



Ágengir Tinder-notendur

Innlent 2

Konur á Tinder fá ítrekað boð um greiðslu fyrir kynlíf þótt þær hafi frábeðið sér frekari samskipti.



Færri greinast með lungnakrabbamein

Innlent 4

Tíðni lungnakrabbameins fer lækkandi eftir því sem reykingafólki fækkar. Aðrar áskoranir eru þó handan við hornið.



Fasteignafélagið Valur

Fréttaskýring 6

Knattspyrnufélagið Valur er langríkasta íþróttafélag landsins þótt ekki sé langt síðan félagið var skuldum vafið.



Sigurlíkurnar aldrei meiri

Menning 42

Eurovision-spekingar eru á einu máli um að líkurnar á íslenskum sigri hafa aldrei verið meiri en nú.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

V

Viðtalið

Jessica LoMonaco og Nazima Kristín Tamimi

Er hatrið að sigra?

Jessica LoMonaco er gyðingur og Nazima Kristín Tamimi er múslimi en þær eru sammála um að hatursorðsræðan í garð gyðinga og múslima í aðdraganda Eurovision hafi farið yfir öll mörk og sé orðin verulega hættuleg. Þær upplifa fordóma gagnvart trúarbrögðum sínum nánast á hverjum degi og segja fólk ekkert feimið við að ausa úr skálum fáfræði sinnar og haturs.



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

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,
Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



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



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir 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, Guðrður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



Innlent
BJARKARHLÍÐ

Ágengir Tinder-notendur þjóða greiðslur

Kvenkynsnotendur á Tinder lenda ítrekað í því að þeim sé boðin greiðsla fyrir kynlíf þrátt fyrir að hafa frábeðið sér frekari samskipti. Teymisstjóri Bjarkarhlíðar segir hættu á að svona tilboð auki hættuna á því að viðkvæmir hópar leiðist út í vændi.

Tinder er vinsælasta stefnumótaforrit heims og er notkun þess útbreidd hér á landi. Ekki er of djúpt tekið í árinna þegar sagt er að forritið hafi gjörbreytt stefnumótamenningu Íslendinga. En forritið hefur sínar skuggahliðar og er vændi ein þeirra. Ragna Björg Guðbrandsdóttir, teymisstjóri Bjarkarhlíðar, miðstöðvar fyrir þolendur ofbeldis, kannast við þetta.

Margar konur kvarta undan ágengni karlanna. „Það eru margar konur sem tala um að ef þær eru að leita eftir sambandi og sýna ekki hinum aðilanum áhuga, að þá komi þessi spurning: „Hvað ef ég borga?“. Þetta lýsir vel marka- og virðingarleysinu sem margar konur þurfa að fást við. Þetta er eitthvað sem við heyrum mjög oft“.

Ragna Björg segir að í sjálfu sér sé bara ein leið til að bregðast við svona boðum. „Náttúruleg viðbrögð eru að hætta að tala við manneskjuna sem sýnir svona hegðun. Hættan er mest þegar um viðkvæma hópa er að ræða, þetta er oft eitthvað sem ýtir fólk yfir brúnina.“

Mikil aukning það sem af er ári

Greina má umtalsverða aukningu í fjölda þeirra sem leitað hafa til Bjarkarhlíðar vegna ofbeldis. Fyrstu fjóra mánuði ársins leituðu 210 manns til miðstöðvarinnar samanborið við 479 allt árið í fyrra. Engin ein ástæða er fyrir þessari aukningu, að sögn Rögnu Bjargar. „Við finnum einna helst fyrir því að sá hópur sem þarf að yfirgefa heimili sitt vegna ofbeldis er að stækka, fólk sem er að flýja ofbeldi og eiga í engin hús að vernda. En að öðru leyti er aukningin heilt yfir.“

Af þeim 479 sem leituðu til Bjarkarhlíðar í fyrra voru 87 prósent konur og 13 prósent karlar. Stærsti hópurinn, eða um helmingur, leitar þangað vegna heimilisofbeldis en um einn af hverjum fimm vegna kynferðislegs ofbeldis. Þessi mikla ásókn hefur orðið til þess að biðlistar eru farnir að myndast í kerfinu.

„Við heyrum það á þeim samtökum sem vinna með okkur að það er mikil aðsókn. Það er enn sem komið er ekki bið í fyrsta viðtal í Bjarkarhlíð en nokkur bið eftir stuðningsúrræðum í framhaldinu.“

Ragna Björg segir að þessi bið geti reynst mörgum erfið. „Margir þeirra sem leita til okkar eru að fá aðstoð vegna eldri mála. Þeir hafa beðið í langan tíma og þegar fólk tekur ákvörðun um að leita til okkar þá er það mjög stórt skref. Þess vegna getur aukin bið verið gríðarlega erfið.“

Ragna Björg
Guðbrandsdóttir,
teymisstjóri Bjarkarhlíðar,
miðstöðvar fyrir þolendur ofbeldis

Mynd / Hallur Karlsson.



Hundrað vísindamenn óskast!

Alvotech leitar að vísindamönnum og sérfræðingum til að taka þátt í uppbyggingu leiðandi lyfjafyrirtækis á heimsvísu. Fyrirtækið vinnur að þróun og framleiðslu líftæknilyfja sem notuð eru til meðferðar á erfiðum sjúkdómum eins og krabbameini, gigt og psoriasis.

Ríflega 300 starfmenn Alvotech vinna að því að auka lífsgæði sjúklinga um allan heim og margir af færustu vísindamönnum landsins starfa hjá fyrirtækinu. Við leitum nú að 100 nýjum liðsmönnum sem munu móta framtíðina með okkur.

Skoðuðu mögulegt framtíðarstarf á storf.alvotech.is





Innlent

HEILBRIGÐISMÁL



Forvarnir hafa skilað varanlegum árangri

Árið 2018 mældust reykingar fullorðinna rúmlega **12%**, þar af voru **8,6%** sem reykja daglega en tæplega **4%** sjaldnar en daglega. Það samsvarar rúmlega **31 þúsund** einstaklingum ef tekið er mið af þjóðinni allri.

Hér á landi hafa tóbaksvarnir skilað góðm árangri. Það sést best á því að um helmingur fullorðinna reykti daglega árið 1970, tæp **30%** árið 1991 en **11,5%** árið 2015.

Um miðjan áttunda áratug sýndu kannanir að um helmingur nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla reykti að einhverju marki. Árið 1998 reyktu daglega **23%** nemenda í 10. bekkjum grunnskóla og hafði þeim fækkað í **2%** árið 2014.

Árið 2018 voru reykingar algengastar hjá körlum á aldrinum 18 til 34 ára eða um **15%**. Þar af voru **8%** sem reykja daglega og rúmlega **7%** sjaldnar en daglega. Í sama aldurshópi kvenna var hlutfallið tæplega **11%**, þar sem um **7%** reykja daglega og tæplega **4%** sjaldnar en daglega.

Heimild: Embætti Landlæknis

reykingar

Skaðsemi reykingamanna



■ Árið 2015 áætlaði Hagfræðistofnun að **355** reykingamenn hafi látist sama ár og **54** orðið öryrkjar vegna reykinga. Við útreikninga á þjóðhagslegum kostnaði er misjafnt hvort skert lífsgæði reykingafólks séu kostnaðarmetin. Oftast er ekki gert ráð fyrir því að einstaklingar myndu visvitandi velja að skerða lífsgæði sín með því að reykja ef þeir fengju ekki jafnmikla ánægju af því. Hins vegar ánétjast margir tóbaki þegar þeir eru ungir og ekki fullkomlega meðvitaðir um skaðsemi þess.

Niðurstöður kostnaðar- og ábatagreiningar fyrir reykingar á Íslandi árið 2015, að gefnum tveimur tilvikum. Annars vegar þar sem þeir eru fullkomlega upplýstir um skaðsemi þeirra og hins vegar þar sem þeir eru fullkomlega óupplýstir um hana. Hér eru því sýndar tvær mismunandi niðurstöður, en gera má ráð fyrir að hinn eiginlegi þjóðfélagslegi kostnaður liggi einhvers staðar á milli þeirra tveggja.

„Þeir sem reykja daglega fækka jafnt og þétt og má m.a. þakka öflugum forvarnarstarfi þann árangur sem náðst hefur. Því færri sem reykja, því minni verður þjóðhagslegur kostnaður reykinga.“

Sennilega er þjóðhagslegur kostnaður af völdum reykinga ekki minni en **13 milljarðar** og ekki meiri en **90 milljarðar**.

Síðan hefur þeim sem reykja daglega fækkað jafnt og þétt og má m.a. þakka öflugum forvarnarstarfi þann árangur sem náðst hefur. Því færri sem reykja, því minni verður þjóðhagslegur kostnaður reykinga.

Krabbameinstilfellum fjölga samt vegna hærri meðalaldurs þjóðarinnar

Færri greinast með krabbamein af völdum reykinga

Í ársskýrslu Krabbameinsfélagsins kemur m.a. fram að íslenskt heilbrigðiskerfi standi frammi fyrir miklum áskorunum næsta áratuginn enda er áætlað að nýgreindum krabbameinstilfellum fjölgi um fjórðung til ársins 2030.

Texti / Egill Páll Egilsson

Á stæðan er breytt alderssamsetning þjóðarinnar en hlutfall aldraðra fer hratt hækkandi. Árið 2017 greindust um 1600 Íslendingar með krabbamein, en 2030 er áætlað að fjöldinn verði 2000.

Það er því mikilvægt að finna leiðir til að draga úr þróuninni en breytingar á lífsháttum geta dregið úr hættunni á að fá krabbamein um allt að 50%. Þættir eins og að neyta áfengis aðeins í hófi, borða hollan og fjölbreyttan mat og reglulega, forðast ofþyngd, hreyfa sig reglulega, stunda öruggt kynlíf og gæta þess að brenna ekki í sól ásamt því að stunda sólþöð aðeins í hófi geta dregið úr áhættu.

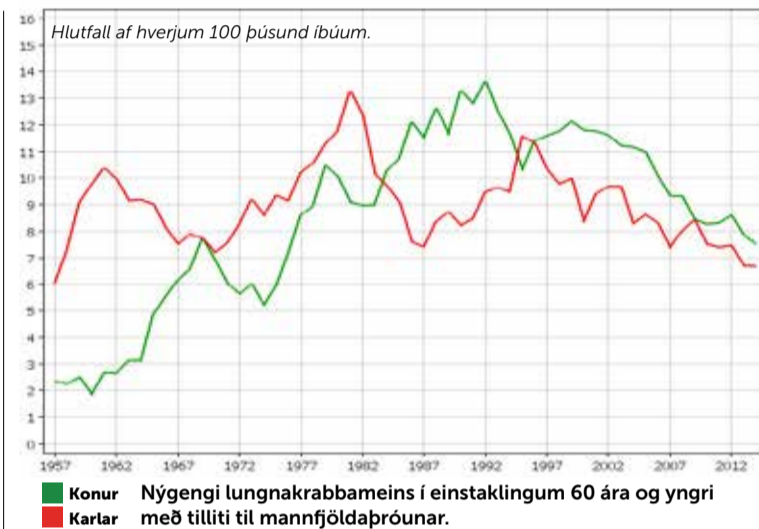
Sá þáttur sem er þó mikilvægastur í þessu samhengi er að reykja ekki. Íslendingum sem hættir eru að reykja eða hafa aldrei reykt hefur fjölgað ört undanfarna áratugi og hafa forvarnir og hertari reglur um sölu og neyslu tóbaks skilað ótvíráðum árangri.

Nýgengi reykingatengdra krabbameina lækkar

Elínborg Jóna Ólafsdóttir, sérfræðingur hjá krabbameinsskrá staðfestir í samtali við Mannlíf að nýgengi krabbameina af völdum reykinga fari lækkandi.

„Það er staðfest að reykingar eru áhættuþáttur í myndun nokkurra tegunda krabbameina í öndunarvegi, þvágvegum og brisi,“ segir Elínborg og bætir við að til viðbótar sé áætlað að þau hafi áhrif á myndun krabbameina í lifur, maga, leghálsi og hvítblæði en það sé óstaðfest. „Ætla má að 2/3 þessara krabbameina sem orsakast nú af reykingum séu í lungum og 1/6 í þvágvegum, samtals yfir 80% reykingatengdra meina.“

Samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsskrá eru yfir 80% meina í lungum talin orsakast af



Hlutfall af hverjum 100 þúsund íbúum. Nýgengi lungnakrabbameins í einstaklingum 60 ára og yngri með tilliti til mannfjöldapróunar.



„Staðfest er að reykingar séu áhættuþáttur í myndun nokkurra tegunda krabbameina í öndunarvegi, nýrum, þvágvegum og brisi.“

reykingum og rúmlega 40% meina í þvágvegum.

„Nýgengi lungnakrabbameins hætti að hækka þegar draga tók úr reykingum, en það var á hraðri uppleið fram að því,“ útskýrir Elínborg. Hún segir jafnframt að hjá körlum hafi nýgengið aukist fram til 1985 og haldist nokkuð stöðugt í mörg ár. „Það hefur nú farið lækkandi frá aldamótunum. Hjá konum jókst nýgengið einnig fram til 1985 á sama hraða og hjá körlunum, þá tók við tímabil með hægari hækkun fram til 2012 en síðan þá hefur nýgengið hjá konum farið lækkandi.“

Ef lækkun nýgengis lungnakrabbameins er skoðað eftir aldurshópum þá sést að hjá báðum kynjum undir

60 ára hefur verið lækkun frá 2005. Lækkun hefur einnig mælst hjá körlum í aldurshópnum 60–69 ára frá 1983 og hjá körlum eldri en 70 ára frá 2009.

Nýgengi lungnakrabbameins hjá konum í sömu aldurshópum hefur hins vegar verið að lækka allra síðustu ár.

„Stórir hópar af yngra fólki hafa aldrei reykt eða hættu mjög snemma og það endurspeglast í því að lækkun nýgengis lungnakrabbameins kemur fyrir fram hjá yngri aldurshópum. Hjá eldri hópnum hefur aftur á móti stór hluti verið reykingamenn og þótt áhættan lækki umtalsvert við að hætta þá hverfur hún ekki alveg,“ segir Elínborg.

Elínborg Jóna Ólafsdóttir



Hægt að fækka reykingafólki um þúsundir

Rannsókn sem unnin var úr niðurstöðum frá krabbameinsskrám Norðurlandanna og birt var á síðasta ári sýna að hægt er að koma í veg fyrir þúsundir krabbameinstifella ef færri reykja.



Ísland var fyrsta land heims til að banna að tóbak væri sýnilegt á sölustöðum og er almennt framfarlega í alþjóðlegum samanburði á reykingaforvörnum.

■ Árið 2014, þegar rannsóknin hófst, reyktu **14 prósent** Íslendinga daglega. Ef allir Íslendingar hefðu hætt að reykja árið 2014, hefði verið hægt að koma í veg fyrir **5.300** krabbameinstifelli hér á landi fyrir árið 2045.

Samkvæmt rannsókninni væri hægt að koma í veg fyrir **2.600** krabbameinstifelli á Íslandi fram til ársins 2045 ef hlutfall reykingafólks væri komið niður í **fimm prósent** árið 2030 og **þrjú prósent** árið 2040.

Rannsakendur könnuðu einnig áhrif tiltekinna þekktra forvarnaraðgerða gegn reykingum, t.d. að hækka verð á tóbaki, banna reykingar á öllum vinnu- og þjónustustöðum, banna að tóbak sé sýnilegt á sölustöðum,

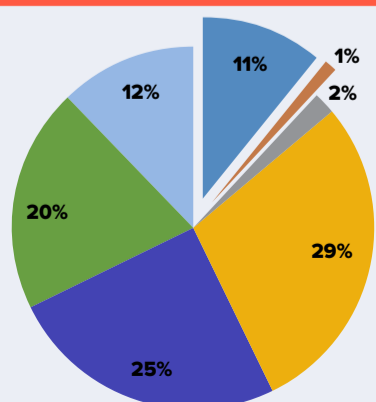
„Ísland var fyrsta land heims til að banna að tóbak væri sýnilegt á sölustöðum og er almennt framfarlega í alþjóðlegum samanburði á reykingaforvörnum.“

staðla merkingar á tóbaks-umbúðum og að hleypa af stökkunum herferðum í fjölmörgum. Ísland var fyrsta land heims til að banna að tóbak væri sýnilegt á sölustöðum og er almennt framfarlega í alþjóðlegum samanburði á reykingaforvörnum. Rannsóknin bendir engu að síður til þess að koma megi í veg fyrir a.m.k. **2.100** krabbameinstifelli næstu áratugi með því að efla forvarnir enn frekar.



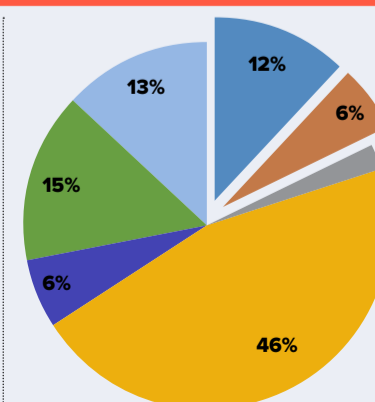
Heilsufarslegar afleiðingar tóbaksneyslu

Áhrif reykinga á líkamann eru víðtæk. Af hverjum fjórum sem reykja munu tveir látast af völdum neyslunnar og annar þeirra fyrir aldur fram.



Dánarmein Karlar 35-64 ára

- Illkynja æxli í barkakýli, barka, berkju og lungu
- Langvinnir neðri öndunarferasjúkdómar
- Aðrir sjúkdómar í öndunarferum
- Önnur æxli
- Sjúkdómar í blóðrásarkerfi
- Ytri orsakir áverka og eitrona
- Aðrir sjúkdómar



Dánarmein Konur 35-64 ára

- Illkynja æxli í barkakýli, barka, berkju og lungu
- Langvinnir neðri öndunarferasjúkdómar
- Aðrir sjúkdómar í öndunarferum
- Önnur æxli
- Sjúkdómar í blóðrásarkerfi
- Ytri orsakir áverka og eitrona
- Aðrir sjúkdómar

ALVEG NÝR FORD FOCUS



MARKAR NÝJA TÍMA!

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

RÍKULEGUR STAÐALBÚNAÐUR

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

VERÐ FRÁ AÐEINS: 3.190.000 KR.

Einnig fáanlegur sjálfskiptur og station



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



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Sagan af því hvernig Valur varð ríkasta íþróttafélag á Íslandi

Knattspyrnufélagið Valur er ríkasta íþróttafélag á Íslandi. Sú staða gerir Val kleift að bjóða upp á aðstöðu, aðstæður og launagreiðslur sem önnur íþróttafélög geta illa eða ekki keppt við.

Niðurstaðan er sú að Valur er í fremstu röð á öllum vígstöðum helstu hópiþróttá á Íslandi hjá báðum kynjum og hirðir hvern titilinn á fætur öðrum. Sagan á bakvið þennan uppgang er hins vegar stór og mikil. Hún teygir sig aftur fyrir síðustu aldarmót og felur í sér margar hraða-hindranir og allskyns átök, bæði innanbúðar meðal Valsmanna og við aðra sem vildu standa í vegi fyrir vegferðinni af ýmsum ástæðum.

Hér verður öll þessi saga rakin.

Fyrsti kafli / Aðdragandinn

Á árunum 1990–1992 hafði karlalið Vals í knattspyrnu unnið þrjá bikarmeistaratitla í röð og tekið þátt í Evrópu-keppni. Handboltalið Vals var líka það besta á Íslandi á tíunda áratugnum og vann hvern Íslandsmeistartitilinn á fætur öðrum. Sögulega var félagið stórveldi.

En fjárhagur Vals var í molum. Skuldir söfnuðust upp ár frá ári og voru að sliga allan rekstur.

Knattspyrnudeildin var í verstum málum, enda fjárfrekust. Sú staða fór að endurspeglast í frammistöðunni á vellinum og árið 1999 náði þetta niðurlægingskeið félagsins fullkomin þegar Valur féll úr efstu deild knattspyrnu karla í fyrsta sinn í sögu sinni.

Það sem gerði fallið enn verra var að Íslandsmeistaratitillinn það árið fór til stórveldis þess tíma, nágretta Vals úr vesturbæ Reykjavíkur, KR.

Ári áður hafði KR gert eitthvað sem var ekki þekkt í íslenskum íþróttahæmi. Nokkrir gallharðir stuðningsmenn stofnuðu eignarhaldsfélagið KR-sport sem hafði þann tilgang að styðja við rekstur knattspyrnudeildar KR, og í raun taka yfir rekstur hennar. Ýmsir harðir stuðningsmenn Vals, sem áttu fjármuni og fullt af vilja til að gera vel fyrir félagið sitt, horfðu til þess að KR-leiðin gæti verið leið sem nýst gæti þeim.

Á annan tug kjölfestufjórfa

Í byrjun desember 1999 var félagið Valsmenn hf. stofnað til að „vera sjálfstæður fjárhagslegur bakhjarl fyrir Knattspyrnufélagið Val“. Alls lögðu á annan tug einstaklinga fram eina milljón króna í fyrstu. Þeir urðu svokallaðir „kjölfestufjórfa“ í hinu nýja félagi. Á meðal þeirra sem tilheyrðu þeim hópi var margt þjóðþekkt fólk. Helstu drifkraftarnir voru annars vegar Grímur Sæmundsen, fyrrverandi leikmaður Vals og nú helsti eigandi og stjórnandi Bláa lónsins, og Helgi Magnússon, stórtækur fjárfestir sem um árabíl var einnig stjórnarformaður Lífeyrissjóðs verzlunarmanna. Á meðal annarra sem lögðu fram milljón krónur voru Guðni Bergsson, ein ástsælasti sonur Vals og þá enn atvinnumaður í knattspyrnu, og fjölmiðlamaðurinn Ingvi Hrafn Jónsson, sem á síðustu árum er best þekktur fyrir rekstur sjónvarpsstöðvarinnar sálugu ÍNN.

Fleiri velunnurum Vals var í kjölfarið boðið að leggja til lægri fjárhæðir. Alls söfnuðust hlutafjárviðir fyrir 50 milljónum króna og á endanum innheimtust 43 milljónir króna af þeim. Flestir lögðu til mjög lágar upphæðir, um tíu þúsund krónur.

Fyrsti skráði framkvæmdastjóriinn var lögmaðurinn Brynjar Nielsson, síðar þingmaður Sjálfstæðisflokks og mikill Valsari.

Brynjar Harðarson tók þó fljótlega við öllum rekstri félagsins sem snérist um að ráðstafa hlutafénu. Það var meðal annars gert með kaupum á stóru auglýsingaskilti sem sett var upp við Hlíðarenda og kaupum á verðbréfum.



Hlíðarendalandið hefur skilað Val gríðarlegum tekjum sem hafa nýst félaginu til að byggja upp bæði íþróttamannvirki og íþróttalið í fremstu röð. Ef vel er haldið á spílum ætti Valur að vera í fremstu röð í öllum helstu boltagreinum, bæði í karla- og kvemmaflokkum.

Þessi fyrstu ár var ávöxtunin nokkrar milljónir króna á ári. Það var vissulega búbot fyrir skuldum hlaðið félag en var ekki að fara að umbylta rekstrinum á Hlíðarenda.

Áttu landið

Valur var í þeirri einstöku stöðu að eiga landið sem félagið stundaði starfsemi sína, á Hlíðarenda. Það hafði átt það frá því maímánuði 1939. Það reyndist á endanum mesta lukka Vals að hafa fest sér þetta land sem um 90 árum síðar varð eitt verðmætasta byggingarland í höfuðborg landsins.

Valsmenn hf. höfðu áhuga á að nýta sér þessa einstöku stöðu til að styrkja Val og bæta aðstöðu félagsins. Fyrsta skrefið sem stigið var til þess var að gera samning við Reykjavíkurborg hinn 11. maí 2002 um Hlíðarendasvæðið. Samkvæmt honum lét Valur hluta af erfðafestulandi Vals undir umferðarmannvirki sem tengdust m.a. legu nýju Hringbrautarinnar og stórt svæði sem átti að skipuleggja sem lóðir meðfram Flugvallarvegi og Hlíðarfæti. Samhliða var gerður lóðaleigusamningur um það svæði sem íþróttasvæði Vals stendur á.

Á þessum tíma skuldaði Valur um 200 milljónir króna og við blasti að umtalsverða fjármuni þurftu til að fjárfesta í bættri aðstöðu á svæði félagsins. Samningurinn sem gerður var við Reykjavíkurborg var metinn á tæpan einn milljarð króna. Þá fjármuni átti að fá með því að selja byggingarétt af lóðunum sem Valur lét frá sér í samkomulaginu og viðbótarlóðum sem Reykjavík átti við svæðið. Fjármunirnir áttu að notast annars vegar til að greiða niður skuldir Vals og hins vegar að fjármagna

780 milljóna króna uppbyggingu mannvirkja. Á meðal þess sem átti að byggja var íþróttahús með áfastri útistúku og aðalleikvangur við hlið þess. Mannvirki sem í dag eru risin og bera nöfnin Origo-höllinn og Origo-völlurinn.

Annar kafli / Fjárfestingin og pólitíski glundroðinn

Sérstök bygginganefnd Reykjavíkurborgar og Vals sá um sölu byggingaréttarins. Hún gerði samning við kaupanda af honum hinn 11. maí 2005. Kaupandinn var Valsmenn hf. og kaupverðið var 485 milljónir króna ásamt kauprétti á bygginga- og lóðaréttindum fyrir 385 milljónir króna.

Valsmenn greiddu um 400 milljónir króna út til hinnar sameiginlegu bygginganefndar og restin átti að greiðast þegar lóðaleigusamningar væru tilbúnir. Fjármunirnir nýttust til að greiða niður allar skuldir Vals og sem eiginfjárframlag inn í byggingu íþróttamannvirkja.

En hvernig gat félag stuðningsmanna Vals, sem hafði safnað undir 50 milljónum króna í hlutafé, greitt mörg hundruð milljónir króna fyrir byggingarétt? Það gat það með sama hætti og flestir aðrir sem létu hluti gerast á þessum árum gerðu það, með því að fá fjármunina að láni.

Frjálsi fjárfestingabankinn, sem síðar fór á hausinn, sá um að lána fjármunina.

Fyrirkomulagið var auðvitað áhættusamt og ljóst að Valsmenn, sem höfðu þarna skuldbetta sig verulega, þurftu að hafa tekjur af því fljótlega ef ekki ætti illa að fara. Upphaflega stóð til að framkvæmdir myndu hefjast þá strax um haustið 2005 en í september það ár bað þáverandi skipulagsráð Reykjavíkur Valsmenn um að hinkra aðeins.

ZOLA



SÓFI MEÐ STILLANLEGUM HNAKKAPÚÐUM kr. 348.300



Gaga stóll á snúningsfæti kr. 142.200



VOLUSPA ilmkeri & hóbýlailmir



Harony sófi kr. 192.200



Gerviblóm og vasar í miklu úrvali Vasar 22x36 cm kr. 8.800 / 29x50 cm kr. 16.495



3 fyrir 2 tilboð af púðum
þú kaupir tvo púða og þriðji fylgir frítt með*
*Ódýrasti púðinn fylgir frítt



Cupid borð kr. 34.700 / 24.700



Ceramic Borðstofuborð 100x200 cm + 2 x 50 cm stækkanir kr. 199.900

TILBOÐSVERÐ KR. 159.920



Lex stóll kr. 19.900



Sófaborð - Ø 80 kr. 56.500



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

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Fyrir dyrum væri samkeppni um skipulag Vatnsmýri og vilji væri fyrir því að Hlíðarendasvæðið yrði hluti af því deiliskipulagi sem smíðað yrði í kjölfar hennar.

Valsmenn samþykktu að fresta framkvæmdum til allt að loka árs 2007 gegn því að fá aukinn byggingarétt á Hlíðarendasvæðinu og gegn loforði Reykjavíkurborgar um að félagið yrði ekki fyrir frekari fjárhagslegum skaða vegna seinkunar á framkvæmdum og breytinga á skipulagi.

Pólitískur stólaleikur hindrar framgang

Á versta mögulega tíma fyrir Valsmenn varð hins vegar pólitískur glundroði í borgarstjórn Reykjavíkur næstu misserin. Eftir borgarstjórnarkosningarnar 2006 lauk tólf ára valdatíma R-listans og Sjálfstæðismenn tóku við ásamt Birni Inga Hrafnssyni, þá stjórnmalamanntí Framsóknarflokknum. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson var gerður að borgarstjóra og sat sem slíkur í rúmt ár, eða fram í október 2007 þegar meirihlutinn sprakk vegna REI-málsins.

Við tók meirihluti Samfylkingar, Vinstri grænna, Framsóknar og Frjálslynda flokksins og óháðra með Dag B. Eggertsson sem borgarstjóra. Að 100 dögum liðnum ákvað Ólafur F. Magnússon, borgarfulltrúi Frjálslynda flokksins og óháðra, að slíta þeim meirihluta og mynda nýjan með Sjálfstæðisflokki gegn því að verða sjálfur borgarstjóri. Sá meirihluti lifði í tæpa fimm mánuði þangað til að Óskar Bergsson, sem hafði tekið við borgarfulltrúasæti Björns Inga, myndaði nýjan meirihluta með Sjálfstæðisflokki og Hanna Birna Kristjánsdóttir varð borgarstjóri síðustu tæpu tvö ár kjörtímabilsins.

Allt þetta gerði Valsmönnum afar erfitt fyrir.

Sumarið 2008 var staða Valsmanna hf. orðin nokkuð svört. Ekkert bólaði á deiliskipulagi og félagið gat ekki þjónustað skuldir sínar. Daginn áður en að Ólafur F. Magnússon var látinn hætta sem borgarstjóri, þann 20. ágúst 2008, gerði borgin nýjan samning við Val og Valsmenn um að taka á sig allskyns kostnað vegna framkvæmda á Hlíðarendasvæðinu og greiða Valsmönnum hf. alls 120 milljónir króna í tveimur greiðslum.

Enn fremur var kveðið á um að breytingum á deiliskipulagi og útgáfu nýrra lóðaleigusamninga skyldi lokið eigi síðar en 31. október 2009. Fram til þess að lóðaleigusamningar hefðu verið gefnir út skyldi Reykjavíkurborg greiða tafabætur og Valsmenn hf. skyldu endurgreiða Reykjavíkurborg yfirtekna og útlagðar fjárhæðir í tveimur greiðslum, sex og tólf mánuðum eftir útgáfu lóðaleigusamninga.

Svo kom hrún.

Þriðji kafli / Hrunið og neyðarbrautin

Þegar ósköpin dundu yfir íslenska þjóð haustið 2008 voru lán Valsmanna hf. við Frjálsa fjárfestingabankann í erlendum gjaldmiðlum. Það var til að bæta gráu ofan á svart að leifarnar af Frjálsa fjárfestingabankanum enduðu inni í hinum alræmda Dróma, sem gerði þær upp ásamt eftirstandandi búi SPRON. Drómi hafði orð á sér fyrir að vera það slitabú sem erfðast var í öllum viðræðum. Fyrir því fengu Valsmenn að finna.

Í árslok 2009 voru skuldir Valsmanna hf. samkvæmt ársreikningi bókfærðar á 2,9 milljarða króna. Ekkert bólaði á framkvæmdum á Hlíðarendasvæðinu sem áttu að notast til að greiða þessar skuldir og síðan að styrkja rekstur Vals.

Það sem hélt lífi í félaginu var að Reykjavíkurborg greiddi tafabætur. Í lok árs 2010 hafði borgin alls greitt 470 milljónir króna til Valsmanna en tók þá einhliða ákvörðun um að borga ekki meira. Á þeim tíma tók



Brynjar Harðarson, Guðni Bergsson og Brynjar Nielsson voru allir hluti af Valsmönnum hf., hópnun sem lagði upp með að koma fjárhagsstöðu Vals á réttan kjöl.

enda nýtt deiliskipulag gildi í borginni sem náði yfir byggingarsvæði Valsmanna. Deilur félagsins við Dróma gerðu það hins vegar að verkum að ekki var hægt að gefa út lóðaleigusamninga.

Þessi pattstaða stóð meira og minna fram á árið 2013. Þá náðist, með aðkomu nokkurra lykilmanna úr hluthafahópi Valsmanna hf., að fá ríkisbankann Landsbankann til að lána félaginu samtals 1.125 milljónir króna til að gera lokauppgjör við Dróma. Samhliða var veði lyft af lóðum á Hlíðarendasvæðinu og hægt var að gefa út lóðaleigusamninga.

Það sumar var svo samið við Reykjavíkurborg um loka-greiðslu vegna samkomulagsins sem gert var 2005.

Valsmenn héldu að þeir væru komnir á græna grein. Þeir hófust handa við að skipuleggja uppbyggingu Hlíðarendasvæðisins og væntu þess að nýtt deiliskipulag sem heimilaði þá uppbyggingu myndi falla til þá og þegar. Um 600 íbúða uppbygging var í þrjú árum auk atvinnuhúsnæðis.

Þá birtist enn ein hindrunin: Hjartað í Vatnsmýrinni og aðrir vinir Reykjavíkurborgar.

Hjartað í Vatnsmýrinni

Til þess að framkvæmdirnar gætu hafist þurfti að loka flugbraut 06/24 á Reykjavíkflugvelli, sem heitir einnig norðaustur / suðvestur-braut og hefur á liðnum árum iðulega verið nefnd neyðarbraut í opinberri umræðu.

Fyrirhugað hafði verið árum saman að loka brautinni.

Árið 2005 undirrituðu þáverandi borgarstjóri Steinunn Valdís Óskarsdóttir og þáverandi samgönguráðherra Sturla Böðvarsson samkomulag um samgöngumiðstöð sem rísa skyldi í Vatnsmýrinni. Hún átti að rísa þar sem braut 06/24 er. Árið 2009 undirrituðu Kristján L. Möller, þáverandi samgönguráðherra, og Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi borgarstjóri, samkomulag um að brautin ætti að loka, en þó var sá fyrirvari á því samkomulagi að það myndi rísa samgöngumiðstöð við enda brautar 06/24.

Í október 2013 undirritaði Hanna Birna, þá innanríkisráðherra, og Jón Gnarr, þáverandi borgarstjóri, samþykkt um að ljúka vinnu við endurskoðun á deiliskipulagi fyrir Reykjavíkflugvöll. Þegar því yrði lokið átti að tilkynna um lokun brautarinnar. Í desember 2013 óskaði innanríkisráðuneytið eftir því að undirbúningur yrði hafinn að lokun flugbrautarinnar.

Árið 2015 var neyðarbrautin hins vegar enn opin. Þótt jarðvinna hefði getað hafist á Hlíðarendasvæðinu neitaði Samgöngustofa verktökum að koma fyrir byggingarkrönum á svæðinu og því var ekki hægt að hefja uppbyggingu. Eina íbúðabyggingin sem var risin var blokk sem Valsmenn byggðu sjálfir og eiga enn að stórum hluta. Ljóst var að átök voru milli ríkis og borgar

um málið og samtökin Hjartað í Vatnsmýrinni, sem börðust gegn því að Reykjavíkurborg myndi fluttur börðust með mikilli hörku gegn því að framkvæmdir Valsmanna yrðu að veruleika. Umræðan fór fram á miklum tilfinningarótum og því meðal annars haldið fram að lífum yrði ógnað ef hin svokallaða neyðarbraut yrði aflögð. Samtökin vildu að Alþingi myndi taka skipulagsvaldið af borgaryfirvöldum, sem þau sögðu að færu gegn vilja meirihluta þjóðarinnar sem vildi hafa flugvöll áfram í Vatnsmýrinni, og koma í veg fyrir óafturkræfar framkvæmdir Valsmanna. Þau söfnuðu meðal annars tæplega 70 þúsund undirskriftum þeirra sem kröfðust þess að flugvöllurinn yrði áfram í Vatnsmýrinni.

Dómstólar útkljá málið

Það var í höndum innanríkisráðherra að taka ákvörðun um að loka hinni svokölluðu neyðarbraut samkvæmt bindandi loforði um slíkt sem Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi innanríkisráðherra, og Jón Gnarr, þáverandi borgarstjóri, undirrituðu 25. október 2013.

Hanna Birna tók hins vegar ekki þá ákvörðun á meðan að hún sat í ráðherrastólum og eftir að hún sagði af sér vegna Lekamálsins ákvað Reykjavíkurborg, með stuðningi Valsmanna, að stefna ríkinu til að láta það efna samkomulagið.

Héraðsdómur dæmdi í málinu í mars 2016 og komst að þeirri niðurstöðu að loka ætti neyðarbrautinni. Hæstiréttur Íslands staðfesti þann dóm í júní sama ár og flugbrautinni var lokað nokkrum vikum síðar.

Valsmenn gátu lokst hafist handa við að selja byggingarétti á Hlíðarendalandinu og framkvæmdir við að byggja allt að 700 íbúðir á reitum í hinu nýja hverfi. Fyrstu íbúðirnar fóru í sölu fyrir um ári síðan og hverfið er hratt að taka á sig mynd. Það verður ekki aftur snúið með uppbyggingu þess úr þessu.

Fjórði kafli / Borgarastríð í Val

Þegar Valsmenn hf. urðu til var samkomulag milli þeirra stuðningsmanna félagsins sem stóðu að framkvæmdinni og lögðu til hlutafé að þeim peningum sem félagið myndi eignast yrði aldrei

eytt. Þ.e. að það yrði aldrei gengið á höfuðstólinn þótt hann myndi vaxa, heldur ætti að ávaxta hann og nota ávinn-inginn af því til að styrkja starfsemi Vals. Enginn einstaklingur átti að græða á þessu, heldur einungis Knattspyrnufélagið Valur. Síðla árs 2013 var stofnuð sjálfseignastofnun, Hlíðarendi ses, af Knattspyrnufélaginu Val.

Grímur Sæmundsen lék lengi með Val og hefur verið mikið viðloðandi félagið allar götur síðan.

**Næring+
Millimál í fernu**

ORKA + PRÓTEIN + VITAMÍN E3 (BIOFERON) + ÁN GLÚTENS + ÁN LAKTOSA

SÚKKULADIBRAGÐ
KAFPI-SÚKKULADIBRAGÐ

Kjötkompaní

ALLT FYRIR
EUROVISION
GRILLID



Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



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



Kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Í krafti fjárhagsstöðu sinnar hefur Valur getað fjárfest í einhverri metnaðarfullstu afreksstefnu sem fyrirfinnst á Íslandi. Félagið hefur mikið aðdráttarafl bæði meðal eftirsótttra þjálfara og efnilegra íþróttamanna.

Markmið hennar var að halda utan um, byggja upp, varðveita og viðhalda þeim eignum og réttindum sem orðið höfðu til í stóra Vals-menginu árin á undan í þágu vaxtar og viðgangs Knattspyrnufélagsins Vals.

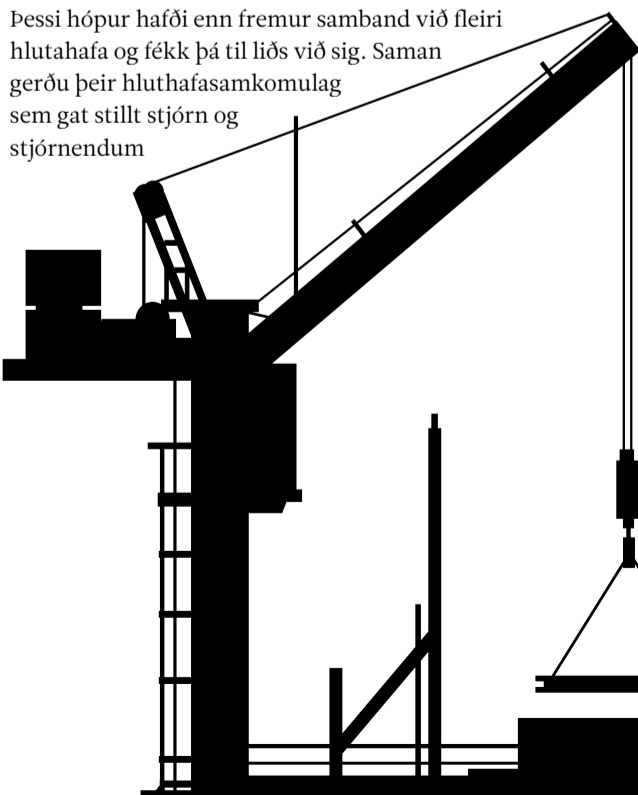
Hugmyndin var semsagt að koma eignarhaldi á öllum mannvirkjum Vals og þeim eignum, bæði óbyggðum reitum og fjármunum, sem safnast höfðu saman í Valsmönnum inn í sjálfseignarstofnunina, og út úr hlutafélagafyrirumlaginu. Þá gæti enginn reynt, nokkru sinni, að ráðstafa þessu fé með öðrum hætti en til Vals.

Sumir Valsmenn vildu fá arðinn til sín

Til að sýna fordæmi þá seldi hópurinn sem hafði sett milljón krónur hver inn í Valsmenn um aldarmótin sína hluti í Valsmönnum inn í Hlíðarenda ses. Það var gert á genginu 5, en það gengi var ákveðið þannig að verðgildi þeirra fjármuna sem greiddir höfðu verið inn um aldarmótin myndi halda sér. Þ.e. raunvirði peninganna sem menn fengu greitt til baka var það sama og þeir settu inn.

Langflestir hluthafar Valsmanna tóku þessari leið vel og seldu Hlíðarenda ses. hluti sína á þessum forsendum. Sjö hluthafar reyndust hins vegar vera á móti þessari ráðstöfum og vildu fá mun hærra gengi, eða 15. Til að setja þá upphæð í samhengi þá hefði allir hópurinn sem greiddi inn 43 milljónir króna til Valsmanna í byrjun samtals fengið um 650 milljónir króna ef það gengi hefði verið samþykkt. Sá sem lagði til eina milljón króna hefði fengið 15 milljónir króna útgreiddar. Í forsvari fyrir hópnum voru Stefán B. Gunnarsson, fyrrverandi handboltamaður í Val, og endurskoðandinn Guðmundur Þ. Frímansson.

Þessi hópur hafði enn fremur samband við fleiri hlutahafa og fékk þá til liðs við sig. Saman gerðu þeir hluthafasamkomulag sem gat stillt stjórn og stjórnendum



Valsmanna upp við vegg. Hörð og tilfinningarík átök urðu í kjölfarið.

Á endanum ákváðu „kjölfestufjárfestarnir“ í Valsmönnum, sem þegar höfðu selt sinn hlut inn í sjálfseignarstofnunina án ágóða að höggva á þennan hnút og kaupa mennina sem vildu hærra verð út.

Valshjartað stofnað

Þann 18. september 2017 var haldin stofnfundur nýs hlutafélags sem fékk nafnið Valshjartað hf. Alls lögðu 39 manns í púkkið og söfnuðu alls 45,5 milljónum króna. Þar á meðal voru Grímur Sæmundsen, Helgi Magnússon, Ólafur Gústafsson, Brynjar Harðarson, Karl Axelsson, Friðrik Sophusson, Halldór Einarsson (Henson), Jakob Sigurðsson, Þorgrímur Þráinsson og félag Dags Sigurðssonar ásamt bræðrum sínum og foreldrum.

Valshjartað tók auk þess lán og keypti á endanum út óánægjuhópinn á um 100 milljónir króna.

Hópur Valsmanna hafði þannig fengið að hagnast verulega á viðskiptum sem áttu upphaflega einungis að vera til þess fallin að styðja við Val. Og hópur annarra Valsmanna hafði tekið á sig þá fjárhagslegu byrði að stofna félag fyrir eigið fé og skuldsætja það, til að losna við hina óánægðu. Mikil beiskja er til staðar vegna þessa.

Fimmti kafli / Velgengni og velmegun

Staðan í dag er því þannig að þrátt fyrir miklar áskoranir og erfiðleika hefur stofnun Valsmanna hf., og þær ákvarðanir félagsins að ráðast í fasteignaviðskipti á Hlíðarenda, skilað því að Knattspyrnufélagið Valur er langríkasta íþróttafélag á Íslandi.

Upphæðirnar sem runnið hafa inn til Knattspyrnufélagsins Vals frá styrktarfélögum á undanförunum árum hlaupa á hundruð milljónum króna alls og hafa gert Valsmönnum kleift að vera annað hvort bestir eða á meðal þeirra bestu í öllum helstu hópíþróttum beggja kynja hérlendis: knattspyrnu, handbolta og körfubolta.

Hægt hefur verið að semja við eftirsóttu leikmenn, borga þeim laun sem aðrir geta ekki keppt við og jafnvel boðið hluta þeirra að búa í einhverjum þeirra íbúða sem Vals-samsteypan á enn á Valssvæðinu. Þetta er bæði gert með fjármunum sem runnið hafa til Vals vegna fjárfestinga á Hlíðarendasvæðinu en auk þess hafa sumir mjög fjársterkir stuðningsmenn tekið að sér að greiða kostnað við valda, og dýra leikmenn, úr eigin vasa.

Þá hefur Valur getað fjárfest í afreksstefnu sem er líklega sú metnaðarfullsta á Íslandi, og dregur að leikmenn sem alist hafa upp í öðrum íþróttafélögum. Hæfir þjálfarar sækja í að vinna hjá Val vegna þess að aðstaðan hjá félaginu er einstök, æfingartíminn er boðlegri en víða annarsstaðar

og Valur getur alltaf borgað laun á réttum tíma, sem er

sannarlega ekki eitthvað sem er raunin hjá mörgum öðrum íþróttafélögum.

Stefna á að vera stórveldi í öllum hópíþróttum

Árangurinn hefur ekki látið á sér standa og skýrasta birtingarmynd þess er karlalið félagsins í knattspyrnu sem hefur unnið fjóra titla á fjórum árum, þar á meðal Íslandsmeistaratitillinn síðustu tvö ár. Þótt hökt hafi verið á gengi liðsins í fyrstu umferðunum í ár blasir við að leikmanna-hópurinn sem var settur saman er þess eðlis að stefnt var að árangri í Evrópukeppni, auk sigurs í öllum innlendum keppnum. Jafn augljóst er á kvennaliði Vals í knattspyrnu, sem er þéttskipað rísanöfnum, að það stefnir á að vinna allt sem um er keppt í sumari.

Karla- og kvennalið Vals hafa landað stórum titlum, bæði Íslands- og bikarmeistaratitlum, á undanförunum árum og í ár varð kvennalið Vals Íslands-, Bikar- og Deildarmeistari í körfubolta með Helenu Sverrisdóttur, bestu körfuboltakonu landsins, í fararbroddi. Karlalið Vals í körfubolta hélt sæti sínu í efstu deild og viðmælendur Kjarnans sem þekkja vel til í körfuboltaheiminum búast við að liðið styrki sig verulega fyrir næsta tímabil til að keppa ofar í deildinni.

Milljarðaeignir

Sjálfseignarstofnunin Hlíðarenda, sem hefur tekið við hlutverki Valsmanna hf., á að geta stutt gríðarlega vel við bakið á félaginu í framtíðinni ef haldið er vel á spilunum. Stofnunin átti, samkvæmt ársreikningi, 68,5 prósent hlut í Valsmönnum og áður nefnt Valshjarta 10,7 prósent hlut í því félagi í árslok 2017. Eignarhlutur Hlíðarenda ses hefur aukist síðan þá enda hafa fleiri útistandandi hluthafar Valsmanna selt sinn hlut. Eignir Hlíðarenda ses voru bókfærðar á 1,6 milljarð króna í árslok 2017 og eigið fé stofnunarinnar var 1,3 milljarður króna. Eignir Valsmanna hf. voru á sama tíma bókfærðar á 2,5 milljarða króna og eigið fé félagsins var þá samtals 722 milljónir króna. Þá eiga Valsmenn helmingshlut í hlutdeildarfélaginu Hlíðarfæti, en hinn helmingshluturinn var seldur til fjárfesta sem standa að félaginu F-reitur ehf. á árinu 2017. Eignir Hlíðarfóts voru metnar á 722 milljónir króna í árslok 2017 en félagið að fullu skuldsætt á móti. Valsmenn hafa selt byggingarétti, byggt á Hlíðarendasvæðinu, annað hvort sjálfir eða í samvinnu við aðra, hafa gert samninga við Reykjavíkurborg sem tryggt hafa ótrúlega uppbyggingu mannvirkja á svæði Vals og sitja enn á byggingarétti sem á eftir að selja.

Heimildarmenn Kjarnans segja að virði þeirra heildareigna sem sitji eftir vegna alls þessa ævintýris sé nú áætlað um fimm milljarðar króna. Á móti þeim eru þó einhverjar skuldir. Það er ágætis ávöxtun á þeim 43 milljónum króna sem greiddar voru inn í byrjun. Um leið hafa Valsmenn líka skilað ýmsu til baka til samfélagsins. Félagið greiddi Reykjavíkurborg háar fjárhæðir fyrir byggingarréttinn á sínum tíma og hefur auk þess greitt um 400 milljónir króna í skatta á síðustu árum.

Tiltekt



Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
HAY OG ALLIR HINIR

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG,
OG Á SUNNUDAG
16. - 19. MAÍ**



Viðtalið

NAZIMA KRISTÍN TAMIMI OG
JESSICA LOMONACO

Búið að normalisera hatursorðræðu

Í umræðum um þátttöku Íslands í Eurovision í Ísrael hafa ýmsir haft tilhneigingu til að setja málið fram eins og átök Ísraela og Palestínumanna séu á ábyrgð allra gyðinga og allra múslima og ekki dregið af sér í fordæmingum á hvorum hópnum fyrir sig. Hvernig finnst almennum gyðingum og múslimum á Íslandi að sitja undir þessum málflutningi? Mannlíf fékk gyðinginn Jessicu LoMonaco og múslimann Nazimu Kristínu Tamimi til að segja frá upplifun þeirra af umræðunni og hvernig hún kyndir undir ótta minnihlutahlópa um árásir og hatur. Þær eru sammála um að allt of lítið sé gert til að vinna gegn hatursorðræðu á Íslandi.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson Förðun



Skrítið að gera fólk ábyrgt fyrir voðaverkum annarra

Nazima Kristín Tamimi er íslenskur múslimi sem hefur alist upp við það að fjölskylda hennar verði fyrir barðinu á hatursumræðu. Hún óttast að umræðan sé að harðna og að næsta Christchurch-árás gæti þess vegna verið framin af Íslendingi.

Pabbi er frá Palestínu en mamma er íslensk og við erum öll múslimar,“ útskýrir Nazima spurð um bakgrunn sinn. „Ég hef verið múslimi alla ævi og er orðin vön því að heyra fólk segja hræðilega hluti um okkur. Í fyrsta sinn sem ég man eftir því að hatursorðræðu hafi verið beint að okkur var það eftir árásina í Tvíburaturnana í New York 11. september 2001, þegar ég var sex ára. Þá varð bróðir minn fyrir áreiti í skólanum vegna þess að hann er múslimi. Síðan hefur þetta verið fastur þáttur í lífinu.“

Kemur trúarbrögðum ekkert við

Spurð hvað henni finnst um þessa umræðu sem hefur verið í gangi í sambandi við Eurovision í Ísrael, þar sem málinu er stillt upp sem átökum milli allra múslima og allra gyðinga, segir Nazima að það sé auðvitað ekkert vit í þeirri umræðu.

„Þetta ástand í Palestínu kemur trúarbrögðum ekkert við,“ segir hún. „Þetta er mestmegnis pólitískt mál. Það er sionistastefna Ísraelsstjórnar sem er eitthvað athugasvert við, ekki gyðingdómur sem slíkur. Það er algjörlega fáránlegt að draga alla gyðinga inn í þá umræðu, hvað þá alla múslima.“

Faðir Nazimu, Salman Tamimi, hefur verið ótull talsmaður múslima á Íslandi í áraradír og oft verið dreginn persónulega inn í hatursorðræðu um múslima, hvernig hefur verið að alast upp við það?

„Það er mjög skrítn nálgun að gera fólk persónulega ábyrgt fyrir voðaverkum fólks af sömu trú annars staðar í heiminum,“ segir Nazima. „Ég áttaði mig hins vegar fljótt á því að það var í alvörunni til fólk sem var á móti múslimum sem slíkum, án neinnar ástæðu. Sem barni fannst mér mjög fjarlægt að þessu hatri væri beint að mínum hópi og algjörlega óskiljanlegt hvernig fólk fór að því að tengja þessi hryðjuverk við okkar fjölskyldu. Ég skil það ekki ennþá.“

Nazima á föðurfjölskyldu sína í Palestínu og hefur oft dvalið þar og þekkir ástandið af eigin raun. Hún segir engan sem kemur til landsins sem ferðamaður geta dæmt um þau áhrif sem hernámið hafi á íbúana.

„Það er auðvitað miklu erfiðara fyrir mig að vera þarna heldur en þennan venjulega túrista sem ferðast til Ísraels. Um leið og maður ætlar að fara yfir á Vesturbakkann sem Palestínubúi er maður stoppaður og það er leitað á manni og kannski er þér ekki hleypt í gegn. Það er daglegt líf fyrir íbúana þarna.“

Skilur hvað gyðingar eru að ganga í gegnum

Spurð hvort henni finnst umræðan vera orðin hatrammari og grimhari í seinni tíð, segir Nazima að hún sé kannski ekki orðin hatrammari en hún sé miklu meira áberandi í dag.

„Mér finnst fólk vera farið að samþykka þetta múslima-hatur meira,“ segir hún. „Það lætur þessar skoðanir sínar mun meira í ljós og er bara ekkert feimið við það lengur. Tökum umræðuna um flóttafólk á Íslandi sem dæmi. Það er alltaf talað um það sem múslima og fólk leyfir sér að segja ýmislegt sem ég hefði haldið að engin manneskja léti út úr sér. Það skýrist kannski að hluta til af því að núverandi forseti Bandaríkjanna hefur normaliserað þessa ummæðu og í framhaldi af því leyfir fólk sér að ganga lengra. Sem er mjög sorgleg þróun.“

Nazima Kristín Tamimi og Jessica LoMonaco vara við umræðunni um múslima og gyðinga á Íslandi.



Viðtalið

NAZIMA KRISTÍN TAMIMI OG
JESSICA LOMONACO

Umræðan um Eurovision hefur leiðst út í það að allir gyðingar eru gerðir ábyrgir fyrir stefnu Ísraelsstjórnar, hvað finnst Nazimu um þá nálgun?

„Mér finnst það bara rosalega sorglegt,“ segir hún. „Ég þekki það af eigin reynslu að fólk kenni mér eða mínu fólk um eitthvað sem gerðist hinum megin á hnettinum þannig að ég skil mjög vel hvað gyðingar eru að ganga í gegnum. Það er auðvitað alls ekki rétt að þetta ástand sé gyðingum að kenna. Mér finnst það bara alls ekki eiga að líðast að níðast á trúarhópum í heild.“

Spurð hvort hún sem Íslendingur hafi einhvern tímann verið hrædd við að segja frá því að hún sé múslimi og hvort hún forðist það, neitar Nazima því.

„Ég forðast það ekki, en ég er alveg viðbúin viðbrögðunum,“ segir hún. „Mér finnst reyndar fólk á mínum aldri vera mun opnara en eldri kynslóðir, en ég er mjög meðvituð um það að það er ekki vinsælt á Íslandi að vera múslimi. Mér finnst einmitt að það sé jákvætt að vera stolt af því og að það sé leiðin til að breyta þeirri ímynd sem fólk hefur af múslimum. Ég ber ekki slæðu, en eina ástæðan fyrir því er að ég ólst ekki upp við það.“

Óttast að umræðan leiði til ofsókna

Nazima segist ekki neita því að það hvað andúðin á múslimum og umræða um hana er orðin almennari og opnari óttist hún að það geti leitt til ofsókna gegn múslimum á Íslandi.

„Við höfum verið að sjá það, eins og til dæmis eftir árásina í Nýja-Sjálandi, að fólk er ekkert að fela hatrið,“ segir hún. „Ég er auðvitað orðin vön því að sjá hvað fólk lætur út úr sér á Netinu en



ég hugsaði alltaf að það myndi aldrei ganga svo langt að múslimar hér yrðu ofsóttir. Ummælin við fréttir af árásinni í Christchurch voru hins vegar svo svakaleg að ég fylltist sorg og ótta. Þar sást að við erum í raun og veru komin á þann stað að fólk hér hatar múslima það mikið að það gæti framið svona verknað. Það var hræðilegt að sjá menn fagna þessu ódæði í kommentum við frétt á Vísí og ég hugsaði með mér að einhver af þessum mönnum gæti eftir nokkur ár allt eins orðið eins og maðurinn sem framdi árásina.“

Hefurðu einhvern tímann óttast um eigið líf á Íslandi vegna þess að þú ert múslimi?

„Nei, ég hef reyndar aldrei verið hrædd hérna heima,“ viðurkennir Nazima. „Og ég er mjög þakklát fyrir það. Ég held að hluti af ástæðunni sé að múslimar á Íslandi eru stór hópur, um 2.000



„Það er mjög skrítn nálgun að gera fólk persónulega ábyrgt fyrir vodaverkum fólks af sömu trú annars staðar í heiminum.“

Nazima Kristín Tamimi er íslenskur múslimi sem hefur alist upp við það að fjölskylda hennar verði fyrir barðinu á hatursumræðu.

manns, og kannski á uppeldi mitt sinn þátt í því að ég er ekki hrædd. Þabbi hefur alltaf hamrað það inn í okkur að vera stolt af uppruna okkar og trú og þar að auki er ég með gott net í kringum mig þannig að ég hef aldrei óttast það.“

Sniðganga getur virkað

Nazima segir að í hennar huga sé það engin spurning að Íslendingar hefðu átt að sniðganga Eurovision í ár vegna stefnu Ísraelsstjórnar í málefnum Palestínu.

„Sniðganga er sterkasta vopnið, að stíga fram og tilkynna að við ætlum ekki að taka þátt út af því sem er að gerast þarna. Ég skil svo sem alveg hvað framlag Hatara ætlar sér að gera, en þeir eru samt að taka þátt og um leið að normalisera ástandið.“

Þannig að þú ætlar ekki að horfa á Eurovision á laugardaginn?

„Nei, ég hef ekki fylgst neitt með keppninni í ár,“ segir Nazima ákveðin. „Og ég ætla ekki að horfa á útsendinguna frá henni. Ég finn mér bara eitthvað skemmtilegra að gera í þetta sinn,“ segir Nazima, sem hefur hingað til fylgst með Eurovision.

Spurð hvort hún haldi að það myndi hafa einhver áhrif að hún keppnina og hvetja aðra til þess, er hún efns um það. „Ég veit ekki hvort það myndi hafa áhrif eitt og sér,“ viðurkennir hún. „En það sendir allavega þau skilaboð að fólk samþykki þetta ekki og kannski myndu stjórnendur Eurovision eitthvað fara að hugsa sinn gang ef áhorfstölur lækkuðu mikið, ég veit það ekki. Sennilega myndi það að sniðganga keppnina ekki hafa bein áhrif á hernámið í Palestínu en það væri einn þáttur í því að mótmæla því og margt smátt gerir eitt stórt.“ Hún hvetur fólk til að taka afstöðu og þrýsta á stjórnvöld að gera eitthvað. „Markmiðið verður að vera að gyðingar, múslimar og kristnir geti lifað í sátt og samlyndi með hag allra hópanna í fyrirrúmi. Og mér finnst maður verða að leggja sitt af mörkum þótt maður sé bara lítið ped í stóra samhenginu. Það er skylda okkar allra.“

Galið að tengja alla gyðinga við Ísrael

Jessica LoMonaco er frá New York og hefur búið á Íslandi undanfarið fimm ár ásamt íslenskum eiginmanni og tveimur börnum þeirra. Móðir Jessicu er gyðingur og faðir hennar kaþólskur og hún segist skilgreina sig menningarlega sem gyðing, þótt hún sé ekki virk í trúnni. Henni blöskrar umræðan um ábyrgð gyðinga á stefnu Ísraelsstjórnar og finnst álíka gáfulegt að setja samasemmerki þar á milli eins og að gera brasilíska Lúterstrúarmann ábyrgan fyrir ákvörðunum íslensku ríkisstjórnarinnar á þeim forsendum að hann aðhyllist sömu trú.

Jessica vill ekki meina að umræðan um gyðinga hafi versnað á þeim árum sem hún hefur búið hér, þótt hún hafi orðið meira áberandi undanfarið vegna skoðana fólks á því að Eurovision-keppnin sé haldin í Ísrael.

„Mér finnst þetta ekki hafa versnað,“ segir hún. „En það sem skelfir mig mest er að fólk yppir bara öxlum og lætur eins og þessi umræða sé eðlileg. Fyrir um það bil tveimur árum fann ég ásamt vinum mínum hakakrossa sem veggjakrotarar höfðu teiknað og við tókum myndir af þeim og birtum á samfélagsmiðlum. Nánast undantekningalaust afgreiddi fólk þetta með því að þetta væru bara einhverjir krakkar sem vissu ekki hvað þeir væru að gera, væru að leika sér. Það fannst mér ógnvekjandi. Ef börn eru nógu gömul til að teikna hakakrossa eru þau líka nógu gömul til þess að þeim sé sagt að þetta sé ekki í lagi.“

Eins og að gera Brasilíumann ábyrgan fyrir íslenskum stjórnvöldum

Varðandi umræðuna um Eurovision í Ísrael segir Jessica að hún hafi svo sem enga skoðun á því hvort það sé réttlætlegt eða ekki að halda hana þar, hins vegar þyki henni óhugnanlegt að allir gyðingar, hvar sem þeir eru í heiminum og hvort sem þeir séu hliðhollir stefnu Ísraelsstjórnar eða ekki, séu gerðir ábyrgir fyrir því sem er að gerast í Palestínu.

„Vandamálið er að fólk um allan heim hefur tilhneigingu til að tengja stjórnvöld í Ísrael við alla gyðinga. Sem er auðvitað galið. Mjög margir gyðingar, þar á meðal ég, hafa engin tengsl við Ísrael og vita ekkert meira um það sem þar er að gerast en aðrir. Ég veit til dæmis bara það sem ég les í fréttum, alveg eins og hver annar, en ég hef séð mjög margar færslur á samfélagsmiðlum undanfarið, bæði á ensku og íslensku, þar sem málið er sett upp þannig að gyðingar séu ábyrgir fyrir stefnunni sem Ísraelsstjórn stundar. Verandi gyðingur frá New York get ég alls ekki skilið hvernig sú stefna tengist mér og mér finnst það mjög hættulegt að setja þetta fram með þessum hætti. Gyðingar hafa dreifst um allan heim og við höfum ekkert með Ísrael að gera. Þetta er eins og að gera Lúterstrúarmann í Brasilíu ábyrgan fyrir stefnu íslensku ríkisstjórnarinnar vegna þess að hann hefur sömu trúarbrögð. Það er engin glóra í þessu. Það að ég sé gyðingur gefur mér ekki eitt-hvert yfirnáttúrulegt innsæi í málefni Ísraela.“

Ógnvekjandi umræða

Spurð hvort hún óttist ekki þessa umræðu segir Jessica að hún óttist þetta að sumu leyti, sérstaklega hvað það sé lítið tekið á þessu vandamáli.

„Þetta er ógnvekjandi umræða vegna þess að þetta er auðveldt leið til þess að finna blóraböggla,“ segir hún. „Það er að vissu leyti saga gyðingdómsins, þetta hefur verið svona síðan sögur hófust. Ég held samt ekki að þetta sé einhver meðvituð stefna



„Það sem skelfir mig mest er að fólk yppir bara öxlum og lætur eins og þessi umræða sé eðlileg.“

Jessica LoMonaco segist skilgreina sig menningarlega sem gyðing og henni blöskrar umræðan um ábyrgð gyðinga á stefnu Ísraelsstjórnar.

sem sé kennd frá kynslóð til kynslóðar. Mér finnst vandamálið fyrst og fremst liggja í því að það er ekki tekið á þessu. Skynsamasta fólk leiðir þessa umræðu bara hjá sér og jafnvel afsakar hana og það hefur valdið hættulegri þróun. Fólk heldur að það geti bara sagt hvað sem er um gyðinga, eða aðra hópa, og það hafi enga afleiðingar. Það hræðir mig.“



SALAT MÁNAÐARINS

Sportskál Prastar



Toppur fylgir
frítt með

2.090 kr



fresco

Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni



Viðtalið

NAZIMA KRISTÍN TAMIMI OG
JESSICA LOMONACO

Gyðingar og múslimar á Íslandi standa saman

Umræðan á íslenskum samfélagsmiðlum setur málið upp eins og um átök milli gyðinga og múslima sé að ræða, en Jessica segir að málið sé mun flóknara en svo.

„Það er skritin uppstilling,“ segir hún. „Ég hef aldrei upplifað nein átök á milli þessara hópa, sérstaklega ekki hér á Íslandi. Hér eru bæði gyðingar og múslimar minnihlutahópar sem standa saman og standa oft fyrir sameiginlegum viðburðum. Við hjálpumst að og ég held að það sé sama sagan víðast hvar í heiminum. Það er æsifréttamennska að stilla þessu upp sem gyðingum á móti múslimum. Það er bara ódýr leið til að spila á reiði og ótta og gefa fólki tækifæri á að velja á milli þessara hópa og það held ég að sé hættulegt vegna þess að þegar fólk fer að velja sér „lið“ til að halda með er alltaf stutt í það að einhver sé gerður að vonda kallinum og allt sé honum að kenna. Þessi hugsunarháttur er ekki raunveruleiki í mínum heimi og reyndar ekki hjá neinum sem ég þekki. Átökin í Palestínu hafa minnst með trúarbrögð að gera og þessi afstaða gerir bara illt verra.“

Fréttaflutningur hlutdrægur

Jessica fullyrðir að íslenskir fjölmiðlar séu mjög hlutdrægir í þessari umræðu og fréttaflutningur hér sé á allt öðrum nótum en hún er vön frá Bandaríkjunum.

„Ísland er mjög hliðhollt Palestínu og dregur enga dul á það í fréttaflutningi,“ segir hún. „Bandarískir miðlar eru aftur á móti hliðhollir Ísrael svo þeirra áherslur eru allt aðrar. Munurinn á fréttum íslenskra og bandarískra miðla af átökunum í Mið-austurlöndum er gríðarlegur og maður veit ekki alveg hvað er í rauninni rétt.“

Svo það er þá erfðara að vera gyðingur á Íslandi en í Bandaríkjunum?

„Það er engin spurning,“ segir Jessica með áherslu. „Þar sem ég ólst upp í New York er töluvert stórt gyðingasamfélag og mun fjölbreyttara en hér. Það er mjög erfitt að fylgja ekki fjöldanum á Íslandi og marka sér sinn sess. Maður þarf að sleppa stórum hluta af menningararfi sínum sem maður myndi annars rækta og það breytir því hvernig þú nálgast hlutina.“

Hrædd um að einhver sæi bænaboxið

Jessica segist ekki hafa orðið fyrir áreiti persónulega fyrir það að vera gyðingur, en hún hafi þó lent í snörpum umræðum á samfélagsmiðlum vina sinna sem ekki vissu að hún var gyðingur.

”

„Það er æsifréttamennska að stilla þessu upp sem gyðingum á móti múslimum. Það er bara ódýr leið til að spila á reiði og ótta og gefa fólki tækifæri á að velja á milli þessara hópa og það held ég að sé hættulegt, vegna þess að þegar fólk fer að velja sér „lið“ til að halda með er alltaf stutt í það að einhver sé gerður að vonda kallinum og allt sé honum að kenna.“

Nazima og Jessica standa saman gegn fordómum.

„Flestir vita ekki að ég er gyðingur, svo ég hef ekki orðið fyrir neinum leiðindum,“ segir hún. „Ég lít ekki út fyrir að vera gyðingur, veit svo sem ekki hvort það er eitthvert sérstakt gyðinglegt útlit til. Ég leyndi því ekkert en ég tilkynni það heldur ekki svo að margir vana minna vita ekki að ég er gyðingur þannig að þegar vinur minn póstaði einhverju um það á samfélagsmiðlum hvað gyðingararnir væru að gera í Ísrael tók ég þátt í þeirri umræðu og lenti í mjög löngum þrætum við alls konar fólk um að það væri ekki í lagi að setja þetta svona fram. Það að setja mig í sama kassa og fólk sem ég tengdist ekki neitt, bara vegna þess að ég er gyðingur væri ógnvekjandi og hættulegt. Það er töluvert rótgróið gyðingahatur hér, þótt fólk vilji kannski ekki kannast við það og maður fer varlega. Við erum til dæmis með bænabox á dyrnum hjá okkur og ég hef stundum verið hrædd um að við lentum í aðkasti út af því, en svo uppgötvaði ég að það veit enginn á Íslandi hvað það merkir svo ég slappaði af og tók það ekki niður. En það var samt óþægilegt að upplifa þessa tilfinningu. Að einhver gæti verið á móti mér bara vegna þess úr hvaða menningarheimi ég kem. Ég held að það þurfi nauðsynlega að auka menntun um þessi efni í íslenska skólakerfinu. Og flest af því fólki sem kemur með svona fordómafullar yfirlýsingar hugsar ekkert út í það hvað það er að segja. Mest af þessum fordómum er bara vanþekking sem er svo mikill óþarfi, því Ísland hefur alla burði til að gefa öllum menningarheimum rými og byggja upp alvöruhjólmenningarsamfélag.“

Heldur með Hatara

Þar sem Jessica er frá Bandaríkjunum gengur blaðamaður út frá því að hún hafi ekki einu sinni vitað af tilvist Eurovision áður en hún flutti til Íslands, en það reynist misskilningur.

„Já, já, ég vissi af Eurovision,“ segir Jessica og hlær. „Sem Bandaríkjaamaður hefur hún auðvitað ekki skipt mig jafnmiklu máli í gegnum tíðina og Íslendinga en ég hafði oft heyrt talað um keppnina. Síðan ég flutti til Íslands hef ég stundum horft á keppnina, en ég get ekki sagt að ég sé ákafur aðdáandi.“

Ætlarðu að horfa á Eurovision þetta árið?

„Kannski, ég er ekki viss.“

Hvaða skoðun hefurðu á Hatara og atriðinu þeirra? Finnst þér það vera hrænsni af þeim að taka þátt með þennan boðskap?

„Mér finnst þetta mjög athyglisverður gjörningur hjá þeim og hvernig þeir nálgast þetta,“ segir Jessica. „Mér finnst mjög jákvætt að þeir haldi þessu til streitu og komi hugmyndum sínum á framfæri. Ég er ekki sammála því að þeir ættu að hætta við, vegna þess að ef þeir gera það þá kemst boðskapurinn ekki til skila, það heyrir hann enginn og þótt Ísland hætti við myndi fólk bara yppa öxlum og gleyma því fljótlega. En með því að taka þátt og segja meiningu sína hafa þeir miklu meiri möguleika á að hafa áhrif og vonandi stuðla að einhverjum breytingum.“

Þannig að þú stendur með þeim í keppninni?

„Algjörlega!“ segir Jessica af sannfæringu. „Mér finnst þeir ekki vera þarna til að tala á móti gyðingum, þeir vilja bara stuðla að friði og skapa umræðu. Ég held þetta séu mjög góðir strákar sem vilja að það sé borin virðing fyrir öllu fólki, þótt það sé kannski ekki sú ímynd sem þeir vilja að fólk sjái. Svo, já, ég stend með þeim þótt mér þyki ansi ólíklegt að þeir sigri, miðað það sem ég veit um Eurovision, en það væri virkilega æðislegt!“



THULE
SWEDEN

HJÓLASÆTI

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS

ALLT AÐ 50%
AFSLÁTTUR AF VÖLDUM
VÖRUM Í VERSLUNUM!

- KAUPAUKI -
Hlýrabolur fylgir
öllum kaupum yfir
10.000kr
Gildir út 19.maí

EUROVIŞION DAGAR Í ZIKZAK!

Æðislegar nýjar vörur, frábær tilboð og kaupauki

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



SKÓR
5.990kr
st. 36-42





SUMARFJÖR FYRIR ALL

TVEGGJA
HERBERGJA
ÍBÚÐIR

FRÁBÆRT
FYRIR
FJÖLSKYLDUR

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

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

KANARÍ

PARQUE CRISTOBAL ★★★

FRÁ **79.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í smáhýsi með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 87.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Ferðatímabil: 3. - 10. júní - Vika

KANARÍ

MONTEMAR ★★

FRÁ **84.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 86.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Ferðatímabil: 12. - 19. ágúst - Vika

ALMERÍA

PIERRE VACANCES ★★★

FRÁ **89.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 96.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Ferðatímabil: 28. júní - 5. júlí - Vika

ALMERÍA

BEST SABINAL ★★★★★

FRÁ **117.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði.
Verð frá 140.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 16.-23. ágúst - Vika

CALPE

AMBAR APARTMENTS ★★★

FRÁ **82.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 92.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.

Ferðatímabil: 4.-14. júní - 10 dagar

ALBIR

ALBIR PLAYA ★★★★★

FRÁ **122.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði.
Verð frá 154.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 13.-20. ágúst - Vika

TOSSA DE MAR

GHT TOSSA PARK APARTM. ★★★

FRÁ **127.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í stúdíóíbúð.
Verð frá 155.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 8. - 17. ágúst - 9 dagar

TENERIFE

SAINT GEORGE ★★★

FRÁ **139.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum og morgunverði.
Verð frá 135.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Ferðatímabil: 15. - 24. júní - 9 dagar

TENERIFE

HOVIMA ALTAMIRA ★★★

FRÁ **122.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi.
Verð frá 151.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 20. júní - 3. júlí - 13 dagar

Innifalið í verði: Flug, flugvallaskattar, gisting, fararstjórn, ferðataska og handfarangur. Þjónustusími opin allan sólarhringinn.

Bókaðu núna, fleiri verðdæmi og brottfarir á www.sumarferdir.is

A STÓRFJÖLSKYLDUNA

NÝTT

TENERIFE


GREEN GARDEN RESORT ☆☆☆☆

FRÁ **115.900 KR.**

Vinsæla 4 stjörnu hótelið Green Garden Resort & Suites á Tenerife er komið í sölu hjá Sumarferðum. Dásamlegt fjölskylduhótel sem rúmar allt að 6 manna fjölskyldu. Í boði eru íbúðir með einu eða tveimur svefnherbergjum sem eru úbúnar öllu því helsta.

Verð á mann m.v. 4 fullorðna og 2 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Verð frá 116.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
Ferðatímabil: 26. ágúst – 2. sept – Vika



SUMAR  FERÐIR

..eru betri en aðrar

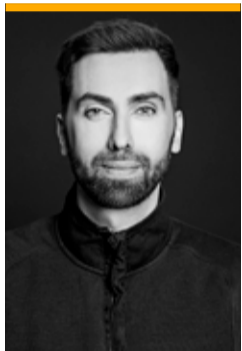
Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is



Hættuleg vegferð

Eftir / Roald Eyvindsson

Pað hefur varla farið fram hjá mörgum að Eurovision-keppnin í ár er ein sú umdeildasta í manna minnum vegna stöðu mála í Palestínu og Ísrael. Hér líkt og annars staðar hefur verið hart tekið á um keppnina og til að byrja með snérist sú umræða um það hvort Íslandi ætti að taka þátt eða ekki. Allt á svona sæmilega vitrænu plani þar til einhverjir fóru allt í einu að stilla málinu upp eins og átök Ísrael og Palestínu væru á ábyrgð allra múslima og allra gyðinga. Þannig lét góður maður þau orð



„Málflutningurinn og alhæfingarnar hafa á köflum verið svo óvægnað og ógeðfelldar að maður hefur stundum velt fyrir sér hvernig það hljóti eiginlega að vera fyrir þessa hópa, gyðinga og múslima að sitja undir þessu tali.“

falla í hita leiksins að gyðingar hefðu ekkert lært af Helförinni og þess í stað umbreytt í afsteypu af sínum ógeðslegasta óvini. Annar kallaði Palestínumenn og múslima hreinræktaða óþverra. Málflutningurinn og alhæfingarnar hafa á köflum verið svo óvægnað og ógeðfelldar að maður hefur stundum velt fyrir sér hvernig það hljóti eiginlega að vera fyrir þessa hópa, gyðinga og múslima, að sitja undir þessu tali.

Í Mannlífi í dag stíga fram tvær ungar konur, önnur af gyðingagættum og hin múslimi af palestínskum uppruna, og varpa að einhverju leyti ljósi á það. Báðar segja það vera skelfilegt að verða vitni að fordómunum í garð múslima og gyðinga á Íslandi. Að það sé sorglegt og sárt, vægast sagt, að sjá hvernig múslimum og gyðingum hefur verið úthúðað í samfélaginu og þeim stillt upp í andstæðar fylkingar vegna átaka Ísraela og Palestínumanna. Enda sé það hvorki þeirra né annars saklauss fólks að svara fyrir einhver voðaverk sem eru framin úti í heimi og þaðan af síður að taka ábyrgð á þeim.

Nokkuð sem maður hefði nú reyndar haldið að þyrfti ekki að útskýra fyrir fullorðnu fólki. Síst af öllu fyrir landsmönnum enda ekki lengra síðan en í hruninu að Íslendingar voru úthrópaðir þjófar erlendis af fólki sem hafði farið illa út úr viðskiptum sínum við íslensku bankana. Rétt eins og það var óréttlátt þá að kenna heilli þjóð um svikastarfsemi fárra manna þá hlýtur það að segja sig sjálf að með engu móti er hægt að dæma milljarða manna um allan heim, gyðinga, múslima eða aðra, fyrir framferði hryðjuverkahópa, hers, yfirvalda eða nokkurra manna. Það er fráleitt, heimskulegt og beinlínis hættulegt.

Enda hafa konurnar tvær sem rætt er við í Mannlífi vaxandi áhyggjur af því á hvernig orðræðan um gyðinga og múslima er að þróast á Íslandi og vara við henni. Að umræðan ali ekki eingöngu á fordómum og andúð í garð þessara hópa heldur geti, með sama áframhaldi, endað með ofsóknum og ofbeldi. Þar af leiðandi sé brýnt að efla fræðslu um þessi mál í skólakerfinu því mest af fordómunum stafi bara af vanþekkingu, sem sé svo mikill óþarfi því Ísland hafi alla burði til að gefa öllum menningarheimum rými. Sem er auðvitað langtum vitrænni nálgun en að niða saklaust fólk. Þeir sem það gera eru nefnilega aldrei á góðri vegferð. Sama hversu góðan málstað þeir telja sig hafa að verja.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Jóhönnu Vigdís Guðmundsdóttur

Konur eiga líka að skrifa framtíðina

■ Í mínu gamla starfi komst ég að því, eftir mikið kynningarátak þar sem tókst að fá fleiri nemendur í nám í tölvunarfræði en nokkru sinni fyrr, að einungis 11% nemendanna voru konur, á sama tíma og um 65% nemenda á háskólastigi voru konur. Jafnframt var öllum ljóst að mikill skortur væri á einstaklingum með menntun í tölvunarfræði.

Það þurfti ekki mikla rannsóknarvinnu til að greina vandann. Stelpur sáu sig ekki í tækni-greinum vegna þess að þær voru þar ekki sýnilegar. Þumalputtaregla



auglýsinga segir „þú birtir mynd af því sem þú auglýsir eftir“. Í auglýsingum fyrir tækninámið var bara auglýst eftir strákrum. Þessu var snarlega breytt og byrjað að auglýsa eftir stelpum í tækninámi.

Þá var hinn árlegi viðburður Stelpur og tækni settur á laggirnar, til að gera kvenkynsfyrirmyndir í tæknistörfum sýnilegar, í samstarfi háskólasamfélagsins og atvinnulífsins. Fyrsta árið tóku 50 stelpur þátt en árið 2018 voru þær um 850, bæði af höfuðborgarsvæðinu og af Norðurlandi.

Þegar stelpur fóru að sækja í tölvunarfræðinámið í meira mæli greindist annar vandi. Brottfall þeirra var meira en brottfall strákranna. Við athugun kom í ljós að þeim fannst þær ekki vera velkomnar í nemendahópnum. Því tóku nokkrar þeirra sig saman og stofnuðu nemendafélagið /sys/tur, til að vera stuðningsnet kvenna í tölvunarfræðinámi í HR.

Þessi félagsskapur skipti gríðarlega miklu máli til að draga úr brottfalli kvenna í náminu og er staðan núna sú að fundi /sys/tra sækja stelpur og strákar svo til jöfnum höndum.

Hlutfall kvenna í tölvunarfræði í HR var komið upp í tæp 30% árið 2018.

Ég er oft spurð að því hvers vegna þetta skipti máli, spurningar eins og hinar klassísku „má ekkert lengur“ og hvort það sé ekki bara í lagi ef stelpur vilja ekki læra tölvunarfræði. Stutta svarið mitt er þetta: Það er mikilvægt að stelpur og konur læri tæknigreinar, sérstaklega tölvunarfræði, vegna þess að framtíð okkar verður að miklu leyti skrifuð af tæknifólki, og konur þurfa að móta framtíðarsamfélag okkar til jafns við karla. Besta leiðin til að auka hagvöxt, hvar sem er í heiminum, er að mennta konur og styðja þær til atvinnuþátttöku utan heimilisins. Konur eru vannýtt auðlind í mörgum samfélögum og það skiptir máli að gera þeim kleift að nýta hæfileika sína á öllum sviðum og taka þátt í því að móta samfélag framtíðarinnar.

Hvetjið stelpurnar ykkar til að leggja áherslu á stærðfræði og raungreinar í grunnskóla, hvetjið stjórnvöld til að koma forritunarnámi inn á námskrá grunn- og framhaldsskóla, og gerið sjálf allt sem þið getið til að vera breytningarafli í samfélaginu. Ég lofa að það er miklu meira gefandi en að horfa á Netflix.

Stelpur og tækni-dagurinn verður haldinn dagana 21. og 22. maí næstkomandi.

Höfundur er framkvæmdastjóri Almannaróms – Miðstöðvar um máltækni.

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

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



"Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægdátrekja 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



Sleggjan



„Árið er 2019. Karlar (og nokkrar konur reyndar líka, furðulegt nokk) á hinu háa Alþingi efast í alvöru talað um að konur eigi að hafa fullt forræði yfir eigin líkama. Hvað í fjandanum á það að þýða? Hversu fornaldarlegar hugmyndir hefur þetta fólk um lífið og tilveruna?“

Kristín Jónsdóttir, femínisti og Parísardama, líkaði ekki mótstaða ákveðinna þingmanna gegn frumvarpi um þungunarorf, sem var samþykkt í vikunni.



„Með skríslátum og húrrahrópum af pöllum, eins og á vel heppnuðum fótþoltaleik en ekki atkvæðagreiðslu sem varðar líf og dauða ófæddra barna, var gengið frá þungunarrofsfrumvarpinu í þinginu.“

Ólína Þorvarðardóttir.



„Hefði sjálf stutt það að hafa engin tímamörk.“
Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra um frumvarpið.

„Þetta minnir því miður mjög á áróðurinn sem var hafður uppi í Icesave-málinu, þar sem átti að kúga okkur til hlýðni og margir stjórnmalamenn létu blekkjast.“



Guðni Ágústsson leggst á móti innleiðingu Þriðja orkupakkans.

„Við hvað erum við hrædd?“



Sigmundur Davíð Gunnlaugsson segir landsmenn ekki eiga að veigra sér við að taka mál orkupakkans aftur upp á vettvangi sameiginlegu EES-nefndarinnar sem eigi að miðla málum og komast að viðunnandi niðurstöðu fyrir alla.

„Ósmekklegt. Og að blanda einhverfu í þetta er út í hött... Og já umhverfismál snúast ekki um vinstri-hægri pólitík. Heldur eitthvað sem við öll eigum að láta okkur varða.“



María Rut Kristindóttir, aðstoðarmaður Þorgerðar Katrínar Gunnarsdóttur, formanns Viðreisnar. María Rut er ein margra sem gagnrýnir Viðskiptablaðið fyrir nafnlausan pistil þar sem Greta Thunberg, sænska stúlkan sem hefur barist í loftslagsmálum, er gagnrýnd og vakin athygli á því að hún er einhverf.

„SKRIFAÐU UNDIR OG ÞEGIDU eru skilaboðin frá meirihlutanum til okkar í minnihlutanum.“



Kolbrún Baldursdóttir, oddviti Flokks fólksins, ætla ekki skrifa undir ársreikninga Reykjavíkurborgar nema að settum skilyrðum.

„Yfirstjórn Ríkisútvarpsins hefur, með því að vilja ekki axla siðferðilega ábyrgð og standa með þjáðu og kúguðu fólki, fórnarlömbum skelfilegs glæps, gert okkur að vissu leyti samsek í hneykslinu sem keppnin er í ár.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar um Eurovision.



„Ég verð líklega dæmdur landráðamaður fyrir viknið en ég spái því að Hatari taki 9. sætið með sér frá Tel Aviv.“



Einar Bárðarson

Góð vika



Magnús Geir Þórðarson útvarpsstjóri

Það er gósentíð í herbúðum RÚV um þessar mundir nú þegar Eurovision-æðið gengur yfir landann. Miðlar RÚV eru undirlagðir af umfjöllun um ævintýri Hatara, svo mikið að jafnvel þingmenn hafa séð sig tilneydda til að kvarta undan magninu. Eftir mögur ár þar sem keppendur Íslands hafa snúið heim fyrir sjálft úrslitakvöldið fær íslenska þjóðin loks að taka þátt í partiinu. Ekki bara kallar það á meiri umfjöllun þar sem allra augu verða á Ríkissjónvarpinu, heldur má ljóst liggja í hvaða átt auglýsingatekjurnar streyma þessa helgina.

Slæm vika



Gary Martin, leikmaður Vals

Íslandsmeistarar Vals hafa byrjað tímabilið affeitlega og það er líka basl á liðinu utan vallar. Það kom upp á yfirborðið þegar þjálfarinn, Ólafur Jóhannesson, tilkynnti að enski stjórnuframherjinn Gary Martin mætti yfirgefa félagið eftir aðeins þrjá leiki. Martin er einn dýrasti bitinn á leikmannamarkaðinum og var búist við miklu af honum fyrir tímabilið. Skýringar þjálfarans um að Martin henti ekki leikstil liðsins eru hæpnar og málið varð enn undarlega þegar framherjinn lýsti því yfir að hann ætlaði ekki að fara fet.



FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR EKKERT VESEN



TÆKNIBYLTING

Inn Bygguðu R gufugleypt IR í hellu BORA. MeIRA plá SS, engin f í tA, Be tRA í Of.



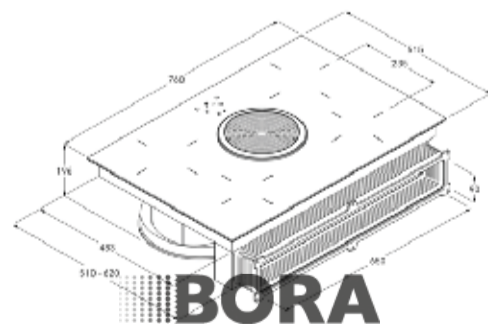
SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI

ÞÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN

LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

Þýska hönnunarfyrirtækið BORA hefur unnið til margra verðlauna fyrir BORA spanhelluborðin sem eru með innbyggðum gufugleypi. Sparaðu pláss njóttu hreins lofts þegar þú eldar og losnaðu við fitu sem sest um allt eldhús sem fylgir eldamennskunni.

Sjá myndbönd á friform.is



5 ára ábyrgð á öllum raftækjum



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
f östudaga kl. 09 til 17
l augardagar kl. 11 til 15



Lífsstíll

HEILSA

„Ekkert væl lengur“

Bríet Kristý Gunnarsdóttir hafði engan áhuga á hjólreiðum þegar hún fékk notað götuhjól að gjöf fyrir nokkrum árum síðan. Eftir að hjólið hafði staðið í bílskúrnum í um það bil níu mánuði ákvað Bríet að prófa það og fékk strax hjóladelluna. Hún sagði frammistöðukvíðanum stríð á hendur og fór fljótlega að keppa í hjólreiðum með góðum árangri. Nú er hún komin í landsliðshóp Íslands í hjólreiðum og púslar saman æfingum, vinnu og fjölskyldulífinu.

Umsjón / Guðrún Óla Jónsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Méð hjólreiðunum fann ég loksins það sem ég hafði leitað að í tíu ár. Ég sleit krossband í hné þegar ég var sautján ára en hafði þá æft fótbolta frá því ég var smástelpa,“ segir Bríet. „Ég elskaði fótbolta og var ekkert að fara að hætta; ég ætlaði mér stóra hluti í boltanum. Ég byrjaði því aftur að æfa þegar ég var komin með grænt ljós eftir endurhæfingu og sjúkraþjálfun en ég fann að ég treysti ekki hnénu, var of smeyk við að gefa allt í þetta og var alltaf á bremsunni. Það endaði með því að ég gafst upp og hætti að æfa. Það voru gríðarleg vonbrigði að þurfa að hætta og tók mig mörg ár að jafna mig á því. Ég prófaði alls kyns íþróttir eftir það; fór í CrossFit og Boot Camp og hljóp hálf og heilt maraþon, hvort tveggja reyndar án nokkurs undirbúnings sem er svoltíð einkennandi fyrir mig en ég mæli ekkert endilega með því. Þegar ég prófaði svo að hjóla fann ég að það angraði hnéð ekkert; þetta er þannig hreyfing. Á hjólinu gat ég loksins gefið allt í botn, fengið útrás fyrir alla hreyfihörfina og verið úti á meðan, sem er það besta við það.“

„Blessað keppnisskapið“

Bríet segist hafa fundið fljótlega að hjólreiðarnar ættu vel við hana. „Ég hafði í raun verið að leita í tíu ár að einhverju sem mér fannst ég eiga möguleika á að verða góð í. Ég hef alltaf verið algjört íþróttafrik og með svakalega mikið keppnisskap, stundum óþolandi,“ segir hún og skellir upp úr. „Eftir að ég útskrifaðist úr lögfræði árið 2016 byrjaði ég að vinna hjá KPMG og á sama tíma var WOW Cyclothon-hjólreiðakeppnin að hefjast. KPMG var með lið skráð til leiks og ég var alveg ferlega svekkt yfir því að geta ekki verið með, en liðið var auðvitað fyrir löngu orðið fullmannað. Ég var dugleg að hjóla það sumar, ég skræði mig í KIA-Gullhringinn þar sem voru þrjár vegalengdir í boði; 48, 65 og 106 kílómetrar. Það var alveg dæmigert fyrir mig að skrá mig bara strax í lengstu vegalengdina. Þarna var ég nýbyrjuð að hjóla og hafði ekkert í hana að gera, en kláraði keppnina nú samt. Í ársbyrjun 2017 ákvað ég að taka hjólreiðarnar enn fastari tókum. Ég hafði verið mest í hjólatúrum með vinkonum, sem eru auðvitað algjör snilld og nauðsynlegir,



„Ég veit að það eru margar stelpur í þessari stöðu sem ég var í; þær langar að keppa en láta ekki verða af því af ótta við að standa sig ekki nægilega vel.“

en fann að ég vildi meira. Ég byrjaði að æfa hjá Maríu Ögn og Hafsteini Ægi í Hjólþjálfun og keppti svo með liði KPMG í WOW Cyclothon sumarið 2017 sem er klárlega eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert.“

Þótt Bríet hafi mikið keppnisskap segist hún hafa glímt við frammistöðukvíða sem hamlaði henni að taka þátt í keppnum. „Mig langaði alltaf svo mikið að keppa; en ég vildi líka vera best. Blessað keppnisskapið. Ég var í þessu stríði allt sumarið 2017 og keppti þar af leiðandi ekkert að



„Vandamál í sambandi okkar Jóns Arnars lýtur að því hvort okkar komist út að hjóla og það er bara mjög gott vandamál,“ segir Bríet og hlær.

keppa en láta ekki verða af því af ótta við að standa sig ekki nægilega vel. Auðvitað ýtir það undir sjálfstraustið þegar vel gengur og ég vissi að ég hafði staðið mig vel; en sjálfstraustið kemur ekki nema maður yti sér af stað. Bara vera með. Maður þarf ekki að vera með til að vinna. Það er líka bara til þess að hafa gaman, njóta og vera úti. Það er svo skemmtileg stemning í kringum hjólreiðarnar sem fleiri ættu að reyna að vera hluti af; þó ekki nema væri bara til að koma og horfa á keppnir. Það er mjög skemmtilegt að fylgjast með.“

Strax í sumarbyrjun 2018, þegar aðeins tveimur keppnum var lokið, var haft samband við Bríeti og henni boðið að koma á úrtaksæfingu fyrir landslið Íslands. Bríet ákvað að slá til og segir að mestu viðbrigðin hafi verið æfingaálagið. Hún hafi áttað sig á því að það þótti ekki mikið að hjóla þrisvar til fjórum sinnum í viku, 45 mínútur í senn, eins og hún hafði gert til að undirbúa sig fyrir keppnir. Hefðbundið æfingaálag væri tíu til fimmtán klukkustundir á viku.

Það sem heillar við hjólreiðarnar segir Bríet að sé fyrst og fremst útiveran. „Það gefur manni svo mikla vellíðan að fá bæði hreyfinguna og útiveruna. En þetta er auðvitað tímáfrekt og krefst þess að maður skipuleggi sig vel. Það getur verið erfitt í krefjandi starfi og með þrjú börn. Sambylísmáður minn, Jón Arnar, deilir hins vegar þessu áhugamáli með mér. Það er frábært að geta verið í þessu saman og það auðveldar skipulag. Hann fórnar ýmsu svo ég geti æft, svo ég get ekki kvartað. Þegar umfangið er orðið svona mikið er nauðsynlegt að það sé gagnkvæmur skilningur og stuðningur á heimilinu. Vandamál í sambandi okkar Jóns Arnars lýtur að því hvort okkar komist út að hjóla og það er bara mjög gott vandamál,“ segir Bríet og hlær.

Langra viðtal birtist á mannlif.is.

Nú er tíminn til að hjóla í vinnuna

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

PELOTON

Bianchi BMC YETI SAG 31 PAS NORMAL STUDIOS GOBIK VOID FIBR



4 „Ertu að grínast með verðið?“

Rúmfatalagerinn verður með tvo bása á Lifandi heimili um helgina í Laugardalshöll.



6 Hágæða hönnunurvörur

IHANNA HOME sýnir úrval af nýjustu vörum sínum um helgina í Laugardagshöll.

MANNLÍF

/ Lifandi heimili

FÖSTUDAGURINN 17. MAÍ 2019

Í SAMSTARFI VIÐ



Allt sem tengist

heimilinu á einum stað

Myndir / Ragnar Ómarsson innanhússljósmýndari

Sýningin LIFANDI HEIMILI 2019 hófst í Laugardalshöll í dag og stendur yfir til 19. maí. Sýningunni verður skipt upp í sýningarnar Nútímaheimilið og Barnið, en það er viðburðafyrirtækið Vista Expo sem stendur að henni. Bls. 2 →



Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ
LIFANDI HEIMILI

„Á sýningunni verður hægt að skoða hvað er að koma nýtt inn á markaðinn, tæknilausnir, nýjustu línurnar í húsgögnum og húsbúnaði og fleira.“



Ómar Már Jónsson hjá Vista Expo segir að Lifandi heimili sé sölusýning þar sem gestir geti kynnt sér allt það helsta sem húsgagnaverslanir, hönnuðir og fyrirtæki sem tengjast heimilinu hafa upp á að bjóða. Sýningin sé sú stærsta sem haldin er fyrir almenning hér á landi. „Á sýningunni verður hægt að skoða hvað er að koma nýtt inn á markaðinn, tæknilausnir, nýjustu línurnar í húsgögnum og húsbúnaði og fleira,“ segir hann.

Að sögn Ómars er dagurinn í dag, þ.e. föstudagur, sérstakur fyrirtækjadagur fyrir hönnuði, arkitekta, framkvæmdaaðila og aðra fagaðila markaðarins. Laugardagur og sunnudagur eru fyrir almenning. Mikil áhersla sé lögð á að skapa skemmtilega upplifun fyrir alla fjölskylduna og því sé um helgina þétt dagskrá af alls konar spennandi uppákomum. Jón Jónsson, Solla stírða, Halli hrekkusvín, Sigga sæti mæta m.a. á svæðið.

Heimilissýningin var síðast haldin í maí árið 2017 og segir Ómar að hún hafi heppast vel. „Sýningin sló í gegn. Um 100 sýnendur sýndu vörur sínar og þjónustu og er áætlað að um 24 þúsund manns hafi mætt. Sýnendur og gestir voru mjög ánægðir.“

Vel lukkuð sýning fyrir foreldra og aðstandendur barna

Sýningin Barnið 2019 verður haldin samhliða sýningunni Lifandi heimili, en þar er á ferð sölusýning sem ætti að höfða til verðandi foreldra, nýbakaðra foreldra og tengdra aðila. Sýningin var síðast haldin í Hörpu í september 2016. Þar kynntu um 40 sýnendur vörur sínar og þjónustu og mættu um 10.000 gestir. Ómar segir hana ekki síður hafa heppnast mjög vel og að margt hafi komið skemmtilega á óvart.

„Maður hafði áætlað að stærstur hluti gesta á þá sýningu yrði konur sem væru með ung börn eða ættu von á sér en svo var ekki. Það sem kom svo skemmtilega á óvart var það að við sáum algjörliga svipað hlutfall af verðandi og nýbökudum pöbbum, þannig að skiptingin var mjög svipuð milli kynjanna. Það gaf til kynna að samfélagið okkar hefur breyst til batnaðar.“

Hann getur þess að á síðustu sýningu voru mörg fyrirtæki með sérstök sýningartilboð. „Kannanir sem við létum gera leiddu í ljós að um 60% gesta sýningarinnar keyptu einhvers konar vörur eða þjónustu meðan á sýningunni stóð,“ rifjar Ómar upp og segir það sýna hversu vel sýningin lukkaðist. Hann bendir á að áhugasamir geti aflað sér frekari upplýsinga um sýninguna á heimasíðu hennar, www.lifandiheimili.is.



Ómar Már Jónsson hjá Vista Expo segir að Lifandi heimili sé sölusýning þar sem gestir geti kynnt sér allt það helsta sem húsgagnaverslanir, hönnuðir og fyrirtæki sem tengjast heimilinu hafa upp á að bjóða.





LIFANDI HEIMILI

2019
BARNIÐ



Sýningarnar LIFANDI HEIMILI og BARNIÐ í LAUGARDALSHÖLL helgina **18. og 19. maí**

Komdu og upplifðu!

Um 80 fyrirtæki kynna allt það nýjasta

OPIÐ
lau: 11-18
sun: 11-17



DAGSKRÁ

Laugardagurinn 18. maí

- 12:30** Solla stirða, Siggí sæti og Halla hrekkjusvín
- 14:30** Dimmalimm
- 15:00** Jón Jónsson
- 16:00** Einar Mikael töframaður

Sunnudagurinn 19. maí

- 12:30** Solla stirða og Halla hrekkjusvín
- 14:00** Dimmalimm
- 15:00** Sirkus Íslands: Anna Sól
- 16:00** Dans og Kúltúr

Haldið í samstarfi við

SI Samtök
iðnaðarins

MANNLÍF
Gestgjafinn 1998 VIKAN

MIÐASALA Á WWW.MIDI.IS OG VIÐ INNGANG
Miðaverð kr. 1.500 (frítt fyrir 15 ára og yngri í fylgd með fullorðnum)

www.lifandiheimili.is

**Hver vill ekki
vinna MILLJÓN?**

*Dregið úr seldum miðum
og einn gestur eignast fullt
af fallegum vörum fyrir heimilið
að andvirði einnar milljónar króna.*



Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ RÚMFATALAGERINN

Úrval af því besta til sýnis

Rúmfatalagerinn verður með tvo bása á Lifandi heimili um helgina í Laugardalshöll. Á stærri básnum verða rúm og ýmis húsgögn til sýnis. Glæsileg útihúsgögn verða til sýnis á minni básnum.



Í sérstökum bás má sjá úrval af glæsilegum útihúsgögnum.

Það er óhætt að segja að bás Rúmfatalagersins hafi slegið í gegn á síðustu heimilissýningu Lifandi heimili sem haldin var árið 2017 í Laugardalshöll. Um 25.000 manns komu við á básnum á sýningunni sem Ívar Þórður Ívarsson, verslunarstjóri Rúmfatalagersins á Smáratorgi, segir að hafi verið frábær. „Það varð allt vitlaust! Sýningin 2017 var rosalega vel heppnuð og

sýningargestir voru svo sannarlega ánægðir með þátt okkar. Við buðum upp á geggjúð tilboð og allt rauk út enda nánast örtröð við básinn okkar. Því var ákveðið að gera enn betur í ár og núna ætlum við að bjóða upp á tvo bása, einn



Ívar Þórður Ívarsson.

mjög stóran 55 fermetra bás á besta stað fyrir framan sviðið og annan minni 36 fermetra bás. Stóri básinn verður eins og stórt T í laginu og myndar í raun þrjú sýningarhólf að sögn Ívars. „Ofan á T-inu, ef svo má segja, sýnum við þrjú vinsælustu

rúmin okkar sem höfða til nær allra aldurshópa ásamt svefnherbergishúsgögnum. Hin tvö hólfín sýna annars vegar stofuhúsgögn og hins vegar stofu- og herbergishúsgögn. Bæði stofu- og herbergishúsgögnin eru sýnishorn af vinsælustu vörum okkar í þeim vöruflokki.“

Grínverð í boði

Á minni básnum ætla starfsmenn Rúmfatalagersins að sýna úrval af vinsælustu útihúsgögnum versunarinnar. „Rúmfatalagerinn býður upp á eitt mesta úrval landsins af útihúsgögnum og við ætlum að bjóða bestu bitana á geggjúðum afslætti. Sýningargestir eiga eftir að segja „ertu að grínast með verðið á þessu?“ og klára kaupin á staðnum. Þarna er ég að tala um vörur eins og útisófasett, borð, stóla, minni borð og fleira sem hægt er að setja á pallinn heima til að hafa það huggulegt í góða veðrinu heima.“

Með Ívari og öðrum starfsmönnum Rúmfatalagersins verður Soffía Dögg Garðarsdóttir, sem jafnan er kennd við heimilisbloggið Skreytum hús. „Soffía hefur áður unnið með okkur en hún er alltaf með mjög skemmtilegar lausnir varðandi ýmis



Rúmfatalagerinn sýnir þrjú vinsælustu rúmin á sýningunni um helgina.

konar ústillingar. Í sameiningu ætlum við að svara spurningum gesta og eiga tvo góða daga í Laugardalshöll. Eftir sýninguna 2017 voru viðskiptavinir okkar enn að tala um básinn okkar og tilboð tveimur til þremur mánuðum seinna og sýningin um helgina verður ekki síðri.“

Nánari upplýsingar á www.rfl.is.



Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ EPOXY GÓLF EHF.

Níðsterk gólfefni sem endast

Fyrirtækið Epoxy gólf ehf. mun sýna úrval samskeytalausra og níðsterkra gólfefna um helgina. Starfsmenn búa yfir allt að 35 ára reynslu og taka vel á móti gestum.

Epoxy gólf ehf. sérhæfir sig í gólfefnum fyrir heimili og fyrirtæki sem eru bæði samskeytalaus og níðsterk. Fyrir vikið henta þau vel þar sem kröfur eru gerðar um hreinlæti og langa endingu,“ segir Torfi Már Hreinsson, einn af eigendum fyrirtækisins. „Á sýningunni um helgina ætlum við að sýna gestum úrval af bestu lausnum okkar sem henta stórum og litlum heimilum, auk fyrirtækja og vinnurýma, á borð við matvælavinnslur, fiskvinnslur, spítala, lagerhúsnæði, sundlaugar, bílageymslur og eldhús, svo ég nefni nokkur dæmi. Yfirborð gólfa okkar er samskeytalaust og algjörlega lokað. Það þýðir að auðvelt er að þrifa gólfín og halda þeim hreinum. Starfsmenn okkar búa yfir allt að 35 ára reynslu og því óhætt að segja að gestir

sýningarinnar komi ekki að tómunum kofanum hjá okkur.“

Úrval lausna

Fyrst nefnir hann til sögunnar Micro-Top sem er slitsterkt og langvarandi Micro-sement fyrir bæði vegg og gólf. „Efnið er sett á fleti þar sem óskað er eftir nútímalegu steypuútliti á gólf eða vegg. Þar sem þessi lausn er fullkomlega vatnsheld hentar hún einstaklega vel á baðherbergi og raunar flest önnur rými á heimilinu. Einnig mætti nefna skrifstofur og sýningarsali sem eru heppileg rými fyrir Micro-Top en það kemur í ólíkum litum.“

DECO-LINE er glæsilegt gólfefni sem býður upp á hámarksþægindi og kemur í nokkrum undirflokkum sem hann skýrir nánar. „Comfort er mjúkt og teygjanlegt gólfefni en um leið mjög slitsterkt. Það gerir það að einu

endingarbesta gólfefni sem völ er á. Hægt er að blanda tveimur eða fleiri litum saman til þess að fá skemmtilega hreyfingu í gólfíð.“

Comfort Ultra er enn þægilegra og mjúkra gólfefni auk þess að

vera með meiri dempun. „Comfort gefur auk þess ótrúlega hljóðeinangrun, eða um og yfir 18 desibil (dLw) í hávaðaminnkun.“ EVO-gólfefni er hugsað fyrir iðnað og almenn fyrirtæki, að sögn Torfa. „Um er að ræða harðasta og sterkasta pólýúretangólfefnið sem við bjóðum upp á. Kerfið er því fullkomin lausn fyrir léttan og miðlungsstóran iðnað, ólík framleiðslusvæði og vörugæmslur.“

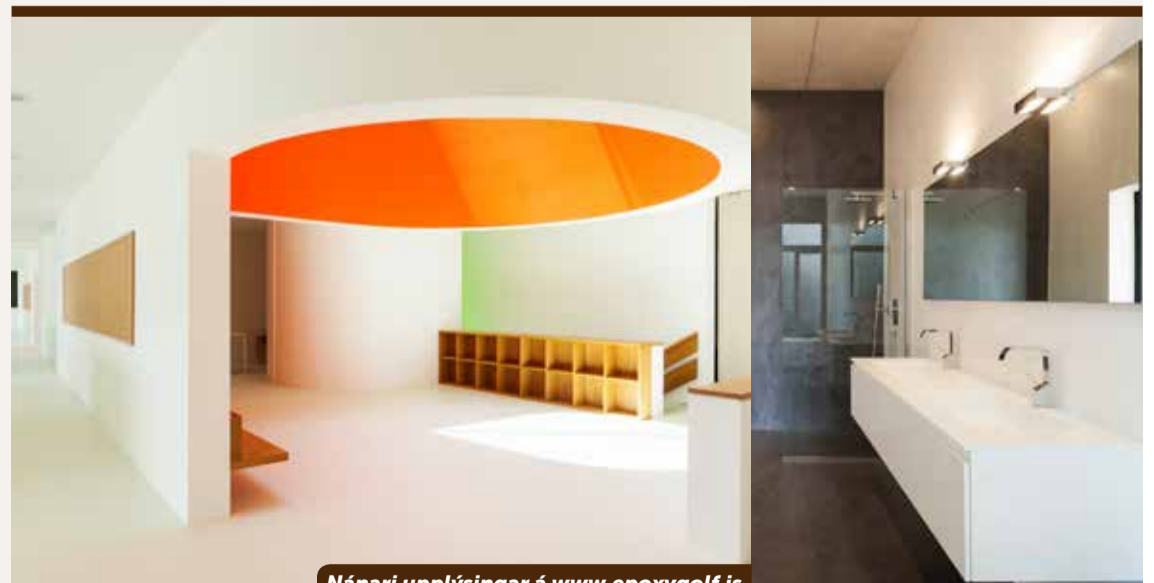
Að lokum nefnir hann Premi-um-efnið sem hann segir lúxusgólfefnalausn fyrir fyrirtæki og stofnanir. „Yfirborð Premium hefur bakteríuvörn og því er lausnin mikið notuð á heilbrigðisstofnunum og rannsóknarstofum. Enda er þetta vinsælasta gólflausnin sem Quartz-line, birgir okkar, framleiðir.“

Epoxy gólf ehf. sérhæfir sig í gólfefnum sem eru bæði samskeytalaus og níðsterk fyrir heimili og fyrirtæki.

Sterk og viðhaldslítill

Epoxy Kvarts-gólfefnin eru endingarbestu gólfefni sem völ er á fyrir iðnað, að sögn Torfa. „Þessi gólfefni eru mjög sterk, viðhaldslítill og samskeytalaus. Við bjóðum bæði upp á hefðbundna lausn og málaða. Helsti munurinn er að liturinn á gólfefninu er í lakkinu en ekki í kvartssandinum sem gefur möguleika á hálkuvörn. Þess vegna er málað Epoxy Kvarts yfirleitt valið á fiskvinnslur og aðrar matvælavinnslur þar sem bleyta er á gólfum.“

Einnig verður til sýnis steinteppi, sem er glæsilegt gólfefni með marmara eða kvarts, auk þess sem Metallic Epoxy verður til sýnis en um er að ræða fallett, skemmtilegt og slitsterkt gólfefni sem er hægt að fá í mismunandi litum.



Nánari upplýsingar á www.epoxygolf.is

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1 í Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsagerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili eða sumarhús sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



SMART - einbýli

Húsin eru 73m², þar að auki er 28m² verönd með heitum potti. Smart einbýlishús eru hönnuð með hagkvæmni að leiðarljósi. Verð við verksmiðjudyr fyrir utan flutning frá kr. **27.600.000** með vsk.



KLASSIK - einbýli

Fjölmargar stærðir og útfærslur tryggja hagkvæmt fullbúið einbýlishús eftir þínum óskum. Fjöldi teikninga. Gott úrval klæðninga, vandaðir veggir og gluggar tryggja góða endingu.



SÓL - sumarhús

Fjölmargar stærðir og skemmtilegar útfærslur tryggja þér vandað, vel einangrað sumarhús á góðu verði.



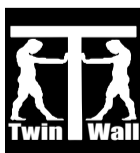
KÓSÝ - smáhýsi

Hin vinsælu smáhýsi okkar hafa verið framleidd árum saman og fást í fjölmörgum útfærslum eftir þörfum hvers og eins.

- Íslensk hönnun og framleiðsla.
- TwinWall tveggja þátta húseiningar.
- Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.
- Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.
- Timburhús eru heilnæmur íverustaður.
- Sterkari hús.
- Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.
- Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.
- Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.
- 100m² einbýlishús kostar aðeins 14,6 millj. við verskiðjudyr, tilbúið með álklæðningu á einingum, fullglerjuðum gluggum og hurðum.

**HANNAÐ OG BYGGT
FYRIR ÍSLENSKAR
AÐSTÆÐUR**

**SMART EINBÝLI:
NÝTT EINBÝLISHÚS
FRÁ 27,6 MILLJÓNUM**





Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ
IHANNA HOME

Hágæða hönnunarvörur með grafísku ívasí



Stofnandi IHANNA HOME segir ótrúlega dýrmætt að hitta fólkið sem kaupir vörur fyrirtækisins og hlakkar til að hitta sýningargesti um helgina. Vörur fyrirtækisins eru seldar víða um heim.

Hönnunarfyrirtækið IHANNA HOME sýnir úrval af nýjustu vörum sínum um helgina í Laugardagshöll. Meðal þeirra má nefna ullarteppi, heimiliskörfur, barnasængurver, handklæði og servíettur. „Þetta eru hágæða hönnunarvörur með grafísku ívasí og sóma sér vel á öllum heimilum og jafnvel vinnu- stöðum líka,“ segir Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir, hönnuður og stofnandi fyrirtækisins. „Auk þeirra ætlum við að sýna tvær nýjustu vörur okkar, veggstjaka og vasa undir heitinu Gravity en þær eru reyndar ekki enn komnar í verslanir. Við sýndum þær á HönnunarMars þar sem þær vöktu mikla athygli og eru margir búnir að spyrja okkur um þær síðan.“

Frábært að hitta fólk

Sýningin um helgina er sú stærsta sinnar tegundar hérlendis sem

IHANNA HOME tekur þátt í en fyrirtækið hefur tekið þátt í nokkrum stórum sýningum erlendis undanfarin ár. „Við hlökkum mikið til að hitta gesti sýningarinnar. Það er ótrúlega dýrmætt að hitta fólkið sem kaupir vörur okkar eða hefur áhuga á þeim, hvort sem það eru falleg orð og lærdómsríkar athugasemdir sem við nýtum í seinni tíma framleiðslu okkar.“

Innblástur úr nærumhverfinu

Ingibjörg setti fyrirtækið á fót árið 2008 en fyrsta vara þess var herðatréð Krummi. „Helsti innblástur okkar kemur úr nærumhverfinu og viljum við framleiða vörur sem sameina einfaldleika, gæði og notagildi. Vörurnar okkar eru til sölu í mörgum verslunum hér á landi og einnig víða erlendis. Svo er vefverslun okkar auðvitað opin allan sólarhringinn.“



Nánari upplýsingar á www.ihanna.net

1. Ullarteppin eru í stærðinni 130x180 cm og eru úr 88% ull og 12% bómull sem gerir teppin bæði hlý og mjúk.
2. Heimiliskörfurnar samanstanda af þremur stærðum af fjölnota körfum í mismunandi útfærslum. Þær eru unnar úr 100% endurunnu plasti og með leðurhandföngum.
3. Ofnir bómullarpúðar í stíl við bómullarteppin. Þeir eru 50x50 cm og úr 100% bómull.



Ivar Þórður Ivarsson.

Fox on Route - Flökkurefurinn

TJÖLD Á TOPPINN!



Komdu og hittu okkur á bás A-1



LIFANDI HEIMILI

HEIMLISSÝNING

Laugardalshöll 17.-19. maí 2019



S: 843-3230 / 896-6614 | Marargata 8, 190 Vogar | www.foxonroute.net

Flökkurefurinn



Víðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ósp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Ólafur Sævarsson



Kristín Einarsdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Bergros Hjálmarsdóttir



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson

FRITT VERÐMAT



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Erla Björk Theodórsdóttir



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársælsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson

DOMUSNOVA

Fasteignasala

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

Tryggir góða upplifun gesta



Arnar Gauti Sverrisson er listrænn stjórnandi sýningarinnar.

Ljósmyndari / Kristbjörg Sigurjónsdóttir

Tryggir góða upplifun gesta

Á Lífandi heimili gefst gestum og gangandi kostur á að kynna sér allt það helsta sem húsgagnaverslanir, hönnuðir og fyrirtæki sem tengjast heimilinu hafa upp á að bjóða. Arnar Gauti Sverrisson er listrænn stjórnandi sýningarinnar, en hlutverk hans er meðal annars að tryggja góða upplifun gesta. Spurður nánar út í hans hlutverk segir hann: „Mitt hlutverk er að halda utan um alla hugmyndavinnu í samstarfi við sýningarhaldara hjá Vista Expo. Stór þáttur í því er að hugsa út fyrir kassann hvað upplifun gesta varðar. Ég hef alltaf verið óhræddur við að fara nýjar og öðruvísi leiðir,“ segir Arnar sem er afar spenntur fyrir sýningunni.

Sérstakt fagræð hefur verið Arnari Gauta innan handar í hugmyndavinnu og skipulagi. Fagræðið samanstendur af Hallgrími Friðgeirssyni innanhússarkitekt og Sigríði Elínu Ásmundsdóttur, fyrrverandi ritstjóra Húsa og híbýla, ásamt Arnari. „Þau koma með mikilvægt innlegg inn í hugmyndavinnuna um hvernig er hægt að gera sýninguna sem besta. Þau verða svo í dómnefnd sem velur frumlegasta sýningarstandinn, flottasta standinn og fleira,“ útskýrir Arnar Gauti.



Upplifun fyrir fjölskylduna og heimilið

Sýningin Lífandi heimili 2019 er tvískipt, þar sem annars vegar er um heimilissýningu að ræða og hins vegar sýninguna Barnið, fyrir verðandi og nýbakaða foreldra, og var í þetta sinn ákveðið að sameina þær undir einu þaki. Báðar sýningar hafa verið haldnar áður og tekist einstaklega vel. Áætlað er að um 24 þúsund manns hafi lagt leið sína í Höllina á heimilissýninguna fyrir tveimur árum og búast má við álíka fjölda nú um helgina. Á sýningunni munu gestir geta kynnt sér spennandi og áhugaverðar vörur og þjónustu fyrir heimilið og barnið. Á milli 70 og 80 sýningarbásar verða á svæðinu, sem sýnendur hafa lagt mikið í og ætti útkoman því að vera einstaklega glæsileg og skemmtileg og í samræmi við slagorð sýningarinnar: Komdu og upplifðu.

Frábær skemmtun fyrir yngri kynslóðina

Á sýningunum Lífandi heimili og Barnið 2019 verður margt skemmtilegt um að vera fyrir yngri kynslóðina. Fritt verður í hoppukastala á innisvæðinu en þar verður jafnframt seldur candy floss og boðið upp á andlitsmálningu gegn vægu gjaldi. Þétt og skemmtileg dagskrá verður við sviðið en þar munu Solla stírða og félagar starta dagskránni báða dagana rétt eftir hádegi. Dimmalimm kemur og skemmtir yngstu kynslóðinni þar á eftir báða dagana. Jón Jónsson tekur svo nokkra smelli eins og honum er einum lagið á laugardeginum og þar á eftir mun Einar Mikael töfra fyrir gesti og gangandi. Á sunnudeginum tekur svo Sirkus Íslands við en þar mun Anna Sól sýna listir með húllahringinn og í lok sunnudags mun Dans Kúltúr sjá um skemmtilegt dansatriði.

”

„Fritt verður í hoppukastala á innisvæðinu en þar verður jafnframt seldur candy floss og boðið upp á andlitsmálningu gegn vægu gjaldi.“



Jón Jónsson mætir á svæðið. Myndi / Rakel Ósk Sigurðardóttir

Stólpi Gámar fyrir atvinnulífið



Stólpi Gámar bjóða gámalausnir fyrir atvinnulífið - til leigu eða sölu

- þurrgáma
- geymslugáma
- fleti og tankgáma
- hitastýrða gáma
- einangraða gáma
- gáma með hliðaropnun

Einnig gámahús og salernishús frá **Containex**, færarlega starfsmannaðstöðu frá **EuroWagon.dk**, gámar og vöruskemmur frá **BOS**, vörulyftur frá **Maber** og skemmur frá **Hallgruppen**.



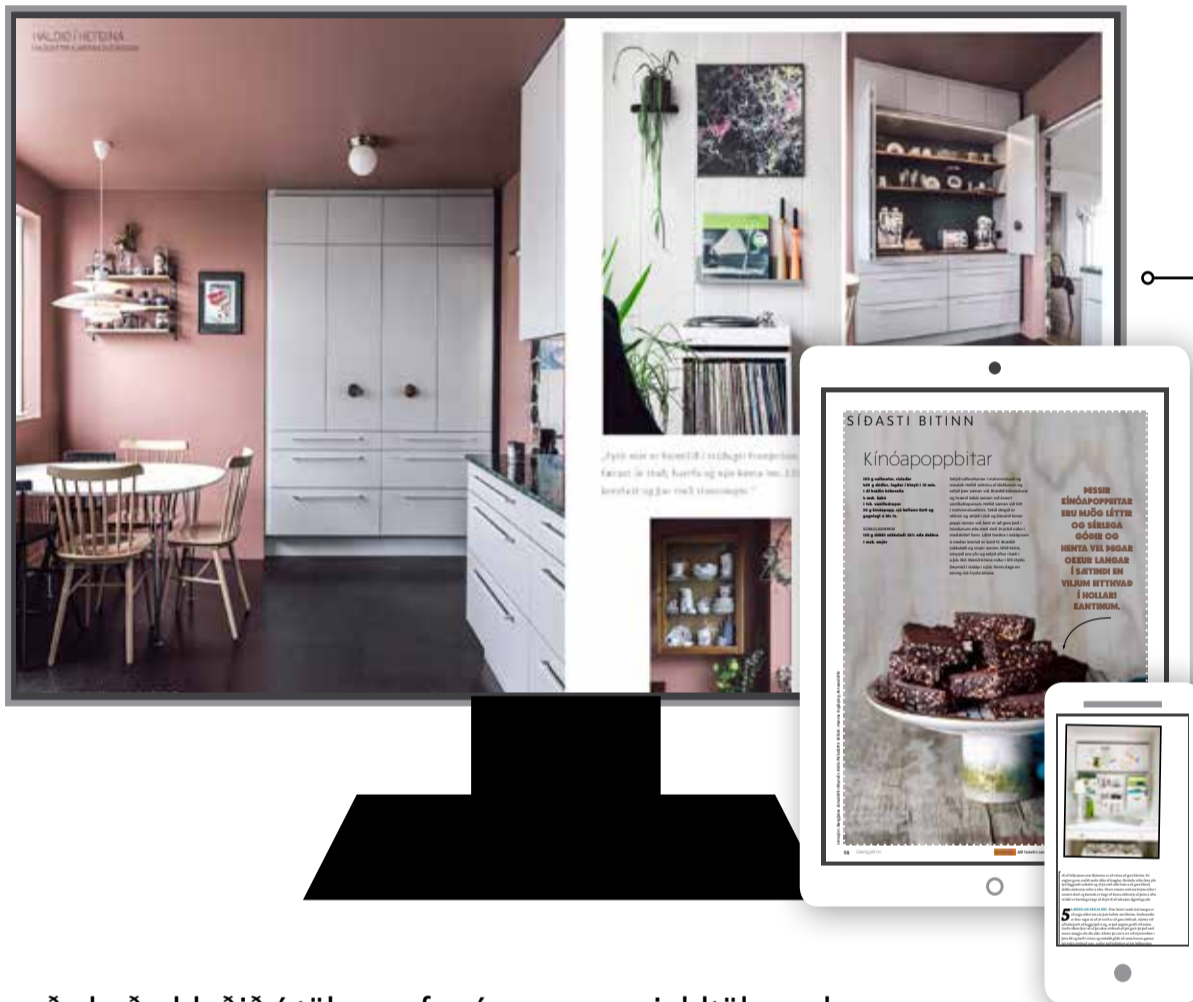
www.stolpigamar.is

Stólpi Gámar

Óseyrarbraut 12 | 220 Hafnarfirði | Klettagördum 5 | 104 Reykjavík

ÁSKRIFTARTILBOÐ Í VEFÚTGÁFU

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.

**HÚS
OG HÍBYLI**

Kynningartilboð
aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið
fylgir frítt með.

husoghiblyli.is

TILBOÐ

Gestgjafinn

Kynningartilboð
aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið
fylgir frítt með.

gestgjafinn.is

TILBOÐ

VIKAN

Kynningartilboð
aðeins **2.580 kr.**

Fjögur tölublöð á mánuði
ásamt nýjasta blaðinu frítt.

vikan.is

TILBOÐ

• Gildir aðeins í maí.

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



HEILSÁRSYFIRHAFNIR FRÁ JUNGE

Junge

DANMARK

Skoðið laxdal.is



Fylgið okkur á facebook



BERNHARD
LAXDAL

Skípholt 29b, 105 Rvk • S: 5514422



Afþreying

KROSSGÁTA

		ÞORP	HRÓP		HAPP-DRÆTTI	TVEIR EINS	TÆKIFÆRI	KVK. NAFN		SKRÁ	ELDHÚS-ÁHALD
	PILLA										
	PRÓF-TITILL		HÆRRA						TVÍHLJÓÐI		
			SKREF						UPPFYLLA		
	FUGL					BIT					
						GÆLUNAFN					
	FORMÆLA						ÁVINNA				
							LIDUGUR				
	BLYXÚLA	TALA						ÁTT			YFIR-GANGUR
		SÓSA						DANS			
					MÁLA					PENINGAR	
					ÁSAMT						
PAGGA NÍÐUR					VEGSAMA					FRÁ	
					VOTVIÐRI					GORTAR	
BÓK-STAFUR			TRÖLL-KONA						NÝR		
			SÆRA						TUNGU-MÁL		
FISK		MUNNVATN				KJARNI					
		PYRÞING				NAGDÝR					
GLJÁHÚÐ				SPAUG					FYRIR-HÖFN		
				FISKI-LINA					SAMTALS		
	KERRA				MÆLI-EINING					KK NAFN	
	TAL				SIGTI					VERD-LITILL	
SAM-SETNING					SJÚK-DÓMUR		KRAFS				PRESSU-GER
					ÞYNGJAST		KONUNGS-SVEIT				BAKTAL
YFIRLID		ILLORESI				TAK					MJÖBUR
		HJÆLA				ADALS-TITILL					ARRA
BÁL			AFKOMANDI					STARFA			
			FARFA					ÓVILD			
	UMSÖGN					STRUNS			ÖNGULAG		
	FJÁRMAGN					ÚR HÓFI			NÚNA		
FISKUR				ÁTT						MEGNA	
BEINT				ÞRÓTTUR			HÁSETA-KLEFI				

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1
Hvaða Hollywood-stjarna andaðist í vikunni, 97 ára að aldri. Vísending: Hún lék á móti Rock Hudson í kvikmyndinni Pillow Talk sem kom út árið 1959.



2
Hvar og hvenær fara tónleikar hljómsveitarinnar Duran Duran fram á Íslandi?



3
Upplýsingar um hversu margar fasteignir hafa ratað á borð skattrannsóknaryfirvalda vegna óleyfilegrar skammtímaleigu?



4
Um hvaða umdeilda frumvarp greiddu þingmenn Alþingis atkvæði í vikunni?



5
Meghan Markle og Harry Bretaprins voru gagnrýnd í vikunni fyrir að auglýsa svölitið á Instagram-síðu sinni. Hvað var það?





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 þjálfðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bíla eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Suðurláun 3, 210 Garðabær

201 Smári

–íbúðir í stærðum sem kallað hefur verið eftir Smárahverfið var eitt af fyrstu hverfum Kópavogs sem byggt var utan hins hefðbundna Kópavogs vestur frá Kársnesi að Breiddinni í austri.

S márinna náði á stuttum tíma að verða miðstöð verslunar og þjónustu og hefur styrkst með hverju ári bæði vegna fyrrnefndra þátta og sökum þess að íbúðabyggingin er fjölbreytt, allt frá litlum íbúðum upp í stór fjölskylduheimili í formi sérbylis. Hverfið hefur ávallt verið sterkt þegar kemur að endursölu á eignum og nú styrkist það enn meira með byggingu nýs hverfis sem ber heitið 201 Smárin. Án nokkurs vafa er um að ræða eitt heildstæðasta hverfi höfuðborgarsvæðisins út frá svo mörum þáttum að réttilega má segja að hér sé um miðju þess svæðis að ræða.

Verkefnið er metnaðarfullt þar sem um ræðir byggingu fjölbreyttra íbúða innan Smárahverfis sem verður nútímalegt borgarhverfi og uppfyllir þarfr þeirra sem telja mikilvægt að nýta vel og njóta alls þess sem þeir eiga, fermetra jafnt sem tíma. Allt er

til staðar, ein glæsilegasta verslunarmiðstöð landsins með yfir 100 verslanir, heilsugæsluþjónustu, veitingastaði, leikskóla, grunnskóla og síðast en ekki síst liggur hverfið afar vel í grennd við stofnbrautir sem auðveldu ferðalög út í heim jafnt sem utanbæjarferðir hvert á land sem er. Ekki má gleyma þeirri frábæru íþróttaaðstöðu sem er í grenndinni ásamt góðum og öruggum göngu- og hjóla-



”

„Um er að ræða fullbúnar íbúðir með þægilegum snjalllausnum svo sem snjallsímastýrdum mynddyrasíma, hitastýringum og fleiru sem hægt verður að stjórna úr síma sínum.“

leiðum. Nú þegar hefur fjölbylishúsið við Sunnasmára 24–28 risið og aðeins örfáar íbúðir eftir þar. Næsti áfangi sem nú þegar er kominn í söluferli eru tvö sex hæða fjölbylishús með lyftu við Sunnasmára 16–18 og 20–22, alls 76 íbúðir. Íbúðirnar eru flestallar með stæði í bílageymslu sem eru með hleðslustöðvum og einnig verða hleðslustöðvar við útibílastæði.

Um er að ræða fullbúnar íbúðir með þægilegum snjalllausnum svo sem snjallsímastýrdum mynddyrasíma, hitastýringum og fleiru sem hægt verður að stjórna úr síma sínum. Íbúðirnar eru í réttum stærðum má segja. Þarna eru til dæmis þriggja herbergja íbúðir sem eru frá rúmlega 50 fermetrum að stærð og fjögurra herbergja íbúðir sem eru rúmlega 80 fermetrar. Því má með sanni segja að kaupandi sé ekki að greiða fyrir óþarfa fermetra heldur fái íbúð í hendurnar sem henti fullkomlega að hans þörfum

og fjárhagi. Þetta eru stærðirnar sem lengi hefur verið kallað eftir og rætast nú með tilkomu 201 Smára.

Efstu hæðirnar eru hannaðar ögn inndregnar með stórum þaksvölum sem njóta mikils útsýnis hvort sem er út Faxaflóa eða til fjalla í austur, vestur og suður. Inngarðar eru einnig stór þáttur í hönnun og arkitektúr hverfisins og eru með leiktækjum og notalegri aðstöðu til afþreyingar.

Heilt yfir má segja að með tilkomu 201 Smára byggist upp fyrsta hverfið sem byggt sé upp frá hugmyndavinnu tilvonandi kaupenda og þeirra sem þekka til hverfisins og þess sem það hefur upp á að bjóða en þannig verður einmitt nútímalegt borgarhverfi til.

FASTEIGNASALAN
MIKLUBORG

Lágmúla 4 - 108 Reykjavík - 569 7000 - mikluborg@mikluborg.is

- Með þér alla leið! -

THULE
SWEDEN

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS

**OPIÐ HÚS**

sunnudaginn 19. maí frá kl. 14:00 - 16:00



Glæsilegar íbúðir í tveimur 6 hæða fjölbýlishúsum m. lyftu við Sunnusmára 16-18 og 20-22. Alls er um að ræða 76 fjölbreyttar íbúðir, 2ja 3ja og 4ra herbergja. Íbúðirnar eru í hagkvæmum stærðum allt frá 44 fm upp í 125 fm og allt þar á milli. Flestum íbúðum fylgir stæði í bílgeymslu með hleðslustæði.

Íbúðirnar eru staðsettar í nýjasta hluta Smárans í Kópavogi sem er nútímalegt og afar vel skipulagt borgarhverfi þaðan sem stutt er í þjónustu og verslanir s.s. Smáralind, heilsugæslu, skóla og íþróttastöðu ásamt því sem aðgengi að stofnbrautum og þjónustu almennisvagna er afar auðveld.

Íbúðir eru búnar nýjustu snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum. Snjallsímastýrður mynddýrasími, hitastýringar og margt fleira.

Í hverfinu verða einnig hleðslustöðvar og deilibílar auk þess sem sorphirða og flokkun verður með nýju og betra sniði.

Íbúðum er skilað fullbúnum

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is

Nánari upplýsingar veita:



Jón Rafn Valdimarsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Þórhallur Biering
Lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is



Jason Ólafsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jason@miklaborg.is



Atli S. Sigvarðsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hbl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Þórunn Pálsdóttir
Lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

h Hús og híbýli
VERSLAÐ

⑦



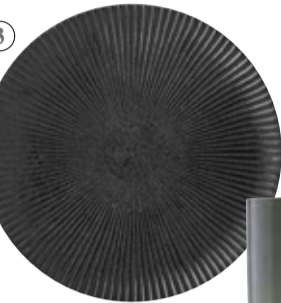
⑬



①



③



⑪



⑨



⑭



⑩



④



②



⑧



⑤



Smart og smekklegt

1. Rattan-pottur, tvær stærðir. Fakó, verð frá 12.900 kr. 2. Bjartir litir í þessum púða, 35x50 cm. Línan, 7.400 kr. 3. Fallegur og grófur matardiskur, 23 cm. Bisou.is, 2.890 kr. 4. Stælt veggjós, 102 cm á lengd. Heimahúsið, 45.400 kr. 5. Mango-stóllinn frá Won er flottur. Móðern, verð frá 244.900 kr. 6. Leðurbekkur með járnrind, 45x50x123 cm. Húsgagnahöllin, 89.990 kr. 7. Smart veggjós sem er eins og laufblað. Fakó, 16.900 kr. 8. Látlaus oliu- og edikflaska. Kokka, 4.590 kr. 9. Lögulegur vasi úr versluninni Bisou.is, 8.490 kr. 10. Nett veggilla frá Ferm Living. Epal, 14.000 kr. 11. Líflegur skemill, 78x55 cm. Línan, 97.500 kr. 12. Sófaborð með marmaraplötu. Móðern, verð frá 64.900 kr. 13. Töff blazer-jakki. Maí, 39.900 kr. 14. Litrík motta frá House Doctor. Fakó, verð frá 35.000 kr.

THULE
SWEDEN

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS



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





Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir

The Grand Central Market í Los Angeles – sögufrægur sælkeramarkaður

Í fyrrasumar heimsóttum við, ég og Aldís Pálsdóttir, ljósmyndari Gestgjafans, The Grand Central Market í Los Angeles sem er paradís fyrir mataráhugafólk og erfitt að velja bara einn bás til að borða á. Við dvöldum í dágóða stund á markaðnum, drukkum í okkur stemninguna, mynduðum í gríð og erg og borðuðum eitt og annað spennandi. Við ákváðum báðar að hingað ætluðum við að koma aftur til að borða meira, miklu meira.

Saga The Grand Central Market

Homer Laughlin-fjölskyldan opnaði markaðinn árið 1917 á Broadway Street í miðbæ LA, staðsetningin var engin tilviljun því steinsnar frá var fyrsta almenn-ingssamgöngufarartækið, togbrautin Angels Flight sem fer upp bratta Bunker Hill-hæðina og er enn í notkun. Það voru því svangir ferðalangar sem flykktust á markaðinn en í þá daga voru

stórmarkaðir ekki komnir fram á sjónarsviðið og þess vegna fór fólk til slátrarans, í bakaríðið og til kaupmannsins á horninu. Á markaðnum voru þessar sérverslanir sameinaðar undir einu þaki sem augljóslega hafði ákveðin þægindi í för með sér enda voru slíkir markaðir víða í Bandaríkjunum.

Yfir 90 sölubásar

The Grand Central Public Market, eins og hann hét þá, bar nafnið

”

„Fimm árum eftir að markaðurinn var opnaður er talið að hann hafi þjónustað um milljón manns, þá voru um 90 sölubásar.“

með rentu enda þýðir grand stór en markaðurinn var rúmlega 7.400 fermetrar að stærð. Tvær hæðir voru fyrir sölubása og í kjallaranum voru stór lager- og kæliherbergi. Fimm árum eftir að markaðurinn var opnaður er talið að hann hafi þjónustað um milljón manns, þá voru um 90 sölubásar og hægt var að kaupa heitan mat þó svo að flestir básarnir hafi selt brauð, kjöt, fisk, ost, kaffi, sætindi og ávexti. Ýmsir básarnir sérhæfðu sig, á May's-básnum var til að mynda hægt að kaupa majónes, olífur, súrsaðar gúrkur og súrkál, á öðrum bás voru eingöngu seld egg og ekkert annað. Kaffitætur og dinersstaðir seldu tilbúinn mat bæði til að taka með og borða á markaðnum.

Í kjallaranum var kínverskur staður sem endurspeglaði fjölbreytileika íbúa svæðisins.

Hnignun í kjölfar kreppunnar miklu

Þegar svarti þriðjudagurinn skall á árið 1929 með kreppunni miklu hafði það eðlilega áhrif á Grand Central-markaðinn sem minnkaði um tíma en náði sér svo aftur á strik í kringum 1940. Í lok þess áratugar festi Beach Lyon kaup á markaðnum en undir hans stjórn breyttust áherslurnar og meira var um mat og hráefni frá öðrum menningarheimum, eins og Asíu og Suður-Ameríku, enda höfðu margir íbúar flutt í úthverfin og innflytjendur voru meira áberandi í miðbænum.



THULE
SWEDEN

HJÓLAVAGNAR

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS

UTANVEGA SKÓDAGAR!

15%
AFSLÁTTUR
AF UTANVEGASKÓM
OG FLEIRI TILBOÐ!
GILDIR TIL 18.MAÍ



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



Gestgjafinn

FERÐALÖG

„Hún vildi að markaðurinn yrði samkomustaður fyrir fólk í öllum stigum þjóðfélagsins, þar sem hægt væri að sjá og hitta aðra borgara og borða gæðamat á viðráðanlegu verði.“



Metnaðarfull ekkja með hugsjónir

Markaðurinn var í frekar döpru ástandi þegar lögfræðingurinn Ira Yellin festi kaup á honum en hann hafði einstakan áhuga á borgarskipulagi og hafði ákveðnar hugmyndir um hvernig væri hægt að endurvekjja markaðinn. Hann gerði ýmsar nauðsynlegar endurbætur á húsinu en fáir í kringum hann höfðu trú á þessu ævintýri. Ira lést um aldur fram árið 2002 án þess að hafa lokið ætlunarverkinu og syrgjandi ekkja hans, Adele, tók við en gerði lítið annað en að horfa á staðinn drabbast niður. Í efnahagshruninu 2008 lokuðu margir standar og leiguverðið féll um 40%. Adele leyfði mörgum að vera áfram án þess að borga.

Vildi engar keðjur

Í kringum 2012 fór hverfið í kringum markaðinn að lifna svoltið við og nýir veitingastaðir og

barir opnuðu. Adele bretti loks upp ermar og hófst handa við að endurvekjja markaðinn. Margir reyndu að telja henni trú um að best væri að opna stórmarkað í húsnæðinu eða einhverjar keðjur sem féll í grýttan jarðveg enda hafði Adele metnaðarfyllri hugmyndir. Hún vildi að markaðurinn yrði samkomustaður fyrir fólk í öllum stigum þjóðfélagsins, þar sem hægt væri að sjá og hitta aðra borgara og borða gæðamat á viðráðanlegu verði, henni fannst LA vanta samkomustað. Eftir að hafa ráðið og rekið marga jakkafatamenn tókst henni loksins að ramma inn hugmyndir sínar og koma markaðnum í það horf sem hann er í dag. Hún sagði ekki upp þeim aðilum sem fyrir voru en vann með þeim og hleypti nýjum inn, hún gerði markaðinn að raunverulegum almenningssamkomustað, sem sagt Grand Central Public Market, eins og hann hét í upphafi.



Yfirlýsing frá Grand Central Market eftir örlagaríkan fund þar sem stefnan var loks fest á blað. „Tilgangur Grand Central Market er að upphefja og ýta undir matarmenningu Los Angeles. Ætlunarverk okkar er að varðveita arfleifð og sögu miðbæjarins í þeim tilgangi að sameina mismunandi hópa fólks á matarmarkaðnum og styðja þannig við næstu kynslóð smákaupmanna.“



Himnaríki fyrir matarperra

Í dag er mest áhersla lögð á að selja tilbúinn mat í einskona götumatarstíl eins og víða tíðkast í matarheiminum. Á markaðnum eru 34 matarbásar, hver með sína sérstöðu og sérhæfingu, og því má segja að The Grand Central sé hálfgerð himnaríki fyrir matarperra, ef svo má að orði komast. Yfirbragðið og útlitið á markaðnum er einstaklega töff og myndrænt með litríkum neonskiltum og iðandi mannlífi enda átti ljósmyndari Gestgjafans erfitt með að hemja sig við að smella af. Ég átti aftur erfiðara með að velja á milli staða og bölvæði litlu magamáli, hingað eiga sælkerar að koma mjög svangir oftar en einu sinni í hverri ferð.

Bæði tilbúinn matur og ferskvara

Matargerðin er fjölbreytt en þó gætir nokkuð mexíkóskra og asískra áhrifa. Sumir básarnir eru vinsælli en aðrir en auðvelt er að sjá hverjir eru vinsælastir því þar myndast oft langar raðir. Hægt er að fá sér allt á milli himins og jarðar; pítstur, pasta, ostrur, krabba, taco, poke, sticky rice, falafel, ramen, morgunmat og eftirrætti, svo fátt eitt sé nefnt. Einnig er hægt að kaupa ýmsa ferskvöru en margir matarbásarnir nota einmitt hráefni sem selt er á markaðnum, fjölbreyttar tegundir af chili er þar að finna og einnig er mikið úrval af mole-mauki sem gaman er að nota eða taka með sér heim.

Uppskrift í anda Eggslut

Til er afar skemmtileg matreiðslubók sem gefin er út af markaðnum en hún ber nafnið The Grand Central Market og er eftir Adele Yellin sjálfa og Kevin West. Þar er að finna a.m.k. eina uppskrift frá hverjum stað og við fengum Foldu Guðlaugsdóttur, blaðamann Gestgjafans, til að elda eina uppskrift sem hefur verið aðlöguð íslenskum aðstæðum fyrir heimiliskokka en uppskriftnin er frá einum vinsælasta staðnum á markaðnum, Eggslut, og skemmt er frá því að segja að rétturinn er algert lostæti og hentar sérlega vel í góðan bröns.



„Til er afar skemmtileg matreiðslubók sem gefin er út af markaðnum en hún ber nafnið The Grand Central Market og er eftir Adele Yellin sjálfa og Kevin West.“

Linsodin egg með kartöflumauki frá Eggslut

Í þessari uppskrift þarf að nota 4 stk. af 250 ml glerkrukum með loki sem lokast vel.

- 55 g sjávarsalt, auka til að bragðbæta
- 450 g russet-kartöflur eða bökunarkartöflur, afhýddar og skornar í 2 cm teninga
- 10 ½ msk. (u.p.b. 160 g) ósaltað smjör við stofuhita
- 4 egg
- 2 msk. graslaukur, smátt saxaður
- ristað baguette-brauð til að bera fram

Setjið saltið í pott með vatni og hitið að suðu. Sjóðið kartöflurnar í söltuðu vatninu í 15-20 mín. eða þar til þær verða mjúkar í gegn. Takið pottinn af hitanum og fjarlægjið kartöflurnar úr vatninu með götóttri skeið, hellið ekki vatninu úr pottinum. Setjið kartöflurnar í matvinnsluvél og maukið með smjörinu. Setjið kartöflurnar í skál og bragðbætið með sjávarsalti. Setjið kartöflumaukið í sprautupoka og klippið endann af pokanum. Sprautið kartöflumaukinu í krukurnar. Fyllið krukurnar upp að 1/3. Brjótið 1 egg í hverja krukku, ofan á kartöflumaukið, og lokið krukkanum vel. Setjið pottinn með saltvatninu á miðlungsháan hita og látið vatnið rétt ná suðu. Setjið krukurnar í vatnið og eldið í 15-20 mín., eða þar til eggjahvítan hefur náð að eldast. Takið krukurnar úr vatninu með tång og takið lokið af. Dreifið graslauk yfir eggjin og berið fram með ristudu baguette-brauði. Gott er að dýfa brauðinu í eggjin.



Við eigum afmæli í dag!



www.ifsport.is



1979 - 2019

ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS



SAMHERJI

**RÚMFATA
LAGERINN**
HERBERGID • BAÐID • HEIMLIÐ

VALITOR

**BLUE LAGOON
ICELAND**

ICELANDAIR



TOYOTA

Arion banki



**66 NORTH
ICELAND**

**MV
Actavis**

SIÓVÁ

**Radisson
SAGA HOTEL, REYKJAVÍK**

macron

Coca-Cola

**AO
ATLANTSOLÍA**



Gestgjafinn

OSTAR

Halloumi-ostur – góður í næstum hvað sem er

Halloumi-osturinn er upprunninn á Kýpur en hann er hvítur, unninn úr blöndu af geita- og kúamjólk, bragðmildur og ekki ólíkur mozzarella en fastari í sér. Hann haggast lítið þegar hann er grillaður eða steiktur og brúnast vel, sem gerir hann spennandi í forrétti og salöt. Passið að salta hann ekki mikið, osturinn er vel saltur og gott að smakka fyrst og salta eftir á.

Halloumi-böggjar

forréttur fyrir 4

- 1-2 eggaldin, skorin í sneiðar, langsum (fer eftir stærð)
- 4 msk. olía
- 225 g halloumi-ostur
- 20 g klettakál
- 2 dl góð tómatósósa, ég notaði trufflu-tómatósósu frá Stonewall
- hnefayfylli basilíka, söxuð



Hitið ofninn í 180°C. Raðið eggaldinsneiðum í ofnskúffu og penslið með olíu. Bakið í 15-20 mín. eða þar til þær eru farnar að taka lit. Þið getið líka bara grillað þær ef það hentar betur. Skerið ostinn í átta sneiðar og steikið hann í olíu á pönnu eða grillið. Takið sneið af eggaldini og leggið sneið af steiktum halloumi-osti á miðjuna, setjið 2 msk. af tómatósósu og svolftið klettakál yfir allt saman, lokið þessu með því að leggja eggaldinsneiðina saman sitthvorum megin, þannig að þetta verði eins og böggull. Raðið þessu í ofnskúffu og bakið þar til þetta er heitt í gegn. Sáldrið basilíkunni yfir áður en borið fram.



Halloumi-böggjar.



Halloumi með kúrbit og fersku fennel.

Halloumi með kúrbit og fersku fennel fyrir 4

- 1-2 kúrbitar
- 3 msk. olía
- 1 sítróna, safinn
- 2 stk. ferskt fennel
- fersk myntublöð, eða 2 stíklar steinselja, saxaðir
- salt og nýmalaður pipar
- 225 g halloumi-ostur, skorinn í sneiðar
- ½ granatepli
- 80 g furuhnetur
- ½ sítróna



Sneiðið kúrbitinn langsum, mjög þunnt, gott að nota mandólín. Penslið með olíu og grillið á heitu grilli eða steikið á grillpönnu. Setjið í skál og dreypið sítrónusafa og 2 msk. af olíu yfir.

Farið eins að við fennelið en það þarf ekki að skera það eins þunnt.

Grillið ostinn síðan á heitu grilli þar til hann verður gullinn á báðum hliðum. Ef þið eruð ekki með grill er líka gott að steikja hann upp úr olíunni á pönnu. Setjið kúrbitinn í miðjuna á fati, raðið fennel í kringum hann og raðið ostinum yfir. Hellið salatsósunni yfir og stráið granateplafræjum og furuhnetum yfir. Gott er að kreista safu úr ½ sítrónu yfir allt saman.

Salatsósa

- 3 msk. olía
- 1 msk. rauðvinsedik
- 1 hvítlauksgeiri, marinn
- ½ tsk. salt
- 2 msk. fersk steinselja
- salt og pipar

Hristið allt saman.



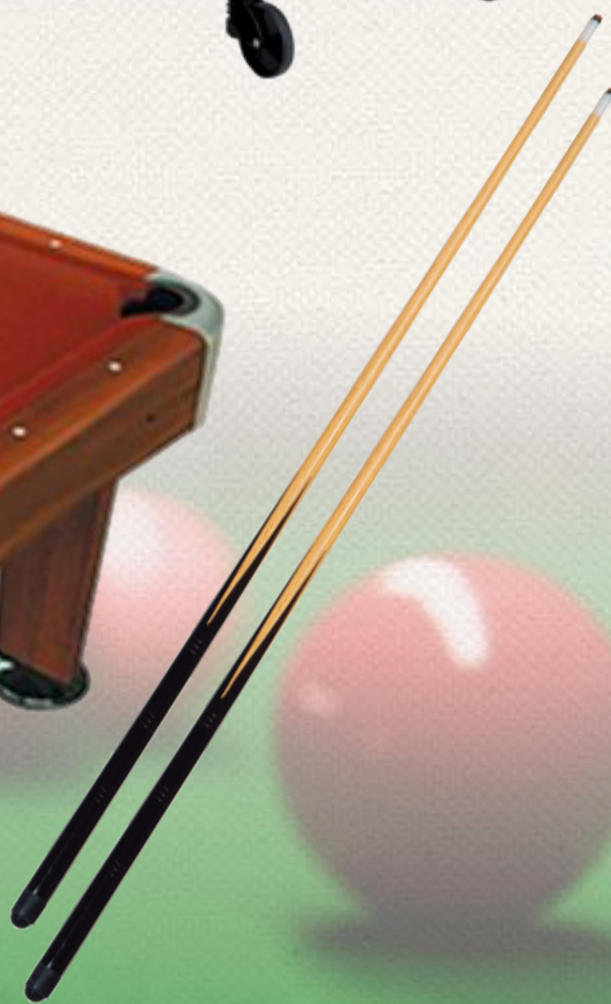
Gestgjafinn

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

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



ÞÚ FINNUR ALLT FYRIR
AFPREYINGU HJÁ OKKUR



/ Borðtennis / Bridge / Fótboltaþpil / Pílukast / Biljard / Póker / Þyðhokki /



Veldu Íslenskt Astaxanthin

Íslenskt Astaxanthin heitir nýjasta vara KeyNatura sem er að koma á markað þessa dagana. Hún er ætluð fyrir þá sem sækjast eftir öfluga andoxunarefninu Astaxanthin sem ver húð gegn geislum sólarinnar og hefur ýmis önnur jákvæð áhrif á líkamann.

”

„Íslenskt Astaxanthin er fyrir þá sem vilja taka inn öfluga andoxunarefnið Astaxanthin í daglega næringu sína.“

Líftæknifyrirtækið KeyNatura setti nýlega á markað nýja vöru sem ber heitið Íslenskt Astaxanthin en hún er fyrir þá sem sækjast eftir þessu öfluga andoxunarefni en vilja helst ekki taka inn erlenda vöru sem er framleidd úr þörungum sem eru ræktaðir í tjörnum. „Við köllum hana grunnvöru því um er að ræða hreint gæða Astaxanthin sem er blandað með E-vítamíni. Við teljum að Astaxanthin sé að komast á þann stall að verða eitt af þeim efnum sem allir munu hafa sem hluta af daglegri næringu sinni, líkt og Omega-3 og D-vítamín,“ segir Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri og matvælafræðingur hjá KeyNatura.

Einstaklega virkt

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar og er til að mynda 6.000 sinnum sterkara en C-vítamín segir Páll Arnar. „Astaxanthin vinnur að því að græða og vernda alla frumuna í heild sinni sem gerir það nokkuð frábrugðið öðrum andoxunarefnum. Fyrir vikið hefur það fjölmörg öflug áhrif á líkamann og starfsemi hans.“ Hann segir líkama okkar treysta á andoxunarefni til að létta oxandi streitu og hjálpa að lækna

skemmda frumuvefi. „Til að útskýra þetta betur má segja að andoxunarefni á borð við Astaxanthin berjast gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll mót-tækileg fyrir Astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.“

Mjög jákvæð áhrif

Andoxunarefnið Astaxanthin hefur verið rannsakað klínískt margoft og hafa niðurstöðurnar verið mjög jákvæðar segir Hafsteinn Eyland, sölu- og markaðsstjóri. „Niðurstöðurnar hafa m.a. sýnt að efnið verndar húðina fyrir sólargeislum og dregur þar með úr ótímabærri öldrun húðarinnar þar sem hún heldur betur í raka og er teygjanlegri. Húðin þornar því síður og hrukkast eins og gerist hjá flestum þegar aldurinn færst yfir.“

Astaxanthin hefur einnig sýnt fram á jákvæð áhrif á úthald og orku þar sem efnið eykur þrek og vöðvamýndun við æfingar auk þess sem það veitir betri endurheimt vöðva eftir átök, bætir Hafsteinn við. „Astaxanthin hefur ýmis jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfi en það getur dregið úr myndun á vonda kólesterólínu og aukið við það „góða“, auk þess sem það hefur jákvæð áhrif á blóðflæði og minnkar bólgur.“

Einnig hefur verið sýnt fram á að með inntöku Astaxanthin getur

stirðleiki og verkir í liðum minnkað umtalsvert.

„Auk þess hefur Astaxanthin jákvæð áhrif á augnheilsu því efnið verndar augnbotnana og getur því hjálpað til við augnþreytu, þurrk og minnkað eða hægt á augnhörnun sem svo margir upplifa með hækkanði aldri.“

Þetta er sjötta varan sem fyrirtækið setur á markað en fyrir eru AstaSkin, AstaLýsi, AstaCardio, AstaFuel og AstaEnergy.

Úr íslenskri náttúru

Lykilefnið í fæðubótavörum fyrirtækisins er sótt í íslenska náttúru þar sem smáþörungur og íslenskt vatn skipa stærstan sess segir Hafsteinn. „Lykilhráefnið okkar, Astaxanthin, sækjum við frá smáþörungunum okkar sem við ræktum í n.k. vatns-gróðurhúsi í Hafnarfirði. Þörungarnir eru eðlilega fagur grænir en þegar þeir hafa náð ákveðinni þykkt og massa eru þeir settir í mjög sterkt ljós þar sem þeir fara í ákveðið varnarviðmót. Á því stigi byrja þeir að framleiða Astaxanthinið til þess að vernda sjálfa sig en efnið er dökkrautt á lit.“

Auk smáþörunganna er notast við hreina og góða íslenska vatnið, led-ljós, koltvísýring og íslenska orku í framleiðsluferlinu. „Það er gaman að segja frá því að úrgangsefni framleiðslunnar er í



Páll Arnar Hauksson er vöruhönnuður og vísindamaður hjá KeyNatura.

raun bara súrefni og nánast hreinna vatn en það sem notað var upphaflega.“

Erlendis fer skyld framleiðsla fram með ýmsum hætti, t.d. í opnum tjörnum. Þá fer eðlilega margt úr umhverfinu og andrúmsloftinu í vöruna segir Páll Arnar. „Það er vel hægt að ímynda sér alla mengunina og ýmislegt annað sem fer þar ofan í. Hreinleiki og gæði Astaxanthin haldast í hendur við framleiðsluaðferðir okkar. Því var lykilatriði að koma upp framleiðslutækni sem tryggði 100% hreinleika, 100% gæði og skildi eftir sig sem minnsta kolefnisfótspor. Þessu höfum við náð með góðum árangri sem m.a. hefur skilað sér í nýjstu vörunni okkar, Íslensku Astaxanthin, sem hentar þeim sem vilja huga að heilsunni, ná árangri og upplifa almenna vellíðan.“

Nánari upplýsingar á www.keynatura.com.



Hafsteinn Eyland, sölu- og markaðsstjóri KeyNatura.

KEY nat ura



Væntanlegt í verðslanir

Íslenskt Astaxanthin - öflugasta andoxunarefnið í náttúrunni!

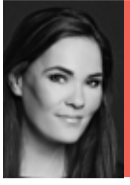
Töfrar Astaxanthin eru meðal annars þeir að það ver húðina fyrir UV geislum sólar, er gott fyrir liði, endurheimt vöðva, eykur þrek og stuðlar að bættri starfsemi hjarta, heila og augna.

Fyrir bætta heilsu, árangur og almenna vellíðan.

ÍSLENSKT
gjöril svo vel



Vörur frá KeyNatura fást í flestum apótekum, stórmörkuðum og vefverslun keynatura.is - Gefðu líkamanum gjöf!



Umsjón / Íris Hauksdóttir
Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Kærleikurinn og ljósið óttanum yfirsterkara

Linda Mjöll Magnúsdóttir hefur alltaf haft áhuga á andlegum málefnum en hún starfar sem reikimeistari, kundalini-jógakennari, Sat Nam Rasayan- og Shaman-heilari. Hún deilir magnaðri ferðasögu frá Perú þar sem hjarta hennar opnaðist í áður óþekktar víddir en hún segir að með augum sigurvegarans sé hægt að sjá lífið út frá æðri sjónarhornum.

Linda er full þakklætis fyrir áhugann sem henni er sýndur með bön um að koma í viðtal og augljóst að andleg málefni og innri vellíðan standa hjarta hennar nærri. „Ég er ákaflega ánægð að fá þennan vettvang til að tjá mig, vitandi það að einhvern tíma les ég þetta viðtal aftur og sé það allt öðruvísi. Þannig er lífið fyrir mér í dag. Það er aldrei eins að horfa til baka, nýr og nýr sannleikur og fortíðarminningin er svo margbreytileg eftir því frá hvaða sviði við horfum, með augum sigurvegarans sem hefur áskotnast endalaust af reynslugjöfum í fjársjóðskistuna sína eða með augum fórnarlambins sem allt hefur verið á móti. Auðvitað er dagamunur þar á og fyrir mig hefur það verið lífsnauðsynlegt að vera í andlegri tengingu í þeim verkefnum sem ég hef glímt við á lífsleiðinni. Verkefni sem hafa gert mér ókleift að komast áfram öðruvísi en með því að hækka tíðnina mína í sífellu og sjá jarðlífið okkar frá hærri og æðri sjónarhornum. Stíga út úr samanburði og dómum.“

Að finna sanna sælu án hugbreytandi efna

Linda lýsir lífi sínu sem uppfullu af margbreytilegum verkefnum og áskorunum en þegar náinn aðstandandi hennar hóf glímu við fíknivanda fann hún fyrir mikilli þörf að leita lausna. „Þarna vaknaði sú þrá í hjarta mínu að finna leið fyrir fólk að finna sanna sælu án hugbreytandi efna. Ég upplíði mig algjörlega vanmáttuga á því sviði og leitaði allskyns leiða, bæði til að láta mér líða betur þar sem ég átti orðið erfitt með svefn og fann fyrir miklum sársauka og kvíða og hins vegar sem örventingarfullur aðstandandi. Ég sé fíknina sem leit að tengingu og fíklar eru oft afburða ljósmiklir og andlegir einstaklingar sem eiga erfitt með að funka í jarðlífinu en þegar það tekst verður fegurðin svo mikil. Hvað er falletta en manneskja sem sigrast á erfiðleikum sínum og ryður brautina fyrir þá sem á eftir koma?“

Sjálf hefur Linda ekki snert áfengi í fimmtán ár og segist aldrei sakna þess. „Ég er óendanlega þakklát fyrir mína erfiðu lífsreynslu og samkenndina og dýptina sem hún hefur gefið mér. Það er líka mitt lífsverkefni að halda kvíðanum mínum og stressi í lágmarki. Það geri ég með mikilli andlegri vinnu, ég fer inn í traustið og þakklætið. Tengi hjartað mitt við alheimskærleikann og finn að ég er svo umvafin ást. Stuðningi frá okkar falletta móður jörð og föður himni sem dæmi. Við erum svo elskuð.“

Farvegur fyrir kærleiksorku

Tíldrög þess að Linda leiddist á þessa braut urðu þegar hún stóð á tvítugu en þá féll vinur hennar fyrir eigin hendi, í kjölfarið kviknaði áhugi hennar á andlegum málefnum. „Ég fann mikið fyrir honum lengi á eftir og byrjaði að leita til miðla. Ég komst svo í þróunarhring með Kristínu Þorsteinsdóttur heitinni sem var mjög öflugur miðill. Hún kenndi mér



margt og vildi kenna mér meira en ég var ekki komin með þroska til að helga mig andlegu leiðinni á þeim tímupunkti.

Síðar lærði ég Rope-jóga hjá Guðna Gunnars og reikiheilunina hjá Guðrúnu Óladóttur, fyrsta reiki-meistara Íslands og Páli Erendssyni sem hefur dvalist mikið í Puttparthi á Indlandi. Ég æfði mig á hverjum degi og var mjög helguð því að styrkja og efla tenginguna mína við mitt innra og æðra og geri það enn á degi hverjum. Ég fékk strax aðstöðu til heilunar í Ljósheimum, Borgartúni 3 og hef verið þar síðan með heilun. Ég sé andlegu leiðina sem margar leiðir að hinum mikla alheimskærleik, Guði, anda eða hvaða nafni sem við kjósum að nefna kærleikstenginguna okkar. Orkan frá reikiheiluninni gefur vellíðan og það er svo dýrmætt. Í heiluninni verð ég farvegur fyrir kærleiksorku sem flæðir í gegnum mig og til þiggjandans sem liggur á bekk. Það er hans æðra sjálf sem á samtal við kærleiksorkuna og metur hvað hann fær.“

Heiðra musterið með hollum mat

Eftir að hafa tekið andlegu hliðina föstum tókum fann Linda jafnframt leið til að gera ákveðnar breytingar á mataræði sínu sem hún segir hafa aukið lífsgæði sín

Linda er með aðstöðu til heilunar í Ljósheimum, Borgartúni 3 og býður upp á hjartayljandi jóga í Yogasmíðjunni í Spöng.

”

„Ég sé fíknina sem leit að tengingu og fíklar eru oft afburða ljósmiklir og andlegir einstaklingar sem eiga erfitt með að funka í jarðlífinu en þegar það tekst verður fegurðin svo mikil.“

verulega. „Í kærleikstengingunni kemur löngunin til að heiðra musterið sitt með hollum mat og allt verður miklu falletta. Það er ómetanlegt að geta náð í fegurðina í öllum víddum og vita af henni handan við hornið þegar verkefni lífsins banka upp á.

Á þessum tíma fór ég að iðka kundalini-jóga sem ég kenni í dag en sú þjálfun hefur agað mig mikið enda á ég oft erfitt með að setjast niður og hugleiða. Þess vegna finnst mér gott að hafa margar leiðir sem ég get valið úr til að tengja mig á morgni hverjum.

Næst lærði ég Sat Nam Rasayan-heilun sem er heilunaraðferð innan kundalini-jógahefðarinnar og er þriggja ára nám. Núvitundarheilun þar sem heilurinn fer í hugleiðsluástand og einingu með orku þiggjandans og finnur þannig á sjálfum sér hvað þarf að laga og gerir það eins og unnt er. Ég er mjög þakklát fyrir agann og styrkinn sem ég fékk í þessu námi og jóganáminu.

Svo lá leið mín í shamanismann sem hefur gert jarðlífið sjálft svo miklu falletta. Orðið shamanismi er komið frá Síberíu og er notað yfir fornar heilunaraðferðir hinna ýmsu þjóða. Það er ekki upprunnið í Perú og ég fann að stundum voru Perúbúar ekki hrifnir af því orði.“

VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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





Havana tungusófi

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Basel hornsófi verð 343.900 kr.



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Moonrise verð 366.650 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.



Fontana verð 1.350.000 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.



Lenny verð 246.150 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti
HÚSGÖGN



Lífsstíll

ANDLEG MÁLEFNI

Breyti sárunum í fjársjóð

Hálft ár er nú síðan Linda lauk námi í shaman-heilun sem hún stundaði í borginni Cusco í Perú. „Kennarinn minn þar var ákaflega öflugur og tengdi mig meðal annars við orku Andesfjalla og hinna ýmsu plantna og dýra. Á hverjum degi gengum við saman í Andesfjöllunum og gerðum ceremoniur til að vígja mig inn og tengja, eitt skipti kallaði hann inn kólibríflugl og allt í einu fann ég hvin við höfuðið á mér og opnaði augun en þar var kólibrífluglinn kominn inn í hellinn með sínar mögnuðu gjafir. Ég sá og upplifði ótrúlega hluti þarna. Tenging þessa fólks er mögnuð. Það er talað um að hver dýrategund búi yfir mætti sem þær gefa okkur og kólibrífluglinn er þessi litli létti en svo sterki og seigi ferðalangur. Í Andesfjöllunum er orkan himnesk, svo hrein og kristalstær.

Mig hafði alla tíð langað í Andesfjöllin og ekki hlustað mikið á þá löngun en þegar ég sá fjöllin út um gluggann á flugvélinni þá táraðist ég og fann að ég var komin heim. Ég steig svo sannarlega í óttann minn með þessari ferð. Blönk og með þetta týpíska mömmu samviskubit yfir því að setja pening í mig sjálfa þegar ég ætti mögulega að nota hann í hitt og þetta annað. Þess í stað að fara að læra hjá manni sem kunnir nánast enga ensku og ég enga spænsku sem hann talaði, en ég vissi þegar ég hitti hann á námskeiði í Þýskalandi að þessari orku þurfti ég á að halda og við gátum alltaf skilið hvort annað í orkunni. Síðasta kvöldið mitt í Cusco var eitt það magnaðasta. Röð atvika leiddi mig aftur upp í fjöllin að Temple of the moon þar sem annar magnaður shaman, nú úr Amazon-frumskóginum, með kólibríflautuna mína í einu af aðalhlutverkunum, leiddi mig inn í hugleiðslu um stjörnuþjart og undurfagurt kvöld. Þarna í faðmi fjallanna fögru, umvafin himni þar sem stjörnurnar sindruðu sinni skærustu feðurð opnaðist hjarta mitt í áður óþekktar viddir. Hamingjutárin runnu og ég fann að ég þurfti ekkert að óttast. Allt er kærleikur og allt er ljós.

Síðan gengum við inn í hellinn og sátum þar smá-stund og tókum niður enn þá meiri stjörnuorku um gatið sem er í lofti hellisins. Þessa orku kom ég með heim frá Perú og þegar flugfreyja tilkynnti um einstaka stjörnusýn út um glugga vélarinnar þeim megin sem ég sat, leit ég út og fann enn þá meiri fullvissu í hjarta mínu hversu umvafin feðurð við erum alls staðar þegar við opnum fyrir henni. Hjartað veit hvað það vill og ég fylgi þeirri orku og í jógafræðunum er líka talað um að þegar við vinnum andlega í okkur sjálfum þá séum við að vinna jafnframt fyrir orku okkar nánustu sem er mikil gulrót.

Oft léttist á þungum hlutum þegar ein manneskja úr flækjunni vinnur í sér andlega og hækkar tíðni sína og hinna í leiðinni. Það þarf alltaf tvær manneskjur til að viðhalda reiptogi sem dæmi og þegar önnur sleppir þá breytist allt. Í shaman-náminu bjó ég til mesu sem er ferðaalitari með mögnuðum orkusteinum sem eru tákn fyrir sárin mín sem ég hef breytt í fjársjóð. Mesur eru notaðar til heilunar í Andesfjöllum Perú og jurtirnar meira í



„Kennarinn minn þar var ákaflega öflugur og tengdi mig meðal annars við orku Andesfjalla og hinna ýmsu plantna og dýra.“

Amazon-frumskóginum þó að þær séu líka notaðar í fjöllunum. Í shaman-heiluninni er verið að hreinsa og finna rót mynstra sem valda okkur erfiðleikum og siendurteknum aðstæðum sem við viljum ekki. Gefa okkur frelsi frá byrðum sem við þurfum ekki og leyfa okkur að ganga áfram með feðurðina úr reynslu okkar. Ég hef mikinn áhuga á hvernig við getum „manifestað“, eða efnisbirt það sem við þurfum með orkunni okkar. Allt byrjar einhvers staðar sem hugmynd sem verður svo að veruleika. Fræ verður að blómi með því að vaxa úr moldinni í átt að ljósinu og í hugleiðslunni sem ég kenni á námskeiðinu þá sameinum við orku himins og jarðar í okkur. Þessi hugleiðsla lætur gjafir himins og jarðar efnisbirtast í efni okkar og orku og svo geislum við þeim út í umhverfið okkar þar sem þær efnisbirtast líka.“

Neysluhyggja elur á skorti og ótta

Í dag býður Linda upp á námskeið sem hún kallar Hjartayljandi jóga í hljóðheilun en tímarnir fara fram í Yogasmiðjunni í Spöng. „Ég er að kenna þá tækni sem hefur gefið mér mestu næringu í hjartað úr þeim leiðum sem ég hef lært og fleyta mér í gegnum sorg, stress og kvíða. Ég nota flautur sem ég fékk í Perú og er búin að blessa og heiðra af mjög öflugum shaman úr Amazon-frumskóginum, hristur sem er líka búin að vinna mikið orkulega með í Peru, hörpu sem er stillt inn á tíðni hjartans, dásamlegt gong sem er tengt við vatnselementið og er sérstaklega mjúkt og flæðandi, söngskál, trommu, koshi-bjöllur og fleira. Ég byggi tímana upp þannig að við gerum alltaf sömu hugleiðsluna í byrjun með það að leiðarljósi að fólk festi hana vel í

minni og geti notað hana á degi hverjum ef það vill fara út í daglega iðkun.

Fyrir mig er það mjög áriðandi að rækta mitt andlega á degi hverjum þó að það sé mislengi. Oft er sagt að feðurðin komi að innan og það er svo sannarlega rétt. Neysluhyggjan elur líka á skorti og ótta því ef okkur vantar ekkert þá þurfum við ekkert að kaupa. Þannig að til að vega á móti áreiti umhverfisins og þessari miklu streitu þá kemur andlega iðkunin sterk inn. Færir okkur inn í traustið, það að það sé til nóg fyrir alla og að við fáum allt sem er okkur best. Ég kenni líka reikiheilun, opna fyrir farveg reikiorkunnar í orku-stöðvunum og eftir námskeiðið getur nemandinn farið að æfa sig að heila. Orkuflæðið sem við höfum aðgang að eykst svo með æfingunni. Það er hægt að nota reikiheilunina á sjálfa sig og aðra. Eftir að ég lærði hana sjálf átti ég auðveldara með svefn. Notaði hana mikið á mig sjálfa til að sofna.

Einnig býð ég upp á einkatíma í heilun þar sem sú heilunartækni sem við á er valin hverju sinni með tilliti til þarfa kunnans. Á hverju fimmtudagskvöldi er ég með ókeypis gong-slökun í Yogasmiðjunni, Spöng. Kærleikurinn og ljósið er alltaf óttanum og myrkrinu yfirsterkara. Það er bara blekkingin sem óttinn fer með okkur í sem lætur okkur gleyma ljósinu, fara í keng og missa trú á því sem gott er og gleyma að sækja það. Það þarf bara lítið kertaljós til að gjörbreyta myrkvuðu herbergi.“



„Það er aldrei eins að horfa til baka, nýr og nýr sannleikur og fortíðarminningin er svo margbreytileg eftir því frá hvaða sviði við horfum. Með augum sigurvegarans sem hefur áskotnast endalaust af reynslugjöfum í fjársjóðskistuna sína eða með augum fórnarlambins sem allt hefur verið á móti.“



„Þarna í faðmi fjallanna fögru, umvafin himni þar sem stjörnurnar sindruðu sinni skærustu feðurð opnaðist hjarta mitt í áður óþekktar viddir. Hamingjutárin láku og ég fann að ég þurfti ekkert að óttast. Allt er kærleikur og allt er ljós.“

THULE[®] SWEDEN

BAKPOKAR

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS



Apple Pay er nú aðgengilegt á Íslandi

Korthafar Visa geta nú með einföldum hætti skráð bæði debet- og kreditkort í Apple Pay en Valitor hefur í samvinnu við Arion banka, Landsbankann, Visa og Apple innleitt þessa spennandi og þægilegu greiðslulausn.

”

„Mögulegt er að nota Apple Pay í öllum posum sem bjóða upp á snertilausar greiðslur bæði á Íslandi og erlendis og einnig er hægt að nota Apple Pay til að greiða á Netinu og í öppum.“



Apple Pay er hraðvirk og örugg lausn sem byggir á sýndar-númeratækni Visa sem Valitor hefur innleitt. Sýndarnúmer kemur í stað kortnúmers og kortaupplýsingar eru ekki vistaðar í snjalltækjunum. Korthafar auðkenna sig í þeim þegar greiðsla er framkvæmd. Það kostar ekkert að nota Apple Pay, færslugjöld eru þau sömu og á því korti sem tengt er við Apple Pay.

Mögulegt er að nota Apple Pay í öllum posum sem bjóða upp á snertilausar greiðslur bæði á Íslandi og erlendis og einnig er hægt að nota Apple Pay til að greiða á Netinu og í öppum. Apple Pay er aðgengilegt fyrir allar gerðir Apple-snjalltækja með fingrafaraskanna eða andlits-skanna. Apple Pay virkar á allar kynslóðir af Apple Watch og á MacBook Pro og -Air með Touch ID.

Aðferðir til að borga

Nokkrar aðferðir eru mögulegar til að borga með Apple Pay. Til að borga með andlits-skanna, Face ID, tvísmellir þú á hliðarhnappinn, horfir á skjáinn og heldur símanum svo upp að posanum. Með fingrafaraskanna, Touch ID, heldur þú símanum að posanum með fingur á fingrafaraskanna. Á Apple Watch tvísmellir þú á hliðarhnappinn og leggur úrið að posanum. Til að borga í öppum og á netsíðum í Safari-vafra í iPhone eða iPad velurðu Apple Pay við kassann og staðfestir greiðsluna með Face ID eða Touch ID. Til að borga á netsíðum í Safari-vafra í Mac-tölvum (2012 eða nýrri) velurðu Apple Pay og staðfestir greiðsluna með iPhone eða Apple Watch. Á MacBook-fartölvum framkvæmir þú greiðslu með því að nota Touch ID á skannanum.

Auðvelt að tengja kortin

Hægt er að bæta kortunum við Apple Pay beint úr bæði Landsbanka- og Arion banka-öppunum. Áður er gott að ganga úr skugga um að þið hafið nýjustu útgáfuna að öppunum. Opnið svo appið, veljið kort og ýtið á „bæta korti í Apple Wallet“. Fylgið síðan virkunarferlinu og samþykkið skilmála. Einnig er hægt að skrá kortin beint í gegnum Apple Wallet. Þá opnið þið Apple Wallet-appið í iPhone, veljið plústáknid efst í hægra horninu og fylgið leiðbeiningunum sem birtast. Skráið kortið annaðhvort handvirkt eða lesið það inn með myndavélinni. Til að tengja kort við Apple Watch þá er Apple Watch-appið í símanum opnað og þar valið „Wallet & Apple Pay“ og síðan „Add Credit or Debet Card“.

Aukið öryggi

Þegar greiðsla er framkvæmd notar Apple Pay sértækt númer fyrir tækið þitt og einkvæmt númer fyrir greiðsluna. Kortanúmerið er ekki vistað á tækinu eða á netþjónum Apple og því er aldrei deilt með seljandanum. Apple Pay geymir engar upplýsingar um viðskiptin sem hægt er að rekja til þín, sem tryggir öryggi kaupanna. Ef síminn týnist er ekki þörf á að loka kortunum þar sem engar kortaupplýsingar eru geymdar í simtækinu en það þarf að loka fyrir stafrænu kortin í símanum sem þú tapaðir. Hægt er að loka þeim með því að hafa samband við þjónustuver bankanna eða með því að nota „Find my iPhone“.



Epli.is / Skakkiturn ehf., Laugavegi 182, 105 Reykjavík. Verslun Smáralind, Hagasmára 1, 201 Kópavogur. Sími: 512 1300 - fax 512 1301



Menning

AFÞREYING

Meiri líkur á sigri nú en nokkru sinni fyrr

Óhætt er að segja að algjört **Hatara-æði** sé búið að grípa um sig meðal landsmanna, eftir að sveitin kom, sá og sigraði í keppninni á þriðjudag og kom Íslandi upp úr undankeppninni í fyrsta sinn í fimm ár. Sumir eru meira að segja farnir að spá sveitinni sigri í lokakeppninni annað kvöld.

Texti / Roald Eyvindsson

Ég held að ég hafi bara ekki verið jafnspennt yfir þessari keppni í 20 í ár. Við erum að fá þarna fínustu keppni á heildina litið, eiginlega bara allan glansmenningarskalann. Og í fyrsta skipti erum við með framlag sem er ekki bara lag, heldur hrikalega flott atriði sem er þaulhugsað fyrir sjónvarp. Ég fæ bara gæsahúð um allan líkamann í hvert sinn sem ég sé og heyri það," segir **Sunna Mímisdóttir**, kynningar- og viðburðastjóri Félags áhugafólks um Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva, FÁSES OGAE Iceland. Sunna getur ekki beðið eftir keppninni annað kvöld og segir mikla tilhlökkun ríkja á heimilinu. „Börnin mín eru mjög spennt og farin að benda mér hvar best sé að fylgjast með Euro-



umræðunni á Youtube.“ Hún segir að áhugi barnanna fyrir íslenska atriðinu sé búinn að vera það mikill að fyrir öskudag hafi sjö ára dóttir hennar heimað að vera Hatari. Ég hef aldrei skemmt mér jafn vel við að búa til grímubúning," segir hún og hlær.

Tilhlökkunina segir Sunna ekki síst tilkomna vegna þess að hún trúir því einlægt að Íslendingar eigi, í fyrsta sinn, möguleika á sigri í keppninni. „Já, veistu, ég held að það séu meiri líkur á sigri Íslands núna en nokkru sinni fyrr. Þetta er bara svo flott lag út í gegn," lýsir hún og kveðst því alvarlega vera farin að íhuga að heyra í yfirmanni sínum í vinnunni til að tryggja sér frí í vinnunni á næsta ári. Sérstaklega fari keppnin fram á Íslandi.

Sunna Mímisdóttir, kynningar- og viðburðastjóri Félags áhugafólks um Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva.



Mikil eftirvænting er vegna lokakeppninnar annað kvöld en þá mun sveitin Hatari stíga á svið. Ljósmyndari / Stigurþór Gunnlaugsson

Alvöruinnistæða fyrir góðu partíi

Svanhildur Hólm segist sömuleiðis vera spennt fyrir laugardagskvöldinu enda orðið mjög langt síðan Íslendingar hafi átt alvöruinnistæðu fyrir góðu Eurovision-partíi.

„Spennurinn tengist eðlilega mest Hatara, enda get ég með góðri samvisku sagt að mér finnst það langbesta atriði keppninnar í ár.“ Svanhildur hefur alltaf haft gaman af Eurovision. Hún segist til að mynda muna vel eftir því að hafa verið í heimavist á Laugum í Reykjadal í 9. bekk þegar Sigga og Grétar náðu 4. sætinu og Íslendingum fannst þeir hafa unnið. „Mamma tók keppnina upp fyrir mig og næst þegar ég fór heim horfði ég á hana aftur frá upphafi til enda, eðlilega, því það voru aðeins of mikil læti á vistinni til að njóta almennilega.“

Hún segist að sjálfsgöðu ætla að njóta keppninnar í botn annað

kvöld. „Já, ég ætla að horfa með fjölskyldunni, börða tóma vitleysu, skrá sigurstranglegustu lögin, segja lélega brandara á Twitter og svo auðvitað bilast af þjóðernisást og stemningu þegar okkar fólk stígar á svið," segir hún hress.



Svanhildur Hólm, Eurovision-nörd.

Öskra úr sér röddina ef Hatari vinnur

Margrét Nilsdóttir, formaður BDSM-félagsins, er ekki frá því að íslenska framlagið geti unnið í ár. Bæði lagið og keppnin séu henni að skapi. „Já, ég er hrifin af þessum óskapnaði öllum, það verður að viðurkennast. Ég er líka sett í strangar Euroþjálfunarbúðir fyrir hverja keppni, þar sem dóttir mín hefur allt að því sjúklegan áhuga á keppninni. Hún spilar þá gjarnan lög og hlýðir mér yfir: „Hvaða land er þetta, mamma?“ Ef maður er ekki með svarið á hraðbergi fær maður hneykslunaraugnarád og svo segir hún manni rétta svarið:“

Margrét segir að sennilega komi hún til með að öskra úr sér röddina ef Íslandi vinni, því það yrði svo stórt skref í baráttu BDSM-fólks til að auka umræðu og afmá fáfræði og fordóma um hneigðir þess. „Það er þegar búið að vera óendanlega skrítið og skemmtilegt að sjá tákmyndir okkar notaðar til að selja sælgæti, heyra fólk á RÚV spjalla um BDSM og hvað búningarnir séu flottir. Fólk er allavega óðum að læra að við erum til og vonandi skilar þetta sér í vitundarvakningu um fjölbreytileika kyntjáníngar. Þetta er allt verk Hatara.“

Hún segist ætla að horfa á keppnina í faðmi fjölskyldunnar annað kvöld. „Ég ætla að horfa á ósköpin með fjölskyldunni, samt ekki kallinum því hann er of töff fyrir þetta, bara mömmu, systur minni og hennar börnum. Við skrifum niður topp 10 lista og giskum á endanlega röð og svona, gera það ekki allir.“



Margrét Nilsdóttir, formaður BDSM-félagsins.

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 sjálfsmynd 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



Copyright © 2019 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen next_050819_íceland 5x10

CHANGE
LOVING FASHION



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Albumm

AFPREYING



Texti / Steinar Fjeldsted



Fagna tvítugsafmælinu með plötuútgáfu

GDMA er rapp/söng-dúó sem saman stendur af tveimur bestu vinum frá Selfossi, þeim **Degi Snæ Elíssyni** og **Gabriel Werner Guðmundssyni**. Kapparnir hafa gefið út tónlist í um tvö ár og voru að senda frá sér sína þriðju plötu, Afmaíli.

■ **GDMA** er rapp/söng-dúó sem saman stendur af tveimur bestu vinum frá Selfossi, þeim **Degi Snæ Elíssyni** og **Gabriel Werner Guðmundssyni**. Kapparnir hafa gefið út tónlist í um tvö ár og voru að senda frá sér sína þriðju plötu, Afmaíli. „Nafn plötunnar er tilkomið vegna þess að við gefum út plötuna núna í maí sem er afmælismánuður okkar beggja og af því að við erum báðir að fagna tvítugsafmælinu,“ segir Dagur. „Við erum með Afmaílis-útgáfutónleika á Frón, Selfossi þann 25. maí, þar hita einnig upp fleiri listamenn fyrir okkur og við vonumst bara til að sjá sem allra flesta.“

Ekki láta hvers kyns andstreymi buga þig



■ Hljómsveitin **Skepna** var að senda frá sér lagið Láttu ekki Helvítin ná þér. Lagið er fyrsta smáskífan af annarri plötu sveitarinnar, Dagur heiftar og heimsku, sem kemur út 17. maí á streymisveitum og geisladiski og 1. júní á vínýl. Skepna er kraftmikið trío skipað jöxlum úr rokkbransanum. **Hallur Ingólfsson** spilar á gítar og syngur, **Hörður Ingi Stefánsson** spilar á bassa og **Björn Stefánsson** spilar á trommur.

Óskar þess stundum að vera í þægilegri innivinnu

Tónlistarmaðurinn og frumkvöðullinn Svavar Pétur Eysteinson eða Prins Póló hefur alltaf nóg fyrir stafni. Sumar í Havarí er á næsta leiti og útgáfa tveggja ólíkra safnplátna. Svo er bók í bígerð og nýtt brakandi snakk. Albumm hitti á Svavar og byrjaði á því að spyrja hvernig ferillinn hefði farið af stað.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Rut Sigurðardóttir

Víð fjölskyldan fluttu austur á Seyðisfjörð árið 2008. Berglind Häsler, konan mín, fór að vinna hjá RÚV og mig langaði til að halda áfram að gera tilraunir með tónlist. Ég var undir miklum áhrifum frá íslensku poppi frá 8. og 9. áratugnum og í raun heltekinn af einhverskonar fortíðarþrá og landsbyggðarfling. Þannig varð Prinsinn til,“ segir hann en kveðst annars alltaf hafa verið að bauka eitthvað í tónlist.

Af hverju tókstu upp nafnið Prins Póló? „Sko, ég setti upp lítið hljóðver í kjallaranum. Keypti mér hljóðkort, hljóðnema, trommuset og byrjaði að bauka eitthvað í tónlistarforritinu Pro Tools og fyrsta lagið sem ég samdi hét Átján, sem fjallar um ástarsögu sem gerist í fermingarveislu. Þegar ég tók mér hlé fór ég út í sjoppu og keypti Prins Póló og lagamappan fékk það nafn. Hefði ekki getað verið sjoppulegra,“ jatar hann og hlær.

Tónleikastaður, bændagisting, matarsmiðja og kaffihús

Eftir tveggja ára dvöl fyrir austan fluttu Svavar og Berglind aftur til Reykjavíkur. Hjálmar, Kimi Records og Streymisveitan Gogoyoko voru þá með hugmynd um að stofna plötubúð í miðbænum og fengu þau með sér í það verkefni. „Það var samhentur hópur sem réðst í að rigga upp plötubúð í Austurstræti 6,

sem fékk nafnið Havarí,“ rifjar Svavar upp. Brátt vatt starfsemin upp á sig því farið að var að sýna myndlist og halda tónleika í búðinni. „Þetta varð því fljótt félagsmiðstöð og dagklúbbur fyrir gesti miðborgarinnar.“

Eftir tveggja ára starfsemi missti Havarí húsnæðið sem Svavar rekur til hótelaðisins sem greip um sig í miðbænum. Þau fóru því á stúfana að leita að nýju húsnæði í borginni en allt tómt húsnæði virtist vera ætlað undir hótél sem varð til þess að þau fóru að skoða staði utan höfuðborgarinnar. „Eftir nokkra leit fundum við sveitabæ austur í Berufirði þar sem búskapur hafði lagst af og húsnæðið var við það að drabbast niður. Við seldum því íbúðina okkar í Vesturbænum og keyptum bæinn og fórum strax í að koma honum í lag.“ Nú er þar rekin matarsmiðja, bændagisting,

kaffihús og tónleikastaður auk þess sem þau rækta grænmeti undir lífrænni vottun. „Fyrir utan að við tókum á móti hópum í skemmtiferðir og ráðstefnur.“

Opið og skemmtilegt samfélag fyrir austan

Svavar segir að alltaf séu ein-

hverjir sem spyrji hvað svona miðbæjarrottur og furðufuglar séu að vilja upp á dekk í rótgróinni sveit þar sem meginuppistaðan er sauðfjárrækt og fiskvinnsla en flestir hafi tekið þeim opnum örmum. „Samfélagið fyrir austan er opið og skemmtilegt. Svo er stefna sveitarfélagsins að styðja við sprotastarfsemi og treysta stoðir staðbundinnar framleiðslu þannig að við höfum átt gott samstarf,“ lýsir hann, en segir að þau hafa einnig rekið á vegg. „Til dæmis er flutningskerfi rafmagnsins löngu úrelt sem er hamlandi fyrir alla atvinnuuppbyggingu. Svo hefur mikill tími farið í allskonar tilrauna- og þróunarstarf hjá okkur og þar hefur sumt gengið betur en annað eins og við er að búast.“

Spurður hvernig þau komist eiginlega yfir þetta allt, segir Svavar mikilvægt að vera skipulagður. „Ég er sjálfur frekar kaótískur og oftast finnst mér bara best að vaða áfram í gegnum daginn og vona það besta. En þetta er fjölskyldufyrirtæki með skýrri verkaskiptingu og við höfum verið heppin með starfsfólki.“ Hann jatar að það komi þó dagar þar sem hann óskar þess að vera í einfaldri og þægilegri innivinnu með reglulegum vinnutíma.

En hvað er annars fram undan? „Sumar í Havarí, viðburðadagskráin sem hefst 15. júní, en hún byrjar með Hjálmmum og svo rekur hver snillingurinn annan. Mr. Silla og Jae Tyler, Kabarettysýningin Búkalú um lönd og lendar, Geirfuglarnir, FM Belfast og fleiri. Kaffihúsið verður opið frá morgni til kvölds og svo verður eflaust hellingur af óvæntum uppakomum.“ Sjálfur er hann að fara að gefa út tvær ólíkar safnplötur með nýjum upptökum og bók sem spannar ferilinn, í tilefni af 10 ára afmæli Prinsins. „Vonandi hefur maður síðan smátíma til að tryggja nokkur strá og njóta sumarblíðunnar með fjölskyldu og vinum fyrir austan.“

Svavar Pétur Eysteinson, eða Prins Póló, „Ég er sjálfur frekar kaótískur og oftast finnst mér bara best að vaða áfram í gegnum daginn og vona það besta.“

Albumm mælir með



Fagna hrúni siðmenn-ingarinnar

■ **Hatari** fagnar hrúni siðmenn-ingarinnar eftir eldskírni á altari evrópskra sjónvarpsstöðva. Sveitin ætlar að selja sál sína enn á ný með söluvænum heimkomutónleikum í Gamla bíói 23. maí. Hatari býður þjóðinni að umfaðma endalokin dansandi, „enda lífið tilgangslaust“. Dansið eða deyið, segir í tilkynningu frá sveitinni. **Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Forsala á tix.is.**

Partí-karíóki með Þórunni Antoníu & DJ Dóru Júlíu



■ **Þórunn Antonía** og **DJ Dóra** halda uppi sannkallaðri partí-karóki stemningu á Sæta Svíninu öll miðvikudagskvöld. Hingað til hefur gleðin skinið úr hverju andliti og hægt að heyra misgóða söngvara stíga á svið, oft með frábærum árangri. **Kíktu á fjörið í kjallaranum á miðvikudögum klukkan 21.**

Kósi tónar úr smiðju Bríetar



■ Í kvöld, föstudaginn 17. maí, verða sannkallaðir kósi tónleikar á **Cafe Flóru** þar sem **Bríet** ásamt vel völdum aðilum mun koma fram og spila fallega tóna. Bríet mun aðeins fara yfir árið sitt og tala um ferlið sem átti sér stað frá því hún spilaði á Íslenska barnum til dagsins í dag. Lög Bríetar verða spiluð í nýjum búningum og óútféð efni frumflutt á tónleikunum, en húsið verður opnað klukkan 21. **Miðasala er núna í fullum gangi á Tix.is, einnig verður hægt að kaupa miða við innganginn.**



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

THULE SWEDEN

HLAUPAKERRUR

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • WWW.MARGTOGMIKID.IS

Ertu á leið í leikhús?

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



M
EAT
REYKJAVÍK

Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.

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

Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

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

„Ég elska að ljúga“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Tónlistarkonan **Bríet Ísis Elfar** sendir frá sér nýtt lag í dag og heldur tónleika á Café Flóru ásamt hljómsveit. Hún mun einnig spila bæði í London og Hörpu í maí þannig að það er nóg um að vera þennan mánuðinn. Hér eru nokkrar staðreyndir um Bríeti.

1 Ég er ekki jafngóð í fótboltaþógó eins og ég er í venjulegu þógó.

2 Ég eyði allt of miklum pening í bláan **Kristal**. Það verður að vera Kristal í dós því hann er miklu betri en í flösku.

3 Ég elska að ljúga. Ég geri það samt bara til þess að vera fyndin, ekki til þess að ræna banka eða fremja glæpi.

4 Ég var með **tattú í lófanum** sem er horfið núna og enginn vissi að ég fékk mér það.

5 Mér finnst ótrúlega **gaman að ferðast** en þoli ekki að fara í flugvél og allt vesenið sem fylgir því.



Bríet Ísis Elfar

„Umferðin eins biluð og hægt er að ímynda sér“

Ingvar Rúnar Jóhannesson, vélfræðingur hjá Kölku, tók þátt í ævintýrlegri keppni á Indlandi á dögunum ásamt vinum sínum Elvari Gunnarssyni og Hróðmari Jónssyni. Hann segir að heimamenn hafi tekið þeim vel og verið hjálpsamir en að sama skapi hlegið mikið að þeim.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Úr einkasafni



bæði vegna þess að þetta voru langar vegalengdir og að umferðin var auðvitað eins biluð og hægt er að ímynda sér. Auk þess er miklu skemmtilegra og óþægilegra að vera fleiri en færri,“ segir Ingvar.

Lægst í „fæðukeðju“ þjóðveganna

Ingvar segir að þessi reynsla hafi verið ómetanleg og ótrúleg á sama tíma. „Að sjá allar þessar ófgar í Indlandi, hvort sem það er fátæktin og auðæfin eða ruslið og svo fegurðin, þetta er ótrúlegt land og hvet ég alla til að fara þangað því þarna er menning sem þú getur ekki upplifað annars staðar og maturinn er auðvitað heimsklassa. Ég mæli að sjálf-sögðu með því að ferðast á Tuk Tuk því þannig fáið þið að upplifa að vera lægst í „fæðukeðju“ þjóðveganna, stoppið þar sem þið mynduð annars ekki stoppa. Svo finnið þið alla lykt og skynjið umhverfið eins vel og mögulegt er. Hitinn var líklega það erfiðasta við ferðalagið en við vorum þarna á heitasta tímabilinu. Þegar við stoppuðum þá hætti vindkælingin og við fljótlega orðnir blautir í gegn af svita. Allt ferðalagið var frábært; að koma sér vel fyrir í Tuk Tuk-inum, fá vindinn í andlitið, njóta útsýnsins í bæjum og sveitum, hitta fólk og vera stopp úti á þjóðvegi með bilað ökutæki. Þetta var æðislegt og maður varð aldrei þreyttur á því.“

Vinirnir Ingvar Rúnar Jóhannesson, Elvar Gunnarsson og Hróðmar Jónsson óku saman um 3500 kílómetra niður eftir Indlandi á litlum Tuk Tuk.

„Tökum lífinu ekki svo alvarlega að við gleymum að hafa gaman.“

Kenndi þessi reynsla þér eitthvað? „Hún kenndi mér að taka lífinu alls ekki of alvarlega en einnig að muna hvað við höfum það í raun gott herna á Vesturlöndunum og Íslandi. Hættum að taka öllu sem sjálf-sögðum hlut eins og hreinu rennandi vatni og öryggisnetinu sem Íslendingar búa við. Tökum lífinu ekki svo alvarlega að við gleymum að hafa gaman,“ segir Ingvar að lokum.

Langra viðtal birtist á mannlíf.is.

Það var nú bara þannig að Hrói sá auglýsingu um keppnina á Instagram og áttaði sig strax á að þarna væri á ferðinni eitthvað nógu skemmtilegt, heimskulegt og öðruvísi til að plata mig og Ella með sér,“ svarar Ingvar hlæjandi þegar hann er spurður út í tilurð þess að vinirnir þrír tóku þátt í Rickshaw Run India sem haldin er í Indlandi þar sem ekið er á svokölluðum Tuk Tuk (Auto Rickshaw), 2500 kílómetra leið.

„Ferðalagið hófst í Jaisalmer sem er rétt hjá landamærum Pakistan og svo keyrðum við niður allt Indland til Kochi. Við villtumst helling á leiðinni og fórum út úr leið þannig að við höldum að við höfum keyrt tæpa 3500 kílómetra í heildina.“

Þeir reyndu að aka um það bil 200–300 kílómetra á dag en það gat tekið

allt upp í tíu klukkustundir þegar vegirnir voru verstir og yfir fjallvegi að fara. „Tuk Tuk-inum fannst hitinn og hæðirnar ekkert sérstaklega spennandi svo oft þurftu tveir að fara úr bílnum og hlaupa á eftir honum til að hann kæmist upp. Ferðin gekk betur en við áttum von á og við komumst í gegnum allar bilanir sjálfir eða með hjálp vinalegra Indverja.“

Hann segir að farartækið þeirra hafi verið 2003 módel með 150 cc tvígensis mótör, fjögurra gíra beinskiptingu og að hann minnr sjö hestöfl með endahraða upp á 60 kílómetra á klukkustund, niður brekku. „Við kölluðum hann bara Nikka enda myndskreyttur með Nicolas Cage, besta leikara í heimi. Við vorum sem sagt allir þrír á sama farartækinu enda nauðsynlegt að geta skipst á að keyra,

Bókmenntir

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

„Ég kannski tek fram leðrið“

Hljómsveitin **Stjórnin** fagnar Eurovision með dansleik á Bryggjunni Bruggúsi annað kvöld. Sveitin mun leika öll vinsælustu lögin sín auk fjölda vinsælla Eurovision-laga. Söngkonan **Sigríður Beinteinsdóttir** er spenn fyrir kvöldinu.

„Ég held að stemningin verði æðisleg á laugardagskvöldið, sérstaklega af því að Hatari komst áfram í lokakeppnina. Það hleypir svo mikilli stemningu í landann. Stjórnin mun alla vega ekki láta sitt eftir liggja og verður í fantaformi,“ segir Sigríður en sveitin er alltaf með nokkur Eurovision-lög á prógramminu og þau fá að sjálf-sögðu að hljóma í tilefni af Eurovision. „Það verður svo að koma í ljós hvort við tökum Hatarið mun sigra, það skýrist á morgun. Ég veit jafnframt ekki hvort Stjórnarmeðlimir séu tilbúnir í að fara í Hatarabúninga eða hvort ég fengi þá í eitthvað slíkt en ég kannski tek fram leðrið,“ bætir hún spök við. Henni list mjög vel á atriði Hatara í Eurovision og framgöngu þeirra í keppninni.

„Sviðsetningin er æðisleg, atriðið var klárlega flottasta atriðið á þriðjudaginn og þau gjörsamlega negldu þetta. Það gekk allt upp hjá þeim, söngurinn, búningarnir, sviðsetningin, allt samkvæmt áætlun, eins og þau segja sjálf. Ég held þeim muni



ganga vel, þau eru að fá alveg rosalega athygli úti sem á örugglega eftir að skila þeim góðu gengi. Ég spái þeim einhvers staðar í kringum 10. sætið, allt fyrir ofan það væri auðvitað alveg magnað,“ segir Sigríður.

Stjórnina skipa Sigríður Beinteinsdóttir, Grétar Örvarsson, Eiður Arnarsson, Kristján Grétarsson og Sigrús Óttarsson. Ballið byrjar á Bryggjunni Bruggúsi laugardaginn 18. maí klukkan 23.30 en húsið verður opnað klukkan 22. Miðsala á tix.is.

Sigríður Beinteinsdóttir spár Hatara í kringum 10. sætið í Eurovision á laugardaginn.

Mynd / Rókel Ósk Sigurðardóttir

SALAT MÁNAÐARINS

Sportskál Prastar

Toppur fylgir frítt með

2.090 kr

fresco
Suburlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni



NÝJAR
SENDINGAR
DAGLEGA

FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ



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 / Óttarr Proppé

Um hænur og aspás, og auðvitað Hatara

Risaeðlurnar misstu drottunarstöðu sína á jörðinni og spendýraöldin hófst. Loks tók maðurinn við. Svo munar um. Heldur betur. Svoleiðis líka að ef ekkert breytist munu afleiðingar drottunar mannsins stefna öllu lífi á jörðinni í hættu. Sem eru ómurlegar fréttir auðvitað fyrir allt og alla en ekki síst fyrir okkur sjálf.

Í metsölubókinni Sapiens eftir Yuval Noah Harari vitnar höfundurinn í sérfræðinga í útbreiðslu lífvera. Þeir segja að samkvæmt sínum mælistikum hafi maðurinn vissulega borið höfuð og herðar yfir aðra um þúsundir og tugþúsundir ára. En upp úr því að við fluttum úr sveit í borg, og fórum að stunda landbúnað til að fullnægja þörfum umfram lágmarksframfærslu, þá hafi önnur tegund tekið yfir á jörðinni. Sumsé hveitið. Mannkynið er í raun þræll hveitisins og leggur allt í sölurnar til að þóknast drottvara sínum.

Mér finnst þetta mjög hressandi þæling þótt hún tengist ekki snefil mínu lífi. Ég hneigist hvort eð er til ketólífsstíls, reyni að hafna hveiti og flytja undirgefni mína til annarra tegunda. Í dag þjóna ég frekar drottunum hænu og aspasi. Eða hvað? Það er alltaf gott að staldra við og pæla hvað er að gerast, og hvað maður er, og hvað maður er að gera og hvernig það tengist umheiminum.

Síðasti vetur var heldur leiðinlegur með atvinnuþreffi, eftirvæntingunni eftir örlögum Wow, „uppþyngingum“ Miðflokksins o.s.frv. Það var ansi hreint ljáandi að fylgjast með umræðu þar sem allir görguðu, staðfastir um fullkomleika eigin skoðana og síðan enn hærra af hneykslun á þeim sem dirfðust að vera þeim ekki sammála. Samræður á kaffistofum, samfélagsmiðlum og í fjölmíðlum og á Alþingi lutu höfði til að þóknast drottunum sínum. Allt var ómurlegt. En síðan kom Evróvisjón og Hatari benti á að Hatarið muni sigra og við lutum höfði, fórum út að grilla og allir eru glaðir og bráðum kemur sumar.

SPRENGHLÆGILEG

NÝ

GAMLINGINN

Baldursnesi 6 - Akureyri | Listhúsið - Reykjavík

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

SOFA DAGAR

Mikið úrval af sófum og heilsurúmum á frábæru verði



BODYPRINT Reverie

STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



MIKIÐ ÚRVAL SVEFNSÓFAR - LEÐURSÓFAR - HORNSÓFAR O.FL

10-50% afsláttur



Hornsófi hægri eða vinstri
Verð áður kr. 249.900.-
Nú aðeins kr. 199.920.-



Malmö hvíldarstóll m/hnappi
m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 59.415.-



Stockholm hvíldarstóll
rafdrifinn m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 59.940.-



2ja sæta sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 59.900.- Nú aðeins kr. 29.950.-



Tungusófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 49.950.-



3ja sæta sófi grár m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 34.950.-



Chesterfield sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 89.900.-
Nú aðeins kr. 44.950.-



Sorento tungusófi,
hágæða italkst leður, svartur eða hvítur
Verð áður kr. 289.900.- Nú aðeins kr. 245.415.-



Roberto hvíldarstóll, leður, 5 litir.
Fallgur hágæða rafdrifinn stóll
Verð áður kr. 179.900.- Nú aðeins kr. 159.415.-

12 mán.
VAXTALAUSAR
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
★★★★★

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



vefverslun
svefnogheilsa.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum