



Sendiherra í lausu lofti

Innlent **2**

Síðustu vikur og mánuðir hafa verið snúnir hjá sendiherra Evrópusambandsins á Íslandi vegna Brexit.



„Þetta er grjóthart fag“

Innlent **4**

Deildarstjóri hjúkrunar á hjartadeild Landspítalans segir þörf á sérþekkingu hjúkrunarfræðinga aldrei hafa verið meiri.



Öll spjót á Boeing

Fréttaskýring **6**

Kyrrsetning 737 Max-véla Boeing er áfall fyrir ferðaþjónustu í heiminum, ekki síst á Íslandi.



Algjört ævintýri

Menning **40**

Heba Þórisdóttir vann að stórvirkinu Avengers: Endgame sem er nú aðsóknarmesta myndin í íslenskum bíóhúsum.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Væðing / Heimurinn



17 Viðtalið / Hrefna Rósa Sætran

Tekur tíma að jafna sig á áfallinu

Hrefna Rósa Sætran segir lokun Skelfiskmarkaðarins hafa verið áfall en það hafi samt að sumu leyti verið jákvæð reynsla að lenda í. Hún sé heldur ekki týpan sem dvelur við það leiðinlega í lífinu, hún haldi ótrauð áfram að gera sitt besta.



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

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Frankvæmdastjóri:

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,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

Förðun: Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur

förðunarfræðingur YSL á Íslandi

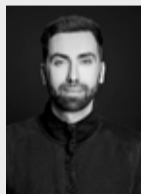
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



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



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyjólfsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Hákon Davíð Björnsson
Ljósmyndari



Friðrika Benónýsdóttir
Bláðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Egill Páll Egilsson
Bláðamaður



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir,

María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir,

Guðrún Óla Jónsdóttir, Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,

Hákon Davíð Björnsson

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



Innlent
SENDIHERRA

BREXIT

Brexit skilur sendiherra eftir í lausu lofti

Síðustu vikur og mánuðir hafa verið snúnir hjá sendiherra Evrópusambandsins á Íslandi.

Lengi vel stóð til að hann myndi yfirgefa Ísland á sama tíma og Bretland yfirgæfi ESB en ítrekaðar frestanir á Brexit hafa framlengt dvöl hans á Íslandi. Í millitíðinni hefur hann svo fengið þýskan ríkisborgararétt sem gæti orðið til þess að hann verði áfram á Íslandi.

Michael Mann hefur gegnt stöðu sendiherra ESB á Íslandi frá því í september 2017. Hann er Breti og þegar hann var skipaður lá ljóst fyrir að Bretland myndi yfirgefa Evrópusambandið. Alþjóðasamningar kveða á um að sendiherra skuli vera ríkisborgari þess ríkis eða ríkjasambands er hann rekur erindi fyrir og þegar Mann var sendur til Íslands lá fyrir að hann myndi þess vegna snúa til baka um leið og Bretland gengi úr sambandinu. Það átti að gerast 29. mars síðastliðinn en hér dvelur Mann enn. Fjölskylda hans er hins vegar farin úr landi.

„Með Brexit hangandi yfir höfðinu á okkur ákváðum við loks að skipuleggja okkur og við keyptum íbúð í Brussel þar sem konan mín fékk starf. Við ákváðum að hún færi þangað með börnin þar sem hún byrjar að starfa í júlí og ég yrði áfram hérna. Við ferðumst því á milli. Þetta er ekki ákjósanlegt, sérstaklega þar sem hún tók öll húsgögnin með sér en ég fæ í staðinn að upplifa norræna alvörunaumhyggju. Ég lét mér það nægja enda með hógværan smekk,“ segir Mann í léttum dúr. „Ég er mjög andvígur Brexit þannig að hvað mig varðar eru allar tafir góðar. Ég fæ að vera á Íslandi allavega í nokkra mánuði til viðbótar.“

Örlogadagurinn 29. mars

Staðan í Brexit er æði flókin og í raun útilokað að segja til um hvenær af útgöngunni verður. Fer það eftir því hvernig Theresu May, forsætisráðherra Bretlands, gengur að koma útgöngusamningi í gegnum þingið. Það gæti orðið í byrjun júní ef Bretar taka ekki þátt í Evrópuþingskosningunum en einnig er miðað við 31. október. Alla jafna hefði það þýtt að Mann færi aftur til Brussel samhliða Brexit. En 29. mars var ekki bara dagurinn sem Bretland hefði átt að ganga úr ESB, því þann sama dag fékk Mann að vita að hann væri kominn með þýskan ríkisborgararétt.

„Ég er svo vel settur í sveit að ég er giftur þýskri konu og fyrir einu og hálfu ári síðan sótti ég um þýskan ríkisborgararétt og bréfið barst mér þann 29. sem er pínulítið myndið,“ segir Mann og viðurkennir að Brexit eigi þátt í þeirri ákvörðun að hann sótti um þýskan ríkisborgararétt. „Ég væri að ljúga ef ég sé að svo væri ekki en það kemur vissulega fleira til. Ég er giftur þýskri konu og börnin mín eru þýsk. Að mörgu leyti upplif ég mig sem Þjóðverja því ég lærði þýsku og bjó þar í tvö ár. Það er því ekki alveg úr lausu lofti gripið hjá mér. Ég hef heldur ekki kosið í Bretlandi í yfir 20 ár því þegar þú hefur búið erlendis í ákveðið langan tíma þá missirðu kosningaréttinn. En nú fæ ég að kjósa aftur sem er ánægjulegt, reyndar í Þýskalandi,“ segir Mann sem verður því með tvöfalt ríkisfang, bæði breskt og þýskt.

Orðinn grúppía hjá Mammút

Fyrir Mann gæti þýski ríkisborgararétturinn skipt miklu því hann getur haldið áfram að starfa fyrir utanríkisþjónustu ESB og þar með setið út skipunartíma sinn á Íslandi sem er til 2021. Mann vonar svo sannarlega að það verði raunin þar sem hann kann ljómandi vel við sig á Íslandi. „Bæði finnst mér eins og að starfi mínu hér sé ólokið og eins hentar lífsstíllinn hérna mér mjög vel. Fólkið er virkilega almennilegt, hvort sem það er fylgjandi eða andvíg aðild að Evrópusambandinu. Ég er laus við allt stressið sem kollegar mínir í höfuðstöðvunum þurfa að glíma við.“

Mann hefur ferðast víða um Ísland ásamt konu sinni og tveimur börnum, sjö ára syni og eins árs dóttur. Hann er mikill sundmaður og sækir sundstaði borgarinnar grimmt auk þess sem hann hefur kolfallið fyrir íslenskum tónlistarmönnum. „Konan mín er aðdáandi klassískrar tónlistar en ég er meira í rokkinu og er þegar orðinn grúppía hjá nokkrum íslenskum böndum. Mammút er eitt þeirra, ég hef oft séð þau spila. Ég sótti einnig Músíktílaunir á dögnum og það var hreint ótrúlegt. Þetta eru svo ungir krakkar en með svo mikla hæfileika.“

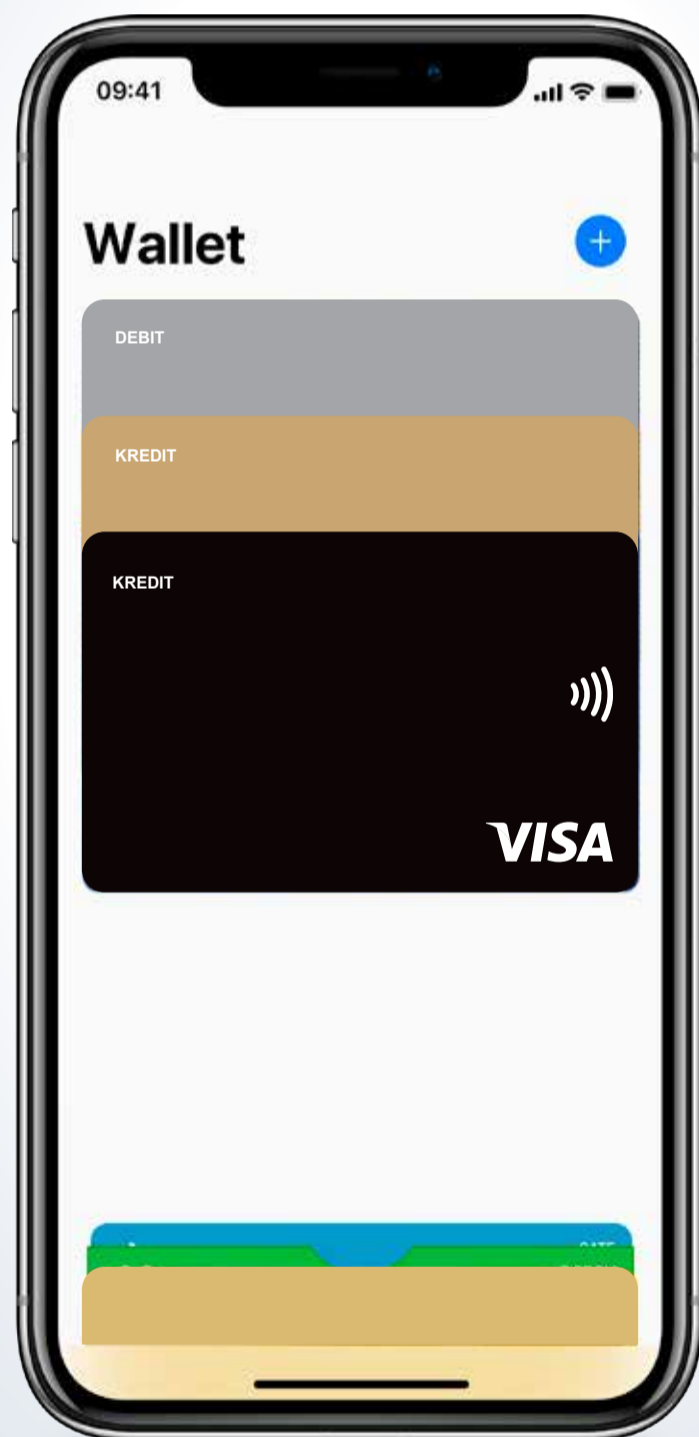
Það skýrist ef til vill á næstu vikum hvort Mann sitji út skipunartímann til 2021 eða hvort hann haldi aftur til Brussel á næstu vikum.

Mynd / Hákon Davíð Björnsson



Fögnum Apple Pay á Íslandi

Við óskum Visa korthöfum Arion banka og Landsbanka til hamingju með að geta núna notað Apple Pay.



VALITOR | 



Innlent

HEILBRIGÐISMÁL



Meðallaun ríkisstarfsmanna

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga (FÍH)	
Meðaldagvinnulaun	590.301 kr.
Meðalheildarlaun	817.709 kr.
Kennarasamband Íslands (KÍ)	
Meðaldagvinnulaun	607.055 kr.
Meðalheildarlaun	641.686 kr.

Bandalag háskólamanna (BHM)	
Meðaldagvinnulaun	640.474 kr.
Meðalheildarlaun	750.336 kr.
Læknafélag Íslands (LÍ)	
Meðaldagvinnulaun	924.921 kr.
Meðalheildarlaun	1.452.640 kr.

*** ATH** [Upplýsingarnar sýna meðaltöl launa eftir stéttarfélagum í heildarsamtökum í júní 2018 samkvæmt upplýsingum frá fjármála- og efnahagsráðuneytinu. Gögnin eru ekki greind frekar og þar af leiðandi er takmarkað hve miklar ályktanir er hægt að draga af upplýsingunum. Því er hér um óleiðréttan launamun að ræða, það er að ekki er búið að taka tillit til skyribreyta.]

hjúkrunarfræði

Þörf fyrir fleiri hjúkrunarfræðinga



■ Kannanir hafa sýnt fram á stöðugan skort á hjúkrunarfræðingum á Íslandi. Aðeins **69%** þeirra eru félagsmenn í Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga og um það bil þúsund hjúkrunarfræðingar starfa við annað en hjúkrun.

Mikill meirihluti hjúkrunarfræðinga (**97%**) eru konur og starfa um **94%** þeirra á opinberum vinnumarkaði. Um **13%** hjúkrunarfræðinga geta hafið töku lífeyris á næstu árum.

Niðurstaða könnunar á mönnum í hjúkrun á heilbrigðisstofnunum á Íslandi sýnir að **225** stöðugildi eða **290** hjúkrunarfræðinga, vantar nú til starfa til að manna fjármögnuð stöðugildi hjúkrunarfræðinga á heilbrigðisstofnunum.

Meðalstarfshlutfall hjúkrunarfræðinga á heilbrigðisstofnunum er **71%**. Samkvæmt mati framkvæmdastjóra hjúkrunar og hjúkrunarforstjóra vantar allt að **405** stöðugildi, eða **523** hjúkrunarfræðinga til starfa.

„Spá um mönnum í hjúkrun á árunum 2017-2021 sýnir að áfram mun vanta um 420 hjúkrunarfræðinga til starfa á næstu árum.“

Ár hvert hefja að meðaltali **146** nemandur nám í hjúkrunarfræði og útskrifast að meðaltali **120** þeirra fjórum árum síðar. Brottfall nýútskrifaðra

hjúkrunarfræðinga úr starfi var að meðaltali **15%** á árunum 2012-2016. Að meðaltali hefja því **102** hjúkrunarfræðingar í **72** stöðugildum störf eftir útskrift ár hvert sé tekið mið af meðalstarfshlutfalli.

Spá um mönnum í hjúkrun á árunum 2017-2021 sýnir að áfram mun vanta um **420** hjúkrunarfræðinga til starfa á næstu árum enda haldi nýliðun í hjúkrun rétt í við þann fjölda sem hefur töku lífeyris á næstu árum. Hér er ekki tekið tillit til þátta á borð við fjölgun á hjúkrunarrýmum eða annarra breytinga sem gætu aukið þörf fyrir fjölgun hjúkrunarfræðinga enn frekar.

„Þetta er grjóthart fag“

Bylgja Kærnested, deildarstjóri hjúkrunar á hjartadeild Landspítala (LSH), segir að þörf á sérþekkingu hjúkrunarfræðinga hafi aldrei verið meiri og hvetur til þess að fagstéttin nýti fjórðu iðnbyltinguna til gera starf hjúkrunarfræðinga enn skilvirkara.

Texti / Egill Páll Egilsson



„Hjúkrunarfræðingar eru takmörkuð auðlind og við þurfum að fara vel með hana,“ segir Bylgja Kærnested.

Ein helsta áskorun hjúkrunarfræðinnar sem fagstéttar er að höfða betur til karla til að auka nýliðun í faginu en 97 prósent hjúkrunarfræðinga á Íslandi eru konur.

„Við þurfum að breyta þessari ímynd um að hjúkrunarfræði sé krúttlegt kvennastarf, því það gæti ekki verið lengra frá sannleikanum. Þetta er grjóthart fag, það er alvörulutur að gerast alla daga og hjúkrunarfræðingar bjarga mannlífum alla daga en líka efla og viðhalda lífsgæðum sjúklinga,“ segir Bylgja og bætir við að auk þess ættu margir hlutar fagsins að höfða til karla, sérstaklega tæknilegi hluti starfsins.

„Ég held að þegar fagið var ungt voru þetta mest konur sem sóttu í og sinntu þessu starfi. Síðan hefur okkur ekki tekist að markaðssetja starfið fyrir karla hér á Íslandi eins og víða annars staðar,“ segir hún og bendir á að það starfi mun fleiri karlar við fagið á hinum Norðurlöndunum.

Bylgja segir að það sé vöntun á hjúkrunarfræðingum sem tala erlend tungumál eins og pólsku og filipínsku, þeim þurfi að fjölga í stéttinni sem og körlunum. „Við sinnum alls konar fólki, bæði konum og körlum, hvaðan sem er úr heiminum og það er mjög gott að hafa blöndun í umönnunarstéttunum.“



„Vélmenni geta sinnt hluta skurðaðgerða en það verður líklega enn lengra í að þörf á hjúkrunarfræðingum minnki.“

Tækifærin felast í fjórðu iðnbyltingunni

Bylgja útskýrir að sjúkrahús séu farin að beita sífellt flóknari meðferðum, þá segi það sig sjálft að þörf fyrir sérþekkingu hjúkrunar-

fræðinga sé alltaf að aukast. „Kannanir sýna líka fram á að þar sem fleiri hjúkrunarfræðingar starfa fyrir hvern sjúkling, þar er einnig lægri dánartíðni, styttri legur, minni byltur og færri sýkingar. Þannig að þessi sérþekking sem hjúkrunarfræðingar

búa yfir er ótrúlega mikilvæg.“ Gott skipulag, nýjasta tækni og góð vinnuaðstaða er meðal þess sem Bylgja nefnir sem mikilvæga þætti sem stuðla að hámarksnýtni hvernar vinnustundar hjúkrunarfræðings.

„Hjúkrunarfræðingar eru takmörkuð auðlind og við þurfum að fara vel með hana. Við höfum meðal annars gert það með því að ráða inn aðstoðarfólk af því að rannsóknir sýna að stór hluti af tíma hjúkrunarfræðinga fer í að sinna störfum sem aðrir gætu gert. Eins er hægt að láta tæknina hjálpa sér meira. Það er hægt að nota lyfti- og léttitækni og ýmislegt sem léttir vinnu starfsfólks og nýtir tíma þess betur. Þetta eru hlutir sem við erum byrjuð að laga. Það er um að gera að nýta þessa fjórðu iðnbyltingu sem mikið er verið að tala um. Við þurfum að vera óhrædd við að henda okkur á vagninn varðandi tæknina. Tæknin og gervigreindin getur gert það að verkum að það verði jafnvel minni þörf fyrir til dæmis lækna eftir nokkur ár. Vélmenni munu geta sinnt hluta skurðaðgerða en það verður líklega enn lengra í að þörf á hjúkrunarfræðingum minnki miðað við það sem nú er. Hins vegar er líklegt að störfín breytist samhliða tækniþróun en þá hefur hjúkrunarfræðingurinn meiri tíma til að sinna störfum sem enginn annar getur gert og sitja gjarna á hakanum,“ segir Bylgja að lokum.

Dagur í lífi hjúkrunarfræðings

Bylgja Kærnested lýsir daglegum áskorunum:

„Ef við miðum við Landspítala þá er kannski erfitt að tala um dæmigerðan dag hjá hjúkrunarfræðingi enda starfa tæplega 1.700 hjúkrunarfræðingar á spítalanum á 200 deildum í 100 byggingum og á 300 stöðum.“

Það er helst fjölbreytileikinn sem maður gengur að sem vísu í þessu starfi. Dagurinn er fullur af tækifærum og nýjum áskorunum.

Áhersla hjúkrunarfræðings snýst alltaf um þá sjúklinga sem hann er að sinna á hverjum tíma. Það þarf alltaf að hafa öryggi hans að leiðarljósi og hugsa daginn út frá hans þörfum og getu.

Það er það sem við hjúkrunarfræðingar gerum frá því að við mætum á vakt og þar til við förum heim aftur er að passa að það komi ekkert fyrir sjúklingana. Við erum að hjúkra þeim alla leið heim.

Í starfinu felast einnig mjög mikil samskipti. Það má segja að þetta sé risastórt sálfræðifag. Við erum í stöðugum samskiptum við sjúklinga en ekki síður við samstarfsfólk, ættingja og aðra umönnunaraðila sjúklinga. Auk þess þarf hjúkrunarfræðingur að vera tæknilega fær því við þurfum að geta unnið með mótora, alls kyns vökvadælu og tæki.

Við erum að verða sífellt háðari tækninni. Hæfni í mannlegum samskiptum og tæknikunnáttu eru meðal mikilvægustu þáttum í starfi hjúkrunarfræðings.“

Hjúkrunarfræðingar líklegastir til að hætta störfum vegna álags

Um **400** hjúkrunarfræðingar geta hafið töku lífeyris á næstu fimm árum en fyrir þarf talsverðan fjölda til að bæta og viðhalda fólki í stéttinni. Að meðaltali útskrifast **120** hjúkrunarfræðingar ár hvert. Talsvert brottfall er úr hjúkrunarfræðinám, eða um **18%**. Þá er nokkurt brottfall úr starfi meðal hjúkrunarfræðinga, en að meðaltali störfuðu **85%** hjúkrunarfræðinga sem útskrifuðust á árunum 2012-2016, enn við hjúkrun árið 2016.

Samkvæmt Hagtiðindum er reiknað með að íbúum 60 ára og eldri muni fjölga um **11,6%** á árunum 2017 til 2021. Það felur í sér aukna heilbrigðisþjónustu en talið er að aldradir kosti heilbrigðiskerfið allt að fjórum sinnum meira en yngri einstaklingar. Hæri lífaldur getur sömuleiðis haft í för með aukni álag á heilbrigðisstarfsfólk og orðið til þess að eftirlaunaaldur lækki. Í könnun sem gerð var árið 2017 á meðal starfandi

hjúkrunarfræðinga undir sjötugu kom í ljós að **70%** þátttakenda voru óánægð með laun sín og **84%** fannst álag of mikið þrátt fyrir að almenna starfsánægju. Yngri hjúkrunarfræðingar og þeir sem unnu mikla vaktavinnu voru síst ánægðir í starfi og líklegastir til að hætta störfum. **70%** þátttakenda í könnuninni töldu að það þyrfti að fjölga hjúkrunarfræðingum á vöktum.

Hjúkrunarfræðingar eru í að meðaltali **71%** starfshlutfalli. Helstu skýringar á lágu starfshlutfalli eru álag vegna vaktavinnu, sibreytilegur vinnutími og starfsumhverfi. Samkvæmt niðurstöðum Vinnueftirlitsins

er helsti ókosturinn við vaktavinnu talinn vera sá að erfitt sé að samræma fjölskyldulíf, frítíma og vaktavinnu. Í Evrópu hefur víða verið tekin upp styttri vinnuvika meðal hjúkrunarfræðinga sem vinna vaktavinnu, og er það þekkt til að mynda í Noregi, Svíþjóð, Írlandi og Bretlandi.

Samkvæmt Hagtiðindum er reiknað með að íbúum 60 ára og eldri muni fjölga um 11,6% á árunum 2017 til 2021.



BYKO**26%****Tilboðsverð****Herregård XO**

Pallaolía, glær eða gyllt 3L.

1.995

80602501/2

Almennt verð: 2.695

**20-30% afsláttur af öllum sögum****20% afsláttur**

af öllum BOSCH málningar-sprautum

Tilvalin fyrir palla-olíuna**Tilboðsverð****Ferðagasgrill**

TRAVELQ 2B með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldstæðinu!

44.996

506600012

Almennt verð: 59.995

NAPOLEON**25%**Kilóvött
4,1Brennarar
2**Broil King**
Great Barbecues Every Time**Tilboðsverð****Gasgrill**MONARCH 320, eldunarsvæði 3350 cm². Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrjú ryðfrír brennarar. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.**59.995**

50657511

Almennt verð: 79.995

**25%**Kilóvött
8,8Brennarar
3**NAPOLEON****Tilboðsverð****Kolagrill**

NK22-LEG 57cm. Grillgrindin er opnanleg á tveimur stöðum, svo hægt er að bæta kolum eða viðarspæni á eldinn.

29.246

506600093

Almennt verð: 38.995

**25%****20% afsláttur**

af öllum garð-húsgögnum

**20% afsláttur**

af öllum BOSCH háþrýstidælum

20-30% afsláttur

af völdum borvélum

**Blákorn**

Góður athliða áburður sem hentar vel í öll blómabeð, fyrir matjurttir og skrautrunna og tré. Inniheldur öll helstu næringar- og snefitefni.

5kg.

1.595

55095007

Frábært verð!**30% afsláttur**

af öllum vinnu-vettlingum

**BYKO**

GERUM PETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/öðr myndbrenngl. Tilboð gilda til 1.6. maí, eða á meðan birgðir endast.



kjarninn
FRÉTTASKÝRING

Öll spjót á **Boeing**

Íslenskur flugiðnaður gengur nú í gegnum mikla erfiðleika. Gjaldþrot WOW air og kyrrsetning á 737 Max-vélum Boeing hafa leitt til dramatískrar niðursveiflu sem ekki sér fyrir endann á.

Bandaríska alríkislögreglan FBI er nú með málefni Boeing til rannsóknar og einkum samskipti þess við bandarísk flugmálayfirvöld. Var göllum í vélunum sópað undir teppið? Hvenær fá aðstandendur þeirra sem létust í tveimur flugslysum svör? Hvernig verður leyst úr Max-vandanum á Íslandi?



Mynd / Oleg Belyakov

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR

Dönsk
gæði



Lama®
Danskt handverk
síðan 1939



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm

Svefnsófar í miklu úrvali.



NÝTT
Í LÚR



BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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





kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Peir sem halda að Boeing sé að fara á hausinn vegna kyrrsetningarinnar á Max-vélum fyrirtæksins, ættu að hafa það í huga að félagið er stærsta útflutningsfyrirtæki Bandaríkjanna og á sér 103 ára sögu.

Bandaríska ríkið hefur í gegnum tíðina verið einn stærsti viðskiptavinur fyrirtæksins, ekki síst í gegnum fjárfestingar hersins. Verðmiðinn á fyrirtækinu hefur sveiflast í kringum 220 milljarða Bandaríkjadala undanfarin misseri, eða sem nemur um 27 þúsund milljarða króna.

Boeing er ekki að fara á hausinn.

En það er ekki þar með sagt að félagið sé ekki í miklum vandræðum og ekki síður viðskiptavinir þess. Boeing hefur veðið að miklu leyti á Max-vélar. Flugfélögin sem notast við Boeing-vélar hafa mörg hver endurnýjað flota sína með Max-vélum, pantanir eru yfir 5 þúsund, en af þeim hafa tæplega 400 vélar verið afhentar.

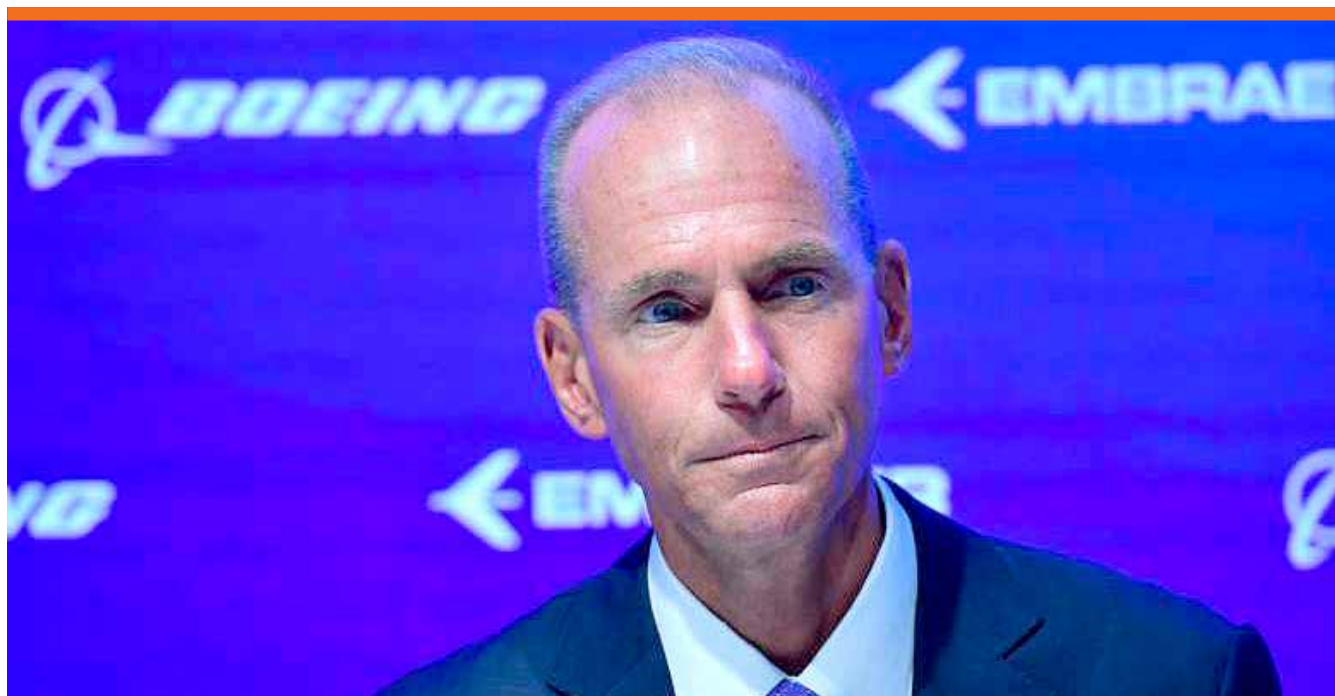
Staðan núna snýst því um trúverðugleika vélanna, og hvort þeim verði treyst. Farþegarnir ráða ferðinni og það er afleitt staða fyrir flugfélög að selja sæti í vélar sem hafa vont orðspor.

Slysin hörmulegu

Kyrrsetningin á vélunum kom til eftir flugslys í Eþíópíu 13. mars síðastliðinn, þegar 157 létust skömmu eftir flugtak Max-vélar Ethiopian Airlines. Það var þá annað slysið á skömmum tíma þar sem Max-vél hrapaði með þeim afleiðingum að allir um borð létust. Fyrra slysið var 29. október í fyrra, þegar vél Lion Air í Indónesíu hrapaði skömmu eftir flugtak. Þá létust 189, allir um borð.

Frumniðurstöður rannsókna á slysunum hafa beint spjótunum að svonefndu MCAS-kerfi í vélunum, sem á að sporna gegn ofrísu. Yfirvöld í Indónesíu hafa kynnt frumniðurstöður rannsókna sinnar og segja að flugmenn hafi brugðist rétt við aðstæðum, en ekki náð valdi á vélinni vegna þess að hún virtist sífellt togast niður til jarðar.

Lokaniðurstöður rannsókna liggja þó ekki fyrir. Hverjar sem niðurstöður rannsókna verða, þá er kyrrsetningin mikið áfall fyrir ferðaþjónustu í heiminum, og ekki síst á Íslandi.



Hart hefur verið sótt að Dennis Muilenburg, forstjóra og stjórnarformanni Boeing, vegna alvarlegra galla í hinum nýju MAX-vélum fyrirtækisins.

Fyrir lítið eyrki með 350 þúsund íbúa, sem á mikið undir ferðaþjónustu, þá er flugbrúin sérstaklega mikilvæg, og þar eru vitanlega flugvélar grunnurinn að góðum samgöngum.

Icelandair hefur lengi notast við Boeing-vélar, og reynslan fram að þessu hefur verið góð. Nú þegar hafa þrjár Max-vélar í flota Icelandair verið kyrrsettar og samkvæmt áætlun eiga sex vélar til viðbótar að koma í flotann.

Ekki liggur fyrir hvenær hægt verður að byrja nota vélar aftur, og er staðan núna þannig að útlit er fyrir samdrátt í sætaframboði næstu mánuði. Samkvæmt tilkynningu til Kauphallar verður tveggja prósent samdráttur í sætaframboði í sumar, og má að miklu leyti rekja það til kyrrsetningar á Max-vélunum. Eftir því sem það dregst á langinn, að notkun á vélunum verði heimiluð, því alvarlegri verður staðan fyrir Icelandair og önnur flugfélög sem hafa reitt sig á að fá vélar afhentar og í notkun.

Mikið högg fyrir hagkerfið

Um 40 prósent af gjaldeyrstekjum íslenska hagkerfisins kemur frá erlendum ferðamönnum.

Eftir fall WOW air í lok mars, sem kom beint ofan í kyrrsetningu á Max-vélunum, þá hefur flugbrúin íslenska orðið mun umfangsminni. Í fyrsta skipti síðan árið 2010 er ekki vöxtur í kortunum í ferðaþjónustu heldur samdráttur, og það má rekja hann beint til vanda flugfélaganna.

Í apríl var samdrátturinn frá því árið á undan um 18 prósent, ef horft er til brottfara erlendra ferðamanna frá Íslandi, samkvæmt upplýsingum frá Ferðamálastofu. Til að setja þá tölu í samhengi, ef það yrði raunin fyrir árið í heild sinni, þá myndi það þýða að um rúmlega 400 þúsund færri ferðamenn kæmu til landsins á þessu ári en komu í fyrra. Það er einnig tala sem nemur um 80 prósent af heildarfjölda ferðamanna sem heimsótti landið árið 2010, sem þá var um 450 þúsund.

Hvernig sem á málin er lítið, þá er þetta mikið högg fyrir þjóðarþúið.

Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, hefur talað opinskátt um það, að Icelandair sé að horfa til þriggja sviðsmynda þegar kemur að því að styrkja flota félagsins og mæta þeim áskorunum sem félagið stendur frammi fyrir.

Möguleikarnir eru þeir, að halda óbreyttri stefnu og notast við Max-vélar, 757 og 767 frá Boeing, og þetta verði grunnvélar félagsins næstu árin, til 2025 að minnsta kosti. Annar kostur er að taka inn Airbus A321-vélar sem hægt er að nýta með Max-vélunum, en þær falla vel að leiðakerfi Icelandair. Þriðji kosturinn er að skipta alveg um flota og fara yfir í Airbus-vélar. Það er stór ákvörðun, þar sem breyta þyrfti öllu innra skipulagi félagsins í samræmi við það.

FBI þrýstir á Boeing

Heimavöllur Boeing hefur frá upphafi verið á Seattle-svæðinu. Þar er félagið með um 80 þúsund starfsmenn, og er stærsti vinnuveitandinn á svæðinu. Seattle Times, stærsti og virtasti fjölmiðillinn á svæðinu, hefur fjallað mikið um Boeing frá því í upphafi árs í fyrra. Þá birtust umfjallanir um mikla framleiðslupressu hjá Boeing, vegna þess hve margar Max-vélar fyrirtækið þurfti að afhenda viðskiptavinum sínum. Félagið skilaði af sér 57 vélum á mánuði þegar mest lét. Umfjallanir birtust einnig um það að óánægju gætti hjá starfsfólki sem taldi of geyst farið og að það bitnaði meðal annars á villuprófunum á flóknum hugbúnaði í vélunum.

Í yfirlýsingu 5. maí síðastliðinn viðurkenndi Boeing síðan í fyrsta skipti að félagið hefði vitað af galla í hugbúnaði sem tengdist viðvörunarbúnaði í Max-vélunum, sem var tengdur hinu svonefnda MCAS-kerfi, sem nú er undir smásjóni vegna flugslysanna í Indónesíu og Eþíópíu.

En félagið gerði ekkert með þessa galla, en hann var talinn vera minniháttar og ekki ógna öryggi farþega í vélunum. Yfirstjórn fyrirtækisins fékk ekki kynningu á þessum göllum fyrr en eftir slysið í Indónesíu 29. október í fyrra. Síðan þetta gerðist er búið að hreinsa verulega til í verkfræðideild fyrirtækisins, og í það minnsta fjórir yfirmenn hafa verið reknir. Nú þurfa öll mál sem varða uppfærslu og mögulega galla, að fara beint inn á borð yfirstjórnar fyrirtækisins, en fyrir risafyrirtæki eins og Boeing er þetta mikil stefnubreyting frá því sem verið hefur.

En hvers vegna var Boeing fyrst að greina frá þessu núna? Í umfjöllun Seattle Times, og raunar fleiri fjölmiðla sömuleiðis, hefur komið fram að bandaríska alríkislögreglan FBI sé með öll mál Boeing sem tengjast Max-vélunum til rannsókna, í kjölfar flugslysanna. Yfirlýsing hinn 5. maí er meðal annars talin vera sett fram í tengslum við þá rannsókn, þar sem spjótin hafa beinst að því hvenær Boeing vissi af göllum í hugbúnaði vélanna og til hvaða aðgerða var gripið, á hvaða tímamarki. Undirliggjandi var síðan mikil pressa á að félagið gæti staðið við afhendingar á vélunum á réttum tíma, enda miklir hagsmunir í húfi fyrir flugfélög og heilu hagkerfin – eins og í tilfelli Íslands.

Dennis Muilenburg, forstjóri og stjórnarformaður félagsins, hefur sagt að hann hafi fulla trú á Max-vélunum. Ennþá hafi ekkert komið fram sem staðfesti að gallar í Boeing-vélunum hafi leitt til flugslysanna. Á aðalfundi félagsins í apríl þurfti forstjórinn að grípa til varna þar sem stór hluti hluthafa gagnrýndi hann harðlega fyrir hvernig hann og hans meðstjórnendur hefðu haldið á málum. Fulltrúar 34 prósent hluthafa vildu hann úr stjórnarformennsku, en slíkt er oft fyrsta skrefið í Bandaríkjunum, í átt að því að skipta alveg um stjórnendateymi í fyrirtækjunum. Venja er fyrir því að forstjórar séu líka stjórnarformenn í stórum skráðum félögum í Bandaríkjunum, og því er oft einblínt á að hluthafar sendi skýr skilaboð um vilja til breytinga í gegnum stjórnarkjör á hluthafafundum, þegar óánægja er uppi.

VOID
Ekki láta veðrið koma þér á óvart

PELTON • KLETTAGARÐAR 23 • www.peloton.is • 666-1199

PELTON

Bianchi BMC YETI SVA 31 PAS NORMAL STUDIOS GOBIK VOID FIBR



FRUMSÝNUM

FORD ECOSPORT **AWD**

FJÓRHJÓLADRIFINN OG FRÁBÆR!



HÁSETINN – NÚ FJÓRHJÓLADRIFINN

Ford EcoSport fæst nú með fjórhjóladrifi sem gerir hann enn betri við íslenskar aðstæður. Hann hefur þar að auki mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

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

FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD
1.5 dísil, 125 hö, fjórhjóladrifinn, beinskiptur

VERÐ:

4.190.000 KR.

Ford tekur þig lengra!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Forstjórinn fékk hins vegar nægilegan stuðning til að halda óbreyttu skipulagi, en ljóst er að kraumandi óánægja er meðal margra hluthafa félagsins vegna stöðunnar sem upp er komin.

Rannsókn FBI virðist einnig eiga sér dýpri rætur. Þótt einblínt sé á að flugslysinn og hörmulegar afleiðingar þeirra, þá er einnig horft í það hvernig samskiptum félagsins við flugmálayfirvöld í Bandaríkjunum var háttáð. Þar beinast spjótin meðal annars að þessari miklu framleiðslupressu sem hefur verið á félaginu, allt frá árinu 2011. Þá kom upp atvik sem leiddi til þess að allt var sett á fullt hjá Boeing við að reyna að hindra frekari framgang Airbus á markaðnum.

Sumarið 2011 fréttist það að rótgróinn viðskiptavinur Boeing til áratuga, American Airlines, ætlaði sér að kaupa 200 Airbus-vélarnar, og boða þar með stefnubreytingu í flota félagsins. Stjórnendur Boeing brugðust við með því að lofa breyttum vélum, sem hefðu sömu eða betri eiginleika en Airbus. Max-vélarnar koma fram upp úr þessari stöðu, en að lokum fór svo að Boeing náði til sín um helmingi af þessari pöntun á grundvelli þess að Max-vélin væri lausnin sem American Airlines – og eftir atvikum aðrir viðskiptavinir félagsins – væru að leita að.

Frá upphafi var grunur uppi um að ekki væri vandað nægilega til verka í þessari vinnu, samkvæmt því sem fram hefur komið í umfjöllun Seattle Times. Meðal annars

var ljóst, að hönnun 737-vélanna var ekki nægilega hentug fyrir nýja og hagkvæmari þotuhreyfla. Meðal annars þess vegna var meiri hætta á ofrísni vélanna, heldur en áður, og var þörfin fyrir MCAS-kerfið meðal annars byggð á þessu.

Flugmenn ósáttir

Flugmenn Southwest-flugfélagsins, sem er stór viðskiptavinur Boeing, hafa opinberlega sett fram gagnrýni á Boeing, fyrir að hafa ekki upplýst nægilega vel um virkni kerfisins og hvað mögulega geti gerst. Stéttarfélag flugmanna félagsins setti fram formlega kvörtun yfir þessu á miklum hitafundi í kjölfar seinna slyssins, en þá hafði félagið reynt að fá svör frá Boeing við spurningum sem brunnu á félagsmönnum eftir slysið í Indónesíu.

Ennþá hefur Boeing ekki svarað stéttarfélaginu sértækt, en félagið hefur að mestu stjórnað upplýsingagjöf sinni með opinberum yfirlýsingum frá því að slysin áttu sér stað, enda félagið skráð á markað og þarf að upplýsa fjárfesta þannig að jafnræðis sé gætt. Viðskiptavinir hafa vitaskuld verið í sambandi við Boeing og reynt að fá upplýsingar um hvernig landið liggur; hvenær Max-vélarnar geti mögulega verið tilbúnar til notkunar og flugbanni aflétt.

Einn hlutinn snýr síðan að mögulegum skaðabótum Boeing til flugfélaga, vegna galla í Max-vélunum og tafa á afhendingu þeirra. Fá fordæmi eruæ fyrir slíku, og ekki augljóst að flugfélög eigi rétt á bótum.

Nýlegar yfirlýsingar Boeing, þar sem gallar eru viðurkenndir án þess að flugfélög eða flugmálayfirvöld hafi verið upplýst um þá, gætu sett málin í annan og jákvæðari farveg fyrir flugfélögin, hvað bætur varðar. En þær verða ekki hristar fram úr erminni, heldur niðurstaða samningarviðræðna yfir lengri tíma.

Verðhækkningar á versta tíma



Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair.

Verðbólguþráðurinn er vaknaður og ástæðan er meðal annars sú, að flugfargjöld hafa hækkað hratt að undanfögnu. Í síðustu verðbólguþráðum var hækkunin á flugfargjöldum um 20 prósent, og fór verðbólgan úr 2,9 prósent í 3,3 prósent.

■ Greinendur á markaði nefndu flugfargjöldin sérstaklega sem áhættuþátt, fyrir komandi verðbólguhorfum á markaði. Þessar hækkningar eru ekki óvæntar. Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, hefur ítrekað minnst á það að undanfögnu, bæði ítarlega í ræðu á ársfundinum og eins í styttri viðtölum, að ósjálfbærni í verðlagningu flugfargjalda gangi ekki til lengdar, og stórskaði ferðþjónustuna.

Óhætt er að segja að WOW air hafi boðið lág flugfargjöld, og nú er orðið augljóst að félagið var komið í vanda – einkum á síðasta eina og hálfu árinu í rekstri félagsins - löngu áður en félagið varð gjaldþrota. Neytendur finna fyrir þessu - ekki bara falli félagsins, heldur versnandi rekstrarhorfum í fluginu almennt - með hærri flugfargjöldum. Icelandair hefur líka verið í miklum vanda, og tapaði 13,5 milljörðum króna á sex mánaða tímabili, frá lokum síðasta árs og á fyrstu þremur mánuðum þessa árs. Það eru 75 milljónir á hverjum degi á fyrrnefndu tímabili.

Krefjandi tímar verða líklega áfram í flugiðnaðinum íslenska, og ekki ólíklegt að spilaður verði varnarleikur frekar en sóknarleikur næstu misseri. Icelandair fékk inn nýjan hluthafa, bandaríska félagið PAR Capital, sem á nú orðið rúmlega 12 prósent í Icelandair. Samkvæmt viðmælendum Kjarnans, sem þekkja vel til rekstrar Icelandair og flugrekstrar, þá er þessi innkoma afar mikilvæg á þessum tímabili í sögu félagsins. Félagið er með eignasafn sem er tengt Boeing, óbeint og beint, og er meðal stærstu hluthafa Southwest, Delta, Expedia, Trip Advisor og Booking, svo nefndir séu nokkrir risar í ferðþjónustu á heimsvísu. Með þennan hluthafa geti félagið skapað trúverðugleika gagnvart alþjóðlegum flugiðnaði, og jafnvel skapað sér betri samningsstöðu í endurskipulagningu á flota félagsins, hvaða leið sem farin verður í því. Augljóst er þó, að það getur komið til þess að frekari hlutfjárukningu muni þurfa til, ef það dregst á langinn að Max-vélarnar verði kyrrsettar. Það segir sína sögu um hversu erfitt umhverfið er þessi misserin, að eiginfjárhlutfall Icelandair lækkaði úr 32 prósent um áramót niður í 23 prósent þremur mánuðum síðar, á fyrsta ársfjórðungi ársins. Engu að síður er fjárhagsstaðan sterk, á flesta mælikvarða. Eigið fé félagsins var 425 milljónir Bandaríkjadala í lok mars, eða sem nemur um 52 milljörðum króna. Markaðsvirði félagsins hefur sveiflast nokkuð á undanfögnu mánuðum, á milli 40 og 50 milljarða.

Lægra lántökugjald við bílakaup í maí

Einstaklingar fá 50% afslátt af lántökugjöldum við bílafjármögnun hjá Landsbankanum í maí. Kynntu þér fjölbreyttar leiðir við bílafjármögnun á landsbankinn.is/bilalan.

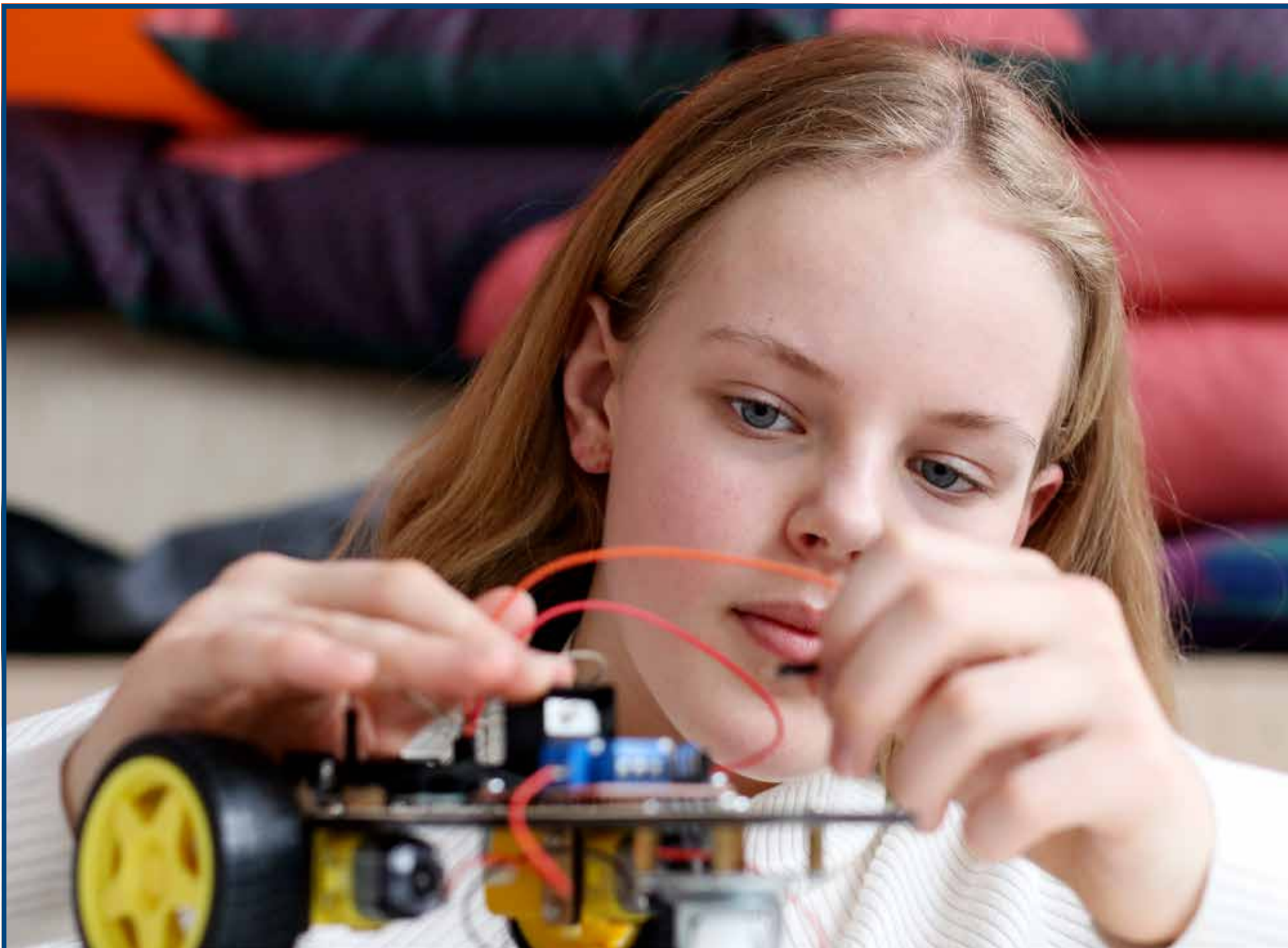


Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000





Tækniskóli unga fólksins

Fyrir skapandi snillinga

Hvort sem þig langar að gera eitthvað skemmtilegt eða undirbúa þig fyrir krefjandi tækninám, þá er Tækniskóli unga fólksins frábær vettvangur fyrir ungmenni á aldrinum 12–16 ára.

Fatasaumur

Viltu læra að sauma einfalda flik að eigin vali? Þú lærir að taka mál, taka upp snið úr blöðum og breyta þeim ef þörf er á. Einnig er farið yfir efnisval og hversu mikið efni þarf í fötin sem þú ætlar að sauma.

Hefst: 11. og 18. júní

Forritun í Unity 3D

Viltu læra að búa til þrívíddartölvuleik? Á námskeiðinu lærir þú grunnatriði forritunar og prófar þrívíddarumhverfi. Forritið er frítt á netinu svo þú getur haldið áfram að læra eftir námskeiðið.

Hefst: 11. og 18. júní

Tæknibrellur og upptökur

Viltu læra að taka upp eigið myndefni og bæta við upptökuna tæknibrellum, hljóði og tónlist? Á námskeiðinu eru kennd grunnatriði í tæknibrellum, unnið í greenscreen stúdíói og sett saman myndefni.

Hefst: 11. og 18. júní

Tæknihönnun

Langar þig að hanna og búa til ótrúlegustu hluti eftir eigin höfði? Námskeiðið er haldið í framtíðarstofu Tækniskólans en þar er hægt að prenta út í þrívídd, prenta á boli, skera út með laserskera og taka upp tónlist.

Hefst: 18. júní

Vélmennasmiðja

Viltu læra að setja saman og forrita vélmenni á skapandi hátt? Á námskeiðinu færð þú góðan grunn í að forrita á Arduino örgjörva, vinna með þrívíddarprentuð módel, tengja saman rafrásir og margt fleira.

Hefst: 11. júní

3D fyrir tölvuleiki og teiknimyndir

Viltu læra að búa til þrívíddarmódel fyrir tölvuleiki og teiknimyndir? Á námskeiðinu er farið í framleiðslu efnis fyrir tölvuleiki, tæknibrellur og teiknimyndir. Afraksturinn verður stutt myndband með karakter.

Hefst: 11. og 18. júní

Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/unga-folksins | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602

Tækniskólinn 
skóli atvinnulífsins



Stefnir að því að einfalda lífið

Hrefna Rósa Sætran hefur verið í sviðsljósinu frá því hún var rúmlega tvítug sem sjónvarpskokkur, veitingahúsaeigandi og höfundur matreiðslubóka. Hún fékk óbilandi áhuga á matargerð strax í æsku og var orðin annar eigenda Fiskmarkaðarins 27 ára gömul. Hún segist að eðlisfari vera jákvæð manneskja sem ekki dvelji við óhöpp og sorgir en endalok Skelfiskmarkaðarins og aðdragandi þeirra hafi þó vissulega tekið mikið á.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson Förðun / Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur YSL á Íslandi

Hrefna Rósa er á hlaupum úti á götu þegar blaðamaður nær sambandi við hana, brjáláð að gera eins og alltaf, en hún gefur sér þó tíma til að spjalla og við byrjum á því að ræða æskuna og bakgrunn Hrefnu.

„Ég er úr Breiðholti, ólst upp í Seljahverfinu til tólf ára aldurs,“ útskýrir Hrefna. „Ég er einkabarn og við bjuggum við hliðina á afa og ömmu, þannig að fjölskyldan samanstóð af mér og foreldrum mínum og ömmu og afa. Pabbi og mamma skildu reyndar þegar ég var tveggja ára en byrjuðu svo aftur að vera saman þegar ég var tíu ára. Þau skildu svo aftur þegar ég var átján ára, en það breytti ekki

miklu því þau eru enn þá bestu vinir og eru eiginlega alltaf saman,“ segir hún, en foreldrar Hrefnu eru Sigrún Sætran og Jóhann Frímann Traustason, betur þekktur sem Jói í Mótör.

Langaði að betrumbæta matseðla sjö ára

Foreldrar Hrefnu Rósu voru báðir í rekstri og spurð hvort hún hafi smitast af bissethuganum af þeim, segist hún eiginlega ekki vita það. Hún hafi aldrei hugsað út í það en vissulega hafi hún alist upp við að fólk væri með eigin rekstur, það hafi kannski haft sitt að segja þegar hún ákvað að reka eigin veitingahús. Matreiðsluhugann hafi hún hins vegar ekki fengið frá þeim og hún hafi svo

”

„Það tekur auðvitað smá tíma að vinna sig út úr svona áfalli en ég myndi segja að það hafi gert okkur að enn nánari vinum en áður.“

sem enga hugmynd um hvaðan hann sé sprottinn. „Það er enginn í fjölskyldunni neitt tengdur inn í veitingahúsageirann eða matargerð,“ segir hún og hlær. „Mamma var hins vegar rosalega dugleg við að fara með mig út að borða þegar ég var lítil og mér fannst það alltaf mjög gaman. Við fórum líka oft með afa og ömmu út að borða, þau voru ekkert mikið að elda heima og ég held að við höfum farið mjög oft út að borða miðað við flesta aðra á þeim tíma. Ég fann alltaf að ég hafði mikinn áhuga á mat og öllu í kringum veitingahús og ég var strax, sjö eða átta ára, farin að velta því fyrir mér hvernig hægt væri að betrumbæta réttina sem við fengum og byrjaði snemma að gera mínar eigin tilraunir með slíkt. Auk þess var ég mikill aðdáandi



Hvernig líður þér í dag?

Heilsulausnir okkar einfalda þér að fá réttu bætiefnin

Hvað eru Heilsulausnir?

- Sérvaldar vörur frá sérfræðingum Heilsuhússins
- Samsetning sem hámarkar árangur
- Einfalt skref að bættri heilsu

Settu heilsuna í fyrsta sæti
– hún er það mikilvægasta sem þú átt



Heilsulausn fyrir kulnun og streitu

Sölvi Tryggva kemur þér í gang með sínum uppáhalds vörum

Heilsulausn fyrir meltingu

Komdu reglu á meltinguna og gerðu eitthvað í þínum málum strax í dag

Heilsulausn fyrir svefn

Tryggðu þér ljúfan og endurnærandi svefn og færri andvökunætur

Heilsulausn fyrir bólgur og verki

Fyrir blómstrandir kropp án bólgur og verkja



Viðtalið

HREFNA RÓSA SÆTRAN



„Ég vann mig síðan upp í það að verða yfirkokkur og eigandinn sagði mér seinna að það hefði tekið hann mjög langan tíma að átta sig á því að það ætti að hlusta á þessa konurödd sem væri að skipa fyrir í eldhúsinu, það var enginn vanur því, hvorki hann né aðrir.“

Hrefna viðurkennir fúslega að hún sé afskaplega mikið í vinnunni og alltaf tilbúin að stökkva til ef á þarf að halda þótt hún hafi ætlað sér að vera í fríi. Hún vill þó engan veginn meina að hún sé einhver ofurkona.

sjónvarpsþátta þar sem kokkar léku listir sínar og tók þá upp á videó til að geta horft aftur og aftur. Svo fór ég að leika veitingahúsaleiki, fór að búa til matseðla og var alltaf að reyna að koma öllu sem mér fannst gott í sama réttinn, til að þurfa bara að elda einn rétt. Það var líka vinsælt hjá mér að bjóða vinum mínum heim eftir skóla og bjóða þeim upp á eitthvað sem ég hafði búið til sjálf. Ég gerði endalausar tilraunir með bæði mat og drykki og lét þá borða og drekka.“

Erfitt fyrir stelpu að fá samning

Hrefna Rósa fór þó ekki strax í kokkanám eftir grunnskólann heldur lærði hönnun í Iðnskólanum en draumurinn um kokkinn blundaði alltaf í henni og hún byrjaði snemma að reyna að komast á samning sem kokkanemi á einhverju veitingahúsi sem var frumforsaða þess að hægt væri að fara í námið. En það gekk ekki auðveldlega enda ekki algennt á þeim tíma að konur væru kokkar á veitingahúsum.

„Maður þarf að fara sjálfur og finna sér samning áður en maður getur byrjað í skólanum,“ útskýrir hún. „Maður var labbandi inn á veitingahús og hótél að reyna að fá samning en það gekk ekkert sérlega vel. Þetta voru auðvitað ekkert rosalega margir staðir á þeim tíma, en ég fór á þónokkra staði og fékk neitun frá þeim öllum þannig að það tók töluverðan tíma fyrir mig að geta byrjað. Það var ekki fyrr en Apótekið var opnað að ég fékk vinnu á veitingahúsi, en ekki samning. Ég var nítján ára og hafði aldrei unnið í eldhúsi en vinur hans pabba var að vinna á Apótekinu og hann bauð mér að koma í prufu en þau vildu ekki vera með kokkanema þannig að ég byrjaði bara að vinna sem eldhústarfsmáður. Eftir um það bil þrjú mánuði spurði yfirkokkurinn mig svo hvort ég hefði enn þá áhuga á því að læra kokkinn og ég hélt það nú, þannig að hann sótti um nemaleyfi fyrir mig og ég gat loksins byrjað að læra í alvöru.“

Hrefna vann á Apótekinu þau fjögur ár sem námið tók en um það leyti sem hún var að útskrifast bauð eigandi Apóteksins henni starf á nýjum stað sem hann var að opna sem hét Maru og var til húsa þar sem Fiskmarkaðurinn er í dag og það segir hún hafa verið gríðarlega mikilvægt tækifæri til að sanna sig.

„Þar var ég meira og minna ein í eldhúsinu og bar mikla ábyrgð sem ég lærði mjög mikið af,“ segir hún. Það hafi þó alltaf blundað í henni að opna sinn eigin stað, enda hafi hún ekki bara áhuga á matargerðinni heldur öllu sem við kemur veitingahúsum og rekstri þeirra. „Ég fann það mjög fljótt að mig langaði til að vera þátttakandi í því að skapa heildarmynd staðarins og halda um alla tauma.“

Skrýtið að fá skipanir frá konu í eldhúsinu

Eftir útskrift var Hrefnu boðið að ganga til liðs við Sjávarkjallarann, sem hún segir að hafi verið einn vinsælasti veitingastaður bæjarins á þeim

tíma og þegar hún hóf störf þar byrjaði hún á því að tilkynna eigandanum að sig langaði til að opna veitingastað í framtíðinni. Hún segir hann hafa sýnt mikinn áhuga á því og hún hafi fljótlega verið orðin vaktstjóri í eldhúsinu, þótt það væri ekki algennt á þeim tíma að konur væru yfirmenn í eldhúsum.

„Ég vann mig síðan upp í það að verða yfirkokkur og eigandinn sagði mér seinna að það hefði tekið hann mjög langan tíma að átta sig á því að það ætti að hlusta á þessa konurödd sem væri að skipa fyrir í eldhúsinu, það var enginn vanur því, hvorki hann né aðrir. Þessi eigandi Sjávarkjallarans er reyndar meðeigandi minn í dag og það var hann sem kom til mín einn daginn fyrir tólf árum og spurði hvort ég vildi enn þá opna veitingastað. Ég hélt það nú og til varð Fiskmarkaðurinn sem við rekum enn í dag.“

Þessi saga af viðbrögðum við konu sem stjórnanda í eldhúsinu vekur upp spurninguna um hvort Hrefna hafi upplifað eitthvert mótlæti í geiranum vegna þess að hún er kona. Hún vill sem minnst gera úr því.

„Það gerðist aldrei eftir að maður fór að vinna með fólki,“ segir hún ákveðin. „Maður þurfti auðvitað alltaf að sanna sig í byrjun fyrir þeim sem maður var að vinna með, en það var aðallega fólk sem maður þurfti að eiga samskipti við utan eldhússins sem átti erfitt með þetta. Ég man sérstaklega eftir einum manni sem ég þurfti oft að tala við og hann bað sífellt um að fá að tala við yfirkokkinn og tók ekkert mark á mér þegar ég sagði að það væri ég. Körlunum sem ég var að vinna með fannst hins vegar bara voða gaman að fá konu í eldhúsið og töluðu oft um hvað það breytti umræðunni á vaktinni að þar væru ekki bara karlar. Þetta var búið að vera nánast hreinræktað karlasamfélag svo lengi að ég held í alvöru að allir hafi verið ánægðir með að það breyttist.“

Síðan Hrefna Rósa kom fram á sjónarsviðið sem kokkur hefur konunum í stéttinni þó fjölgað töluvert og hún er að vonum ánægð með það.

„Það er allavega orðið mun meira af sýnilegum konum í kokkastéttinni,“ segir hún. „Það eru til dæmis nokkrar konur í kokkalandslíðinu, ég held þær séu orðnar helmingur af líðinu, en það endurspeglast ekki í eldhúsum veitingahúsanna, það er meira valið í líðið til að passa upp á að kynjahlutföllin séu ekki óhagstæð.“

Samdráttur í ferðamannaíðnaði bitnar lítið á rótgrónum stöðum

Árið 2011 opnuðu Hrefna og tveir meðeigendur hennar síðan Grillmarkaðinn, sem nánast frá fyrsta degi hefur notið gríðarlegra vinsælda sem hún segir að ekki hafi dregið úr, þrátt fyrir samdrátt í ferðamannaíðnaðinum.

„Það er alltaf stemning á Grillmarkaðnum og alltaf nóg að gera,“ fullyrðir hún. „Það kemur mikið af íslenskum fastakúnum þangað þannig að hann er ekki háður ferðamannastraumnum. Á



Aukin þjónusta við leigjendur

Hjá Heimavöllum viljum við þjónusta viðskiptavinum okkar sem best og leitum sífellt leiða til að auka við þá þjónustu sem í boði er. Það er okkur því mikil ánægja að tilkynna um eftirfarandi nýjungar:

heimavellir.is



Leigutrygging fyrir leigutaka

Heimavellir bjóða nú leigutryggingu fyrir leigjendur í samstarfi við Sjóvá-Almennar tryggingar hf. Um er að ræða nýja tryggingu frá Sjóvá og munu Heimavellir sjá um sölu hennar til leigjenda sinna. Fram að þessu hafa Heimavellir einungis tekið við bankaábyrgðum og reiðufé til tryggingar leigusamninga en frá 1. maí 2019 gefst leigjendum kostur á þessari leið til viðbótar.

Það er von okkar hjá Heimavöllum að með þessum valkosti verði auðveldara fyrir fólk að komast í öruggt og gott leiguhúsnaði.



Ljósleiðaratenging fyrir leigutaka

Nú geta leigutakar Heimavalla óskað eftir því að fá nettengingu um ljósleiðara frá Nova þegar þeir sækja um íbúð hjá Heimavöllum. Þessi þjónusta er aðgengileg í þeim íbúðum Heimavalla sem hafa uppsetta tengingu fyrir NOVA ljósleiðarann en upplýsingar um hvort svo sé má nálgast á heimasíðu NOVA. Verð miðað við núverandi gjaldskrá er 9.990 kr á mánuði.

Nánari upplýsingar um hvoru tveggja má finna á heimasíðu okkar, heimavellir.is


HEIMA
VELLIR
ÖRUGGLEIGA



Viðtalið

HREFNA RÓSA SÆTRAN

Fiskmarkaðinum höfum við aðeins fundist fyrir samdrætti í aðsókn en ekkert stórkostlega. Það er vissulega samdráttur en veitingastaðir sem eru orðnir tólf og sjö ára standa auðvitað mun betur að vígi en þeir sem eru nýir. Þeir eru orðnir rótgrónir og hafa tryggari rekstrargrundvöll.“

Lokun Skelfiskmarkaðarins áfall

Hér talar Hrefna af eigin reynslu því nýjasta staðnum sem hún var meðeigandi að, Skelfiskmarkaðnum sem komst í fréttir í fyrri vegna tilfellis af matareitrun gesta, var lokað fyrir skömmu. Hún viðurkennir fúslega að það hafi verið áfall.

„Það voru auðvitað margar ástæður fyrir því að hann gekk ekki,“ segir hún. „Matareitrunin var stærsta ástæðan og ýmislegt annað sem við höfðum ekki stjórn á. Janúar var einn verstí mánuður í ferðamannaíðnaðinum síðastliðin tíu ár og fyrir svona nýtt fyrirtæki var það mjög erfitt. Það var ekki næg innkoma til að borga niður skuldir og þótt við reyndum að létta undir með því að setja inn í hann peninga frá Fiskmarkaðinum og Grillmarkaðinum, þá gekk það auðvitað ekki til lengdar og við neyddumst til þess að loka staðnum.“

Eigendur Skelfiskmarkaðarins voru fimm og spurð hvort sá hópur hafi einhver áform um að stofna nýjan stað segir Hrefna það ekki inni í myndinni.

„Við þrjú sem eigum Grillmarkaðinn vorum öll eigendur að Skelfiskmarkaðinum og tveir aðrir með okkur sem ekki tengjast neinu öðru hjá okkur og þegar þetta gekk ekki upp hurfu þeir bara til annarra starfa en við þrjú stöndum eiginlega sterkari eftir þessa reynslu,“ segir hún. „Við höfum alltaf verið dálítið sólargegin í lífinu og það er auðvitað öðruvísi samstarf þegar allt gengur vel heldur en þegar hlutirnir verða erfiðir þannig að það var í rauninni ótrúlega gott fyrir okkar samstarf að ganga í gegnum þessa reynslu og finna hvað við stöndum vel saman. Það tekur auðvitað smá tíma að vinna sig út úr svona áfalli en ég myndi segja að það hafi gert okkur að enn nánari vinum en áður.“

Engin ofurkona

Við erum endalaust búnar að vera að tala um mat og veitingahúsarekstur, er það það eina sem kemst að í lífi Hrefnu?

„Nei, ekki alveg,“ segir hún og hlær. „Það er mjög stór partur af mér en ég hef mikinn áhuga á ýmsum öðrum hlutum. Ég lærði hönnun á sínum tíma og langaði að verða vöruhönnuður eða innan-hússarkitekt, fannst það mjög spennandi. Ég hef mikinn áhuga á húsum og sniðugum vörum og fæ alls konar hugmyndir í sambandi við það. Og hver veit, nú á dögum getur fólk skipt um starfs-vettvang hvenær sem er eða gert mismunandi hluti í einu og ég er ekki nema 38 ára þannig að ég gæti kannski einhvern tíma seinna skipt um vettvang. Við sjáum til.“

Hrefna Rósa er gift Birni Árnasyni ljósmyndara og þau eiga tvö börn, sex og sjö ára. Björn er nýtekinn aftur við rekstri Skúla craft bar sem þau hjónin eiga með öðrum, hvernig gengur að púsla saman heimilislífinu og allri þessari vinnu?

„Þetta hefur verið heilmikið púsl,“ segir Hrefna og brosir. „En maður er búinn að læra á þetta og þótt það verði að segjast eins og er að við hjónin erum nánast alltaf að tala um vinnuna þá gefum við okkur alveg tíma til að sinna öðru með. Ömmur og afar hjálpa okkur mikið með krakkana, enda finnst þeim alveg óskaplega skemmtilegt að vera amma og afi og eru svakalega samhent í því. Við foreldrar mínir höfum alltaf öll verið óskaplega góðir vinir og getum talað um alla hluti og þegar fólk spyr hvort það hafi verið áfall þegar þau skildu, klóra ég mér eiginlega bara í kollinum. Ég man ekki til þess að ég hafi verið að velta því eitthvað sérstaklega fyrir mér á þeim tíma. Ég flutti að heiman átján ára

og um svipað leyti flutti pabbi út en það var bara svo margt annað í gangi hjá manni sem unglungi að þetta olli mér eiginlega aldrei neinum vanga-veltum. Þetta var bara partur af lífinu.“

Hrefna viðurkennir fúslega að hún sé afskaplega mikið í vinnunni og alltaf tilbúin að stökkva til ef á þarf að halda þótt hún hafi ætlað sér að vera í fríi. Hún vill þó engan veginn meina að hún sé einhver ofurkona.

„Ég bara geri það sem þarf að gera hverju sinni,“ segir hún. „Ég er voðalega lítið fyrir það að mikla hlutina fyrir mér eða auglýsa það eitthvað sérstaklega hvað ég er að gera. Fólk er oft að furða sig á því hvað ég sé með mikið í takinu en ég hugsu aldrei þannig. Þetta varð reyndar svolítið mikið þegar við vorum með Skelfiskmarkaðinn en í dag finnst mér bara gaman að fara aftur í það sem ég veit að við gerum vel og gera það enn betur.“

Aldrei tekið sumarfrí

Hrefna segist alltaf hafa verið svona aktív, hún hafi alltaf haft meira en nóg að gera. Hún hafi til dæmis æft og keppt í samkvæmisdans frá fjögurra ára aldri þangað til hún varð fjórtán ára og verið á stöðugum ferðalögum til útlanda til þess að æfa og keppa en hún hafi hætt því á unglingsárunum þegar vinirnir fóru að skipta mestu máli í lífinu. Hún hlýtur þó stundum að verða þreytt á þessu endalausa ati, hvað gerir hún til að kúpla sig frá vinnunni og slappa af?

„Ef ég ætla að eiga frí verð ég að fara úr bænum,“ segir hún. „Ég get ekki verið heima og verið í fríi. Það er alltaf verið að hringja og biðja mann að koma og gera eitthvað og ég segi alltaf já. Þannig að ef ég ætla að fá frí fer ég til útlanda eða út á land svo ég geti með góðri samvisku sagt að ég bara því miður komist ekki. En það er alltaf bara í nokkra daga í einu. Ég held að lengsta samfellda frí sem ég hafi tekið mér um ævina hafi verið þrjár vikur en þá var ég samt alltaf að gera eitthvað sem tengdist vinnunni, það er enginn sem leysir mann af og ég hef aldrei farið í langt sumarfrí eins og fólk gerir þegar það vinnur hjá öðrum. Ég sakna þess samt ekkert, mér finnst óskaplega gaman í vinnunni en ég held ég myndi samt ekki segja nei við því ef tækifæri byðist til að vera frá lengur. Og núna eftir að Skelfiskmarkaðinum var lokað hefur hægst aðeins um og það eru meiri líkur á því að maður komist kannski í alvörufrí. Ég var einmitt að hugsa um það fyrir stuttu að mig langaði til að vera í fríi heima hjá mér til að gera og græja eitthvað í húsinu sem ég flutti í fyrir níu árum. Þannig að ég er að spá í að reyna það í sumar, ég veit reyndar ekki

hvernig ég á að fara að því, hvort ég þurfi að segjast vera í útlöndum eða eitthvað en ég fer að sjálfsgöðu ekki að blaðra frá því í blöðunum,“ segir hún og skellihlær. „Hugsanlega gæti ég prófað að segja bara að ég komist ekki en ég sé ekki alveg sjálfa mig gera það.“

Flytur inn vín með fótboltastjörnu

Spurð hvort hún hafi ekki orðið fyrir neinum alvarlegum áföllum í lífinu vill Hrefna sem minnst gera úr því. Hún sé ekki týpan sem leggur slæma reynslu á minnið.

„Það var áfall hvernig fór með Skelfiskmarkaðinn, ég viðurkenni það, og tekur tíma að jafna sig á því,“ segir hún. „En ég er ofboðslega jákvæð manneskja þannig að ég man eiginlega bara það góða úr lífinu og er fljót að gleyma því slæma. Auðvitað gerist margt í lífinu, hjá mér eins og öllum öðrum, mér fannst til dæmis óskaplega erfitt þegar afi og amma, sem ég hafði verið svo mikið hjá, dóu þegar ég var tólf og þrettán ára og hin amma mín þegar ég var sautján ára, það var erfið reynsla, sérstaklega á þessum aldri að missa fólk sem var stoð manns og stytta. En það er bara hluti af því að lifa, er það ekki? Ég vann um tíma þegar ég var unglingur í bytibúri á hjartadeild og gjör-gæslu Landspítalans og það var mjög þroskandi og gefandi að fá að upplifa að vera með í því. Það breytir svolítið áherslunum hjá manni.“

Hrefna segist ekki vera með nein ný verkefni á þrjónunum í augnablikinu, fyrir utan að taka sumarfrí án þess að forða sér úr landi en það komi samt alltaf einhver ný tilboð inn á borð til hennar sem vekur áhuga hennar. Hana langi til dæmis að gera fleiri sjónvarpsþætti í líkingu við þættina um Japan sem voru sýndir í Sjónvarpi Símans en það sé ekki hafinn neinn undirbúningur að því. Hins vegar byrji tókur á fjórðu seríu af Ísskápastríðinu í næstu viku.

„Meginmarkmiðið hjá mér akkúrat núna er bara að reyna að einfalda lífið,“ segir hún. „Hugsu vel um það sem ég þegar er með og reyna að gera það sem fullkornast. Við erum líka að flytja inn vín frá Ítalíu í samstarfi við Emil Hall-freðsson fótboltamann sem býr þar og tengist inn í fjölskyldu meðeiganda míns. Það er alveg sérfrirtæki í kringum það og mér finnst sá bransi mjög áhugaverður og okkur langar að leggja meiri áherslu á þennan hluta starfseminnar í framtíðinni. Svo kemur bara í ljós hvað manni dettur í hug næst, en það verður allavega ekki opnun á nýjum veitingastað. Ekki neitt á næstunni að minnsta kosti.“



„Það er vissulega samdráttur en veitingastaðir sem eru orðnir tólf og sjö ára standa auðvitað mun betur að velli en þeir sem eru nýir. Þeir eru orðnir rótgrónir og hafa tryggari rekstrargrundvöll.“

Hrefna Rósa Sætran fékk óbilandi áhuga á matargerð strax í æsku og var orðin annar eigenda hins vinsæla veitingastaðar Fiskmarkaðarins 27 ára gömul.



Við unnum
ÞORSKASTRÍÐIN
á köldu Atlantshafinu

Mynd: Friðgeir Olgeirsson

Töpum ekki
ORKUSTRÍÐINU
í hlýjunni á Alþingi

Ekkert land framleiðir meiri raforku á íbúa en Ísland. Orkan er hrein. Við megum ekki glata fullu forræði okkar yfir þessari verðmætu auðlind.

Með einum fingri í hlýjum þingsal, geta þingmenn tryggt þjóðinni full yfirráð yfir orkuauðlindum landsins og afstýrt lagalegri óvissu bæði gagnvart stjórnarskrá og EES-samningnum.

Skorum á þingmenn að segja **Nei** við orkupakkanum!
www.orkanokkar.is





VELKOMIN Í MIÐBÆINN

ÞAÐ ER ALLTAF GAMAN AÐ HEIMSÆKJA LAUGAVEG OG SKÓLAVÖRÐUSTÍG, VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI YKKUR. SJÁUMST MEÐ BROS Á VÖR OG MUNIÐ BÍLASTÆÐAHÚSIN.



HÁDEGISTILBOÐ

Súpa dagsins kr. 990- Caesar salat kr. 1.490-
Pasta dagsins kr. 1.590- Vínarsnitzel kr. 1.790-
Brunch kr. 1.690- Fiskur dagsins kr. 1.990-

SOLON
BISTRO • BAR

BANKASTRÆTI 7A | 101 REYKJAVÍK | (+354) 562-3232 | SOLON.IS

Kaolin

REYKJAVÍK KERAMÍK

ÁTTA KERAMÍKLISTAMENN
Á EINUM STAÐ

Skólavörðustíg 5



Metal design

Stefán Bogi
Skólavörðustíg 2



GULLSMÍÐIR / KJÓLAMEISTARI / GALLERÍ

ÍSLENSKT HANDVERK

SÍÐAN 1992



ÓFEIGUR • SKÓLAVÖRÐUSTÍG 5 • OFEIGUR.IS

Þráinn SKÓARI

Eina skóvinnustofan
í miðbæ Reykjavíkur.
Síðan 1986 höfum
við gert við allar
gerðir af skóm
og gerum enn.
Erum eini viðurkenndi
viðgerðaraðilinn fyrir
Red Wing
á Íslandi og berum
við þann titil
með stolti.

Grettisgötu 3 - Sími 552 1785

RANGE ROVER



SOLGLERAUGU.IS
Laugavegur 24

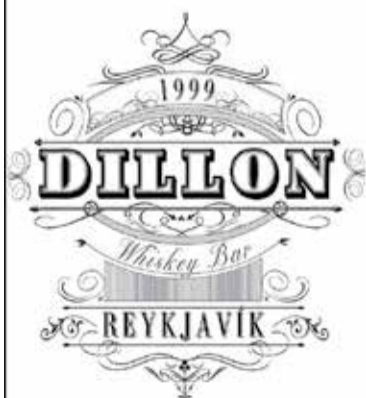
PROFIL OPTIK

Full búð af nýjum vörum!

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34



Síðan 1918



LAUGAVEGI 30

ÍSLANDS APÓTEK

Sjálfstætt rekið apótek sem býður góða og persónulega þjónustu við afgreiðslu lyfja og heilsutengdrar vöru.

**Auglýsingin gildir sem
10% afsláttur til 14. maí**

Mánudaga - Föstudaga: 09:00 - 19:00
Laugardaga: 10:00 - 16:00
Sunnudaga: 12:00 - 16:00
ÍslandsApótek - opið alla daga
Laugavegur 46

**HÖFUM
OPNAÐ
NÝJA
VERSLUN
LAUGAVEGI
62**



REYKJAVÍK
RAINCOATS



REYKJAVÍK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

ADRIR ÚTSÖLUSTADIR
EPAL - LAUGAVEGI 70
EPAL - HARPA
AIRPORT FASHION - LEIFSSTÖÐ

ÚRSMÍÐAMEISTARI
OKKAR MISSIR ALDREI
EINBEITINGUNA

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

SVÖNG?
PRÓFIB ANNÁLÁBAR
SÚPURNAR OKKAR

HAPPY HOUR FRÁ 17 TIL 19. STÓR VIKING Á 650
SÚPA FRÁ 1.890

SÚPA OG BJÓR FRÁ 11 - 17 2.700

PRÓFIB KJÚKLINGA NACHOSID OKKAR
KJÚKLINGA NACHOS 1.790
CHORIZO 1.100

The Downtown
Café & Bar

The Downtown café & bar Laugavegur 51



Penninn Eymundsson

BÓKSALI SÍÐAN 1872

- KAFFI
- ÞRÁDLAUST INTERNET
- RITFÖNG
- BÆKUR & TÍMARIT
- GJAFIR & MINJAGRIPIR

HJALMAR
TOREASON
GULLSMÍÐUR



EÐAL SKARTGRIPIR
LAUGAVEGUR 71

FATAHREINSUNIN
ÚÐAFOSS
VITASTÍG 13 - SÍMI 551 2301




Glæsileg fermingartilboð
á hágæða dúnsængum og koddum



DÚN & FIDUR
Laugavegi 86 - Sími: 511 2004

OVVAL
GULLSMÍÐJA
LAUGAVEGUR 82



Mæðradagurinn
20% afsláttur af öllum rauðum
dömutöskum og hönskum



TÖSKU- OG
HANSKABÚÐIN

Tösku-og hanskabúðin við Hlemm - www.th.is - 551-5814

**ÞAÐ ER MIKIÐ
Í OKKUR LAGT**

Bílahúsin við verslunargötur miðborgarinnar rúma **742 bíla** og eru í þægilegu göngufæri við verslanir og þjónustu. Leggjum bílnum og göngum inn í vorið.

Bílastæðasjóður | bilastaedasjodur.is



TRAÐARKOT 270 bílastæði
VITATORG 223 bílastæði
BERGSTAÐIR 58 bílastæði
STJÖRNUPORT 191 bílastæði

BANKASTRÆTI
HVERFISGATA
LAUGAVEGUR
SÍÓLVORÐUSTÍGUR

P



Áföll má ekki grafa í þögn

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Íslendingasögnum endurspeglast það viðhorf að best sé að bíta á jaxlinn og bölvu í hljóði þegar sorgir og áföll dýnja yfir. Hetjurnar okkar beygðu ekki af, þeim í mesta lagi súrnaði í augun á reyknum áður en þær létu lífið. Lengi var þetta lífsspeki Íslendinga og erfiðir hlutir voru helst ekki ræddir. Nú erum við farin að gera okkur grein fyrir að lítil viska er fólgin í þessari hugmyndafræði. Áföll og sorg setjast að í vöðvum og taugum, draga allan mátt úr fólki og valda smátt og smátt líkamlegum sjúkdómum. Öllu skiptir að takast strax á við atburðinn og fá aðstoð til þess. Vinátta og hlýja fjölskyldu fer langt en gerir ekki allt.



„... missir foreldris eða dauðsföll í fjölskyldu eru ekki einu áföllin sem helst eru vafin þögn. Kynbundið ofbeldi hefur aldrei þótt þægilegt umræðuefni eða eitthvað sem taka eigi á opinberlega.“

ofbeldis fá sjaldnast úrlausn. Það er annað áfall og í rannsókninni Áfalla-saga kvenna er öllum íslenskum konum gefinn kostur á að tíunda þau áföll er yfir þær hafa dunið um ævina og afleiðingar þeirra á heilsuna. Fyrstu niðurstöður sýna að þær eru umtalsverðar og ætti það að vera nægileg hvatning til að endurskoða úrvinnslu þessara mála. Ef samfélagið bæri gæfu til að koma til móts við fólk á erfiðum stundum væri hægt að létta mjög á heilbrigðiskerfinu og skapa mun betra samfélag.

Nýlega bárust af því fréttir að 101 barn missir árlega foreldri sitt hér á landi. Það er mikið áfall og börnunum finnst öryggi þeirra ógnað. Þau þurfa skyndilega að horfast í augu við eigin dauðleika og annarra og óttast oft lengi að hitt foreldrið látist líka. Fram að þessu hefur lítil hjálp verið í boði fyrir þessi börn önnur en sú sem fæst frá umhverfinu. Sigrún Júlíusdóttir prófessor kynnti nýlega fyrsta hluta rannsóknar sinnar á ráðstefnu í Norræna húsinu á líðan barna er misst hafa móður úr krabbameini. Hún sýnir að börnin misstu hluta af sjálfum sér við dauðsfallið og þau yrðu oft utanveltu og afskipt. Hinir fullorðnu í nærumhverfi þeirra eru oft að glíma við eigin sorg og þess vegna vanhæfir til að takast á við tilfinningarót barnanna. Mér fannst einnig merkilegt að þarna kemur fram að fólk hikar einnig við að ræða við börnin um missinn og móðurina því það óttast að valda þeim skaða, ýfa upp sárin. Þetta snart mig því ég þekki vel þann sársauka. Amma mín lést 28 ára gömul frá fjórum ungum börnum árið 1935. Upp frá því var lítið um hana talað og á fullorðinsaldri töluðu börn hennar um að þau vissu lítið um móður sína. Með þögninni var hún í raun tekin frá þeim tvisvar.

En missir foreldris eða dauðsföll í fjölskyldu eru ekki einu áföllin sem helst eru vafin þögn. Kynbundið ofbeldi hefur aldrei þótt þægilegt umræðuefni eða eitthvað sem taka eigi á opinberlega. Hvenær sem slíkt kemur upp í fjölskyldum er leitast við að kveða málið niður og forðast að takast á við vandann. Polendur ofbeldis af þessu tagi upplifa einnig tregðu og vanmátt réttarkerfisins til að vinna úr þeirra málum. Flestir líta svo á að réttarkerfinu sé ætlað að útdæila réttlæti en polendur kynbundins



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Halldóru Mogensen

Barátta 21. aldarinnar

■ Þegar 1. maí varð að baráttudegi verkalyðsins fyrir rúmri öld síðan var það til að berjast fyrir átta klukkustunda vinnudegi. Sá áfangi náðist hér á landi með lögum Alþingis árið 1972. Verkefni verkalyðshreyfingarinnar munu halda áfram að vera mikilvæg til að standa vörð um hag almennings og er 1. maí dagur til að fagna árangri og samstöðu hennar en einnig að undirbúa okkur fyrir verkefni fram undan. Við þurfum að huga að hlutverki og framtíð verkalyðshreyfingarinnar í breyttum heimi. Vinnumarkaður framtíðarinnar verður ekki eins og sá sem við höfum þekkt. Það eru talsverðar líkur á því að hlutdeild láglaunastarfa, hlutastarfa og tímabundinna starfa muni aukast á kostnað hefðbundinna starfa. Þeirri þróun fylgir óhjákvæmilega efnahagslegt öryggi og skertur kaupmáttur. Hver verður geta verkalyðshreyfingarinnar til að knýja fram betri kjör í heimi vaxandi hnattvæðingar og tækniframfara?

Sjálfvirknivæðing starfa fer ört vaxandi með þeim hugsanlegu afleiðingum að um helmingur allra starfa sem við þekkjum í dag tapist á næstu 10-20 árum. Þegar við horfum upp á slíkar grundvallarbreytingar á vinnumarkaðinum verðum við að vera

tilbúin að leita róttækra lausna. Að tryggja öllum borgurum skilyrðislausu grunnframfærslu eða það sem við köllum borgaralaun, býður upp á þann möguleika að valdefla verkalyðinn á einstaklingsgrundvelli. Uppataka borgaralauna myndi fela í sér endurskoðun samningsins á milli vinnuveitanda og starfsmanns. Hún myndi fela í sér valdeflingu starfsmannsins og auka sjálfstæði hans frá vinnuveitandanum, gefa honum möguleikann til að vera eigin vinnuveitandi, eigin yfirmaður. Borgaralaun gætu leitt af sér nýja öld nýsköpunar og frumkvöðlastarfs þar sem allir eru frjálssir til að stefna að þeim markmiðum sem þeir kjósa.

Stærsti sigur verkalyðshreyfingar framtíðarinnar gæti verið sá að tryggja þessa grunninnkomu í formi borgaralauna fyrir alla. Þannig komum við í veg fyrir að helsti ágóði tækniframfara haldi áfram að safnast á hendur fjármagnseigenda en fari þess í stað í að auka frítíma og lífsgæði almennings.

Nú eru liðin 47 ár síðan að við fengum átta klukkustunda vinnudag á Íslandi og framleiðni hefur aukist mikið á þessum tíma en vinnutími fólks hefur ekki minnkað í samræmi við það. Ef eitthvað er, þá eru margir að vinna mun meira bara til að ná endum saman. Við ættum að vera að vinna minna, ekki meira. Verkalýðsbarátta framtíðar á því ekki að snúast um að tryggja öllum stórf heldur frekar að nýta tæknina til að tryggja öllum efnahagslegt frelsi. Tryggja réttláta og sjálfbæra dreifingu valds. Baráttan þarf að snúast um valdeflingu og frelsi.

Borgaralaun fela í sér grundvallarbreytingu á hugmyndafræði. Í stað þess að þurfa að fá launaða vinnu á forsendum fjármagnseigenda færðu fjárhagslegt frelsi til að blómstra. Vinna við það sem þú vilt vinna við, rækta andann, vini og fjölskyldu, eða gera nákvæmlega sem þér sýnist við þinn tíma. Þetta er barátta 21. aldarinnar.

Höfundur er þingamaður Pirata og formaður Velferðarnefndar.

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

Holta KJÚKLINGUR

NÝTT OG SPENNANDI FRÁ HOLTA

Hefur þú prósað Holta drumsticks?



Sleggjan



„Einn þingmaður ásakar þá þingmenn sem tala fyrir auknum rétti að vilja drepa barn í móðurkviði, sem er vægast sagt afar ósmekklegt. Annar ber sér á brjóst og segir þetta mesta kvenfrelismál síðustu 100 árin sem er fjarstæða. Og sá þriðji spyr hver réttur fósturs sé til að erfa eignir, sem erfitt er að sjá að eigi erindi inn í umræðuna.“

Jóhanna Sigurðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra, segir umræðu um þungunarrof á Alþingi engum til sóma.

„Sú var tíðin að móðurkviður var öruggt skjól fyrir hið ófædda barn. Nú er það eini staðurinn þar sem Íslendingar eru rétttrápir.“

Gunnar Þorsteinsson, betur þekktur sem Gunnar í Krossinum, leggst algjörlega gegn þungunarrofi og á Facebook segir hann m.a. að fjöldi fóstureyðinga á Íslandi hafi orðið til þess flytja þurfi inn erlent vinnuafli.



„Vill einhver vera svo væn að vísa Ásmundi, Brynjari og Ingu út úr eggjastokkum íslenskra kvenna.“



Sigríður Guðmarsdóttir, fyrrverandi sóknarprestur í Grafarholtskirkju.

„Hér er um að ræða mál sem er mjög lýsandi því miður fyrir það hvernig menn nálgast allt of oft umhverfismálin með því sem er ekki hægt að kalla annað en sýndarmennsku.“



Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, segir plastpokabann Alþingis skaðlega sýndarmennsku.

„Pólitískar mega heldur ekki verða meðvirkir bullinu. Svona málfutning þarf að leiðrétta. Hátt og snjallt. Hann er ógn við sjálft lýðræðið.“



Ólöf Skaftadóttir, ritstjóri Fréttablaðsins, gagnrýnir málfutning Ingu Sæland, formanns Flokks fólksins, sem berst gegn innleiðingu Þriðja orkupakkans.

„Þetta er verkefni stjórnvalda, fyrirtækja og almennings, að takast sameiginlega á við þessa stærstu áskorun 21. aldarinnar. Það er ekkert annað í boði.“



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra útilokar ekki að lýst verði yfir neyðarástandi í loftslagsmálum, í tilefni af nýrri skýrslu Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál.

„Palestína er enginn staður fyrir homma.“



Margrét Friðriksdóttir, sem heldur úti Stjórnmalaspjallinu á Facebook, finnst stuðningur fólks við Palestínu oft vera hræsní.

„Ég ætla að koma Hatara alla leið í þessari keppni. Ef við förum í gegnum undankeppnina ætla ég að sjá til þess að við gerum vel í þessum úrslitum 18. maí.“

Það er mitt hlutverk og þær skyldur sem ég ber gagnvart íslensku þjóðinni.“



Felix Bergsson, fararstjóri íslenska Eurovision-hópsins, tekur hlutverki sínu ekki af léttúð.

Góð vika



Ólafía Þórunn Kristinsdóttir atvinnukylfingur

Það voru eflaust margir búnir að afskrifa Ólafíu Þórunni sem átti erfitt uppráttar á sínu öðru tímabili í atvinnumennsku í golfi og náði ekki að halda sæti sínu á PGA-mótaröðinni þar sem bestu kylfingar heims spila. Hún gerði sér hins vegar litid fyrir í vikunni og sigraði úrtökumót fyrir Opna bandaríska meistaramótið sem er eitt af risamótunum fimm. Þetta er í annað skipti sem Ólafía Þórunn tekur þátt á þessu móti en í fyrra komst hún ekki í gegnum niðurskurðinn. Vonandi er þetta upphafið að endurkomu íþróttamanns ársins 2017.

Slæm vika



Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair

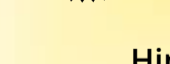
Icelandair tilkynnti um 6,7 milljarða króna tap á fyrsta fjórðungi þessa árs sem er álika upphæð og félagið tapaði allt árið í fyrra. Á þessum tíma fór eiginfjárlutfall Icelandair úr 32% niður í 23%. Félagið hefur verið rekið með samfelldu tapi síðan Bogi Nils Bogason settist í forstjórastólinn síðsumars þótt ekki verði horft fram hjá því að aðstæður á flugmarkaði hafa verið gríðarlega erfiðar. Spyrjið bara Skúla Mogensen. Ofan á erfitt rekstrarumhverfi hrannast vandræði Boeing ofan á Icelandair og jafnvel þótt félaginu takist að koma MAX 7-vélunum í loftið í júní þá er almenningur langt í frá sannfærður um öryggi vélanna.



SUMMAR-SMELLIR



NÝ



GOODREADS

„Yndislestur frá upphafi til enda.“

KIRKUS REVIEW

Hinn stórkostlegi gamlingi snýr aftur í meinfyndinni bók sem fær lesendur til að skella upp úr.



Ný bók um háskakvendið Stellu Blómkvist sem slær ekki slöku við frekar en fyrri daginn.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



Gestgjafinn

FERÐALÖG



Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Úr safni

Gott bistro í París er gulli betra

Orðið bistro þekkja flestir en kannski vita ekki allir hvað það þýðir í raun og veru og hvaðan það kemur. Orðiðer upprunnið í Parísarborg og er notað yfir ákveðna tegund af matsölustöðum, þar sem andrúmsloftið er afslappað og maturinn góður en án tilgerðar.

Upphafi var orðið notað um heimilisleg, einföld og alþýðleg kaffihús sem voru rekin af utanbæjarfólki sem flyktist til borganna á tímum iðnbyltingarinnar til að opna lítil fyrirtæki, þessir aðilar voru kallaðir bougnats. Innréttingar þessara staða voru fábrotnar, nokkrir tré- eða járnstólar og borð með dúkum úr pappa eða úr rauðköflóttu efni, þetta voru staðir þar sem fólk kom og fékk sér kaffi, bjór, vínglas og jafnvel litla ódýra máltíð.

Þrátt fyrir að flestir séu sammála um hvers konar staðir bistro-in séu þá kemur orðsifjafræðingum ekki alveg saman um uppruna orðsins. Sumir segja að það megi rekja til mállýsku frá Poitou-héraði í Vestur-Frakklandi en þar þýðir orðið „bistraud“ heimili. Aðrir rekja upprunann til orðsins „bistouille“ sem notað er yfir kaffi sem bætt hefur verið með líkjör og kemur frá Norður-Frakklandi. Einhverjir vilja meina að orðið sé dregið af slangurorðinu „bistingo“ sem þýðir kabarett. En síðasta tilgátan og sú skemmtilegasta, þó að hún sé oft dregin í efa af fræðimönnum, er sú að orðið sé rússneskt og megi rekja til ársins

1814 þegar Frakkland var hernumið af Rússum, Prússum og Austurríkismönnum. Þá segir sagan að Rússar hafi sótt hin afslöppuðu veitinga- og kaffihús og oft haft lítinn tíma til að drekka og borða og hafi því verið með læti og kallað „bistro! bistro!“ sem merkir fljótt á rússnesku og voilá, skýringin er komin. Þetta er þekkt saga sem á að hafa gerst á bistroinu Mère Catherine á Montmartre-hæð en utan á staðnum er skjöldur sem staðfestir söguna. Orðið bistro finnst þó ekki í neinum rituðum heimildum fyrr en árið 1884 en hvað sem því líður getum við öll verið sammála um að gott bistro í París er gulli betra eða alla vega eru sum þeirra það. Vert er að geta þess að orðið er bæði ritað bistro og bistrot.

”

„Einhverjir vilja meina að orðið sé dregið af slangurorðinu „bistingo“ sem þýðir kabarett.“



Bistro orðið var notað um heimilisleg, einföld og alþýðleg kaffihús sem voru rekin af utanbæjarfólki.

Þrjú fræg og frábær bistro í París



Bistrot Paul Bert í 11. hverfi

Þetta er eitt frægasta bistro-ið í París og vel ferðarinnar virði, frábær matur á góðu verði. Paul Bert er mjög vinsælt bistro enda hefur það verið í sjónvarpsþáttum og tímaritum svo mikilvægt er að panta borð.

Heimilisfang: 18 Rue Paul-Bert, 75011 París. Sími 33 1 43 72 24 01.



Le Baratin í 20. hverfi

Argentínski kokkurinn Raquel Carena hefur rekið þetta yndislega bistro í yfir 20 ár, virkilega góður matur og afar vinsæll staður og því mikilvægt að panta borð.

Heimilisfang: 3 Rue Jouye-Rouve, 75020 París. Sími 33 1 43 49 39 70.



Chez Georges í 2. hverfi

Ekta frönsk bistro-matargerð eins og hún gerist best, þarna er hægt að fá cassoulet, pot-au-feu og tarte tatin svo fátt eitt sé nefnt. Chez Georges opnaði árið 1964 og hefur haldið útliti og áherslum nokkuð vel. Munið að panta borð.

Heimilisfang: 1 rue du Mail, 75002, sími 33 1 4260 0711.

Le Camembert

Camembert er stundum nefndur konungur ostanna enda er hann sennilega frægasti osturinn frá Frakklandi og sá sem flestir borða.

Sagan segir að mótþrágjarn prestur sem neitaði að sverja eið að frönsku stjórnarkránni árið 1790 hafi flúið á bóndabýli í Camembert-þorpinu í Normandí þar sem Marie Harel kona ein bjó. Hann gaf Marie þessari uppskrift að osti frá sínu héraði, Ile de France og þannig varð camembert-osturinn til. Oft er mynd af Marie Harel á lokinu á ekta camembert-ostum frá Normandí. Það var Napoléon þriðji sem á svo heiðurinn af því að gera ostinn vinsælan um gjörvalt Frakkland og það var hann sem gaf honum nafnið með því að kenna hann við bæinn sem hann var framleiddur í. En þess ber að geta að ekki er einkaleyfi á nafninu og því eru til margar eftirlíkingar sem eru misjafnar að gæðum. Ekta camembert-ostar eru ávallt merktir camembert de Normandie og það liggur í hlutarins eðli að hann þykir sá besti.



Camembert-ostur er hvítmygluostur sem búinn er til úr kúamjólk. Hann er mjúkur og á í raun að vera seigfljótandi að innan þegar hans er neytt og þá er bragðið líka sterkast. Myglusveppinum penicillium candidum er sprautað í ostinn og á ríkan þátt í því að hann er svona bragðgóður. Í upphafi var osturinn með bláleita skorpu en sú hvíta var algengari á 20. öldinni. Fátt er skemmtilegra en að kaupa osta í Frakklandi og við mælum eindregið með því að farið sé í ostaborðin í kjörbúðum eða í sérværslanir með osta, þar er oft hægt að spjalla við ostaaufgreiðslufólkið, fá góðar ráðleggingar og oftast er hægt að fá að smakka ostana.

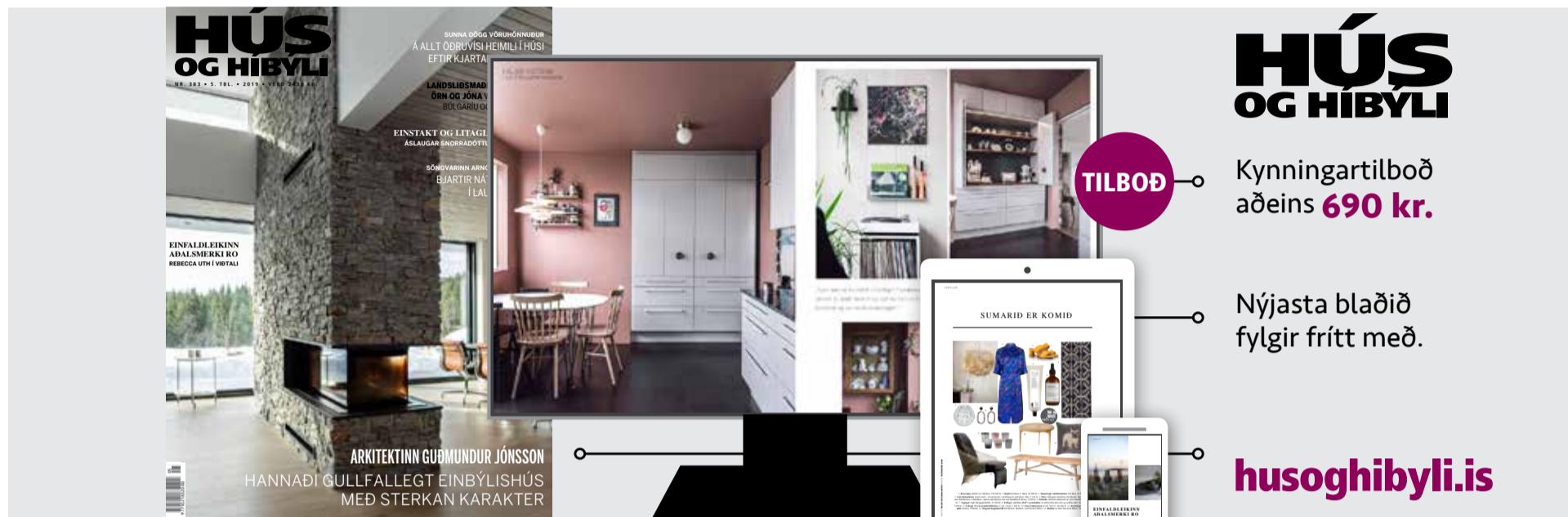


„Fátt er skemmtilegra en að kaupa osta í Frakklandi og við mælum eindregið með því að farið sé í ostaborðin í kjörbúðum eða í sérværslanir með osta.“

Kynntu þér fjölbreytta áskriftarmöguleika á vönduðum tímaritum og nú einnig í vefútgáfu.

Hægt er að skoða blaðið í tölvum, farsímum og spjaldtölvum þar sem vefútgáfa blaðsins er framsett á fallegan og aðgengilegan máta.

ÁSKRIFTARTILBOÐ Í VEFÚTGÁFU



HÚS OG HÍBYLI

TILBOÐ Kynningartilboð aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið fylgir frítt með.

husoghiblyli.is



Gestgjafinn

TILBOÐ Kynningartilboð aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið fylgir frítt með.

gestgjafinn.is



VIKAN

TILBOÐ Kynningartilboð aðeins **2.580 kr.**

Fjögur tölublöð á mánuði ásamt nýjasta blaðinu frítt.

vikan.is

• Gildir aðeins í maí.

Tryggðu þér áskrift á mannlif.is/askriftir
eða á netfanginu askrift@birtingur.is

THULE SLEEK

Flott og vel hönnuð barnakerra sem hentar vel í flest ævintýri hversdagsins og stækkar með fjölskyldunni. Hægt er að setja kerruna saman á marga vegu hvort sem það er fyrir eitt eða tvö börn, með kerrustykkjum, vagnstykkjum eða ungbarnabílstólum.



THULE
SWEDEN

10 DAGA SKILARÉTTUR Á KERRUM OG HJÓLAVÖGNUM

Við viljum að þú getir prufað kerruna eða hjólavagninn í þínum aðstæðum með þínu barni og því bjóðum við upp á 10 daga skilarétt á öllum kerrum og hjólavögnum.

THULE SLEEK
Kerra
kr. **119.900**



THULE SLEEK
Kerra með
vagnstykki
kr. **149.900**



THULE SLEEK
Systkinasæti
kr. **44.900**



Á FERÐINNI MEÐ BÖRNIN NÁNARI UPPLÝSINGAR Á WWW.MARGTOGMIKID.IS

THULE URBAN GLIDE 2
Hlaupakerra rúmar 1 barn
Kerra sem hentar vel bæði fyrir þá sem vilja hlaupa eða ganga og hentar vel í grófu undirlagi. Hægt að setja vagnstykki og ungbarnabílstól á stellið. Kerran er með bremsu í handfangi, 16" loftdekk að aftan og minna dekk að framan sem hægt er að læsa í fastri stöðu þegar hlaupið er.
kr. **92.900**



THULE GLIDE 2
Hraðskreiðasta hlaupakerran!
Kerran er létt, með 18" dekkjum að aftan og föstu 16" dekki að framan.
kr. **94.900**



THULE SAPLING
ELITE
kr. **38.900**

THULE SAPLING BARNABURÐARPOKAR

THULE URBAN GLIDE 2
Hlaupakerra
rúmar 2 börn
kr. **114.900**



THULE SAPLING
kr. **35.900**

MARGT & MIKIÐ

THULE HJÓLAVAGNAR

THULE COASTER XT

Endingargóður hjólavagn

rúmar 2 börn

Einnig hægt að nota sem venjulega barnakerru.

kr. **54.900**



THULE CHARIOT

Frábær fjölnothæf kerra fyrir útivistar-fjölskylduna. Hentar til gönguferða, hlaupaferða, skíðaferða og hjólríða en einnig sem hversdagskerra.

Rúmar 1-2 börn.

LITE1

rúmar 1 barn

kr. **89.900**

LITE2

rúmar 2 börn

kr. **104.900**



• FRÁBÆR FJÖÐRUN

• LÍTIÐ FARANGURSRÝMI AFTAN Á BAKI

CROSS1

rúmar 1 barn

kr. **129.900**

CROSS2

rúmar 2 börn

kr. **144.900**



• MJÚK SESSA

• STILLANLEGUR HALLI Á BAKI

• STÓRT FARANGURSRÝMI

• STILLANLEG FJÖÐRUN

SPORT1

rúmar 1 barn

kr. **174.900**

SPORT2

rúmar 2 börn

kr. **189.900**



• MJÚKT SÆTI MEÐ STILLANLEGUM HALLA Á BAKI

• STÓRT FARANGURSRÝMI

• STILLANLEG FJÖÐRUN

• DISKABREMSUR

• OPNANLEGIR HLIÐARGLUGGAR

• LÁS TIL AÐ LÆSA VIÐ HJÓL

THULE[®]
SWEDEN



PANTAÐU Á
www.margtogmikid.is
OG FÁÐU SENT

OPNUNARTÍMI VERSLUNAR

Virka daga kl. 11:00-18:00

Laugardaga og sunnudaga kl. 11:00-17:00



THULE VITAL VÖKVAPOKAR

2 LITIR - 3 STÆRÐIR

3L kr. **14.990** 6L kr. **17.990** 8L kr. **20.990**

THULE RIDE ALONG LITE

kr. **14.900**

THULE YEPP MAXI EASY FIT

kr. **17.900**

THULE RIDE ALONG kr. **19.900**

THULE MAXI SP kr. **19.900**



THULE YEPP MINI kr. **14.900**

THULE NEXT MAXXI UNIV. kr. **19.900**

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS



Umsjón / María Erla Kjartansdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir

Hugmyndaríkt par sem hrindir hlutunum í framkvæmd

Á fallegum stað í Hafnarfirði búa þau Katla, Sigurður og Kári sonur þeirra en þau hafa komið sér vel fyrir þar sem litir og fallegir munir ráða ríkjum. Katla og Siggí hafa mikinn áhuga á öllu því sem viðkemur heimilinu og sitja sjaldnast auðum höndum. Katla hefur einstakt lag á smáatriðum heimilisins og Siggí er afar handlaginn en saman hafa þau unnið að því að smíða og innrétta nokkrar íbúðir og sumarhús og eru hvergi nærri hætt. Við minnum á að nýtt tölublað af Húsum og híbýlum var að koma í verslanir í gær.



Spegilinn og skápinn í forstofunni máluðu þau í sama lit og vegginn og klæddu hurðarnar með korki. Einföld og skemmtileg lausn. Blómastandurinn var keyptur í Lagerhaus í Svíþjóð.



Útsýnið úr borðstofunni er stórbrotið. Borðið er úr ILVA og stólarnir frá NORRII.



Lampinn er gamalt bílaljós frá Flos. Sófaborðið er úr Línunni.

Formfögur hönnun með smávegis tvísti í uppáhaldi

Íbúðin er 107 fermetrar að stærð en þau hafa búið í húsini síðan 2013. Þegar þau fluttu tóku þau þátt í allri smíðavinnu og innréttaðu íbúðina sjálf en ljósar innréttingar og ljóst eikarparket varð fyrir valinu. Íbúðin er mjög björt og opin og litagleðin leynir sér ekki. Stílnum á heimilinu lýsir Katla sem fremur léttum í grunninn og þykir henni gaman að lífga upp á umhverfið með björtum litum hér og þar. „Ég get endalaust dundað mér í herberginu hans Kára og ég reyni að skapa þar einskonar ævintýraheim fyrir strákinn minn.“

Aðspurð segir Katla stílhreina og formfagra hönnun helst vera í uppáhaldi: „Mér finnst smáatriðin skipta miklu máli en mér finnst mjög skemmtilegt þegar það er smávegis tvíst sem gerir hlutinn einstakan eða öðruvísi.“

Hér er spáð í hvert einasta smáatriði og að sögn Kötlu getur hún verið tímunum saman að raða í hillur, breyta og bæta. Eruð þið Siggí sammála þegar kemur að



”

„... ætli ég fái ekki mestan innblástur af því að sjá hvernig aðrir búa og ég elska að koma inn á heimili þar sem fjölbreytileiki ræður ríkjum.“

því að innrétta heimilið? „Já, við erum það. Við höfum bæði mjög gaman af því að hafa fallett í kringum okkur. Hann hefur sterkar skoðanir á þessu og spáir mikið í smáatriði en hann tekur alltaf eftir því ef ég kaupí nýjan hlut inn á heimilið. Siggí er þó mun praktískari í hugsun og horfir meira á notagildi hluta,“ segir hún og brosir. „Ég held að við séum mjög góð blanda og jöfnum hvort annað út. Hér á heimilinu er þetta svolítið í bland; hlutir sem við söfnum okkur fyrir og viljum eiga alla ævi og svo hlutir sem kosta minna og þeim er þá hægt að skipta hraðar út.“

Dugleg að hrinda hlutunum í framkvæmd

Katla og Siggí eru dugleg að breyta til á heimilinu, færa til húsgögn og smáhluti, mála veggi og fleira í þeim dúr. „Ég dett svolítið í gírninn á kvöldin og fæ oft hugmyndir þá og framkvæmi þær oftar en ekki strax. Þar liggur kannski líka munurinn á okkur; Siggí undirbýr sig yfirleitt mjög vel, eins og þegar hann er að fara að mála meðan ég kem heim með dolluna og skvetti nánast á vegginn. Ég er

VIÐAR

Á grindverki:
VIÐAR Húmgrár



HÁGÆÐA
VIÐARVÖRN FRÁ
SLIPPFÉLAGINU

Litirnir eru fjölmargir
og hægt að fá
sérblandaða hjá okkur.

Á palli:
VIÐAR Smágrár

SLIPPFÉLAGIÐ

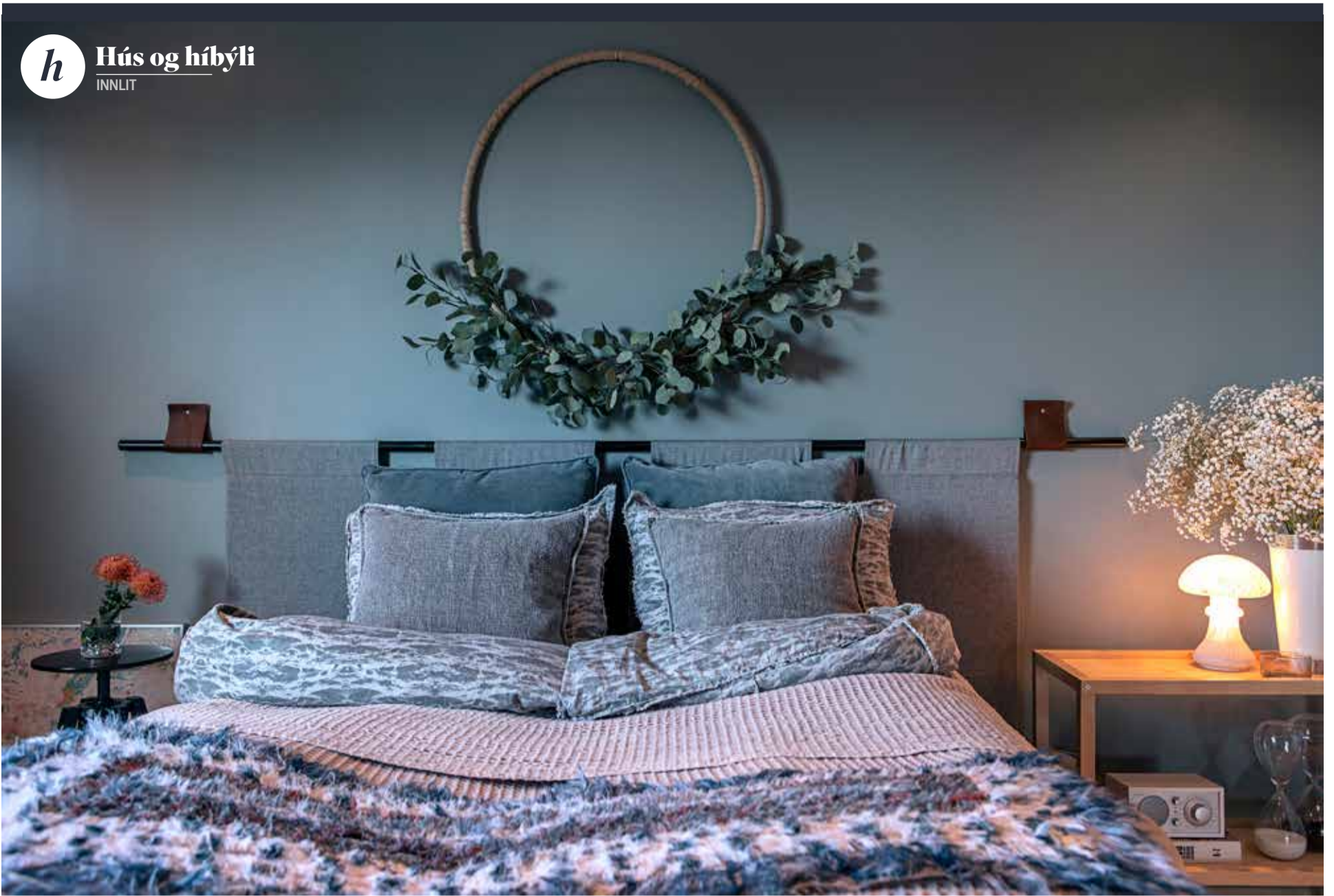
Borgartúni 22 og Skútuvoði 2,
Reykjavík, S: 588 8000
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S: 588 8000
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S: 421 2720
Gleráreyrum 2, Akureyri, S: 461 2760

Opið:
8-18 virka daga
10-14 laugardaga

slippfelagid.is



SLIPPFÉLAGIÐ



“Varðandi uppröðun þá finnst mér oft mega vera frekar færri hlutir en fleiri svo að hver og einn hlutur fái að njóta sín og breyta þá frekar oftar.”



kannski aðeins meira fjörlídi en þá er mjög gott að hafa eitthvert jafnvægi í þessu.“

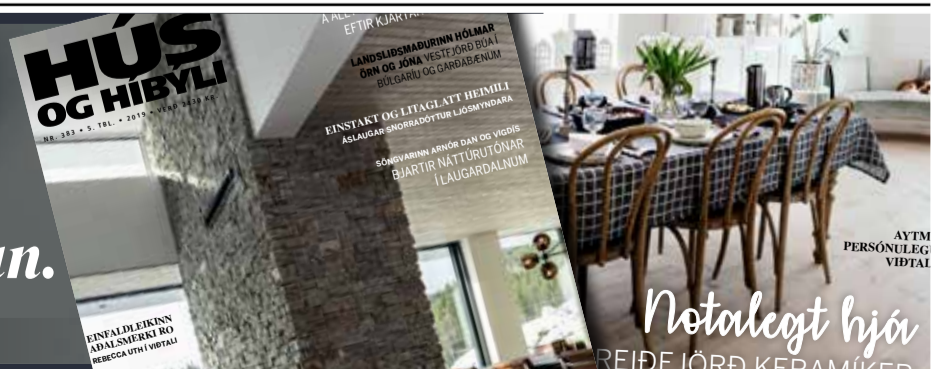
Hvað finnst ykkur skipta mestu máli varðandi lýsingu, liti og uppröðun húsgagna og hluta? „Lýsingin skiptir miklu máli, mér finnst mjög mikilvægt að hafa nóg af lömpum og kertum til þess að skapa góða stemningu. Við viljum hafa liti í kringum okkur en kannski á frekar einföldum grunni. Við máluðum nýlega alla veggir í hlýrri tón en það breytti miklu að mála veggina í dekkri lit, það varð hlýlegra og mér finnst aukahlutirnir á veggjunum verða sýnilegri. Varðandi uppröðun þá finnst mér oft mega vera frekar færri hlutir en fleiri svo að hver og einn hlutur fái að njóta sín og breyta þá frekar oftar. Við þælum líka mikið í staðsetningu og uppröðun húsgagna því notagildið er ekki síður mikilvægt að okkar mati,“ bætir Katla við.



**HÚS
OG HÍBYLI**

Hús og híbýli er vandað og rótgróið tímarit um íslensk heimili og hönnun.

Tryggðu þér áskrift í síma 515 5500 eða sendu línu á askrift@birtingur.is.





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



Svefnsofi 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
H Ú S G Ö G N

Vill að tilboðsgerðin verði fyrir opnum tjöldum

Kristín Einarasdóttir hefur starfað sem fasteignasali í fimm ár en við sölu- og stjórnunarstörf í yfir 30 ár. Henni finnst starfið afar skemmtilegt þar sem mannleg samskipti veða þyngst.

”

„Í fyrsta lagi finnst mér réttara að kalla fasteignasala, fasteignamiðlara en í því orðalagi felst að ég er fulltrúi bæði kaupenda og seljenda, eins og lög gera ráð fyrir.“

Það er áskorun að þjónusta fjölbreytta flóru viðskiptamanna með mismunandi þarfir og langanir,“ segir Kristín en mikilvægast sé að hafa hugfast að í flestum tilfellum sé verið að meðhöndla stærstu eigur fólks og því skipti miklu máli að fasteignasalar vandi sig í hvívetna.

„Á Domusnova starfar breiður hópur af konum og körlum. Kvinnahópurinn samanstendur af tíu hörkuduglegum fasteignasölum með ríka þjónustulund og mórallinn á vinnustaðnum er einstaklega góður og samvinnan eins og best verður á kosið.“

Fasteignasalar verði fasteignamiðlarar

Kristín hefur ákveðnar skoðanir á fyrirkomulaginu þegar kemur að tilboðsgerð. „Í fyrsta lagi finnst mér

réttara að kalla fasteignasala, fasteignamiðlara en í því orðalagi felst að ég er fulltrúi bæði kaupenda og seljenda, eins og lög gera ráð fyrir. Er þannig að vinna að hagsmunum beggja aðila meðan orðið fasteignasali gefur til kynna að ég tryggi aðeins hagsmuni seljenda.

Í öðru lagi vil ég taka upp vinnubrögð sem eru stunduð víðs vegar um heim, þar á meðal á Norðurlöndunum, að tilboðsgerðin sé fyrir opnum tjöldum – að tilboðin séu öllum opin meðan þau eru virk og aðrir tilboðsgjafar geti tekið ákvörðun hvort þeir vilji taka þátt í að bjóða betur eða ganga frá borði. Oft og tíðum virkar það þannig á kaupendum að fasteignasalinn sé að teygja verðið óhóflega upp og um leið myndast tortryggni á milli tilboðsgjafa og fasteignasala sem væri svo auðveldlega hægt að koma í veg fyrir,“ segir Kristín. „Í þriðja lagi er stóri draumurinn minn að í framtíðinni verði fasteignamiðlarinn annaðhvort fulltrúi seljenda eða kaupenda.“

Kristín Einarasdóttir, löggiltur fasteignasali á Domusnova.



„Domusnova er með margar flottar eignir á söluskrá eins og til dæmis þessa gullfallegu 127 fm íbúð á Lindargötu 12 í 101 sem Berþór Pálsson og Albert Eiríksson eru að selja.“

Domusnova er með skrifstofur í Kópavogi, á Selfossi og Akranesi og er með fjölda eigna um land allt á skrá. Nánari upplýsingar eru á heimasíðunni domusnova.is.

Upplifðu, njóttu og skapaðu tækifæri

Skráðu þig í ókeypis kynningartíma á dale.is eða í síma 555 7080



Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmýnd og trú á eigin getu
- Þú kemur hugmyndum þínum betur á framfæri og eykur áhrif þín
- Kynnist nýju fólki, bætir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

Námskeið hefjast

10 til 12 ára	11. júní	9.00 til 12.30	8 virka daga í röð
10 til 12 ára	7. ágúst	9.00 til 12.30	8 virka daga í röð
13 til 15 ára	18. júní	10.00 til 13.30	8 virka daga í röð
13 til 15 ára	7. ágúst	14.00 til 17.30	8 virka daga í röð
16 til 19 ára	4. júní	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
16 til 19 ára	7. ágúst	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
20 til 25 ára	27. maí	18.00 til 22.00	tvisvar í viku
20 til 25 ára	6. ágúst	18.00 til 22.00	tvisvar í viku

Dale Carnegie

SKOÐAÐU TILBOÐIN OKKAR Á
ORMSSON.IS

AEG DAGAR

15-20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM AEG VÖRUM ORMSSON



**15%
afsláttur**

AEG ÞVOTTAVÉLAR



**15%
afsláttur**

AEG ÞURRKARAR



**15%
afsláttur**

AEG UPPÞVOTTAVÉLAR



**20%
afsláttur**

AEG HELLUBORÐ



**20%
afsláttur**

AEG VEGGOFNAR



**15%
afsláttur**

AEG ÖRBYLGJUOFNAR



**15%
afsláttur**

AEG ELDAVÉLAR

**AEG
RYKSUGUR**



**15%
afsláttur**



**15%
afsláttur**



**15%
afsláttur**

AEG KÆLISKÁPAR



**15-20%
afsláttur**

**SAMSUNG
KÆLISKÁPAR**



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



ormsson

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á

ORMSSON.IS



***SENDUM UM LAND ALLT**



ORMSSON

Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

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



Fallegar nauðsynjar

1. Tekkskurðarbretti (stórt). Casa, 13.900 kr. 2. Fallegt veggjlós, 45 cm á hæð. Lýsing og hönnun, 61.990 kr. 3. L:A Bruket-handsápa, (450 ml), Dimm, 3.690 kr. 4. Plastlaus rykkustur úr lambsull. Vistvera, 3.190 kr. 5. Handklæðin frá Scintilla eru einstaklega falleg og koma í nokkrum litum. Scintilla, verð frá 2.590 kr. 6. Ruslafötur geta líka verið smart, 13 litra. Kokka, 17.500 kr. 7. Tveir fyrir einn, dag- og næturkrem með náttúrulegum innihaldsefnum. Elba.is, 4.390 kr. 8. Post-Poo-dropar frá Aesop til að bæta andrúmsloftið í baðherberginu. Madison ilmhús, 4.800 kr. 9. Dásamleg rúmföt úr 100% egypskri bómull með silkiborða, 140x200 cm. Snúran, 12.500 kr. 10. Gott sjampó er nauðsynjavara fyrir hárið. Maí, 3.300 kr. 11. Falleg baðlína. Tekk Company. 12. Uppþvottabursti úr beyki. Mena.is, 450 kr. 13. Apothecary-handsápa og -handáburður í fallegum áfyllanlegum glerflöskum frá Frama (375 ml). AFF concept store, 6.500 og 11.900 kr. 14. Þvottakörfur úr bambus sem koma tvær í setti. Fakó, 22.190 kr. 15. Karfa á hjólum. ILVA, 5.990 kr.

www.renault.is



RENAULT
Passion for life

NÝR RENAULT CLIO GÓÐUR FERÐAFÉLAGI

ENNEEM / SIA / NP95917



Renault Clio ZEN
bensín, beinskiptur.

TILBOÐSVERÐ 2.250.000 kr.

Verð áður: 2.550.000 kr.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL sölumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



NOWPRESSO

Ferðakaffivél



Þessi einstaka ferðakaffivél er komin aftur í verslanir Epli.

Fyrsta sending seldist upp.

Passar fyrir:
NowPresso hylki
Nespresso® hylki
L'OR Espresso álhylki
Endurnýtanlegt hylki fylgir

Verð: 29.990



Ember Ceramic Mug
Bolli með innbyggðum hitara

Fallegur bolli með innbyggðum hitara og hleðslubúnaði

Þú stýrir hitastiginu á drykknum.

Verð: 14.990



Bellabeat Spring Water
Snjöll vatnsflaska

Drekkurðu nóg af vatni? Þessi fráþæra vatnsflaska fylgist með og lætur þig vita ef þú ert ekki að standa þig.

Verð: 12.990



Netatmo Smoke
Reykskynjari

Netatmo Smart Smoke Alarm. Sendir viðvaranir í símann þinn. 10 ára raflöðuending

Verð: 14.990 🏠



Netatmo Smart Radiator
Startpakki
Tvær ofnastýringar fylgja

Ofnastýring sem hægt er að stilla og fjarstýra með appi.

Verð: 26.990 🏠



Ring 2
Dyrabjalla

Fylgstu með heimilinu þínu í kristaltærum 1080HD myndgæðum. Þar getur þú séð, heyrt í og talað við þann sem hringir dyrabjöllunni hjá þér.

Verð: 29.990



Laugavegi 182 og Smáralind · Sími 512 1300 · epli.is

SALAT MÁNAÐARINS

Sportskál Prastar



Toppur fylgir frítt með

2.090 kr



fresco

Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni



Afþreying

KROSSGÁTA

MYND: CAROLINE'S CAKES (© BY-SA 3.0)

HOFUNDUR BH • KROSSGÁTUR.GÁTUR.NET

		SKARP-LEIKI	MÁNUÐUR		SETT	TVEIR EINS	TÖF	KVK. NAFN		BRÚÐA	MAKA
	ÓGÖNGUR										
	NÚNA		MJÓLKUR-VARA SKJÖN						STEFNA STÆKKA		
	FYRST FÆDD					ÍSMOLA PÓ					
	LANDS						UMFRAM BLAÐA				GRÚTUR
	BAKSA		MEGIN YNDI					ÓVILD JURTA			
						KVID UNDIR-STABA				SNÆDDI	
TOGADI						KEYRSLA TRADKADI				SPIL DREIFA	
BÓK-STAFUR				SKAMMT LEIKUR			FÓST STÆRÐ FRÁSÖGN				
PVAGA			HRATT FITA			ESPAST ÁRMYNNI				SVIKULL	SLÆMA
SKJÓLA				TRUFLA UTAN			ILLGRESI HRÓ				
		TRUFLUN HEIT				GÖNGULAG STIKA		FISKUR ÁVÖXTUR			
KK NAFN					PÓTT FLANA		MJAKA ÓSKORÐAÐ			MÁLMUR MOKUÐU	
TOSA				GÁSKI ÖRVERPI			SKAP- RAUNA SELUR				
HVORT			NÖLDRA IÐN			PENINGAR KROT				VERKUR	STRUNS
SKARÐ				SKÁBRAUT LEYFIST				KVITTUN			
TRADK					EYÐAST			HARLA			
VARKÁRNI					NABBI			ÖREGLA			

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 Hvað hafa blóðug átök Ísraels og Palestínu undanfarna daga kostað mörg mannlíf?



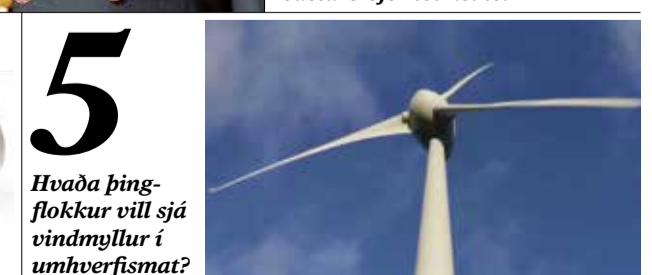
2 Af hverju hefur verið hætt við dauðarefsingu við samkynhneigð í smárikinu Brúnei?



3 Hvers konar bjór kallar Dominique Plédel Jónsson bastarð bjórheimsins?



4 Hvað sögupersóna þrýðir nýjustu Múmín-vörulínuna?



5 Hvaða þingflokkur vill sjá vindmyllur í umhverfismat?



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær



Gestgjafinn

BAKSTUR



Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Mynd / Kristinn Magnússon

Bökuð ostakaka

- sumarleg og sæt



Ostakaka með berjatríói.

Ostakökur eru vinsælar á Íslandi en þær eru skemmtileg tilbreyting frá marens og súkkulaðikökum. Mér finnst ostakökur passa sérstaklega vel á sumrin því þær eru léttar og frískandi sér í lagi berja- og ávaxtaostakökur. Þótt flestir þekki

óbakaðar ostakökur þá eru bakaðar ostakökur afar skemmtileg tilbreyting en þær eru algengar bæði í Bandaríkjunum og í Þýskalandi. Hér er ein sælkerauppskrift úr minni smíðju sem gælir við bragðlaukana, hún er bæði safarík og sumarleg.

Ostakaka með berjatríói

8-10 sneidar

Botn

- 50 g heslihnetur
- 100 g hafrakexkökur t.d. frá Digestive
- 80 g Bastogne-kex frá Lu
- 70 g smjör, brætt

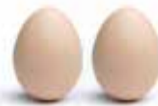


Hitið ofninn í 180°C. Setjið smjörpappír í botninn á 23 cm smelluformi. Ristið heslihneturnar á þurri pönnu, þegar hýðið fer að losna utan af þeim setjið þær þá í þurrt viskastykki og rúllið fram og til baka til að ná hýðinu af, saxið gróft. Myljið kexið annaðhvort í matvinnsluvél eða með því að

setja það í poka og lemja með kökukefli. Blandið hnetunum og kexinu saman og þrýstið ofan í smelluformið, gott að nota matskeið til að jafna yfirborðið. Hellið smjörinu jafnt yfir allt saman og þrýstið vel ofan í formið. Bakið í 15 mínútur, takið út og kælið.

Deig

- 30 g maismjöl
- 220 g sykur
- 600 g hreinn smurostur, t.d. Philadelphia
- 2 egg
- 1 vanillustöng
- 150 g sýrður rjómi
- 150 g grísk jógúrt



Blandið maismjölinu og sykrinum saman í skál. Hrærið rjómaostinn vel saman við og setjið eggin eitt í senn út í blönduna. Kljúfið vanillustöngina, skafið kornin innan úr og bætið í blönduna. Hrærið í nokkrar mínútur og setjið svo sýrða rjómann og jógúrtina saman við, hrærið svolítið áfram eða þar til blandan er orðin létt og ljós. Hellið blöndunni ofan á botninn í smelluforminu og jafnið út. Stillið ofninn á 180°C og bakið í 10 mínútur, lækkið þá hitann í 160°C og bakið í u.þ.b. 40 mínútur. Slökkvið á ofninum og alls ekki opna hann. Látið kökuna kólna í ofninum í a.m.k. 3 tíma eða yfir nótt sé kakan bökuð að kvöldi.

Ofan á

- 90 g sykur
- 3 msk. vatn
- 3 msk. límónusafi
- 1 askja brómber
- 1 askja bláber
- 200 g jarðarber
- börkur af 1 límónu



Setjið sykurinn, vatnið og límónusafann í lítinn pott og látið suðuna koma upp, þegar sykurinn er uppleystur látið þá límónubörkinn og berin saman við og sjóðið í nokkrar mínútur, takið af hitanum og kælið alveg. Losið kökuna úr smelluforminu og setjið á fallegan kökudisk og hellið berjablöndunni og safanum yfir kökuna, falletg er að setja smávægis límónubörk ofan á berin á kökunni. Kakan geymist í 1-2 daga í ísskáp.



„Mér finnst ostakökur passa sérstaklega vel á sumrin því þær eru léttar og frískandi sér í lagi berja- og ávaxtaostakökur.“

Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og ferðalög.

Tryggðu þér áskrift í síma 515 5500 eða sendu línu á askrift@birtingur.is.





SsangYong Rexton

Bestu kaupin!

Fjór hjóladrifna SsangYong fjölskyldan hefur stimplað sig rækilega inn hjá bílagagnrýndum hér heima og erlendis og hlotið ótal verðlaun og viðurkenningar. Nýjasti sigurvegarinn frá SsangYong er önnur kynslóðin af Rexton. Hann hlaut hæstu einkunn hjá 4x4 Magazine, bæði sem 4x4 jeppi ársins og bestu kaupin. Er ekki komið að þér að reynsluaka SsangYong?

fróðleg og tryggur bíll með ógnarmikið rými, hlaðinn búnaði og með

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

Birt með fyrirvara um mynd- og textabreytingu.



Tivoli – Upplifun ársins
Með veglegum aukahlutapakka

Verð frá:
3.490.000 kr.

**Margverðlaunaðir
alvöru 4x4 jeppar
með 5 ára ábyrgð**



Korando – Dráttarbill ársins
Með veglegum aukahlutapakka

Verð frá:
4.290.000 kr.

benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bílaúð
Benna
Sérfræðingar í bílum



Lífsstíll
HEILSA

Stuðningur og strigaskór

Hvort sem maður fer í ræktina eða út að ganga þá er aðalatriðið að manni líði vel. Þar skipta fötin og skórnir miklu máli. Buxur sem haldast varla uppi, af því að teygjan í mittið er næstum ónýtt, geta alveg eyðilagt fyrir manni alla æfinguna sem hefði annars átt að vera endurnærandi og skemmtileg. Skór sem nudda og meiða mann svo mikið að maður finnur að þeir valda hæsæri eyðileggja göngutúrinn úti í náttúrunni og góða veðrinu.



Reebok Crossfit Nano 8 Flexweave-æfingaskór
Reebok.is, 19.989 kr.



„Skór sem nudda og meiða mann svo mikið að maður finnur að þeir valda hæsæri eyðileggja göngutúrinn úti í náttúrunni og góða veðrinu.“



Nike Air Zoom Pegasus 35-hlaupaskór
Skor.is, 22.995 kr.



Mist-æfingatoppur, Brandson, 5.400 kr.

Víkan mælir með fötum sem anda vel svo þú haldist þurr á meðan þú ert að hreyfa þig. Bómullarföt eru til dæmis ekki sérlega hentug þar sem bómullin drekkur í sig svitann og blotnar. Og auðvitað verða fötin að vera þægileg, ekki of þröng og ekki of víð.

Sumir kjósa að fara í sturtu heima frekar en í ræktinni og þá er mjög gott að vera með sérstakan æfingajakka eða æfingapeysu svo maður svitni ekki í úlpuna og verði ekki kalt á leiðinni heim eftir æfingu.

Það er gott að vera í íþróttatoppi eða íþróttabrjósta-haldara sem veitir góðan stuðning.

Sérstaklega ef ætlunin er að hlaupa eða fara til dæmis í zumba-tíma. Ef stuðningurinn er ekki nægilega góður, getur það haft áhrif á bak og axlir.

Of litlir eða of stórir skór geta meitt mann og valdið hæsæri. Og skór sem eru úr sér gengnir, bókstaflega, geta valdið álagi á hné og mjaðmir. Ef sólinn er til dæmis orðinn alveg sléttur þar sem áður voru rákir í honum eða komið gat einhvers staðar, er kominn tími á að fjárfesta í nýjum skóm.



Dance Hero, Racer Padded Bra
Reebok.is, 6.190 kr.

Sigrún-T-shirt
Brandson, 5.900 kr.



Hildir-peysa
Brandson, 6.900 kr.



Eir - Warm up Jacket
Brandson, 12.500 kr.

Þrúðr í-æfingabuxur
Brandson, 9.300 kr.

„Allir eiga rétt á því að stunda líkamsrækt“

„Ný íþróttaföt geta verið góð hvatning til þess að mæta í ræktina,“ segir **Katrín Þóra Sigurbjörnsdóttir**, einkabjálfi hjá **Reebok Fitness**. „Það þarf samt ekki að eyða tugum þúsunda í æfingaföt áður en maður byrjar að æfa. Allir eiga rétt á því að stunda líkamsrækt, hvernig sem þeir vilja vera klæddir. Það á enginn að dæma fólk vegna klæðaburðar heldur dást að því fyrir að mæta. Mikilvægast er að koma sér af stað. Þegar maður ver meiri tíma í ræktinni og sér árangur kemur hvatning til að kaupa föt sem auka þægindin á æfingunni. Ekki af því að þú hefur áhyggjur af því hvað öðrum finnst, heldur af því að þú vilt það.“

Þægindin mikilvæg

Það sem skiptir Katrínu Þóru mestu máli þegar hún kaupir sér íþróttaföt segir hún að séu þægindin og að henni líði vel í þeim. „Ég vil ekki þurfa að hugsa um íþróttafötin á meðan ég er á æfingu. Ef þau eru of víð geta þau til dæmis hindrað ákveðnar hreyfingar og flækst fyrir. Þegar ég máta buxur geng ég úr skugga um að strengurinn nái nógu hátt svo þær skríði ekki niður þegar hasarinn byrjar. Íþróttatoppur eiga að veita góðan stuðning en ekki vera svo þröngir að þeir séu eins og spennitreyja. Þegar ég kaup þoli vel ég frekar efni sem anda vel og stuðla að hraðri uppgufun

svitans. Bómullarbolur eiga það til að verða þungir og blautir á æfingu.“

Hún bætir við að mikilvægt sé að íþróttafötin hefti ekki framkvæmdir hreyfinganna. Í hjóla-tímum sé til dæmis lyklatríði að buxnskálmarar flækist ekki í hjólinu. „Í danstímum getur verið gaman að vera í víðari fatnaði sem gerir hreyfingarnar stærri og í jóga er best að vera í léttum og teygjanlegum fatnaði.“

Allir voru byrjendur einhvern tíma

Katrín Þóra segir að skór séu í raun eini búnaðurinn sem er þarf að leggja hugsun í, áður en farið er af stað. „Mestu máli skiptir að kaupa skó sem henta æfingunum og veita viðeigandi stuðning. Skór sem henta viðkomandi ekki geta haft slæm áhrif á líkamsstöðu og líkamsbeitingu á æfingu og valdið alls konar vandamálum. Starfsfólk í verslunum er yfirleitt boðið og búið að aðstoða við val á skóm.“

Að lokum biðjum við um góð ráð fyrir þá sem vilja koma sér af stað í átt að bættari heilsu. Það stendur ekki á svari hjá einkabjálfafránum: „EKKI vera hrædd/ur við að stíga fyrsta skrefið. Allir voru byrjendur einhvern tíma, líka massaðasti gaurinn í salnum. Finndu þér hreyfingu sem þér finnst skemmtileg hvort sem það er dans, hlaup, lyftingar eða eitthvað annað. Mikilvægast er að stunda hreyfinguna sem þú getur hugsað þér að verði hluti af þínum lífsstíl til frambúðar.“

VIKAN

Víkan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

Tryggðu þér áskrift í síma 515 5500 eða sendu línu á askrift@birtingur.is.

VORID í Grasagarðinum í Laugardal
FÖTIN SEM STEKKA MEÐ BÖRNUNUM
KYNLÍF Í NÁTTÚRUNNI
Sálveig Pálsdóttir er óhrædd við að taka stóru stökkin „Að vera sáttur í eigin skinni verður seint oþmetið“
Guðbjörg Þórsdóttir býr til verk úr íslenskum leir to skapa „eins að elsku“
LÍF Á GÖNGU OG FÆDINGU
Þrjúburar aðskildir e hver
LÖSUN UR UPPEL
ÞÓRSDÓTTIR SELDI HÉLT ÚT Í HEIM
Ódlegt frelsi



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. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Heba sá um förðun leikarans Paul Rudd bæði í Ant-Man og Avengers-myndunum.

Gaman að vera hluti af Marvel-fjölskyldunni

Förðunarmeisterinn Heba Þórisdóttir las aldrei myndasögur í æsku en í dag vinnur hún að hverri ofurhetjumyndinni á fætur annarri í Hollywood; nú síðast að stórvirkinu Avengers: Endgame sem er aðsóknarmesta kvikmyndin í íslenskum bíóhúsum um þessar mundir og malar gull um allan heim.

Texti / Roald Eyvindsson

Avengers: Endgame er framhaldsmynd Avengers: Infinity War og hálfgerður lokakafli í Marvel-myndabálkinum, þar sem hún nýttir ýmsa lausa enda. Förðunarmeisterinn Heba Þórisdóttir, sem hefur verið að gera það gott í Hollywood, kom að gerð hennar en hún sá um förðun leikarans Paul Rudd sem fer með hlutverk Mauramannsins geðþekka (Ant-Man) í myndinni. Þegar blaðamaður nær tali af Hebu byrjum við einmitt á því að tala um það, þ.e.a.s. hvernig hafi verið að vinna með stórstjórnun á borð við Rudd. „Við Paul höfum unnið saman nokkrum sinnum; fyrst við gerð Ant-Man árið 2015, svo að þessum tveimur Avengers-myndum og loks Ant-Man and the Wasp og þótt hann geti verið smágrallari, sérstaklega þegar hann er á setti með Payton Reed, leikstjóra Ant-Man-myndanna, þá er hann algjört ljúfmenni og einstaklega þægilegur í



„Fæstir sem unnu að myndunum fengu að sjá handritin. Við fengum bara reglulega afhent rafræn minnisblöð með útlistun á senum næsta dags og maður hafði bara nokkra klukkutíma til að leggja þau á minnið áður en þau hurfu af skjánum,“ segir Heba, um gerð myndanna Avengers: Infinity War og Endgame, en sú síðarnefnda er aðsóknarmesta kvikmyndin í íslenskum bíóhúsum um þessar mundir.

samstarfi. Giftur tveggja barna faðir á beinu brautinni, þannig að maður þarf ekkert að hafa áhyggjur af því að hann sé að mæta í förðunarstólinn illa fyrir kallaður eftir djamm.“

Heba segir að það sama gildi um aðra leikara sem hún hafi unnið með eða hitt í tengslum við gerð Marvel-myndanna, allt sé þetta hið geðþekasta fólk. Hvort sem það er Samuel Jackson eða Scarlett Johansson sem hún hefur oft unnið með áður eða Robert Downey Jr. Spurð hvernig sé eiginlega að vera á setti innan um svona heimsþekktu leikara, segist hún sjaldnast kippa sér upp við það núorðið. Það hafi þó komið fyrir alla vega tvisvar sinnum á meðan tökum þessara mynda stóð að hún fékk stjórnur í augun. Það hafi gerst þegar leikkonan Michelle Pfeiffer, sem hefur haldið sig svolítið fjarri sviðsljósinu síðustu ár, mætti í tölur og eins þegar allur stjórnuleikarahópur Marvel safnaðist saman fyrir stóra hópmyndatöku í tengslum við 10 ára kvikmyndafmæli Marvel-myndanna. „Í síðarnefnda tilvikinu farðaði ég Paul Rudd, Hannah Kamen-Johnson og Tom Holland fyrir tókuna og fékk gæsa húð við að sjá alla þessa stórleikara samankomna á einum stað, ásamt Kevin Feige, forstjóra Marvel, og Stan Lee, skapara allra þessara hetja. Það var þínku súrreallískt,“ jatar hún.

Maður upplifir svolítið eins og þetta sé orðin hálfgerð fjölskylda þarna hjá Marvel, er það rétt? „Það er náttúrulega mikið af sama fólkinu í

”

„Ég fékk gæsa húð við að sjá alla þessa stórleikara samankomna á einum stað, ásamt Kevin Feige, forstjóra Marvel og Stan Lee, skapara allra þessara hetja. Það var þínku súrreallískt.“

←

Förðunarmeisterinn Heba Þórisdóttir, sem hefur verið að gera það gott í Hollywood.

öllum myndunum, þannig að já, það er alveg rétt hjá þér. Það má alveg segja að þetta sé orðin stórfjölskylda,“ segir hún.

Fjórar Marvel-myndir á einu bretti

Þegar Heba er innt út í það hvernig það hafi heilt yfir verið að vinna að stórvirki eins og Avengers: Endgame, segir hún það hafa verið gaman en krefjandi líka og þá aðallega vegna þess hversu mikli leynd hviddi yfir gerð myndarinnar. „Málið er að Infinity Wars og Endgame voru teknar upp samtímis í Atlanta undir einu nafni, Mary Lou og það tók heilt ár. Það sem meira er, fæstir sem unnu að myndunum fengu að sjá handritin. Við fengum bara reglulega afhent rafræn minnisblöð með útlistun á senum næsta dags og maður hafði bara nokkra klukkutíma til að leggja þau á minnið áður en þau hurfu af skjánum. Þannig að við vissum því í raun aldrei að hvorri myndinni við vorum að vinna hverju sinni, sem varð til þess að stundum var svolítið erfitt að átta sig á hvað væri að gerast í sögunni. Maður varð bara að vona að förðunin væri í samræmi við senurnar, sem gat skiljanlega stundum verið svolítið áskorun,“ útskýrir hún og hlær.

Hún segir að málið hafi svo flækst enn frekar þegar hún var að auki beðin um að vinna að tveimur öðrum Marvel-myndum sem voru í tölum á svipuðum tíma, þ.e. Captain Marvel og Ant-Man and the Wasp. Á tímabili hafi hún því verið á hálfgerðu flakki á milli mynda en áralöng reynsla úr bransanum hafi auðveldað henni verkið. „Svo hafði ég nú unnið

Sumarsæla í Múrbúðinni

Gott verð fyrir alla, alltaf!

MÚRBÚÐARVERÐ



Kaliber gasgrill
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

42.900



Grillbursti kr. 390

Kaliber
PREMIUM GRILL



Kaliber
PREMIUM GRILL

Öflugt og ódýrt

Kaliber Black gasgrill

3 brennarar (9kW).
Grillflötur 41x56cm

26.990

Grill yfirbreiðslur
Verð 4.995-5.590



Grilláhöld 3 stk.
í setti kr. 1.380



Kaliber gasgrill
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

57.900

Prýsti-
jafnarar
fylgja
öllum
grillum



Vagn fyrir
ferðagasgrill
12.900



Kaliber Ferðagasgrill
2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

24.590



54.990

Kaliber Red
4 brennara (12KW) +
hliðarhella (2.5KW).
Grillflötur 41x56cm



26.490
Lavor Space 180
háþrýstidæla

2500w, 180 bör
(275 m/turbóstút)
510 L/klst
Pallahreinsir, hringbursti,
felgubursti og aukaspissar
fylgja.



12.490

Lavor One Plus 130
háþrýstidæla

1800w, 130 bör (170 m/turbóstút)
420 L/klst.



29.990
Lavor Vertico
háþrýstidæla

Orka: 2100W-
230V-50Hz
Hámarksþrýstingur:
140 bör Max
Vatnsflæði: 400 L/klst. Max



44.900

MOWER CJ18

BS 3,5hp Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 125 CC,
skurðarvidd 46cm/18".
Safnpoki að aftan 60 L,
skurðhæð og staða
25-80mm/10



74.900

MOWER CJ20

Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton
mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvidd
53cm/21", sjálfknúin 3,4 km/klst.,
safnpoki að aftan 70 L, hliðar
útskilun, skurðhæð og
staða 25-80mm/8



Steypugljái á stéttina
– þessi sem endist



67.900

MOWER CJ20G

Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton
mótor, rúmtak 150CC, skurðarvidd
51cm 20" Safnpoki að aftan
65L, hliðarútskilun.
Skurðhæð og staða
25-75mm/8

BRIGGS & STRATTON



24.900

Sláttuorf Mow FBC310

Sláttuorf: 1 cylinder
loftkældur mótor.
0,7 kW Rúmtak 31CC,
Stærð bensintanks
0,65 L



Bio Kleen
Pallahreinsir
1 líter
895
5L 2.990 kr.



Mikið úrval

Portúgalskir leirpottar

Bláskorn 5 kg
1.490



10 kg **2.390**

Leca blómapottamöl 10 l.

990



Fyrirvari um prentvillur.

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!



Menning
AFPREYING



Scarlett Johansson.



Stan Lee, skapari margra Marvel-hetja.



Heba hefur unnið að hverri myndinni á eftir annarri úr smiðju Marvel, en í sumar hoppar hún yfir til myndasögufyrirtækisins DC þar sem hún mun vinna að Suicide Squad 2.

áður með leikstjórum Avengers: Infinity War og Endgame, bræðrunum Anthony og Joe Russo og framleiðandanum Michael Grillo að Captain America: Winter Soldier og þekkti þar af leiðandi til þeirra vinnubragða sem hjálpaði líka.“

Þekkti bara Andrés önd

Það er auðheyrligt að vinna förðunarmeistarans fer ekki eingöngu fram á setti. Oft liggur líka mikil heimildavinna að baki, eins og í tilvikum Marvel-myndanna þar sem Heba hefur þurft að kynna sér sögurnar vel en hún viðurkennir að hafa ekki þekkt mikið til slíkra sagna þegar hún kom að sinni fyrstu Marvel-mynd, The Avengers, árið 2012. „Nei, enda las ég satt best að segja aldrei myndasögur á mínum yngri árum, nema þá kannski einna helst Andrés önd, sem ég fékk að glugga í hjá systur hennar ömmu. Þegar ég las handritið að The Avengers í fyrsta sinn skildi ég til dæmis ekkert í því af hverju hetjurnar hétu allar tveimur nöfnum, Hulk / Bruce Banner, Iron Man / Tony Stark og svo framvegis, botnaði hvorki upp né niður í því,“ rifjar hún upp hlæjandi. Í dag sé hún mun betur að sér í þessu öllu saman og segist bara hafa nokkuð gaman af myndunum. „Mér fannst til dæmis Avengers: Endgame mjög skemmtileg,“ segir hún. „Allir leikararnir fengu að baða sig í sviðsljósinu í smástund og ég er ánægð og fegin yfir því að myndin skuli ekki hafa endað sem einn langur bardagi.“

Kveið fyrir viðbrögðum aðdáendanna

Þetta er nú orðinn langur listi af Marvel-myndum sem þú hefur unnið að, er einhver þeirra í sérstöku uppáhaldi? „Captain Marvel,“ svarar Heba hiklaust. „Mér fannst hrikalega gaman að vinna að þeirri mynd,“ segir hún. „Meðal annars af því að við vorum búin að bíða svo lengi eftir mynd um kvenhetju frá Marvel. Brie Larson, sem fer með aðalhlutverkið, valdi mig sem förðunarmeistara sem var líka ánægjulegt og þar fyrir utan stýrði ég að miklu leyti förðunardeildinni fyrir myndina.“ Hún játar að það hafi verið svolítil áskorun að ákveða hvernig söguhetjan Captain Marvel ætti að líta út, bæði af því að hún sé sýnd á ólíkum aldri í myndinni, sem gerði að verkum að samræma þurfti útlit hennar og svo séu til alls konar útgáfur af henni í blöðunum. „En eftir að hafa lesið mér aðeins til um þessa persónu, sem elst upp við mótlæti, þarf að vinna enn harðari höndum að því að sanna sig af því að hún er kona og fer eigin leiðir þá fór ég að horfa svolítið til kvenfrumkvöðla í tónlist eins og Stevie Nicks, Chrissie Hynde og Patti Smith. Ég vildi að stelpur sem sæju myndina gætu samsamað sig og tekið sér til fyrirmyndar þessa kvenhetju sem getur allt og útkoman varð því svona rokkaður uppreisnarseggur,“ lýsir hún og kveðst hafa beðið með öndina í hálsinum eftir viðbrögðum aðdáenda myndasagnanna, því þarna hafi þessi útgáfa hetjunnar verið að birtast í fyrsta sinn á hvíta tjaldinu. „Og sem betur fer var henni nú bara tekið nokkuð vel,“ segir hún fegin.

Margt spennandi á döfinni

Heba er önnur kafín kona og þar sem ég heyri á henni að tíminn er alveg að hlaupa frá okkur, ákveð ég að nota tækifærði og spyrja í lokin hvort einhver



Alls konar útgáfur eru til af Captain Marvel í blöðunum.



„Captain Marvel. Mér fannst hrikalega gaman að vinna að þeirri mynd. Meðal annars af því að við vorum búin að bíða svo lengi eftir mynd um kvenhetju frá Marvel.“

spennandi verkefni séu á döfinni – til dæmis fleiri ofurhetjumyndir. „Næst á dagskrá er nú bara að skjótast aðeins til að Cannes til að vera viðstödd nýjustu mynd Quentins Tarantino, Once Upon A Time In Hollywood, en ég hafði yfrumsjón með förðuninni í þeirri mynd. Og jú, talandi um ofurhetjumyndir, þá er ég sem sagt í sumar að fara að stýra förðunardeildinni fyrir Suicide Squad 2, myndar í leikstjórn James Gunn og með Idris Alba og Margot Robbie í aðal-

hlutverkum. Sem sagt, hoppa frá Marvel og yfir til DC,“ segir hún létt í bragði.



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



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

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

6 ER SÖGULEG TALA!

SEXFALT HÚRRA FYRIR KR!

Alvogen óskar KR-ingum til hamingju með þann glæsilega árangur að verða Íslandsmeistari í körfubolta sjötta árið í röð.

Íslandsmeistarar KR eru sigursælasta lið í íslenskum körfuknattleik og afrek þeirra verða seint leikin eftir.

Sigurinn vannst á heimavelli í troðfullu húsi gegn sterku liði ÍR.

Til hamingju KR-ingar!

#ALLIRSEMEINN

Lyfjafyrirtækið Alvogen er stoltur
bakhjarl körfuknattleiksdeildar KR

 Alvogen

HOKA ONE ONE



HOKA - SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!

HOKA skórnir eru með einstaklega mikla dempun og með lágmarks þyngd. Skapaðir til að auka vellíðan og minnka þreytu. Nú eru fáanlegir gönguskór með sömu eiginleikum sem einnig eru vatnsfráhrindandi.



Speedgoat 3
Utanvegaskór - Herra



Speedgoat 3
Utanvegaskór - Dömu



Arahi 3
Hlaupaskór - Dömu



Arahi 3
Hlaupaskór - Herra



Elevon
Hlaupaskór - Herra



Elevon
Hlaupaskór - Dömu



Clifton 5
Hlaupaskór - Dömu



Clifton 5
Hlaupaskór - Herra



Arkali
Gönguskór - Dömu



Toa
Gönguskór - Herra



Toa
Gönguskór - Dömu

SPORTÍS

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

Ætlar ekki að missa af Hatara

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Flosi Jón Ófeigsson, hóteltjóri á Hótel Eyvindará og hóptímakennari í Reebok fitness, er einn af allra höfðustu Eurovision-aðdáendum. Hann hefur farið á keppnina síðan 2010 og ætlar sannarlega ekki að missa af Hatara – fer til Ísrael á sunnudaginn.

1 Ég er með fjórða stig á saxafón og lærði Complete vocal-söngtækni í Kaupmannahöfn, amerísk leikhúsfraeði í London og fór í skiptinám í Texas Nacogdoches.

2 Ég hef ekki séð einn þátt af Games of Throne.

3 Ég tók tvisvar þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna. Söng annars vegar Ást við fyrstu sýn og hins vegar Ég er eins og ég er. Ég vann söngkeppni Stjórnarinnar aðeins 6 ára gamall á Höfn í Hornafirði.

4 Ég endaði minn frjálss-íprótaferil með því að stökkva tvisvar yfir á hástökkdýnuna og lenti á gólfinu en náði í silfur fyrir boðhlaupsveit ÚÍA. Ég var valinn leikmaður Hattar í 5. flokki karla í fótbolta.

5 Ég söng Volaré í beinni útsendingu á Eurovision 2016 í Kænugarði.

Flosi Jón Ófeigsson, hóteltjóri á Hótel Eyvindará og hóptímakennari í Reebok fitness.



Pizza-kíló pössuðu ekki karakternum

Telma Huld Jóhannesdóttir leikkona fer með hlutverk Lóu í kvikmyndinni Eden sem frumsýnd er í dag. Hún segir að Lóa sé svolítill vandræðagæmsi sem hafi séð ýmislegt sem myndi buga marga en hún sé alltaf tilbúin í næsta slag.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



Karakterarnir Óliver og Lóa eru tilbúin að gera hvað sem er til að láta draumana rætast.

Ég var að vinna á Mývatni sumarið 2017 þegar ég fékk símtal frá Snævari [Sölvasyni] leikstjóra. Hann sagði mér frá hugmyndinni og spurði hvort ég væri í alvöru snoðuð. „Segir hún og hlær en Snævar hafði séð mynd af Telmu snoðaðri á Facebook og fannst það passa svo vel fyrir karakterinn. „Mér fannst hugmyndin spennandi – svolítið svona íslensk Bonnie & Clyde-kvikmynd, elskendur á hlaupum, litrík, mikið aksjón og spennu auk undirliggjandi dýpri þælinga um lífið og tilveruna. Þetta tikkaði í öll mín box. Þarna var Snævar ekki búinn að skrifa nema byrjunina af handritinu en samt vorum við einhvern veginn búin að ákveða að við myndum gera þessa mynd áður en við slitum símtalinu.“

Þyngdartap og rannsóknarvinna

Aðalleikarar í Eden eru auk Telmu Hansel Eagle sem leikur Óliver kærasta Lóu, Gunnar Maris og Arnar Jónsson. Myndin var tekin á 18 dögum á 68 stöðum og Telma segir að tókurnar hafi verið krefjandi. „Lóa situr ekki beint heima, sæt að þrjóna, í þessari mynd svo að ég hafði nóg að gera á setti,“ segir Telma sem lagði að auki

mikið á sig við undirbúning. „Þegar áhorfendur hitta Lóu í myndinni er hún augljóslega ekki í heilbrigðum aðstæðum. Sumarið fyrir tókur vann ég á pizzu-stað og tók með mér nokkur heilbrigð pizzu-kíló inn í haustið. Pizzu-kílóin meikuðu ekki alveg sens fyrir aðstæður Lóu svo ég réðst í það verkefni að grenna mig um það bil tveimur mánuðum fyrir tókur. Ekkert brjálæði samt, ég bara tók út brauð og fór í sund á hverjum degi, synti þar til ég byrjaði að svitna í vatninu og var síðan í að minnsta kosti tuttugu mínútur í gufu-baðinu. Ég grenntist helling á þessum tveimur mánuðum en leið vel allan tímann. Annar undirbúningur fólst að mestu leyti í ýmiskonar rannsóknarvinnu á þessum heimi og karakterum innan hans.“

Aðspurð hvort henni finnst myndin eiga erindi við almenning svarar hún að þessi saga hafi ekki verið sögð frá þessu sjónarhorni áður. „Við erum von að sjá fólk í þessari stöðu sem Lóa og Óliver eru komin í sem fórnarlömb, en í

þessari mynd fáum við að sjá þegar þau eru hetjur. Þegar þau takast á við aðstæður sem flestir geta ekki ímyndað sér að vera í og hvernig þau þurfa að taka ákvarðanir til þess að lifa af. Svo er þetta líka bara skemmtileg bíómynd, fullkomin til að gleyma stað og stund í smátíma.“

Undirbýr eigin stuttmynd

Telma lærði leiklist bæði í París og Prag og segir að báðir staðirnir hafi gefið henni mikið. „En minn mesti skóli var og verður alltaf öll verkefni sem ég vann hér heima áður en ég fór út. Hlutverk mitt í Webcam eftir

Sigurð Anton Friðþjófsson var mitt fyrsta í kvikmynd í fullri lengd. Þá hafði ég aldrei leikið í svona stóru verkefni áður og hoppaði því beint út í djúpu lauginna. Þessi upplifun mótaði mig, ég fann að þetta átti vel við mig og ég hélt áfram að finna djúpar laugar til að hoppa í. Eden er mitt stærsta verkefni og hlutverk til þessa, í Webcam og Snjó & Salóme var ég meira aukaleikari, og það er virkilega skemmtilegt að fylgja henni loksins í bíó.“

Fram undan hjá Telmu er svo að klára námið í Prag og svo kemur hún heim í júní. „Ég verð svo vinnandi eitt hvað í kvikmyndagerð hingað og þangað auk þess að undirbúa tókur á minni fyrstu stuttmynd sem leikstjóri.“

Aðalleikkonan Telma Huld Jóhannesdóttir. Ljósmynd af IMDb.

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.

Spannar allan einfaraskalann

Birnir Jón Sigurðsson, sviðs- og rithöfundur, hefur lengi skrifað ljóð, smásögur og leikrit en hafði ekkert gefið út þegar hann ákvað að senda sex smásögur í rafbókasmkeppni Forlagsins. Hann gerði sér lítið fyrir og vann keppnina.

„Ég fékk veður af þessari keppni og ákvað að slá til. Svo bærust mér hamingjuóskir um vinning í tölvupósti og það var mikið gaman,“ segir Birnir en bókin er komin út og ber nafnið Strá. „Hún inniheldur sex smásögur sem ég skrifaði síðasta sumar, rigningarsumaríð mikla. Innblásturinn er dreginn héðan og þaðan og er einhvers konar samansafn af mínum hugðarefnum. Ef það er einhver rauður þráður í bókinni er það að náttúran kemur mikið við sögu; ein persónan er garðyrkumaður, önnur mótmælir virkjanafmældum alein uppi á hálendi og sú þriðja fær uppljómun eftir útilegu í Ásbyrgi.“

Hann segist hafa heyrt að einkenni íslenskra sagna sé veður, það er alltaf verið að tala um veðrið. „Náttúran gefur



Birnir Jón Sigurðsson bar sigur úr þýtum í rafbókasmkeppni Forlagsins með bókinni Strá. Hér er hann við verðlaunaafhendinguna ásamt Silju Aðalsteinsdóttur sem var í dómnefndinni.

okkur innblástur og náttúran hér er veður. Hér er alltaf eitthvað veður, öfugt við til dæmis Spán þar sem ég var í skiptinami síðasta haust. Þar er í raun ekkert veður. Þá hefur verið haft orð á því að persónurnar í sögunum mínum séu einfarar og það er að mörgu leyti rétt. Í Stráum reyni ég að spanna allan einfaraskalann, frá huggulegri einveru upp í þrjúgandi einmanaleikann.“

Þótt hér sé um að ræða fyrsta bók höfundar þá liggur ýmislegt í skúffunni. „Ég á næstum því fullskrifað leikrit sem ég ætla að klára í sumar og þá á ég líka nokkuð digurt ljóðasafn sem ég hef verið að dusta rykið af undanfarið og lesa upp. Það væri gaman að safna rjómanum af því saman og setja í einhverja fina tertu,“ segir Birnir. Hann útskrifast á næstunni úr Listaháskólanum af sviðshöfundabraut og útskriftarverkefni hans verður frumsýnt um helgina. „Það er samsköpunarleikverk sem heitir Inni og því eru áttu sófar. Aðgangur er ókeypis og miðþantanir í gegnum tíx.is. Að því loknu kemur kærkomið sumarfrí þar sem ég ætla að ganga á Herðubreið og klifra á Hnappavöllum.“



**- 20%
af öllum
vörum**

BJARTUR FÖSTUDAGUR

laugardagur, sunnudagur og mánudagur



4

**FRÁBÆRIR
VERSLUNARDAGAR**

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

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

Föst í draumastarfinu

■ Nútímaævintýri fjalla ekki um smala-drengi sem drýgja hetjudáð og fá að giftast prinsessum. Nei, nútímaævintýri fjalla ekki um forboðnar ástir heldur um forboðin störf. Í tímaritum og helgarútgáfum dagblaða birtast sögur af hetjum sem segja upp dagvinnunni og einbeita sér að einhverju sem þær elska: Stofna eigin fyrirtæki. Selja eigin hönnun. Og lífa hamingjusamar til æviloka.

Það er bara einn vandi. Það er ekki alltaf stanslaust stuð í draumastarfinu.

Maður elskar tónlist. Hann æfir sig marga tíma á dag, menntar sig, þykir skara framúr. Hann fær loks vinnu við að spila tónlist og kenna öðrum tónlist. Þar með er þetta orðin vinnan hans.

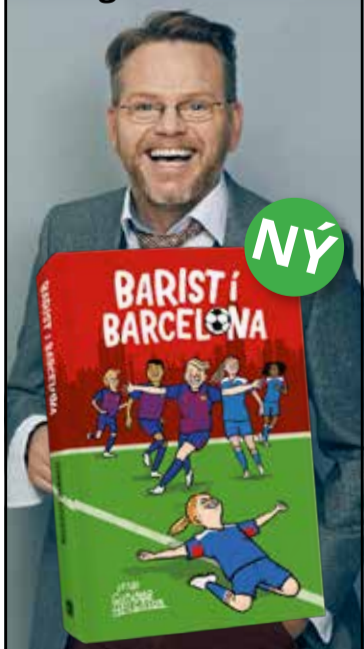
Út á við hugsa allir nánustu að tónlistarmaðurinn hljóti að vera í sjöunda himni. Hann hefur fundið starf við það sem hann elskar. Hvað gæti verið stórkostlegra en einmitt það? Allir spyrja: „Er ekki gaman í vinnunni? Finnst þér þú ekki heppinn?“ Hann svarar alltaf játandi. Hvernig gæti hann annað en verið himinlifandi með að fá að gera nákvæmlega það sem hann elskar meirihluta dagsins og fá borgað fyrir það? Hvernig gæti hann opinberað vanþakklæti sitt? Játað að dagurinn sjúgi úr honum orkuna, hann snerti ekki hljóðfærin utan vinnutíma heldur horfi bara á Game of Thrones til að hlaða rafhlöðurnar?

Fólk, sérstaklega fólk sem hefur strögglað við að eignast börn og loksins tekist, er gjarnan spurt hvort það sé ekki massaglað. Finni það ekki fyrir stöðugri sælu þá lýgur það, fær sektarkennd og fellur í þunglyndi. Á þann hátt er draumastarfið eins og að eignast barn. Fólk finnur fyrir metnaði og ábyrgð, gjarnan stolti, stundum þakklæti. En það er ekki víst að það að vinna við ástríðuna sé ógeðslega auðvelt, eða trygging fyrir því að maður sé massaglaður allan tímann.



BÓKSÖLU LISTINN
Topplístin
Apríl 2019

Ný bók í fótbolta-sögunni miklu!



NÝ



66north.is