn en hún er í augnablikinu starfsnemi hjá MATÍS og vinnur að lífvirkni og efnarannsóknunum fyrir okkar verkefni.“

Sjálf segist Hildur vera ein af þessum duglegu íslensku konum sem alltaf hafi nóg að gera. „Ég er viðskiptafræðingur að mennt, með M.Sc-gráðu í fjármálum og alþjóðaviðskiptum frá Árósum. Fyrir utan að stýra Pure Natura rek ég fimm tjaldstæði á Norðurlandi vestra, ásamt manningum mínum, undir hattinum Tjöldum í Skagafirði en þar býr fjölskyldan. Auk þess er ég skógarbóndi og frístundabóndi með hesta og hænur og hef brennandi áhuga á samfélagsmálum, loftlagsmálum og frumkvöðla-starfi.“

Vonandi stökkpallur

Hún vonast til þess að viðskiptahraðallinn verði sá stökkpallur sem fyrirtækið þurfi til að bæta þekkinguna á sviði markaðs- og sölumála auk samningagerðar á erlendum mörkuðum. „Hraðallinn gefur einnig ómetanlegt tengslanet og reynslu sem seint verður metin til fjár. Hver veit nema við vekjum einnig athygli áhugasamra fjárfesta, sem hafa áhuga á að vinna með okkur að hraðari vexti fyrirtækisins.“

Stefnt að frekari vexti

Viðskiptavinir fyrirtækisins koma alls staðar að úr heiminum að sögn Hildar. „Við sendum vörur nánast daglega til fjarlægra landa eins og Malasíu og Japan. Íslenskir neytendur hafa einnig tekið okkur einkar vel og við eigum góðan hóp fastra viðskiptavina sem eru okkur allra dýrmætastir. Nýjustu viðskiptavinir okkar eru erlend fyrirtæki sem vilja selja vörur okkar undir eigin vörumerki. Sá markhópur gæti einnig orðið nokkuð stór. Að öðru leyti stefnum við að því að vaxa og dafna á næstu árum enda teljum við að búa megi til töluverð útflutningsverðmæti úr íslenskum hliðarafurðum úr íslenskri sauðfjárrækt á næstu árum. Markmið okkar til lengri tíma er 100 prósent fullnýting í íslenskri sauðfjárrækt.“

Mikil verðmæti fólgin í samstarfinu

ArcanaBio þróar nýja tegund af tæknilausn sem gerir vísindamönnum kleift að útbúa öflug DNA-greiningarpróf á mun fljótlegri og einfaldari hátt en áður.

ArcanaBio er nýtt fyrirtæki í hugbúnaðarlíftækni sem er að þróa nýja tegund af tæknilausn sem býr til DNA-greiningarpróf með hjálp háhraðatölva í skýinu. Um er að ræða próf sem notuð eru til að gera DNA-rannsóknir í ýmsum tilgangi, allt frá því að skoða matvæli fyrir gæðaeftirlit og tegundavottanir, yfir í flóknari notkun á sviði líftækni, t.d. fyrir bakteríu- og örverurannsóknir. Tæknilausnin gerir vísindamönnum, líffræðingum og öðrum sérfræðingum kleift að útbúa öflug DNA-greiningarpróf á mun fljótlegri og einfaldari hátt en áður hefur verið hægt að gera með núverandi lausnum á markaðnum og með umtalsverðum sparnaði segir Kristján Már Gunnarsson, meðstofnandi og yfirmaður viðskiptaþróunar hjá ArcanaBio. „Við teljum okkur vera að opna á nýjar og spennandi leiðir fyrir vísindamenn og líffræðinga með því að bjóða upp á aukna sjálfvirknivæðingu, einfalda flókna ferla ásamt því að auðvelda og flýta fyrir allri þeirri undirbúningsvinnu sem fer í að þróa áreiðanleg próf fyrir ýmsar tegundir DNA-greininga.“

Miklar framfarir

Kristján segir miklar tækniframfarir hafa átt sér stað á síðustu árum með tilkomu

”

„Við teljum okkur vera að opna á nýjar og spennandi leiðir fyrir vísindamenn og líffræðinga með því að bjóða upp á aukna sjálfvirknivæðingu, einfalda flókna ferla og þróa áreiðanleg próf fyrir ýmsar tegundir DNA-greininga.“

smærri og ódýrari vélbúnaðarlausna, bæði í raðgreiningum og í rauntíma-greiningum sem ArcanaBio þróar lausnir fyrir. „Þá höfum við átt mjög farsælt samstarf við Advania í Hafnarfirði sem hefur gefið okkur aðgang að mjög öflugri háhraðajónustu sem hjálpar okkur mikið við að þróa hugbúðinn hraðar og gera umfangsmiklar tilraunir.“

Fjölbreyttur bakgrunnur

Meðstofnandi Kristjáns er Dr. Andy McShea en þeir hafa starfað saman síðastliðin fjögur ár að ýmsum verkefnum. „Andy átti upprunalega hugmyndina að lausninni en hann hefur töluverða reynslu að gerð DNA-tæknilausna. Hann var m.a. lykilstjórnandi hjá bandaríska líftækniyrirtækinu CombiMatrix auk þess sem hann var stjórnandi og ráðgjafi fyrir Bosarge Family Office, sem er einkasjóður bandaríska milljarðamæringsins Ed Bosarge, en þar kom hann að ýmsum líftækni tengdum verkefnum.“

Sjálfur sinnir Kristján viðskiptaþróun eins og fyrr segir auk þess að vinna náið með tækniteyminu sem er að hluta til staðsett bæði í Rúmeníu og Bandaríkjunum. „Meðal fyrri verka minna má m.a. nefna stofnun TeqHire árið 2013 en félagið sérhæfir sig í að útvega fyrirtækjum, bæði hér á landi og

erlendis, tæknifólk til starfa og hefur félagið vaxið töluvert. TeqHire fékk t.d. viðurkenningu sem einn af vaxtar-sprotunum hjá Samtökum iðnaðarins árið 2016.“

Í teymi ArcanaBio er einnig bandarískur vísindamaður sem þróaði frumgerð af tækninni sem m.a. var nýtt til að þróa fyrsta prófið sem notað var til að greina hinn skaðlega Zika-vírus.

Rannsaka sýklalyfjaónæmar bakteríur

ArcanaBio er einnig að vinna að gerð rannsóknarverkefnis sem gengur út á að gera hagkvæmari og ódýrari greiningarpróf og ferla til að greina sýklalyfjaónæmi í bakteríum, bæði í mönnum og dýrum hér á landi. Þá stendur til að nota vél nám (e. machine learning) við frekari rannsóknir á gögnum til að skoða hvaða sýklalyfi bakteríurnar eru líklegar til að mynda ónæmi gegn. Samhliða þessu verkefni stendur til að skoða leiðir til að útbúa hagkvæmar greiningaraðferðir við að skima innfluttar matvörur og fylgjast þannig með sýklalyfjaónæmum bakteríum.

Sparar tíma og eykur gagnsæi

Helstu viðskiptavinir fyrirtækisins verða rannsóknarstofur, líftækniyrirtæki, lyfjaframleiðendur og háskólar. „Það ríkir mikil samkeppni á þessum tugmilljarða-dollar markaði. Við teljum okkur hins vegar vera með töluvert aðgreinanlega lausn sem býður upp á minni hættu á að röng próf séu útbúin fyrir rannsóknir. Töluverður kostnaður getur falist í þróunarferlinu við að útbúa próf, sem á endanum virka ekki sem skyldi og þarf þá að byrja aftur á öllu ferlinu sem getur í sumum tilvikum, aðallega stærri verkefnum, reynst mjög kostnaðarsamt. Þannig er hugbúnaðinum ætlað spara tíma, bjóða upp á aukna

sjálfvirknivæðingu og einnig auka gagnsæi í rannsóknarvinnunni.“

Tengsl við frumgreinar

Kristján segir helstu ástæðu þess að ArcanaBio hafi sóst eftir að komast í viðskiptahraðalinn vera þá sérstöku áherslu sem lögð er á sjávarútveginn og matvælageirann. Einnig skipti máli þekking og tengslanet frá mentorum sem koma með verðmætaráðgjöf til fyrirtækjanna. Hann segir að DNA-greiningar muni í náninni framtíð verða partur af öllu gæðaeftirliti í matvælaframleiðslu. „Sjávarútvegurinn er mjög spennandi fyrir okkur enda einn stærsti iðnaður landsins. Við erum að skoða DNA-greiningar í gæðaeftirliti í matvælaframleiðslu, t.d. til að greina listeríu með ódýrari og fljótlegri aðferðum, m.a. fyrir reykhusin. Einnig þykir okkur spennandi að skoða hvernig við getum mögulega þróað greiningarþjónustu fyrir auðkenningu á matvælum sem kemur t.d. í veg fyrir svindl í matvæla viðskiptum.“

Verðmætin í tengslanetinu

Kristján segir fyrstu tvær vikurnar hafa farið sérstaklega vel af stað og er spenntur fyrir framhaldinu. „Að fá öll þessi tengsl í gegnum hraðalinn er að reynast okkur afar vel. Við eru nú þegar byrjaðir að kynnast og eiga samtöl við margt, mjög öflugt og klárt fólk úr matvælageiranum sem hefur áhuga að vinna með okkur. Þessi snertiflötur hraðalsins er alveg frábær enda er mjög mikilvægt að vinna að markvissum lausnum með því að tala við fólk á ólíkum sviðum með mismunandi þekkingu og reynslu. Það er mikilvægt fyrir okkur að geta unnið með mismunandi tilgátur, spurt spurninga og fengið mikilvæg svör frá öllu þessu reynslumikla fólki. Ég myndi segja að úr þeim samtölum fælust mikil verðmæti fyrir okkur.“



Kristján Már Gunnarsson, meðstofnandi og yfirmaður viðskiptaþróunar hjá ArcanaBio.



Sjórinn er upphaf alls lífs

Þóra Þórisdóttir og
Sigurður Magnússon og
börn þeirra Guðbjörg
Lára, Kolbeinn Lárus og
Þangbrandur Húmi.

Urta Islandica þróar jurtabragðbætt, kolsýrt og steinefnaríkt drykkjarvatn úr köldum jarðsjó. Fimm fjölskyldumeðlimir koma að rekstrinum og hlakka þau til að takast á við næstu áskoranir.

Fyrtækið Urta Islandica er í startholunum með að framleiða jurtabragðbætt, kolsýrt og steinefnaríkt drykkjarvatn sem er unnið úr köldum jarðsjó. Stofnandi þess er Þóra Þórisdóttir en hún ólst upp fyrir vestan og norðan þar sem tengslin við náttúruna voru mikil í barnæsku.

Vegna fámennis og fábreytni hófu hún og systur hennar snemma að nýta allt sem þær fundu í fjöru og á landi sem efnivið í allskonar fönður og leiki. Þessir æskuleikir áttu vafalaust stóran þátt í þeim verkefnum sem hún tók þátt í síðar á lífsleiðinni, ekki síst með þróun jurtafyrirtækisins Urta Islandica sem sérhæfir sig í framleiðslu á jurtatei, jurtasalti og jurtasírópi sem matargjafavörur á ferðamannamarkað. „Árið 2013 stofnaði ég formlega eignarhaldsfélagið Urta Islandica ehf. með fjölskyldu minni og við höfum unnið saman í fyrirtækinu síðan.

Tveimur árum eftir stofnun þess fluttum við framleiðsluna til Keflavíkur. Við létum bora holu ofan í hraunið á lóðinni til að fá upp ferskan sjó sem við létum rannsaka og í ljós kom að hann var hreinn, tær og ómengaður. Upphaflega hugmyndin var að framleiða það- og spavörur úr steinefnunum úr sjónum. Fljótlega var ljóst að það yrði mikið magn afgang af steinefnaríku afsölt-

uðu sjóvatni og eftir nokkra rannsóknarvinnu ákváðum við að fara í nýtt þróunarverkefni til að nýta þetta vatn og markaðssetja sem drykkjarvatn.“

Hlaðið steinefnum

Hugmynd teymisins er að selja sjóvatnið í þremur styrkleikum, bæði kolsýrt og ókolsýrt, bragðbætt með jurtum og hreint, og pakka því í endurvinnanlegar glerflöskur. „Það sem vatnið hefur fram yfir venjulegt íslenskt vatn er að það er hlaðið steinefnum úr sjónum en steinefnin í sjónum eru í sömu hlutföllum og steinefnin í blóði okkar. Því ætti sjóvatnið að vera góður kostur fyrir þá sem vilja ekki rugla í steinefnabúskapnum sínum með því að taka inn stök steinefni. Sjóvatnið vökrvar líkamann vel og margir næringarsérfræðingar, m.a. hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni WHO, telja að það sé veruleg heilsubót af því að drekka steinefnaríkt vatn frekar en steinefnasnautt. Þá eru margir á því að steinefnaríkt vatn sé auk þess bragðbetta.“

Góð samvinna

Það er óhætt að segja að samvinna fjölskyldunnar einkenni fyrirtækið en fimm meðlimir fjölskyldunnar starfa þar með einum eða öðrum hætti. „Utan mín má fyrst nefna Sigurð Magnússon eiginmann minn sem er iðnaðartækni-fræðingur og snillingur í tölvum, tækj-

”

„... næringarsérfræðingar, m.a. hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni WHO, telja að það sé veruleg heilsubót af því að drekka steinefnaríkt vatn frekar en steinefnasnautt.“

um, smíði og reddingum. Hann lætur hlutina gerast, verkstýrir og heldur utan um ferla og skráningar.“

Stjórnarformaður fyrirtækisins er Guðbjörg Lára dóttir þeirra sem hefur að sögn Þóru yfirumsjón með allri hönnun og markaðsmálum en þessi tvö svið eru samofin hjá fyrirtækinu að hennar sögn. „Lára er með næmt fagurfræðilegt auga, hugmyndaþing og með ómetanlegt innsæi inn á markaðinn. Hún er hamhleypa til verka, góð í samskiptum og mun stýra því hvernig jarðsjóvatnið okkar mun lita út og verða markaðssett.“

Kolbeinn Lárus, sonur þeirra hjóna, er nýútskrifaður flugvélafræðingur og segir Þóra hann smellpassa í verkefnið. „Hlutverk hans er að halda utan um og aðlaga þá tækni sem við munum nota við að afsalta sjóinn, setja upp og prófa vinnslulínu ásamt því að gera tilraunir og búa til prótótýpurnar.“

Yngsti sonurinn heitir Þangbrandur Húmi sem Þóra segir vera þann allra fjöhlæfasta í hópnum. „Hann vinnur með okkur á öllum sviðum verkefnisins, hefur umsjón með gæðamálum og birgðamálum. Hann sér einnig um að finna tæki, töl og umbúðir til vinnslunnar.“

Áskorun að treysta

Hún segir þátttökuna í hraðlinum gefa þeim tækifæri til að opna hugmyndina

fyrir öðrum, stækka tengslanetið og miðla af þekkingu sinni til annarra í leiðinni. „Helsta áskorunin í byrjun er að treysta og segja frá því hvað við erum að gera því við erum öll „intróvertar“ og höfum hingað til verið svolítið út af fyrir okkur. Fyrst og fremst vonast ég eftir ólíkum sjónarhornum og góðum ráðum sem munu nýtast okkur við framleiðsluna og markaðssetninguna.“

Bjartsýn á framhaldið

Mögulegir viðskiptavinir er breiður hópur segir Þóra og nefnir m.a. alla þá sem vilja fá meiri heilsuávinning úr flöskuvatni eða gosi. „Ef við reynum að sérhæfa okkur þá liggur beinast við að skoða ferðamannamarkaðinn þar sem við erum fyrir með vörur okkar og einnig veitingahúsin. Þá eru markhópar eins og líkamsræktarfélög og hlauparar sem þurfa að endurhlaða steinefni eftir æfingar, veikt fólk og börn sem hafa misst vökva.“

Hún er bjartsýn á framhaldið og segir teymið stefna að því að verkefnið verði orðið sjálfbært, skapi vinnu og skili hagnaði innan tveggja ára. „Á svipuðum tímum viljum við líka vera byrjuð í útflutningi og vera í þeirri stöðu að varan okkar hafi vakið alvöru athygli innanlands sem erlendis, vegna einstakra eiginleika hennar og uppruna. Við bindum því miklar vonir við að þátttaka okkar í Til sjávar og sveita, hjálpi okkur að ná þeim markmiðum okkar.“

Náttúruvæn og vistvæn lúxusafurð

Íslenski æðardúnninn er einstök náttúruafurð en stór hluti heimsframleiðslunnar er tíndur hér á landi og fluttur úr landi óunninn. Fyrirtækið Íslenskur dúnn ætlar að breyta því.

Heimsókn eitt sumarið til Borgarfjarðar eystri fyrir nokkrum árum átti heldur betur eftir að reynast afdrifarík fyrir Rögnu S. Óskarsdóttur og sambýlismann, Þóri Guðmundsson. Í kjölfarið festu þau kaup á húsi þar, í magnaðri náttúruvegurð og einstöku samfélagi manna eins og hún orðar það, og gerðu að sínu öðru heimili.

Það var í heimsókn til Ólafs Aðalsteinssonar, æðarbónda í Loðmundarfirði, og eiginkonu hans, Jóhönnu Óladóttur, síðasta sumar sem hugmyndin fæddist hjá þeim; að kaupa æðardún af bændum, framleiða úr honum og selja innanlands og erlendis í gegnum Netið. „Við vörðum deginum með þeim heiðurshjónum og Ólafur leiddi okkur í allan sannleika um æðardúnninn auk þess að ganga með okkur um varpstöðvarnar, en það eitt og sér er ævintýri út af fyrir sig. Ólafur hafði þá miklar áhyggjur af því að megnið af þessum dásamlega dúni væri fluttur út óunninn ár hvert. Þær áhyggjur og samræður okkar á milli í kjölfarið kveiktu heldur betur í okkur og allt fór í gang.“

Vilja breyta ferlinu

Ragna segir að frá þeirri stundu, þegar þau keyrðu úr hlaði frá þeim hjónum, hafi ekki verið aftur snúið. „Veturinn hefur farið í alls kyns þælingar og

áætlanagerð. Nú erum við fimm í hópnum, öll með ólíka styrkleika sem hentar verkefninu vel.

Að meðaltali flytja Íslendingar út um þrjú tonn af dúni á ári sem er um ¼ heimsframleiðslunnar. Dúnninn er að mestu leyti fluttur út hreinsaður, en að öðru leyti óunninn og eru helstu viðtökulönd Japan og Þýskaland. Þessu viljum við hjá Íslenskum dúnn breyta, við viljum þvo og fullvinna æðardúnninn hér heima.“

Auk Rögnu og Þóris skipa hópinn fyrrnefndur Ólafur æðarbóndi, Kristján Már Gunnarsson og Guðrún Ástrós Bergsveinsdóttir. „Ég stýri verkefninu og Kristján sér um vefsíðugerð og markaðssetningu á Netinu. Óli safnar dúninum og er auk þess sérfróður í öllu sem viðkemur vinnslu æðardúns. Þórir sér um uppbyggingu verkferla og verkstæðis. Síðast en ekki síst sér Ástrós um efniskaup og samsetningu værdarvoða.“

Einstök náttúruafurð

Það sem er mest spennandi við verkefnið, að hennar sögn, er sú staðreynd að Íslendingar eru nánast með einokunaraðstöðu á heimsins besta dúni, sem er æðardúnninn. „Hann er algjörlega einstök náttúruafurð. Frá landnámi hafa þeir bændur sem höfðu æðarvarp á jörðum sínum, vakað yfir varpinu á vormánuðum, stuggað burt varfugli

og tófu, ásamt því að hjálpa fuglinum við hreiðurgerð og umönnun eggja og unga. Þegar æðarkollan verpir tættir hún dúnninn af bringu sinni til að halda hita á eggjunum. Ef bóndinn myndi ekki hirða dúnninn úr hreiðrunum myndi hann aðeins fjúka í burtu, engum til gagns. En í stað þess hafa bændur í gegnum aldirnar nýtt þessa einstöku auðlind til að halda hita á sér og sínum.“

Algjört undraefni

Ragna segir æðarfuglinn vera eina fuglinn sem fellir dún í þessu magni í hreiður sín. „Annar dúnn sem við þekkjum er reyttur af fuglunum. Því er afurðin eins náttúruvæn og vistvæn og hugsast getur. Að auki er dúnninn náttúrulegt undraefni sem á sér ekki hliðstæðu. Eiginleikar hans eru einstakir því hann er þakinn örfinum, mjúkum, króklaga þráðum sem valda samloðun hans. Hann er loftmikill sem veldur einstökum léttleika, háu einangrunargildi og góðri öndun. Úr hverju hreiðri safnast um 15-17 g af dúni og því þarf um 60-80 hreiður til að safna 1 kg af dúni.“

Hún minnr á að flestir verji um þriðjungi ævinnar umvafðir sæng. „Því eigum við aðeins að setta okkur við það besta þegar kemur að vali hennar. Það má því segja að viðskiptavinir okkar séu þeir sem vita hvers virði góður svefn er.“

”

„Því er afurðin eins náttúruvæn og vistvæn og hugsast getur. Að auki er dúnninn náttúrulegt undraefni sem á sér ekki hliðstæðu.“

Vilja fullvinna innanlands

Teymið stefnir að því að leggja sitt á vogarskálarnar til að draga úr útflutningi á óunnnum æðardúni. „Við viljum róa að því öllum árum að fullvinna þessa dásamlegu og einstöku afurð innanlands. Með stofnum fyrirtækisins viljum við líka fjölga störfum í heimabyggð, en Borgarfjörður eystri tekur þátt í verkefni Bygðastofnunar sem kallast Brothættar byggðir. Markmið þess er að styrkja atvinnusköpun í sveitarfélögum sem hafa átt undir högg að sækja á undanföllum árum.“

Bera saman bækur

Markmið þeirra með þátttöku í viðskiptahraðlinum er fyrst og fremst að koma verkefninu í gegnum þá þeytivindu sem viðskiptahraðall af þessu tagi er. „Fjöldi sérfræðinga úr atvinnulífinu, bæði sem fyrirlesarar og ráðgjafar, koma með hafsjó af ábendingum og athugasemdum sem nýtast okkur til að gera hugmyndirnar okkar enn betri. Ekki má síðan gleyma hinum teymunum sem taka þátt í verkefninu, það er ómetanlegt að geta borið saman bækur og miðlað reynslu á milli teymanna. Sem betur fer er stuðningur bæði einkaaðila og yfirvalda við íslenska frumkvöðla alltaf að aukast enda sjáum við umflutt spennandi fyrirtækja spretta upp víðs vegar um landið. Við hlökkum sannarlega til að slást í hóp þessara fyrirtækja.“



Guðrún Ástrós Bergsveinsdóttir, Ragna S. Óskarsdóttir og Kristján Már Gunnarsson.

Með Stafrænni veiðibók geta veiðimenn og leigutakar skráð aflann beint með rafrænum hætti í veiðibókina. Henni er líka ætlað að stuðla að betri og nákvæmari skráningu á öllum afla í íslensku ferskvatni.



Mikil bylting fyrir veiðimenn

Gilles Tasse, Nanna K. Kristjánsdóttir og Gunnar Örn Petersen.

Verkefnið Afi, stafræn veiðibók er í sinni einföldustu mynd rafræn veiðibók en heildarmyndin er þó mun stærri að sögn Nönnu K. Kristjánsdóttur, eins meðlima teymisins. „Við stefnum að því að mynda stærsta sameiginlega vettvang íslenskra stangveiðimanna á vefnum. Rafrænu veiðibókinni er ætlað að leysa af hólmi allar prentaðar veiðibækur og stuðla að betri og nákvæmari skráningu á öllum afla í íslensku ferskvatni, bæði með því að auka skráningarhlutfall og að meiri upplýsingar verði til staðar um hvern fisk.“ Aðrir meðlimir teymisins eru þeir Gunnar Örn Petersen, Gilles Tasse og Kristján Páll Rafnsson.

Rafrænar skráningar

Um verður að ræða hugbúnað sem bæði veiðimenn og leigutakar geta tengst og skráð beint í veiðibókina bættir Gunnar Örn við. „Þannig geta veiðimenn sent skráningar sínar í einstakar veiðibækur án þess að koma við í veiðihúsi eða kofa sem geymir veiðibók. Þetta er mikill kostur í þeim tilvikum þar sem ekki er um veiðihús með gistingu að ræða, eins og oft er í silungsveiði. Stærsta byltingin fyrir veiðimenn verður þó aðgengi að upplýsingum. Allar upplýsingar verða mun betur fram settar en áður með hjálp stafrænnar tækni.“

Þá einfaldar lausnin einnig margt fyrir leigutaka, segir Gilles, sem munu hafa

aðgang að mun betri upplýsingum í rauntíma. Auk þess sem hún einfaldar skil upplýsinga til Hafrannsóknarstofnunar mjög mikið. „Hafrannsóknarstofnun mun einnig njóta góðs af þar sem hún mun framvegis fá öll skil á rafrænu formi og munu tölur verða aðgengilegar fyrr en áður. Í raun er ekki til nein sambærileg lausn sem hefur fengið neina dreifingu meðal almennings þannig að við bindum miklar vonir við hana.“

Hugmyndin þróast talsvert

Gunnar Örn og Kristján Páll tengjast báðir Fish Partner, fyrirtæki sem sérhæfir sig í veiðiferðum fyrir erlenda og innlenda veiðimenn. Kristján segir þá félaga lengi hafa hugsað um mögulegar lausnir til að auka skráningu á veiddum silungi hér á landi. „Frumkvæðið kemur þó frá Nönnu sem kom á fundi til að kanna þörfina á veiðitengdum hugbúnaði. Hugmyndin hefur þróast talsvert og má segja að eftir því sem við vinnum meira í henni þá komi í ljós fleiri möguleikar.“

Fjölbreyttur bakgrunnur

Bakgrunnur þeirra fjögurra er ansi fjölbreyttur. Nanna hefur stundað nám í tómtunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands og er lærður margmiðlunarhönnuður auk þess að vera annar eiganda Rusticity. Gunnar Örn er lögfræðingur og meðeigandi að Fish Partner. Hann hefur einnig

verið leiðsögumaður veiðimanna í tuttugu ár og hefur mikla reynslu af skipulagningu veiðiferða. Gilles er hug- og landbúnaðarverkfræðingur frá Frakklandi og annar eiganda Rusticity. Hann hefur yfir 15 ára reynslu af þróun hugbúnaðar. Fjórði meðlimurinn er Kristján Páll Kristján, stofnandi og framkvæmdastjóri Fish Partner. Hann hefur áratugareynslu af leiðsögn erlendra veiðimanna og mikla reynslu af rekstri. „Allir í teyminu eru mikilvægir og hafa ákveðin hlutverk,“ segja Nanna. „Ég og Gunnar munum halda utan um verkefnið, verkefnastýra því og leiða það áfram. Gilles mun sjá um alla forritun á hugbúnaðinum og mun ég koma að hönnun hans. Gunnar og Kristján munu síðan sjá um að hugbúnaðurinn nái dreifingu innan samfélags veiðimanna.“

Samkeppni af hinu góða

Gilles segir verðandi viðskiptavinum vera fyrst og fremst veiðimenn og leigutakar veiðisvæða. „Varðandi kjarnastarfsemi fyrirtækisins þá er samkeppni ekki til staðar sem stendur en það er ekki ólíklegt að einhverjir muni reyna að feta í fótspor okkar. Hins vegar er mikil samkeppni á veiðitengdum markaði og það mun koma í ljós síðar hverjir verða okkar helstu samkeppnisaðilar. En við höfum trú á því að samkeppni sé af hinu góða og að hún hvetji fólk til að skara fram úr.“

„Rafrænu veiðibókinni er ætlað að leysa af hólmi allar prentaðar veiðibækur og stuðla að betri og nákvæmari skráningu á öllum afla í íslensku ferskvatni ...“

Ýmsar áskoranir

Gunnar Örn segir hópinn hafa miklar væntingar til hraðalsins. „Verkefnið er mjög ungt og má segja að nú þegar höfum við unnið mikla vinnu eftir að hraðallinn hófst. Í samræmi við eðli hraðalsins höfum við væntingar um að hann muni hraða gerð verkefnisins mikið og stuðla að því að verkferlar innan fyrirtækisins verði vandaðir strax frá upphafi. Helstu áskoranir teymisins eru að stilla saman ólíka einstaklinga og fá þannig sem mest út úr hverjum og einum.“

Bjartsýn á framhaldið

Þau eru sammála um að íslenskt frumkvöðlaumhverfi hafi sína kosti og galla. „Fjármögnunarumhverfið hér heima er talsvert vanþróað og á það sérstaklega við um fyrstu stíg fjármögnunar (e. venture capital). Það er lítil hefð fyrir einkaaðilum sem kunna að vera áhættufjárfestar í nýjum eða litlum fyrirtækjum,“ segir Kristján. „Aftur á móti er Ísland lítið og það er auðvelt að vekja athygli og ná þannig góðum spretti í upphafi. Af sömu ástæðu er einnig oft einfalt að láta hlutina gerast, sem getur verið talsvert flóknara í öðrum löndum þar sem skrifræðið er meira. Við erum a.m.k. bjartsýn á gengi okkar og stefnum að því að mikill meirihluti stangveiddra fiska verði bókaður í gegnum hugbúnaðarlausnina okkar að nokkrum árum liðnum. Eins er það markmið okkar að tengd vörubróun verði komin langt á veg á sama tíma.“

Tryggja ferskleika alla leið til kaupandans

Tracio er nýtt upplýsingakerfi fyrir matvælaíðnað sem eykur rekjanleika, skilvirkni og traust í virðiskeðju matvæla.

Stefán P. Jones hefur verið viðloðandi sjávarútveg frá því hann var þrettán ára gamall og því ekki furða að hugmyndir hans um næstu kynslóð rekjanleika og upplýsingakerfa sem eykur skilvirkni og traust í virðis-keðju matvæla, megi rekja þangað. „Eftir ellefu ár á sjó fór ég í land og stofnaði sölu- og útlutningsfyrirtæki þar sem ég keypti og seldi fiskafurðir til Evrópu. Þar upplifði ég alls kyns vandamál í virðiskeðju fisksendinga, t.d. að vita nánast ekkert um vöruna eftir að hún lenti á meginlandinu. Fyrir vikið tapaði ég oft háum fjárhæðum vegna gæðavandamála sem ég gat með engu móti leyst sökum þess að ég hafði engar áreiðanlegar upplýsingar um meðhöndlun vörunnar.“

Í úrslit í frumkvöðlakeppni

Í kjölfarið segist hann hafa fengið mikinn áhuga á því hvernig leysa mætti slík vandamál með svo kallaðri

fyrir matvælaíðnað. Ólíkt samkeppninni mun Tracio-„plattformið“ bjóða í framtíðinni allt á einum stað: lausnir sem hjálpa fyrirtækjum í matvælaíðnaði að auka samkeppnishæfni, skapa traustan rekjanleika, lækka áhættu og tryggja ferskleika á vörum þeirra til kaupanda. Með því að selja margar lausnir í einu „plattformi“ skapast mikil hagræðing. Það mætti líkja Tracio við Office-pakkann frá Microsoft en samkeppnin sem treystir á eitt tekjustreymi komandi frá t.d. rekjanleika þjónustu mun seint geta keppt við okkur.

Tryggir gæðin

Fyrsta vara fyrirtækisins heitir Tracio assurance en um er að ræða nýja þjónustu sem byggir á skynjara fyrirtækisins, Temp Tracker Pro, sem mælir nákvæmt hitastig matvæla í flutningsferlinu og birgðageymslum segir Stefán. „Þessi þjónustulausn mun auka gagnsæi, rekjanleika og tryggja gæði í flutningsferlinu auk þess að straumlínulaga birgðaumsýslu og vörustjórnun. Matvara

sem er vöktuð með Tracio assurance skapar traustan rekjanleika og kemur í veg fyrir slæma meðhöndlun í virðis-keðjunni og tryggir þar með gæði til kaupanda.“

Í góðum félagskap

Vinnudagarnir hafa verið langir hjá Stefáni síðustu árin og hann segist sinna mörgum hlutverkum innan fyrirtækisins. „Ég hef legið yfir þessu síðustu fjögur árin því ég tel mjög mikilvægt að vita nákvæmlega hvernig búnaðurinn virkar svo ég geti áttað mig betur á hvaða möguleikar eru í boði þegar kemur að vöruþróun.“

Tveir aðrir lykilstarfsmenn félagsins eru Pálmi Pálmason, meðstofnandi hans, og Dennis Landi sem vinnur í tæknilegu hliðinni á hugbúnaðinum. „Pálmi hefur t.d. verið með mér í erlendum samskiptum og heldur utan um þær upplýsingar sem fjárfestar og erlendir aðilar hafa þurft á að halda ásamt því að vinna með mér að stefnumótun

”

„Við fengum strax finar móttökur og fengum t.d. tvenn nýsköpunarverðlaun auk þess að komast í úrslit í frumkvöðlakeppni sem haldin var í Stanford-háskólanum í Bandaríkjunum.“

og vöruþróun. Dennis setur m.a. upp beinagrindurnar af kerfunum sem við hönnum og sér um eftirfylgni. Við erum í augnablikinu að vinna að því að fá frekari tæknilegan stuðning á hugbúnaðarhliðinni því við sjáum að þar munum við þurfa að bæta við í framtíðinni.“

Bullandi samkeppni

Stefán segir þá félaga njóta góðs af þekkingu þeirra sem koma að viðskipta-hraðlinum og stuðningurinn sé gríðarlega góður. „Við erum að starta Tracio formlega núna í apríl eftir margra mánaða þróunarvinnu. Það er mikil vinna fram undan við að kynna okkur fyrir öllum matvælaíðnaðinum á Íslandi. Því er frábært að taka þátt í hraðlinum á þessum tímamarki. Aðaláskorun er að klára þróun á framenda hugbúnaðarkerfis Tracio assurance en við vonumst til að geta framkvæmt fyrstu prófanir meðan hraðallinn stendur yfir.“

Stefnan er svo sett á að selja fyrstu lausnina í lok sumars á Íslandi og í Noregi. „Samhliða því fer mjög mikil þróunarvinna í að klára þrjár aðrar vörur sem við kynnum til leiks árið 2021 en þá munum við fara í fulla markaðssetningu á Norðurlöndum, í Evrópu og Bandaríkjunum.

Það er þó bullandi samkeppni hvert sem litid er. Aðalatriðið er að bjóða upp á lausnir með nýjustu tækni sem virka vel og skapa hagræðingu og virði fyrir viðskiptavininn.“



IoT-tækni sem á þeim tíma var mjög dýr. „Það var svo árið 2015 sem ég kom auga á áhugaverða tækni sem byggir á prentanlegum rafrásam og skynjurum. Sú tækni er margfalt ódýrari en hefðbundinn IoT-búnaður, lögum þess örþunn og þar með hægt nota eins og hefðbundinn merkimiða.“

Árið 2016 stofnaði Stefán fyrirtækið Seafood IQ þar sem stefnan var að þróa prentanlega skynjara í samstarfi við leiðandi hátækniyrirtæki frá Suður-Afríku. „Skynjarinn og hugbúnaðurinn áttu að vera sérstaklega hannaðir fyrir sjávarútveg. Við fengum strax finar móttökur og fengum t.d. tvenn nýsköpunarverðlaun auk þess að komast í úrslit í frumkvöðlakeppni sem haldin var í Stanford-háskólanum í Bandaríkjunum.“

Mikil stefnubreyting

Eftir miklar viðræður við framleiðendur hér á landi tók fyrirtækið stefnubreytingu árið 2018 sem miðaði af því að taka inn landbúnað og þar með setja fókusinn á almenn matvæli undir nýjum hatti Tracio. „Við þessar breytingar, ásamt nýju viðskiptamódeli, fengum við byr undir báða vængi og má segja að tækifærin séu nú margfalt meira spennandi þar sem við erum komnir á risavaxinn markað, búinir að lækka fjárþörf til muna og sjáum fram á að geta markaðssett okkar fyrstu vöru á næstu mánuðum.“

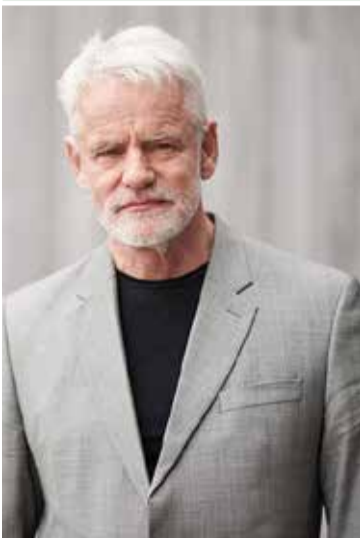
Margar lausnir í einum pakka

Stefán útskýrir betur hvað Tracio gengur út á. „Um er að ræða nýtt upplýsingakerfi



Stefán P. Jones er annar stofnandi Tracio og sinnir mörgum hlutverkum innan fyrirtækisins.





➤ Til sjávar og sveita er nú vikna viðskiptahraðall þar sem leitað er eftir nýjum lausnum sem auka sjálfbæra verðmætasköpun í landbúnaði og sjávarútvegi. Icelandic Startups stendur fyrir Til sjávar og sveita í samstarfi við Íslenska Sjávarklasann og með stuðningi IKEA á Íslandi, Matarauðs Íslands, HB Granda og Landbúnaðarklasans. Í gegnum þessa bakhjarla fá þátttakendur aðgang að tengslaneti og fagþekkingu sem á engan sinn líka á Íslandi. Til sjávar og sveita á að vera uppspretta nýrra vara og þjónustu og varpa ljósi á tækifærin sem felast í sjálfbærri nýtingu auðlinda á Íslandi.



„Frumkvöðull ársins“

Það var árið 1996 sem DV veitti í fyrsta skiptið verðlaunin „Frumkvöðull ársins“ en þá varð Kári Stefánsson, stofnandi de-Code genetics, fyrir valinu.



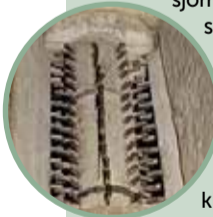
Síðan þá hafa einstaklingar á við

Jákup Jacobsen, Össur Kristinsson og Magnús Scheving hlotið verðlaunin sem og fyrirtæki eins og CCP. Vekur þó helst athygli að árið 1998 hlaut Ríkisstjórn Íslands verðlaunin. Ef til vill sýnir það hversu mikið merking orðsins „frumkvöðull“ hefur verið á reiki síðastliðna áratugi.



Íslensk nýsköpun frá orófi alda

Elstu dæmi íslenskrar nýsköpunar eru íslensku sjóvettlingarnir með tveimur þumlum sem franskir sjómenn vildu gjarnan skipta fyrir á öldum fyrir kex.



Önnur dæmi um íslensk hugverk eru þó lítt þekktari, þó hleypklakkur, ornhólkur og taðkvörn hafi eflaust auðveldað bændum lífið.

Íslensku gæruúlpurnar kannast þó flestir við frá framleiðendum Vinnufatagerðarinnar, Heklu og Belgjagerðinni.

Hönnunin er vissulega bandarísk að uppruna en úlpurnar eiga þó rætur sínar að rekja til Vilhjálms Stefánssonar landkönnuðar sem fékk hugmyndina eftir að hafa kynnt sér líferni og klæðnað inuíta.



Gleymum svo ekki togvirkklippinum úr Þorskastríðinu – fyrsta og eina íslenska vopninu.



Sætoppur ehf. | Lónsbraut 6 | 220 Hafnarfirði | S: 551-7170 | saetoppur.is



Viðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ösp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Ólafur Sævarsson



Kristín Einarisdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Bergrós Hjálmarsdóttir



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson

FRÍTT VERÐMAT



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Sigurður Jónsson



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársællsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson

DOMUSnova

Fasteignasala

Fasteignasala venjulega fólksins - Nýbýlavegi 8 Kópavogi - Austurvegi 6 Selfossi & Stillholti 16-18 Akranesi - www.domusnova.is - Sími 527 1717



LAXDAL TRAUST Í 80 ÁR



Fylgið
okkur á
facebook

GREENSTONE



Afþreying

KROSSGÁTA

 MYND: KRUDLER (CC BY-SA 4.0)		VIRKJA	ÁVINNA	ÓNEFNDUR	GETA		ERGJA	ÞILFAR	NÜLL	TÓNSTIGI	NAGDÝR
	RÍKI Í ASÍU										
	INNHALD					BORG TYGGJA					
	Á FÆTI			BRAGÐA ÞYRPING							
	LÖB					KNÚSAST SAMBAND					
TÚN		BLAÐ ÞARMA					PILI ANDVARP				
	↓	NÁKOMIÐ	TÍMA- MÆLIR	HEGÐA		DÓ LÖÐUR				EFNI	
KASTHJÓL					JARÐBIK KLÁRA				VÖRU- MERKI RÍKI		
LÖGG			ADHEFST KRYDD			STÆKKA FÖST STÆRÐ				DANS	
EKKI		VANGI BÓK- STAFUR			FEIKIMIKIÐ REIÐI- HLJÓÐ						
STARF			BANA BERG- TEGUND			EIN- SÖNGUR KARL					
	GARGA ÖGN			ÓNÆÐI ÆR		ENNPÁ ÁÆTLUN					
DUFLA			GJALD- MIÐILL TVEIR EINS		GLATA HEFDAR- KONA					ÍÞRÓTT	
TVEIR EINS		HEIMA- MAÐUR HARLA		KRYDD VIÐAR- TEGUND					KYRRÐ FYLA		
SKEL		SETJA Í KNIPPI MAKA			HANGA RJÚKA					BLESSUN	
VERKFERI			PRUFU- UPPTAKA ELDSNEYTI			EKKERT Í RÖÐ					
	FRUMEIND			HVIDA			BERJA				
SJÁ EFTIR			ÞRÁ			SJÓN MÁLI					

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 Hvað eru margar vikur liðnar frá því að Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, var skipuð dómsmálaráðherra?



3 Hvaða skemmtilega starfi gegnir Ingó Geirðal meðal annars þegar hann er ekki að spila á gítarinn með hjómsveitinni Dimmu?



4 Hvaða samfélagsmiðlastjarna lýsir því yfir í viðtali á mannlíf.is að hann sé að verða pabbi í ágúst?



5 Hvaða íslenski fjölmíðill bauð stjórnmálaflokkum að kaupa umfjöllun um þriðja orkupakkann á dögunum?

Tilboð

MUUTO



Stacked frá Muuto

20% afsláttur frá 15. apríl til 15. júní!

HÖNNUÐUR: JULIEN DE SMEDT

Samkeppni

Raðaðu eftir þinni hugmynd og Epal gefur einum aðila þá uppstillingu að gjöf.* Hér er hægt að útfæra þína hugmynd: www.epal.is/samkeppni

Sendu þína hugmynd á samkeppni@epal.is

*ekki þarf að ganga frá pöntun til að taka þátt í samkeppninni





Gestgjafinn

FERÐALÖG



Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Úr safni og frá veitingastaðum

5 nýir og vinsælir veitingastaðir í London

London er einn af mínum uppáhaldsáfangastöðum enda ótrúlega margt sem borgin hefur upp á að bjóða.



Matsölustaðaflóran er sérlega fjölbreytt og spennandi og í hvert sinn sem ég kem hafa nýir og áhugaverðir veitingastaðir, barir eða kaffihús verið opnaðir og svo eru margir klassískir staðir sem halda alltaf sínu og gaman er að koma á aftur og aftur. Mér finnst nauðsynlegt að blanda saman fjölbreyttum stöðum þegar ég skrepp í helgarferðir, ég borða spennandi götumat, fer á glæsileg brasserie og litla bistro-staði og bari og svo iðulega á einhverja flotta, fína og heita staði líka en þeir þurfa ekkert endilega að vera svo dýrir. Vandamálið við London er að úrvalið er svo gríðarlega mikið að erfiðlega getur reynt að velja vel og þess vegna bendi ég hér á staði sem verðskulda allir athygli og ég hef reynt af sjálf. Góða ferð og njótið.



Isabel – Mayfair

Þessi staður var opnaður nýlega neðarlega í Mayfair – hverfinu og óhætt er að segja að hann sé hrein veisla fyrir augun. Einstaklega fallega innréttaður í hlýlegum og

fremur dökkum art deco-stíl en þó með skemmtilegu nútímatvisti og sumt minnr á 6. áratuginn. Borðbúnaðurinn er eðal, þung silfurhnífapör og tausevriettur og á hverju borði er falleg lýsing en einnig er gaman að sitja á barnum sem setur mikinn svip á umhverfið, enda hjarta staðarins. Ég mæli með því að byrja á kokteil, þeir eru góðir á staðnum og svo er matseðillinn settur saman úr ýmsum smáréttum með ítölskum og frönskum áhrifum. Það er upplifun að fara á Isabel og þó að maturinn sé mjög góður þá er umhverfið enn betra. Isabel er vinsæll um þessar mundir og því mikilvægt að panta borð í tíma.

Vefsíða: isabelw1.london



Brasserie of light – Selfridges – Marylebone

Þessi staður sem er á fyrstu hæð vöruhússins Selfridges er einstakur að mörgu leyti en hann var opnaður fyrir nokkrum mánuðum. Í fyrsta lagi þá er þetta í fyrsta sinn í 109 ára sögu Selfridges sem veitingastaður verður opinn

lengur en vöruhúsið sjálft en sérinngangur er frá Duke Street. Annað sem er einstakt er listaverkið eftir hinn einstaka breska listamann Damien Hirst, af glitrandi silfurlitaða Pegasus-hestinum sem kemur út um steiptan gráan vegg hátt fyrir ofan barinn og trónir yfir veitingasalnum. Nafnið Brasserie of light endurspeglar svo sannarlega í art deco-hönnuninni þar sem speglar ráða ríkjum og meira að segja borðin eru úr speglum og þannig endurkastast ljós víða, eins og t.d. í drykkjunum á borðinu. Matargerðin er í ekta brasserie-stíl og þarna er hægt að fá léttu rétti, fara í brunch og borða fínan kvöldverð, allt eftir því hvað hentar. Maturinn er fallega borinn fram á hvítu leirtaui og framsetningin er skemmtileg en nostrað er við hvert hráefni sem er sérlega ferskt. Ég mæli einnig með því að fá sér kokteil á barnum en hesturinn sést reyndar bara í ytri salnum. Einstakur staður sem ég á eftir að fara oftar á.

Vefsíða: brasserie-of-light.co.uk



Harry's bar – Marylebone

Hér er á ferðinni skemmtilegur og góður ítalskur staður sem opnaði nýlega á St Christopher's place. Það eru sömu aðilar sem standa að þessum stað og reka

alla hina vinsælu Ivy-staði sem ég hef skrifað um en Harry's bar þess glöggt merki. Matseðillinn er fjölbreyttur og þarna er að finna klassíska ítalska rétti án tilgerðar en einnig er boðið upp á bröns, eftirmiðdagsnasl og kokteila og hádegisseðil. Staðurinn er afar kósi og hlýlegur í skemmtilegum stíl sem minnr svolítið á 5. áratuginn. Þjónustan er góð en svolítið ör og ítölsk. Skemmtilegur staður með einföldum en góðum mat og skemmtilegu og notalegu andrúmslofti.

Vefsíða: harrys-bar.co.uk



Cora Pearl – Covent Garden

Afar áhugaverður og skemmtilegur staður fyrir alvörumatar-nörða. Cora Pearl er pínulítil og mjög vinsæll og því verður að panta borð snemma. George Barson er yfirkokkur en matargerðin er ekta bresk en sett í afar nýstárlegan og spennandi búning. Kokteilarinn þeirra eru afar góðir, hægt er að hoppa inn og fá sér kokteil á barnum í kjallaranum sem er reyndar mjög lítil en kokteilarinn eru engu að síður spennandi. Rekstaráðilar Cora Pearl reka einnig veitingastaðinn vinsæla í Mayfair, Kitty Fisher's, en Kitty var fræg portkona. Gaman er frá því að segja að nafnið Cora Pearl er einnig sótt til portkonu einnar sem átti skrautlega ævi. Hún flutti til Parísar þar sem hún varð drottning næturlífsins og þótti hún í senn bæði elegant og alræmd. Hún var fræg fyrir ýmislegt og eitt var að láta bera sig fram nakta á silfurfat í matarboðum þar sem steinselja var það eina sem haldi viðkvæma líkamsparta hennar. Hún skrifaði ævisögu sína sem einhverjir kunna að hafa gaman af.

Vefsíða: corapearl.co.uk



Petersham Nurseries cafe – Covent Garden

Gengið er inn í fallett port til að komast inn á staðinn sem er innrétt-aður eins og rómantískt blómahús. Í raun er Petersham einskonar samsteypa af húsbúnaðarverslun, matsölustöðum og sælkerabúð sem allt er í fallegum og rómantískum blómastíl. Matargerðin er létt og holl og allt er fagurlega framsett og margir réttir skreyttir með blómum. Gaman er að fara á Petersham í hádeginu til að hvíla sig frá skarkala hverfisins og til að fá sér einn góðan kokteil eða jafnvel til að fá sér gott te og köku.

Vefsíða: petershamnurseries.com

FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xyliþols sem
aðalsætufrnis í tyggigúmmil



Gestgjafinn
BAKSTUR



Eplakaka með salthnetum og rúsínum.



Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir
Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Mynd / Aldís Pálsdóttir

Sykurlítill kaka í afmæli

Algengt er að bjóða upp á allskyns krásir í barnaafmælum en þær innihalda oftast en ekki mikinn sykurlit.

Hér er sniðug uppskrift sem enginn hvítur sykurlit er í en ég prófaði að nota annarskonar sætu eins og döðlusykurlit. Döðlusykurlit er í raun ekki sykurlit, heldur þurrkaðar döðlur sem hafa verið steyttar í duft. Döðlur hafa ekki sömu áhrif á blóðsykurinn og hvítur sykurlit sem hefur þau áhrif að blóðsykurinn rýkur upp úr öllu valdi og fellur síðan niður með þeim afleiðingum að okkur líður ekki vel og leitum stundum í meiri sykurliti til að rífa okkur upp aftur. Þó gildir ávallt sú regla að neyta allrar sætu í hófi, því döðlur innihalda eðlilega ávaxtasykurlit sem hækkar blóðsykurinn

einnig en þó ekki eins mikið og hann inniheldur einnig meiri næringarefni.

Eplakaka með salthnetum og rúsínum

u.þ.b. 16 sneiðar

600 g hveiti
280 g döðlusykurlit, hægt er að nota hvítan sykurlit
375 g smjör

Hitið ofn í 180°C. Setjið hveiti, sykurlit og smjör saman í skál og blandið vel saman í höndunum. Notið hendurnar til að mylja niður smjörina og blanda því saman við hveitið, það á ekki að samlagast alveg. Smyrjið 20x30 cm

bökunarform og þekið með bökunarpappír. Þrýstið helmingnum af blöndunni í bökunarformið. Kælið í 10 mín. eða þar til deigið hefur harðnað. Bakið í 20-25 mín. eða þar til deigið er orðið ljósbrúnt að lit. Setjið til hliðar.

Fylling

50 g smjör, ósaltað og skorið í litla bita
1 ½ kg Granny Smith-epli, afhýdd og skorin í bita
135 g döðlusykurlit, hér er einnig hægt að nota púðursykurlit
½ tsk. kanill
50 g rúsínur
50 g salthnetur
flórsykurlit, til að skreyta, má sleppa



Setjið smjör, epli, sykurlit, kanill og rúsínur saman í pott yfir háan hita og eldið saman í 5-7 mín. eða þar til eplin eru orðin mjúk og vökvinn hefur gufað upp. Blandið salthnetunum saman við eplafyllinguna og hellið fyllingunni í bökunarformið með deiginu. Dreifið jafnt úr fyllingunni. Myljið restina af deigblöndunni yfir eplafyllinguna. Bakið í 30-40 mín. eða þar til kakan er orðin gullinbrún að lit. Takið úr ofninum og látið kökuna kólna í forminu. Takið kökuna úr forminu. Dustið með flórsykri og skerið í sneiðar.

Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



M
EAT
REYKJAVÍK



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.

*Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00
Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00*

Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

Sími: 557 - 7665 - rvkmeat@rvkmeat.is - www.rvkmeat.is

STÓRI PLOKKDAGURI

Stóri plokkgalurinn er á sunnudaginn en þá hefst plokk sumarið 2019 og við tökum öll þátt. Í ár mun Plokk á Íslandi beina sjónum sínum að Reykjanesbrautinni, Vesturlandsveginum, og nær umhverfi stærri umferðaræða landsins. Láttu þig umhverfið varða og vertu með okkur. Komdu í hópinn "Plokk á Íslandi" á Facebook og skráði þig í viðburðinn "Stóri plokkgalurinn" og saman gerum við borgina og landið okkar aðeins betra.



PLOKK Á ÍSLANDI

Hreinsum Ísland

RINN 28. APRÍL

#plok2019
#plokkaíslandi
#hreinsúmisland
#plogging

SVÆÐI

Reykjanesbær svæði 1-5. Ræst af planinu hjá Bónus á Fitjum.

Vogar svæði 1-3. Ræst við bílastæði brúna undir Reykjanesbraut að Vogum.

Hafnarfjörður svæði 1-3. Ræst af bílastæðinu hjá N1 Lækjargötu.

Garðabær svæði 1-2. Ræst af bílastæði Vífilstöðum.

Kópavogur svæði 1-3. Ræst af bílastæði Smáralindar.

Reykjavík - Elliðaárdalur og Fossvogs svæði 1-3. Ræst af bílastæði Sambíóanna.

Reykjavík - Stórhöfði og Árbær 1-3. Ræst af bílastæðinu við Select og Ölgerðina.

Reykjavík - Grafarvogur Grafarholt 1-3. Ræst af bílastæðinu hjá Húsasmiðjunni.

Mosfellsbær 1-3. Ræst af bílastæðinu við N1.

VAKTIR

10:00 til 12:00 • 12:00 til 14:00 • 14:00 til 16:00.

16:00 Skipulagðri dagskrá lýkur.

Tugir sveitafélaga, félagasamtaka og plokka hópa um allt land skipuleggja viðburði á þessum degi undir merkjum Stóra plokkdagsins og er öllum velkomid að vera með. Taktu þátt og fylgstu með á heimasíðum og samfélagsmiðlum þíns sveitarfélags.



Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið





Hús & hífýli

HÖNNUN



Texti / Elín Bríta

Myndir / Hallur Karlsson

Íslenskt blómaprent frá Morra

Signý Þórhallsdóttir, fata- og prenthönnuður, vinnur nú að eigin merki og segist sækja innblástur í íslenska náttúru.

Nafn: Signý Þórhallsdóttir.

Aldur: 32.

Menntun: Fata- og prenthönnuður.

Instagram/heimasíða: Instagram.com/morra_reykjavik og morra.is.



Hvernig hönnuður eða listamaður ert þú?

„Ég er fatahönnuður sem vinnur mikið með prentaðan textíl.“

Hvernig verk gerir þú aðallega og fyrir hvað?

„Hvað prentin varðar þá teikna ég þau aðallega fyrir fatnað. Ég er núna að vinna í mínu eigin merki, en það heitir Morra.“

Hvaða litir heilla þig?

„Ég er mjög mikið fyrir heita liti og dregst alltaf að appelsínugulum tönnum. Mest er ég þó hrifin af óvæntum litasamsetningum.“

Hvaðan færðu innblástur?

„Ég flutti nýlega heim til Íslands aftur eftir nær sjö ár erlendis. Upp á síðkastið hef ég því fengið mikinn innblástur frá íslenskri náttúru sem ég var farin að sakna mikið. Þar fyrir utan hafa söfn og gallerí alltaf verið þeir staðir sem örva mig mest í átt að sköpunargleðinni.“

Ákvaðst þú á einhverjum tímapunkti að verða hönnuður eða gerðist það bara „óvart“?

„Ég var alltaf að teikna og sauma sem krakki og unglíngur en áttaði mig ekki á því að hægt væri að starfa sem fatahönnuður fyrr en í menntaskóla. Þá kom eiginlega ekkert annað til greina.“

Hefur þú alla tíð haft gaman af því að teikna?

„Já, mér hefur alltaf þótt það gaman þótt það hafi auðvitað komið hæðir og lægðir.“

Hvenær sólarhringsins finnst þér best að vinna?

„Mér finnst alltaf best að vinna í dagsbirtu.“

Hvaða hönnuðir og listamenn eru í uppáhaldi hjá þér?

„Það er erfitt að nefna sérstaka hönnuði, en ég fylgist þó til dæmis alltaf vel með Dries van Noten og auðvitað Vivienne Westwood en ég vann þar í nokkur ár. Ég hef líka verið spennt fyrir ungum fatahönnuði sem heitir Matty Bovan. Upp á síðkastið hef ég mikið skoðað listamenn eins og Louise Bourgeois, Barböru Hepworth, Gerði Helgadóttur, Evu Hesse og Anselm Kiefer.“

Hvað er fram undan á næstu misserum?

„Ætlunin er að halda áfram að þróa vörumerkið Morra frekar.“

”

„Ég var alltaf að teikna og sauma sem krakki og unglíngur en áttaði mig ekki á því að hægt væri að starfa sem fatahönnuður fyrr en í menntaskóla.“





NÝTT

Fontana



Bovino



Fontana

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Sumarhúsgögn



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

PÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR
900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI
Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
HÚSGÖGN



Nýir straumar í vortískunni

Margar konur eru hrifnastar af hausttískunni því þar er iðulega að finna klassískar línur og klæðilega líti. En þótt afturhaldssemi haustsins falli vel að þörfum flestra er léttur frumleiki vortískunnar einmitt það sem flestir þurfa á að halda eftir langan dimman vetur. Í vor koma inn nokkrir nýir straumar sem sannarlega er vert að líta á.

Éitt af því sem kemur helst á óvart er að ljósbrúnn eða beige er aðal-liturinn. Gamaldags rykfrakkar, jakkar og blússur í þessum fallega lit voru áberandi á tískupöllum. Riccardo Tisci endurgerði Burberry-frakkann í hvorki fleiri né færri en fimmtíu blæbrigðum þessa litar eða litleysu, eins og sumir vilja halda fram. Max Mara var á svipaðri leið í sinni sköpun og setti sína eigin útgáfu af frakka á markað. Balmain einnig en þar og víða annars staðar voru samfestingar í lykilhlutverki. Þeir eru því svo sannarlega ekki á leið út.

Annars var léttleiki og ákveðnar hreinar línur og formfögur snið hluti af vorlínu flestra stóru tiskuhúsanna. Áhrif frá níunda áratugnum eru enn sýnileg en nú blandast þau spennandi strandlífsþemum í anda Kaliforníu. Stuttbuxur af öllum stærðum og gerðum, helst samt úr kakí og í hinum ofurvinsæla beige-lit.

Hattar, hárbönd og macramé

Hattar koma sterkir inn og alls konar hárbönd og hárskraut. Túrbanar, slæður um höfuðið og smart fötulaga hattar, margir hverjir skreyttir, ættu að vera á innkaupalista hverrar tiskudrósar. Dior og Prada hófu hárböndin til vegs og virðingar á pöllum núna. Miuccia Prada gekk lengst en á sýningu hennar mátti sjá borðalögð bönd úr satíni og leðri. Sum skreytt steinum og bóllum. Dior á hinn bóginn kaus að fá innblástur frá teygjuhárböndum ballerína.

Stráhattar eru einnig sterkir, þá má skreyta með alls konar persónulegum nælum, borðum og blómum. En einmitt nú verða litlir

skrautmunir einmitt mjög vinsælir. Nælur, hringar, hálsmen og fleira skraut á fatnaði. Lítt áberandi en einmitt til þess fallið að setja punktinn yfir i-ið. Þar má nefna Wald Berlin-skeljaskartgripi en þeir eru einmitt mjög lýsandi fyrir það sem koma skal í sumar.

Perluskreytt, The Shrimps, taskan frá Antoniu er líka einmitt í þeim stíl sem verður ráðandi í sumar. Taskan sjálf er einföld að lögun og fingerðar perlurnar gefa henni fágun og glæsilega. Hún passar mjög vel með blómamynstrum og líflegri litagleði strandfatnaðarins sem verður áberandi. En einnig mátti sjá vel útfærðar og smart útgáfur af mittistöskum. Einmitt það sem allir þurfa á ferðalögum. Raffia notaði hins vegar macramé til að skapa skemmtilega sérstöðu og gaman að sjá þann stíl koma aftur.

Batík og blúndur

Á hippaárnum var mjög algengt að konur notuðu eigin batík-liti til að líta föt og notuðu tækni sem kölluð er tie-dye. Þá er flíkin

bundin saman eða vöðluð saman og litnum helli í hana. Liturinn rennur til og myndar mynstur, stundum hringi en einnig rendur og fínlegar æðar. Þessi aðferð er aftur komin í tísku og flíkur með slíku mynstri mjög áberandi hjá mörgum tiskuhúsum. Raf Simons hjá Calvin Klein reið á vaðið en öll línan hjá þeim var innblásin af kvikmyndinni Jaws. Proenza Schouler hafði einnig tekið eftir persónuleika tie-dye-efna en hennar flíkur voru hnökralausari, meira

unnar. Í Milanó var brimbrettasenan helsti áhrifaaldurinn og Etro notaði atvinnukonur í brimbrettaþróttinni sem módel. Í París töfraði Marine Serre tiskuhugafólk með sinni sýn á neopren-hjólaföt og kafarabúninga en hún notaði efnið og breytti því í stællega kjóla.

Blúndur komu sterkar inn hjá Christopher Kane, Erdem og Victoriu Beckham þar sem þeim var blandað skemmtilega við karlmannlegan fatnað og snið. Allt eru þetta spennandi nýjungar og ávallt gaman að tileinka sér eitthvað, blanda því við gamalt og gera persónulegt.



„Annars var léttleiki og ákveðnar hreinar línur og formfögur snið hluti af vorlínu flestra stóru tiskuhúsanna. Áhrif frá níunda áratugnum eru enn sýnileg en nú blandast þau spennandi strandlífsþemum í anda Kaliforníu.“

BITTE KAI
RAND

1 9 8 1

GLEÐILEGT
SUMAR!

20-50% afsl.
af BITTE KAI RAND

Föstudag 10-18
Laugardag 10-16
Mánudag 10-18

Sumardagurinn fyrsti - lokað

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Dásamlegt að klæðast silkináttkjól eftir langan dag

Sara Sólrún Aðalsteinsdóttir verslar mest í second hand-búðum en skemmtilegast finnst henni að finna flíkur sem eru ekki endilega í tísku og gera þær að sínum eigin. Við fengum að skyggjast inn í fataskáp Söru.

Ég myndi lýsa mínum persónulega stíl sem bæði töff og krúttlegum. Oftast mjög einföldum og þægilegum ofar öllu. Ég elska, sem dæmi, silkináttkjólinn minn sem er yfirburða þægilegur. Það er ekkert betra en að klæða sig í hann eftir langan dag,“ segir Sara en hún úskrifadist frá Menntaskólanum við Hamrahlíð árið 2017 og hefur síðan skipst á að ferðast og vinna en hún stefnir nú á skiptinám. „Ég tók sex mánuði í að vinna og ferðast en ég vann sem verslunarstjóri hjá Brauð&Co en fór svo í sex vikna ferðalag um Asíu. Í dag stunda ég nám við Háskóla Íslands þar sem ég er að læra félagsráðgjöf. Ég veit fátt skemmtilegra en að skoða heiminn og er spennt að læra meira og komast vonandi út í frekara nám.“

”

„Ég veit fátt skemmtilegra en að skoða heiminn og er spennt að læra meira og komast vonandi út í frekara nám.“

Spurð hvaðan Sara sækir innblástur nefnir hún fyrst nágranna okkar á Norðurlöndum. „Það eru margar töff skandinavískar stelpur á Instagram en annars finnst mér mest gaman að finna eitthvað sem er ekki endilega í tísku og gera það að mínu. Ég versla mest í second hand-búðum, Fatamarkaðinum og Gyllta kettinum en eftir að hafa horft á heimildarmyndina The True Cost ákvað ég meðvitað að reyna að hætta að stunda „fast fashion“ og nýta frekar fötin sem ég á eða kaupa þau notuð. Að því sögðu kaupir ég sjaldan hluti sem hafa lítið notagildi en ég fell oftast fyrir hvítum skyrtum og drapplituðum fötum. Mér finnst langskemmtilegast að kaupa buxur enda eru þær svoltíð krefjandi, maður þarf að koma sér í ákveðinn gir og máta óteljandi buxur þangað til maður finnur hið fullkomna snið.“



Fullt nafn: Sara Sólrún Aðalsteinsdóttir. **Starfsheiti:** Námskona og brauðsölukona. **Aldur:** 20 ára. **Fallegasti fataliturinn:** Náttúrulegir tónar, sérstaklega drapplitað. **Besta lykt í heimi:** Dark rum-lyktin frá malin + goetz. **More is less eða Less is more:** Less is more. **Áhugamál:** Pimple popping-myndbönd eru áhugamálið mitt. **Á döfinni:** Vonandi skiptinám ef ég kemst inn.



1. „Upphaldsflíkin mín er silkisloppurinn og silkináttkjólinn sem ég keypti af yndislegri konu í Hoi An í Vietnam. 2. „Þessar leðurbuxur átti mamma þegar hún var jafngömul mér en þær hafa mikið tilfinningalegt gildi í mínum huga. Eins þykir mér vænt um veggteppið frá society 6, beltið úr Geysi sem og þessar Sexy/bitch-spennur sem hægt er að fá í Spútnik.“ 3, a, b. „Upphalds fylgihluturinn minn er þetta hálsmen sem ég fékk í útskriftargjöf frá mömmu og er úr Milagros-línunni frá Orra Finn. Svo eru það eyrnalokkar úr Ouroboros-línunni, einnig frá Orra Finn, sem ég keypti fyrir sjálfa mig í útskriftargjöf, og Marc Jacobs-taskan. Sölgleraugun eru líka skemmtileg en þau fann ég í lítilli búð í London og skilst að þau séu frá sjöunda áratugnum.“ 4. „Nýjustu kaupin í fataskápnunum mínum eru þessi rúskinnsjakki en hann hékk uppi á vegg í versluninni Gyllta kettinum og starði svo stíft á mig að ég einfaldlega varð að taka hann með mér heim.“



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



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

Sjáðu úrvalið
á goddi.is

**MARGAR
GERÐIR**

Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550



Kaktusar og kaffisopi

Gamall draumur tveggja samstarfsvenna um að eignast lítið kaffihús með góðu ítölsku kaffi rættist fyrr á árinu þegar þær opnuðu Kaktus Espressoar. Þar selja þær ekki bara gott kaffi og með því, heldur líka pottablóm. Og, eins og nafnið kannski gefur til kynna, kaktusa.

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir

Hildur Sigurðardóttir og Sonja Helena Gunnarsdóttir kynntust þegar þær unnu saman á kaffihúsi í miðbæ Reykjavíkur. Samvinnan gekk vel og eftir því sem þær kynntust betur uppgötvuðu þær að þær áttu sameiginlegan draum um að eiga lítið, vinalegt kaffihús þar sem þær seldu gott ítalskt kaffi og væri notalegur samastaður fyrir viðskiptavinum. Eftir að hafa talað um kaffihúsadrauminn í dagóðan tíma, jafnvel nokkur ár, ákváðu þær að hætta að láta sig dreyma og bretta upp ermarnar. Og nú er draumurinn orðinn að veruleika.

Kaffi í stað húðflúrs

Blaðamaður ratar ekki sérlega vel í miðbænum en þökk sé nýjustu tækni nær kortaforritið í farsímanum að vísa leiðina að Vitastíg 12, þar sem Kaktus Espressoar er til húsa. Á öðrum húsgaflinum stendur enn auglýsingaskilti fyrir húðflúrsstofu sem áður var í húsnæðinu þar sem kaffihúsið er nú. „Af og til reka inn nefið einhverjir sem ætla að fá sér húðflúr en fá þá bara gott kaffi og jafnvel pottablóm í staðinn,“ segir Hildur og hlær þegar blaðamaður nefnir þetta. „En það stendur nú til að merkja allt og setja upp skilti fyrir kaffihúsið; við erum bara rétt að klára að hanna lógóid okkar.“

Þær Hildur og Sonja segjast hafa tekið húsnæðið töluvert í gegn, með góðri hjálp fjölskyldumeðlima og vina, áður en kaffihúsið var svo opnað 11. janúar síðastliðinn. „Við vorum búnar að skoða alls konar húsnæði þegar þetta fállega húsnæði á Vitastíg bauðst og við stukkum á það, þótt við vissum að það yrði mikil vinna að breyta því í kaffihús. En við eigum sem betur fer marga góða að og vinir og fjölskylda sem lögðust á eitt að hjálpa okkur eiga ekki minna í staðnum en við,“ segir Hildur.

Sonja bætir við að þeim finnist gaman að vera í miðbænum en þó ekki alveg mitt í öllum ferðamannastraumnum. „Okkar föstu viðskiptavinir eru ekki síst fólkið sem býr hér í grennd og er ánægð að hafa fengið hverfiskaffihús. Draumurinn okkar var að búa til samfélag með góðu fólki og fastakúnnum og það hefur svo sannarlega tekist. Íslendingar og íbúar hverfisins eru enn í meirihluta, enda opnuðum við í janúar og á þeim tíma voru ekki margir ferðamenn á ferli. En þeim er alltaf að fjölga og það er gaman að finna hvað færast mikið líf í bæinn eftir því sem vorið nálgast,“ segir Sonja.

Kaffi beint frá Ítalíu

Kaffið panta þær frá Ítalíu. Hildur segir að Sonja hafi verið í sambandi við nokkrar kaffibrennslur úti og smakkað margar tegundir. Í fyrra hafi henni verið boðið



Eigendurnir Hildur og Sonja standa vaktina á Kaktus Espressoar.

á stóra sýningu á Rimini þar sem margar kaffibrennslur voru að kynna kaffið sitt. „Þar hitti hún þá félag, Claudio, Mario og Emanuele, og heillaðist af kaffinu þeirra og ástríðunni sem þeir hafa fyrir kaffinu sínu. Við seljum sjö tegundir frá þeim, ef við viljum telja koffínlausu kaffið með,“ segir Hildur brosandí. „Þetta eru bæði kaffiblöndur og svæðisbundnar tegundir og hægt er að láta mala baunirnar hér á staðnum. Auk þess seljum við te frá Kusmi en það eru til margar skemmtilegar blöndur frá þeim. Okkur langar að bæta enn meira við te-úrvalið.“

Ilmandi bókunarlykt leggur úr eldhúsinu en Hildur og Sonja segjast reyna að baka sem mest sjálfar af skonsum, kökum og klöttum. „Við erum líka alltaf að prófa okkur áfram með vegan-kökur og sætindi og chia-grauturinn okkar og orkuboltarnir eru langvinsælasta bakkelsið okkar,“ segir Sonja. „Auk þess bjóðum við upp á samlokur og fáum nýbakað brauð frá Sandholti á hverjum degi. Súpa dagsins er líka alltaf vinsæl.“



„Draumurinn okkar var að búa til samfélag með góðu fólki og fastakúnnum og það hefur svo sannarlega tekist.“

Blóm og kaffi

Sonja og Hildur hafa báðar mikla reynslu af því að vinna á kaffihúsi. Sonja bjó á Ítalíu og rak þar sitt eigið kaffihús og hefur unnið á kaffihúsum eftir að hún flutti heim til Íslands. Hildur lærði blómaskreytingar og útstillingar og vann í blómabúðum í tíu ár áður en hún datt inn í kaffibransann, að eigin sögn, þar sem hún hefur unnið í önnur tíu ár. Þær segja að það hafi því ekki verið spurning að þær vildu blanda þessu tvennu saman; kaffihúsi og blómabúð.

„Við höfum aðallega verið með kaktusa og þykkblöðunga til sölu en ætlum að bæta úrvalið með hækandi sól. Við stefnum líka á að bjóða upp á litla blómvendi til sölu um helgar, svona til að grípa með heim þegar fólk kaupir kaffibaunir fyrir helgina,“ segir Hildur. Það liggur því beinast við að spyrja hvort kaffi- og blómarekstur fari vel saman. „Já, það er ekki spurning,“ segir Sonja. „Hvort tveggja gefur lífinu lit og veitir fólki gleði í hversdeginum. Sumir geta ekki lifað án þess að fá sér kaffibollann en það er alveg á tæru að enginn gæti lifað án blóma og plantna því þau gefa okkur súrefni.“



Góð ráð frá Hildi fyrir kaktusaeigendur

Reynið að ofvökva kaktusana ekki. Þeir þurfa sinn dvala yfir vetrartímamann. Sjálf vökva ég mína eiginlega ekki neitt frá september, október fram í mars, apríl.

Yfir sumartímamann vökva ég vel en sjaldan; leyfi þeim að þorna mjög vel á milli. Það fer svo eftir aðstæðum hvað það tekur langan tíma.

Allt fyrir vorverkin



Strákústur m/stálfestingu 30cm breiður

895



Moltugerðarkassi
420 L **5.990**
650 L **7.790**

Verð frá

2.190,-

2.390,-

1.990,-

1.790,-

1.890,-

1.590,-



MIKIÐ ÚRVAL

Malarhrifa
1.890,-

Pretul Laufhrifa
695

MIKIÐ ÚRVAL
AF STIGUM
OG TRÖPPUM

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
20.890

Mei-9961360
Garðyfirbreiðsla 5x1,5m
749

Garðúðari. Ál, 3 arma.
1.690

Meister - Úðabyssa
með stillanlegu skafti
2.495

Garðskafa
1.490,-

Truper 10574
1.690,-

Áltrappa 3 þrep
4.490

Áltrappa 4 þrep 5.440
5 þrep 7.290



Mei-9961400 Sterkur Hellu
& jarðvegsdúkur 10m²
2.850



Garðkanna 10 L
695

Truper garðverkefari 4 í setti
1.690

Pretul greinaklippur
875

Trup hekkklippur 23060
1.245

Bila & gluggabvottakústur gegn um
rennandi 116>180cm, hraðtengi
með lokun
2.690

Meistar
upptínslutól
/plockari
1.690

Tia - Garðverkefari
verð **490** pr. stk.

Truper handöxi
1.395

21" greinaklippur
2.295

Truper Haki 5lbs
fiberskafti
2.790



Lokað slönguhjól 20m 1/2"
11.995

Truper 15" garðverkefari
Verð **695**/stk

Truper handöxi
1.395

PRETUL úðadæla
5 l. Trup 24685
2.890

Truper sleggja
m. fiberskafti 3,6kg
3.590

Mei-9957210 Skilrúm
í garðinn 9m x 15cm
1.490



Mikið úrval af
þrýstikútum.
Verð frá **2.190**

Proflex Nitril
vinnuhanskar
395

25 stk. 110 litra ruslapokar **995**
Einnig 200 litra 10 stk. kr. 795 (65my)

Sterkir Cibon strákústar
45cm **1.395 kr.**
60cm **1.895 kr.**

Fyrirvari um prentvillur.

Hjólborur 80L
4.490

Slöngusamtengi
150
(mikið úrval tengja)



Truper Slönguvagn
6.995

20m Meister
garðslanga með
tengjum
2.490

Garðkarfa 50L
1.990



MARGAR
GERÐIR AF
HJÓLBÖRUM

Öflugar hjólbörur 90 lítra
7.490

MARGAR
GERÐIR AF
HJÓLBÖRUM

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is



netgíró

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Útfararstofa Íslands

Flestir þurfa einhvern tímann að horfast í augu við dauðann. Að missa ástvin eða ættingja er eitt það erfiðasta sem við göngum í gegnum. Tilfinningar eru margvíslegar. Sorgin er eðlileg viðbrögð. Óhjákvæmilega þarf þá að huga að þeim þáttum er snúa að útför þess látna.

Spurningarnar eru margar. Þá er gott að geta leitað til aðila sem hafa þekkingu og reynslu á þeim þáttum. Við hjá Útfararstofu Íslands búum yfir þessari reynslu og höfum starfað við útfararþjónustu um árabil.



Kristín
Ingólfssdóttir

Sverrir
Einarsson

Margrét Ásta
Guðjónsdóttir

Skrifstofa Útfararstofu Íslands er til húsa í Auðbrekku 1, 200 Kópavogi.

Þar er einnig góð aðstaða sem prestar og aðstandendur geta rætt saman í næði.

Skrifstofan er opin frá 8.00 til 17.00 virka daga, en þjónusta er allan sólarhringinn og um helgar.

Sími: 581-3300 og 896-8242

www.utforin.is

NÝ SENDING AF SÓFUM FRÁ RODEO

Rodeo sófi - 277 cm

Verð: 220.000 kr / M. afsl.: 198.000 kr

Litir: svartur og koníaksbrúnn

Rodeo sófi - 190 cm

Verð: 175.000 kr / M. afsl.: 157.500 kr

Litir: svartur og koníaksbrúnn

ALLSKONAR NÝTT OG SKEMMTILEGT

ÚRVAL AF FALLEGUM SÓFABORÐUM



SUMARVÖRUR



VICTORINE BASTSTÓLL 59.000 kr

PÚÐAR OG TEPPI



habitat 

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

„Gleymdi að taka viðtalið“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



Svavar Knútur tónlistarmaður hefur verið á fullu undanfarið ár við að taka upp, gefa út og kynna nýju plötuna sína *Ahoy! Side A* með tónleika-

ferðalögum um Evrópu, en platan var tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna. Fram undan eru tónleikaferðalög til Kanada, Skandinavíu, Þýskalands, Frakklands og Bretlands. En þann 9. maí nk. heldur Svavar Knútur veglega tónleika með hljómsveit og alls konar gúmmelaði í Bæjarbíó í Hafnarfirði.

1 Ég ferðast næstum alltaf með lestum erlendis. Einu sinni var ég 48 tíma frá Winnipeg til Vancouver með lest. Það var dásamlegt, eins og í sögu eftir Agóthu Christie.

2 Ég hef mikinn húmor fyrir vitlesunni í sjálfum mér, mistökum mínum og brestum. Ég elska að segja sögur af mínum eigin skakkaföllum og óföllum.

3 Hér er ein: Einu sinni splæsti ég alveg óvart á 60 svissneska milljarðamæringa í Raclette-veislu og rándýr ítölsk vín með. Sagan öll er ógeðslega myndin.

4 Eitt af mínum helstu áhugamálum er farsæl öldrun og að brúa kynslóðabil.

5 Ég kann að flauta kenískt hirðingjaflaut sem er brjálæðislega hávært. Lærði það af Roger Whittaker þegar ég átti að taka viðtal við hann en gleymdi að taka viðtalið.

„Áfangastaðurinn skiptir engu ef þú naust ekki ferðarinnar“

Síðasta ár hefur verið viðburðaríkt hjá **Ara Ólafssyni söngvara** en hann keppti sem kunnugt er fyrir Íslands hönd í Eurovision í fyrravor. Þrátt fyrir þessa viðkomu í poppinu er Ari tenórsöngvari og hefur lært klassískan söng frá unglingsaldri.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



Ari Ólafsson stundar tónlistarnám í The Royal Academy of Music í London og er byrjaður að huga að plötu sem hann langar að senda frá sér. Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Ég byrjaði að læra klassískan söng þegar ég var 12 ára og var þá nemandi hjá Garðari Thor Cortes í Söngskólanum í Reykjavík,“ segir Ari sem byrjaði ferilinn í söngleiknum Oliver Twist sem var leikstýrt af Selmu Björnsdóttur en þar lék hann sjálfan Oliver Twist. „Ég tók oft þátt í söngleikjum og leiklist en var samt alltaf að læra klassískan söng með og hef því alltaf verið virkur í allskonar tónlist. Ég valdi strax að læra klassískan söng því það er besta leiðin til að þróa góða, öflugna og heilbrigða rödd. Út frá því er svo hægt að fara í hvaða útgáfu af söng sem er,“ heldur

Ari áfram og útilokar ekkert í þeim efnum en hann hefur líkt og margir hafa tekið eftir verið að koma sér á framfæri sem tenórsöngvari og sló meðal annars í gegn á úrslitakvöldi Söngvakeppni RÚV með laginu Grande amore ásamt þeim Bergþóri Pálssyni og Gissuri Páli Gissurarsyni. „Mér líður best þegar ég er með mörg mismunandi verkefni í gangi – nenni ekki að slaka á og vera bara í einhverju einu. Ég vil vera fjölhæfur, ég þróa að læra meira og er alltaf að byggja ofan á það sem ég hef gert og lært. Án þess að lofa of miklu, þar sem ég bý í London og er í krefjandi

”

„Ég fann að ég bjó yfir meiri styrk en ég vissi af, ég stóðst álagið og ég kom sáttur heim með hausinn vonandi á réttum stað.“

tónlistarnámi, er ég loksins byrjaður að vinna að hugsanlegri plötu en ég þróa að koma með eitthvað nýtt inn í tónlistarheiminn. Ég er virkilega spenntur fyrir öllum verkefnum sem bíða mín í framtíðinni. En eins og þeir segja; góðir hlutir gerast hægt, bara vonandi ekki of hægt.“

„Hef verið lánsamur“

Ari var nýlega búinn að klára framhaldsstigsprófið í söng og kominn inn á fullum skólastyrk í The Royal Academy of Music þegar hann fór í Söngvakeppnina og Eurovision. Þar var söngvarinn Ari kynntur til leiks, ef svo má að orði komast, en færri vissu að þar færi klassískur söngvari. „Eurovision var í raun algjör kynning á mér og síðasta ár hefur verið gífurlega lærdómsríkt og skemmtilegt. Stærsti lærdómurinn var líklega að ég uppgötvaði að ég gæti gert allt þetta. Ég fann að ég bjó yfir meiri styrk en ég vissi af, ég stóðst álagið og ég kom sáttur heim með hausinn vonandi á réttum stað. Það er mikilvægt að hafa trú á sjálfum sér og láta vaða því annars kemst maður ekkert áfram,“ segir Ari. „En núna er komið að mér að sanna mig sem tónlistarmaður og söngvari. Ég veit hvað ég vil – ég vil læra meira og þroskast sem tónlistarmaður og njóta ferðarinnar hvert sem hún leiðir, áfangastaður skiptir engu ef þú naust ekki ferðarinnar. Ég hef verið lánsamur í lífinu og held að lykillinn að því sé að halda í jákvæðnina, horfa frekar á það sem er til staðar heldur en að einblína á það sem manni finnst vanta. Einnig er mikilvægt að vera trúur sjálfum sér og leyfa sér að finna fyrir tilfinningunum sínum. Ást og friður,“ segir Ari að lokum.

Tónlist

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

„Gaman að ganga á fjöll“

Puríður Sigurðardóttir steig á svið í Bæjarbíó í Hafnarfirði í gærkvöldi og mun endurtaka leikinn í kvöld þar sem hún fagnar stórafmælum í lífi og söng. Puríður sem nú er sjötug varð landsþekkt söngkona sextán ára gömul þegar hún söng með einni vinsælustu hljómsveit landsins, Lúðó sextett.

■ Síðan þá hefur hún komið fram með ýmsum hljómsveitum, við allskonar tilefni, sungið inn á fjöldamargar hljómplötur og komið fram í útvarpi og sjónvarpi. Að auki hefur hún starfað sem flugfrelja, útvarpskona, unnið í verslun, verið í auglýsingabransanum og þula í sjónvarpi allra landsmanna. Rúmlega fimmtug útskrifaðist hún með BA-gráðu frá Listaháskóla Íslands og haslaði sér völlu sem listmálari og hefur haldið fjölda málverkasýninga auk þess að kenna myndlist.

Puríður á margar eftirminnilegar og góðar minningar frá ferlinum sem hún getur ekki gert upp á milli en segir okkur hér frá einni. „Fyrsta kvöldið sem ég söng með Hljómsveit Ragnars Bjarnasonar á

Hótel Sögu árið 1975 var löng röð gesta fyrir utan innganginn og þegar ég loks komst að útihurðinni stóð þar dyravörður, mikill að vexti og spurði hvað ég vildi. Ég stóð þarna á síðum, flegnum kjól á hælsháum skóm og sagði: „Tja, ég er nú bara að mæta til vinnu.“ Hann mældi mig þá út frá toppi til tårar og svaraði: „Jæja, og hvað þykist þú starfa hér á hótelinu?“ segir hún hlæjandi.

Hún segir að sá meðbyr sem hún hefur fundið og sá áhugi sem fólk hefur sýnt tónleikunum

sé með ólíkindum. „Og fyrir mig, myndlistarmanninn, sem vinnur yfirleitt einn er hann eins og vítamínssprautu. Ég held ég geti líkt því við að standa á fjallstíndi eftir góða göngu, sem hægt er að líkja við aðdragandann. Svo er það bara spurningin um hvernig manni líður á tindinum og hvort leiðin niður verði torveld. Mér finnst gaman að ganga á fjöll.“

Á tónleikunum fer hún í gegnum söngferilinn frá fyrstu tíð til þessa dags og dregur fram ótalmargar perlor sem hafa fylgt henni í gegnum tíðina. Með henni eru hljóðfærleikararnir Pálmi Sigurhjártarson, Benedikt Brynleifsson, Gunnar Hrafnsson, Grímur Sigurðsson og Hjörleifur Valsson ásamt gestasöngvaranum Sigurði Helga Pálmasyni sem er sonur Puríðar.

Puríður Sigurðardóttir.
Mynd / Ragnhildur Arngrimsdóttir



Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



túrmerik ananas engifer

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

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



KALMENTE | NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

- NÓG EINU SINNI Á SÓLARHRING
- NEFÚÐI
- 140 SKAMMTAR
- INNIHELDUR MÓMETASONFÚRÓAT

Kalmente 50 µg/skammt, nefúði, dreifa. 140 skammtar í úðaglasi. Virkt efni: mómétasonfúróat. **Ábending:** Kalmente er notað við einkennum ofnæmiskvefs (einnig kallað árstíðabundið ofnæmiskvef) og stöðugs ofnæmiskvefs hjá 18 ára

og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEDLIS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is



Síðast en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

Til framtíðar á föstudegi

Ekki þarf að kynna Gretu Thunsberg, skólastúlkuna frá Svíþjóð sem hratt af stað loftslagsverkföllum barna og ungmenna víðsvegar um heimsbyggðina.

Krafa unga fólksins er að jörðin verði áfram byggileg. Að ekki verði haldið áfram að ganga á jörðina þannig að ekkert verði eftir fyrir komandi kynslóðir. Það þýðir að efnaðasti hluti mannkyns þarf að skrúfa niður neyslu sína og láta frá sér venjur sem hafa flokkast sem lífsgæði.

Það er erfitt að láta frá sér gæði. Í því sambandi er vert að hafa í huga að þessi gæði standa aðeins broti mannkyns til boða, sömuleiðis að þetta neyslumynstur hefur aðeins staðið í fáeina áratugi. En það er líka mikilvægt að vera meðvitað um að sterk og valdamikil peningaöfl eiga hagsmuna að gæta varðandi það að neysla aukist fremur en minnki.

Í vikunni las ég bókina sem fjölskylda Gretu Thunsberg gaf út um líf sitt og baráttu. Þessi bók átti að fjalla um baráttu fjölskyldunnar við að koma lífi dætra sinna sem báðar glíma við raskanir á einhverfurófi úr ógöngum. Verkefnið vatt upp á sig og bókinn er ákall um að fólk horfist í augu við það neyðarástand sem hefur skapast vegna umhverfisáhrifa lífsstíls efnaðasta hluta mannkyns og bregðist við því. Reyndar eru í bókinni færð rök fyrir því að þetta tvennt tengist, þ.e. að með því að draga úr neyslu og hraða verði samfélagið aðgengilegra fyrir fólk sem svipar til þeirra systra og raunar telja höfundarnir að með því að draga úr hraða og neyslu verði heimurinn betri fyrir alla.

Ákall fjölskyldunnar í bókarlok hljómar eitthvað á þessa leið: Baksviðs er Móðir jörð tilbúin. Tjöldin verða dregin frá á hverri stundu. Okkur er nauðsynlegt að fara að tala um hvernig okkur líður. Vegna þess að nú er það undir okkur sjálfum komið. Þetta erum við gegn myrkrinu. Frá munni til munn, frá borg til borgar, frá landi til lands. Skipuleggið ykkur. Grípið til aðgerða. Látið vatnið gárast. Það er pláss á sviðinu.

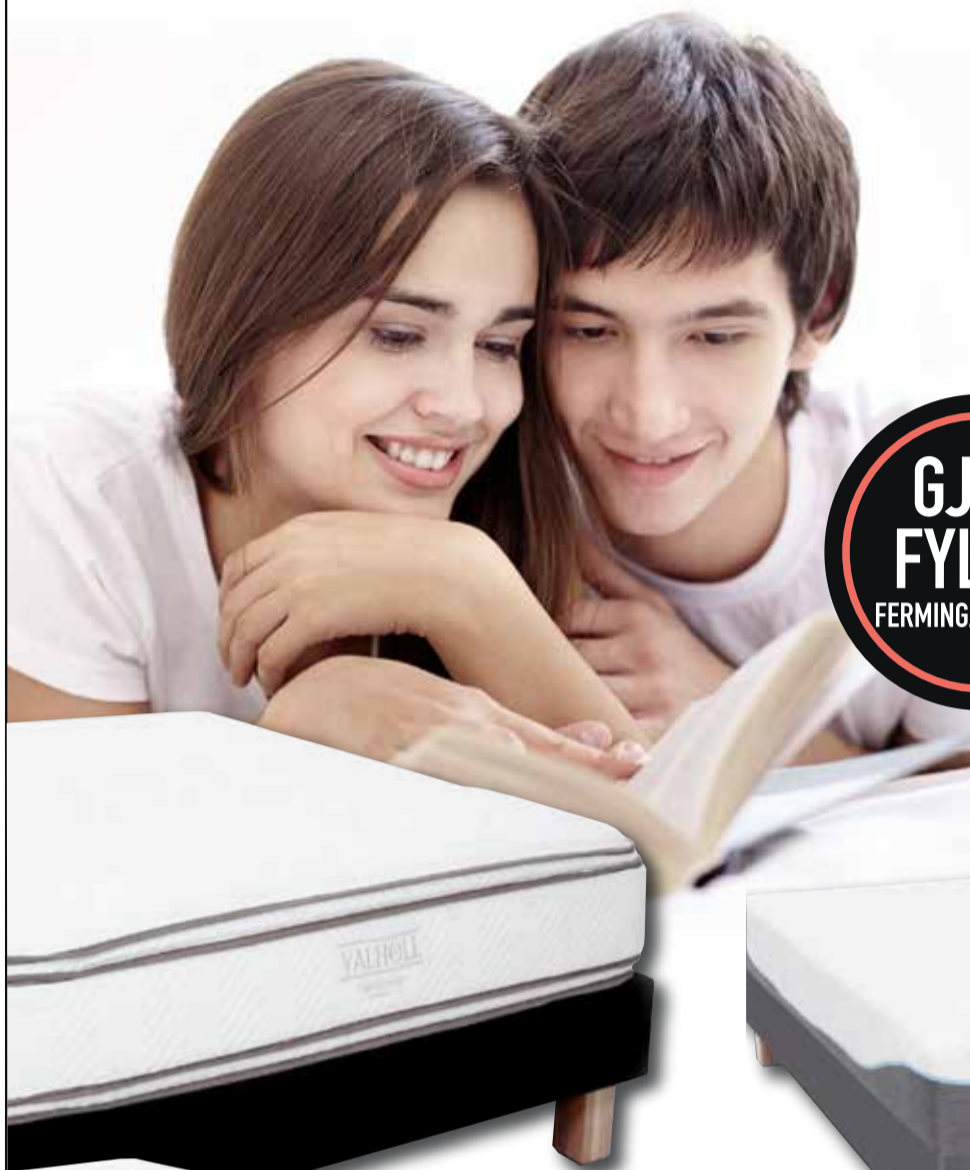


KRÖNAN



Gleðilegt sumar!

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



GJÖF FYLGIR FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 89.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 109.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 124.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**

Náttloppar og sængurföt Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum.

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 72.900.-**
 - 100x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
 - 120x200 cm **Verð aðeins kr. 84.900.-**
 - 140x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
 - 153x203 cm **Verð aðeins kr. 109.00.-**
- Ath. fleiri stærðir í boði.

Sængur og koddar - Mikið úrval



Heilsukoddar - Mikið úrval



FERMINGAR tilboð

DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 69.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 84.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00