

KANARÍ | TENERIFE | BENIDORM | ALICANTE | CALPE | ALBIR | ALMERÍA | LLORET DE MAR | TOSSA DE MAR

20. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 24. MAÍ 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

**ÚÚ**  
ÚRVAL ÚTSÝN

## ÁVALLT SÓL SKÍN MEÐ ÚRVAL ÚTSÝN

KANARÍ  
VERÐ FRÁ  
**79.900 KR.**

**SÓLARDAGAR**  
TAKMARKAÐ MAGN GISTINGA Á  
TILBOÐSVERÐI BÓKAÐU Á [UU.IS](http://UU.IS)

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | [UU.IS](http://UU.IS)

# ★ TILBOÐSVERÐ Í SÓL ★

**BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL \*\*\***  
KANARÍ



**3. - 10. JÚNÍ**  
Premier smáhýsi með tveimur svefnherbergjum  
**VERÐ FRÁ 79.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 87.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

**APARTAMENTOS DOROTEA \*\***  
KANARÍ



**12. - 19. ÁGÚST**  
Íbúð með tveimur svefnherbergjum  
**VERÐ FRÁ 82.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.  
Verð frá 83.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

**LOPESAN BAOBAB RESORT \*\*\*\*\***  
KANARÍ



**19. - 26. ÁGÚST**  
Tvíbýli með morgunverði.  
**VERÐ FRÁ 137.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 164.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**BEST SABINAL \*\*\*\*\***  
ALMERÍA



**28. JÚNÍ - 5. JÚLÍ**  
Tvíbýli með hálfu fæði  
**VERÐ FRÁ 119.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 142.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HÁLFT FÆÐI

**PIERRE VACANCES \*\*\***  
ALMERÍA



**9. - 16. ÁGÚST**  
Íbúð með tveimur svefnherbergjum.  
**VERÐ FRÁ 85.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.  
Verð frá 92.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

**ROC GOLF TRINIDAD \*\*\*\***  
ALMERÍA



**16.-23. ÁGÚST**  
Tvíbýli með öllu inniföldu.  
**VERÐ FRÁ 126.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 159.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALLT INNIFALIB

**THE SUITES AT BEVERLY HILLS \*\*\***  
TENERIFE



**15. - 24. JÚNÍ**  
Íbúð með einu svefnherbergi.  
**VERÐ FRÁ 107.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 126.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**MARYLANZA SUITES & SPA \*\*\*\*\***  
TENERIFE



**15. - 24. ÁGÚST**  
Íbúð með tveimur svefnherbergjum.  
**VERÐ FRÁ 127.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 4 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 131.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

**AMATISTA APARTMENTS \*\*\***  
CALPE



**27. JÚNÍ - 4 JÚLÍ**  
Íbúð með tveimur svefnherbergjum.  
**VERÐ FRÁ 105.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.  
Verð frá 110.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**HOTEL ROSAMAR \*\*\***  
BENEDORN



**20.-27. ÁGÚST**  
Tvíbýli með öllu inniföldu.  
**VERÐ FRÁ 146.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 171.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALLT INNIFALIB

**GHT TOSSA PARK APARTMENTS \*\*\***  
TOSSA DE MAR



**6. - 15. JÚNÍ**  
Íbúð með einu svefnherbergi  
**VERÐ FRÁ 95.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 121.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**GRAN GARBI HOTEL \*\*\*\*\***  
LLORET DE MAR



**15.-24. ÁGÚST**  
Tvíbýli  
**VERÐ FRÁ 149.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.  
Verð frá 183.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

## BÓKAÐU SÓL Á UU.IS

VINSÆLAR GISTINGAR BÓKAST FYRST  
FERÐUMST Á BETRA VERÐI FRÁ 62.900 KR.



### Deyður með koníaki

Innlent **2**

Íbúar á Borgarfirði eystra eru orðnir langbreyttir á skorti á heilbrigðisþjónustu.



### Fjölmenningsfótbolti

Innlent **4**

Vel á þriðja hundrað útlendingar eru skráðir til leiks á Íslandsmóttinu í knattspyrnu og hefur flóran aldrei verið fjölbreyttari.



### Skelfing fíknarinnar

Fréttaskýring **6**

Fíkniefnavandinn í heiminum hefur magnast upp með aukinni útbreiðslu ópíóða og verkjalyfja og er Ísland ekki undanskilið.



### Fékk upp í kok á kjaftæðinu

Menning **40**

Eftir mikið hark með Nylon og The Charlies lagði Steinunn Camilla hljóðnemann á hilluna og settist hinum megin við borðið.

# MANNA ÍF

Fréttir / ... rinn



Víðtalið  
Sigurþóra Bergsdóttir

„Hann hefði átt að fá að lifa“

Bergur Snær, sonur Sigurþóru Bergsdóttur, svipti sig lífi í kjölfar þess að hafa verið beittur kynferðisobeldi. Í næsta mánuði opnar Sigurþóra Bergið Headspace, miðstöð fyrir ungt fólk þar sem því er tekið opnum örmum og á þess forsendum.



**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 Burki

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:  
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,  
Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Aldís Pálsdóttir

Förðun: Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur  
förðunarfræðingur YSL á Íslandi

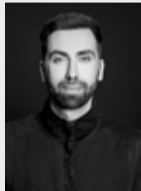
Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



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



Roald Viðar Eyvindsson  
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir  
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyjólfsson  
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir  
Vefstjóri Mannlífs



Hákon Davíð Björnsson  
Ljósmyndari



Friðrika Benónýsdóttir  
Bláðamaður



Hanna Ingibjörg  
Arnarsdóttir



Egill Páll Egilsson  
Bláðamaður



Steingerður  
Steinarsdóttir

#### BLAÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir,  
María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir,  
Guðrún Óla Jónsdóttir, Sigrún Guðjohansen, Steinar Fjeldsted

#### LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,  
Hákon Davíð Björnsson

#### PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



**Innlent**  
HEILBRIGÐISMÁL

# Sjúklingur deyfður með koníaki

## Samfélag í heljargreipum vegna skorts á lækniþjónustu.

Í búa á Borgarfirði eystra kalla eftir samstarfi um viðbragðsþjónustu utan spítala þar sem óöryggi þeirra varðandi heilbrigðisþjónustu sé algjört. Þegar alvarleg tilvik koma upp þarf að kalla eftir sjúkrabíl frá Egilsstöðum sem er í klukkutíma akstursfjarlægð yfir fjallveg. Læknir hefur ekki verið starfandi í þorpinu í áratug.

Íbúi á svæðinu segir að húsnæði, sem notað er sem heilsugæsla þegar þörf er á, skorti lágmarks aðföng sem þarf til að sinna sjúklingum. „Það er ekkert til þarna. Það slasaðist einstaklingur fyrir nokkru. Það var læknir á staðnum en hann var ekki með læknaáhöld á sér, enda á frívakt. Það fannst ekkert til að sauma manninn með en fyrir rest gróf læknirinn upp grófan tvinna og nál. Það var heldur ekkert til að deyfja manninn nema koníak sem einn úr hópnum var með,“ segir íbúinn, sem vill ekki láta nafn síns getið en Austurfrétt vakti nýverið athygli á atvikinu í tengslum við frétt um íbúafund í plássinu um utanspítalaþjónustu.

Vegna aðstæðna hafa heimamenn þurft að mynda viðbragðshóp vettvangsliða til að bregðast við neyðartilfellum og veita fyrstu hjálp á meðan beðið er eftir sjúkrabíl. „Við erum búin að vera með hópinn í gangi síðan 2012. Við menntuðum hann hjá Sjúkraflutningaskólanum sem var leið okkar slökkviliðsins og fólksins á staðnum til að undirbúa vettvangsliðana fyrir áföllin sem þeir gætu þurft að takast á við sjálfir, enda er oft ófært eða seinfarið yfir á Borgarfjörð [frá Egilsstöðum]. Niðurstaðan varð sú að kosta námskeiðin úr sjóðum Brunavarna Austurlands,“ segir Baldur Pálsson, slökkviliðsstjóri Brunavarna á Austurlandi, og kveðst hafi mætt daufum eyrum hjá Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) þegar þangað var leitað. „Þess vegna var samfélagið að kalla eftir þessum íbúafundi, til að fara vel yfir þessi mál.“



Baldur Pálsson, slökkviliðsstjóri Brunavarna á Austurlandi.

Á fundinn mættu forstjóri lækninga HSA, framkvæmdarád og fleiri. Segist Baldur hafa þrýst á HSA að koma að borðinu svo að skilgreina mætti betur hlutverk vettvangsliða, nokkuð sem sé nauðsynlegt eftir að tvö áföll dundu yfir í þorpinu. Hann segist hafa sent bréf á yfirlækni og yfirmann sjúkraflutninga á Egilsstöðum vegna málsins en ekki fengið skýr svör þrátt fyrir að hafa ítrekað fyrirspurnina.

### Hnigu meðvitundarlausir niður

Áföllin sem Baldur minnst á urðu þegar tveir einstaklingar hnigu niður meðvitundarlausir með árs millibili og þurftu á endurlífgun að halda. „Í fyrra skiptið náði viðkomandi að hringja áður en hann missti meðvitund. Vettvangsliðar komu fljótt og byrjuðu að hnoða og blása.“ En sá sem verið var að endurlífga var sjálfur félagi í viðbragðshópnum. „Þetta var félagi okkar sem datt niður, nándin þarna er svo mikil, sem getur verið erfitt. Vettvangsliðarnir hnoðuðu og blésu í klukkutíma en það er það eina sem þeir mega gera. Fyrir tilviljun náðum við í lækni hjá HSA og hann kom klukkutíma síðar.“



**„Það var heldur ekkert til að deyfja manninn nema koníak sem einn úr hópnum var með.“**

Baldur segir að í hinu tilvikinu hafi manneskja orðið vitni að því þegar einstaklingur hneig niður, hringt strax til að láta vita og þá hafi allt farið á sama veg. „Læknirinn sem kom hafði ekki heyrt af vettvangsliðunum. Það fer því bara eftir því hver er á vakt hvort viðkomandi viti yfirhöfuð að þessi viðbragðshópur sé til. Skipulagið er allt í molum.“

Að sögn Baldurs er utanspítalaþjónusta á borð við björgunarsveitir, slökkvilið og vettvangsliða óskilgreint innan kerfisins. „Við kölluðum eftir samstarfi um að skilgreina svona hópa og líka

eftir tillögum að því hvernig ætti að mennta þetta fólk. Þing Slysavarnarfélagsins Landsbjargar fjallaði einnig um þessi mál. Allir eru að kalla eftir því að það verði mótuð heildstæð stefna í utanspítalaþjónustu. Það er verið að fækka sjúkrabílum í landinu og ekkert kemur í staðinn, það er engin stefna.“

Jón Svanberg Hjartarson, framkvæmdastjóri Landsbjargar, tekur í svipaðan streng. „Við höfum ítrekað kallað eftir því við heilbrigðisráðuneytið að mörkuð verði stefna um samræmda utanspítalaþjónustu um allt land. Þar með talið sjúkraflutninga og aðkomu þessara hópa sem hafa verið kallaðir vettvangsliðar. Það er engin samræming á milli heilbrigðisumdæma þegar kemur að þessu. Við höfum kallað eftir því að það verði lögð vinna í að samræma þessa hluti. Við höfum fundað með ráðuneytinu snemma á þessu ári og því síðasta og í raun allt frá árinu 2015 um þessi mál, en engar tillögur um úrlausnir hafa borist úr ráðuneytinu.“

Mannlíf sendi heilbrigðisráðuneytinu fyrirspurn um hvort og þá hvaða úrlausnir það hafi til að svara kalli þessara aðila. Í svari þess kemur fram að utanspítalaþjónusta sé eitt af fleiri verkefnum sem ráðherra hefur sett í forgang á þessu ári og því næsta. „Áhersla verður lögð á heildstætt skipulag allra sjúkraflutninga hvort sem þeir fara fram á landi eða með flugi,“ segir í svari Margrétar Erlendsdóttur, upplýsingafulltrúa ráðuneytisins. „Í samræmi við þessar áherslur er hafinn undirbúningur í ráðuneytinu að heildarstefnumótun í málaflokknum þar sem hlutverk hvers og eins viðbragðsaðila verður skilgreint, ábyrgð, staða í kerfinu, menntunarkröfur og fleira. Ráðherra hefur hitt fulltrúa Landsbjargar á fundi, þar sem þeir síðarnefndu hafa lýst sínum sjónarmiðum.“

OPIÐ Á  
SUNNUÐÖGUM Í  
DORMA SMÁRATORGI

# DORMA

Láttu drauminn rætast

## Sumartilboð í verzlunum Dorma

DORMA  
SUMARTILBOÐ  
**20%**  
AFSLÁTTUR

### KOLDING

hægindastóll með skemli

Stillanlegur hægindastóll með skemli.  
Ljósgrátt, dökkgrátt eða rautt slitsterkt áklæði.  
Fullt verð: 89.900 kr.

Stillanlegur hægindastóll með skemli.  
Svart eða grátt leður.  
Fullt verð: 119.900 kr.

Aðeins **71.920 kr.**

Aðeins **95.920 kr.**



DORMA  
SUMARTILBOÐ  
**30%**  
AFSLÁTTUR

**PURE COMFORT**  
fibersængur & -koddur

Sæng 140 x 200 cm (400 gr) Fullt verð: 10.900 kr.  
**TILBOÐSVERÐ: 7.630 kr.**  
Koddur. Fullt verð: 3.900 kr. **TILBOÐ: 2.730 kr.**

Sæng 140 x 200 cm (300 gr) Fullt verð: 9.990 kr.

Aðeins **6.930 kr.**



DORMA  
SUMARTILBOÐ  
**20%**  
AFSLÁTTUR

**NEW MALMÖ**  
u-sófi

Silfurgrátt slitsterkt áklæði.  
Hægri og vinstri tunga.  
324 x 220 x 86 cm  
Fullt verð: 269.900 kr.

Aðeins **215.920 kr.**



DORMA  
SUMARTILBOÐ  
**20%**  
AFSLÁTTUR

**GESTARÚM**  
90 x 200 cm

Tvöfaldur fjöldi gorma miðað við mörg sambærileg rúm og að auki er dýnan er með liðamótum, en ekki með broti sem eykur líftíma hennar.

Fullt verð: 59.900 kr.

Aðeins **47.920 kr.**



### Perfect T

DORMA  
SUMARTILBOÐ  
**35%**  
AFSLÁTTUR AF DÝNU  
OG 20% AF  
BOTNI



HLIDARSTOPPARAR



ENDASTOPPARAR



USB-TENGI



PRÁÐLAUS FJARSTÝRING

## stillanlegt heilsurúm

með Infinity heilsudýnu

- ❖ Vandaður, stillanlegur botn sem fullkomnar slökun þína á meðan þú sefur.
- ❖ Á fráðlausri fjarstýringu getur þú fest þína bestu stellingu í minni.
- ❖ Botninn er knúinn tveimur hjóðlátum nuddmótum sem gefa þér hámarks hvíld um leið og nuddbylgjurnar örva blóðflæði líkamans.
- ❖ Botninn dregst að vegg þegar honum er lyft svo höfuðsvæði helst á sama stað.
- ❖ Á fjarstýringu er hnappur sem nefnist Gravity Zero (þyngdarleysi), en hann kemur rúminu í stellingu sem tryggir líkamanum lágmarks áreynslu.
- ❖ Vinsæl stilling á fjarstýringu kemur þér í þá stellingu sem reynst hefur hjálpa hvað mest í baráttu við kæfisvefn og hrotur.
- ❖ Enda- og hliðastopparar sjá til þessa að dýnurnar hreyfast sem minnst. USB tengi er á hlið botnsins.

Perfect T með Infinity heilsudýnu. Stærð: 90 x 210 cm. Fullt verð: 286.900 kr.

Aðeins **214.835 kr.**

Afgreiðslutími Rvk  
Mán. til fös. kl. 11-18.30  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík  
512 6800  
Smáratorgi, Kópavogi  
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri  
558 1100  
Skeiði 1, Ísafirði  
456 4566

Verð og vöruupplýsingar  
í auglýsingunni eru  
birtar með fyrirvara um  
prentvillur.

# DORMA

Láttu drauminn rætast



Erlendir leikmenn í úrvalsdeild karla eru að meðaltali **3,8** í hverju liði. Þetta er lægsta hlutfallið á Norðurlöndum. Hlutfallið er hæst í Svíþjóð þar sem meðaltalið er **6,4** og svo koma Danmörk (**5,8**) og Noregur (**4,9**).

Úrvalsdeild karla státar af **46** erlendum leikmönnum. Önnur deild karla kemur ekki langt þar á eftir með **42** leikmenn en **10** af **12** liðum í þeirri deild eru utan höfuðborgarsvæðisins.

Af öllum liðum í úrvalsdeild karla og kvenna voru aðeins þrjú lið sem voru eingöngu skipuð íslenskum leikmönnum í fyrstu umferðinni, **HK** hjá körlunum og svo **Valur** og **Breiðablik** hjá konunum. Einn leikmaður Breiðabliks spilar þó fyrir landslið Kósóvó.



### „Nýlendur“ á landsbyggðinni

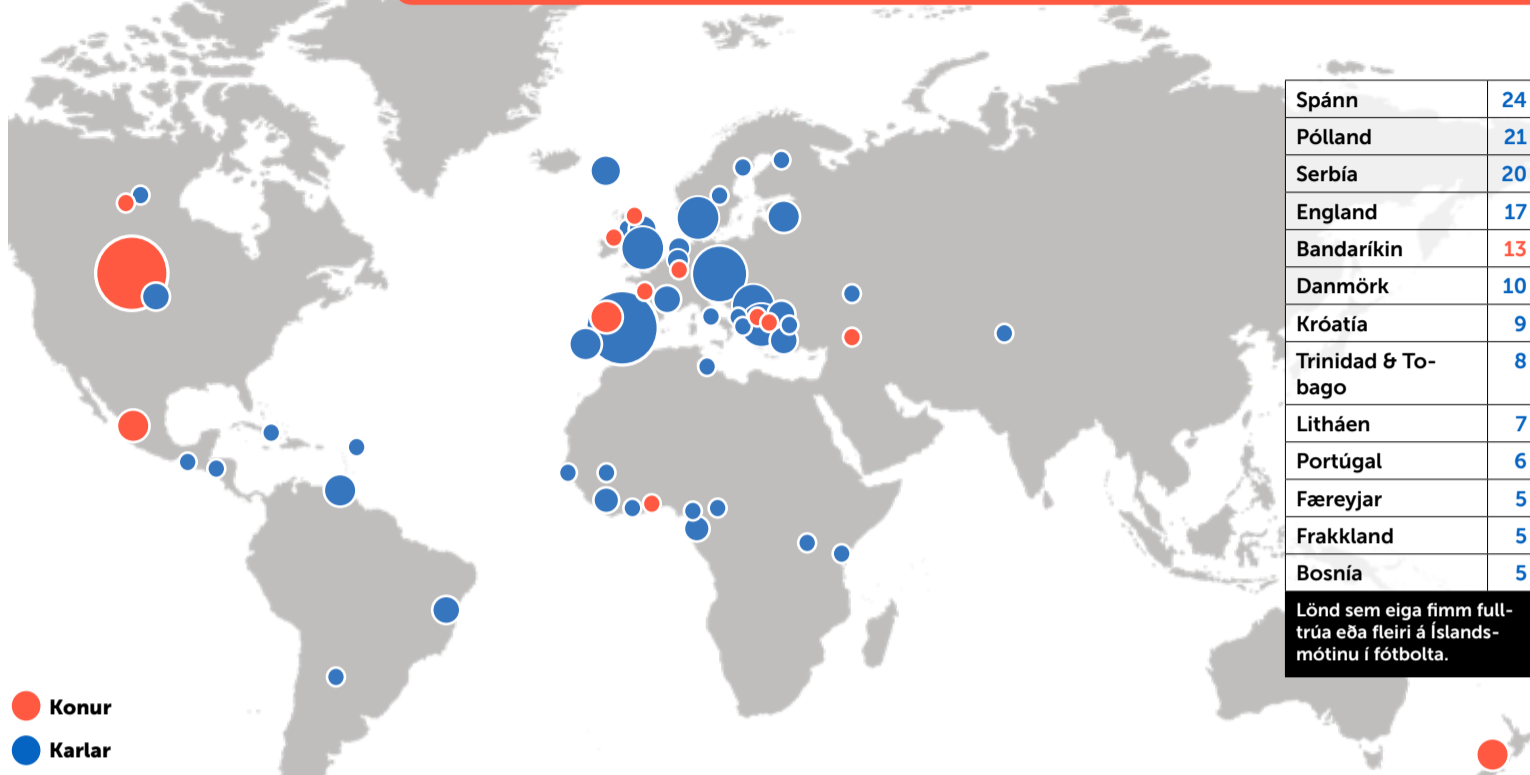
Lið á landsbyggðinni sækja mun fremur í erlenda leikmenn en lið á höfuðborgarsvæðinu. Af þeim **229** erlendum leikmönnum sem hófu leik í fyrstu umferð léku **136** með liðum á landsbyggðinni. Karlalið á landsbyggðinni hafa á að skipa **3,2** erlendum leikmönnum að meðaltali en karlalið á höfuðborgarsvæðinu **1,8** leikmönnum. Hjá konunum hafa landsbyggðarlið að meðaltali **2,6** erlenda leikmenn samanborið við **0,9** á höfuðborgarsvæðinu.

Ástæðan fyrir þessu er tiltölulega einföld. Lið á landsbyggðinni hafa úr færri leikmönnum að velja, enda ekki hlaupið að því að fylla 16 leikmannahóp í fámennu bæjarfélagi. Hvað þá hóp sem er samkeppnishæfur við stærri lið á höfuðborgarsvæðinu. Það hefur líka reynst liðum á landsbyggðinni erfitt að fá íslenska leikmenn til liðs við sig. Bæði hugnast mörgum leikmönnum ekki að búa úti á

### „Af þeim 229 erlendu leikmönnum sem hófu leik í fyrstu umferð léku 136 með liðum á landsbyggðinni.“

landi auk þess sem launakröfur þeirra þykja of háar. Í flestum tilfellum er þess vegna ódýrara að sækja leikmenn til útlanda. **Grindavík** og **ÍBV** eru þau lið í efstu deild karla sem eru með flesta erlenda leikmenn innanborðs þegar flautað var til leiks í fyrstu umferð, eða níu talsins hvort lið. Hjá konunum var **Selfoss** með flesta erlenda leikmenn, fjóra talsins, og **ÍBV** og **Þór/KA** með þrjú hvort. Víða á landsbyggðinni er að finna lið sem eru að uppistöðu skipuð erlendum leikmönnum. eru þetta lið eins og **Snæfell** úr Stykkishólmi (**13**), **Víkingur Ólafsvík** (**8**), **Vestri** (**7**), **Fjarðabyggð** (**6**) og **Eiðerji** á Vopnafirði (**6**).

### Uppruni erlendra leikmanna í öllum deildum karla og kvenna á Íslandsmótinu í knattspyrnu.



Spánn	24
Pólland	21
Serbía	20
England	17
Bandaríkin	13
Danmörk	10
Króatía	9
Trinidad & Tobago	8
Litháen	7
Portúgal	6
Færeyjar	5
Frakkland	5
Bosnía	5

Lönd sem eiga fimm fulltrúa eða fleiri á Íslandsmótinu í fótbolta.

## Fjölbreytt flóra erlendra leikmanna

Vel á þriðja hundrað erlendra leikmanna frá 48 mismunandi löndum spila knattspyrnu á Íslandi í sumar. Nærri tveir af hverjum þremur spila með liðum á landsbyggðinni. Flestir hinna erlendu leikmanna koma frá Spáni.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Mannlíf tók saman fjölda erlendra leikmanna í öllum deildum karla og kvenna á Íslandsmótinu í knattspyrnu. Miðað er við fjölda útlendinga á leikskýrslu í leikjum fyrstu umferðar í hverri deild fyrir sig. Þetta eru ekki endanlegar tölur þar sem einhverjar umferðanna voru spilaðar áður en félagaskiptagugginn lokaði þann 15. maí. Hann opnar svo aftur í júlí og þá er líklegt að einhver lið geri breytingar á sínum leikmannahópi.

Alls voru 229 erlendir leikmenn á leikskýrslu í þessum fyrstu umferðum, 199 í karlaflokki og 30 í kvennaflokki. 60 prósent þessara leikmanna leika með liðum utan höfuðborgarsvæðisins. Bakgrunnur þessara leikmanna er æði ólíkur. Ætla má að meirihluti þeirra, einkum þeir sem leika í efstu deildunum, hafi verið fenginn til Íslands gagnert til að spila fótbolta yfir sumartímamann en einnig er um að ræða erlenda ríkisborgara sem eru búsettir á Íslandi og hafa annað aðalstarf en fótbolta. Þess vegna þarf fjöldi pólskra leikmanna ekki að koma á óvart enda Pólverjar stærsti hópur innflytjenda á Íslandi.

### Gott orð af Spánverjum og Bandaríkjamönnum

Ekki er hægt að segja annað en að flóran sé fjölbreytt en alls koma



„Það er mjög oft þannig að þegar þú ert að fá útlending, þá er einhver saga.“

leikmennirnir 229 frá 48 löndum úr öllum heimshornum. Samsetning erlendra leikmanna í karlaflokki hefur breyst mikið á undanförmum árum. Hér áður fyrir voru leikmenn frá ríkjum fyrrum Júgóslavíu mest áberandi ásamt einstaka sendingum frá Bretlandseyjum en í dag eru Spánverjar fjölmennastir. Hjá konunum hafa leikmenn frá Bandaríkjunum gjarnan verið áberandi og er það enn svo.

„Það var náttúrlega mjög óeðlilegt ástand þegar þessir leikmenn frá fyrrum Júgóslavíu komu hingað á 10. áratugnum. Þetta voru menn sem voru að spila hörku fótbolta í sínu heimalandi en eru að flytja stríðsátök og enda á Íslandi sem þeir hefðu annars aldrei gert,“ segir Hjörvar Hafliðason, einn helsti fótboltaspekingur landsins. Hann segir fjölda Spánverja umfram önnur þjóðerni skýrast af aðstæðum þar

í landi. „Ef við horfum til dæmis á önnur stór lönd eins og England, Þýskaland og fleiri lönd, þá eru C-deildirnar mjög sterkar þar. Því er hins vegar ekki fyrir að fara á Spáni og fyrir leikmenn sem spila utan B-deildar, þá bíður þeirra nánast ekkert og þess vegna koma þeir hingað.“ Hjörvar segir að reynsla íslenskra liða af spænskum leikmönnum sé mjög góð og að af þeim fari gott orð. Margir af bestu leikmönnum í 1. og 2. deild séu Spánverjar og þá séu nokkrir öflugir leikmenn í Pepsi Max-deildinni.

### Alltaf einhver saga

Hjörvar segir einnig að gott orð fari af bandarískum leikmönnum. „Þeir Bandaríkjamenn sem ég hef kynnst og heyrt af eru með rosa-lega jákvætt viðhorf. Þeir eru mjög þakklátir því þeir upplifa sig eins og atvinnumenn í Evrópu.“ Það er þó ekki alltaf reynslan með erlendu leikmennina. „Það er mjög oft þannig að þegar þú ert að fá útlending, þá er einhver saga. Af hverju vill hann koma til Íslands og spila?“ spyr Hjörvar og tekur tvo leikmenn sem dæmi, Hollendinginn Prince Rajcomar og Svíann Valmir Berisha. „Prince Rajcomar var í unglingslandslíðum Hollands með leikmönnum sem héldu áfram að

spila í bestu deildum Evrópu og Valmir Berisha var markahæsti leikmaðurinn á HM 17 ára landsliða á undan Kelechi Iheanacho [framherja Leicester]. Frábærir leikmenn en það vantar bara svo margt annað, það er eitthvað að og þess vegna enda svona menn á Íslandi. En svo auðvitað koma einstaka gullmolar eins og Richard Keogh og Kemar Roofe,“ segir Hjörvar en þeir leikmenn komu hingað ungir að árum og léku með Víkingi áður en þeir gerðu gott mót í ensku deildarkeppninni.

Almennt er Hjörvar á því að aðkoma erlendra leikmanna sé af hinu góða. Víða úti á landi væri ekki hægt að halda úti liðum ef ekki væri fyrir erlenda leikmenn þótt vissulega sé nauðsynlegt að hafa jafnvægi, það er að ekki sé verið að fá miðlungs góða leikmenn erlendis frá á kostnað efnilegra heimamanna.



Hjörvar Hafliðason, knattspyrnuspekingur.



Tvö lið skera sig frá öðrum íslenskum liðum að því leyti að þau voru stofnuð af innflytjendum fyrir innflytjendur. Þetta eru liðin **Afrika** og **KM** sem stendur fyrir **Knattspyrnufélag Miðbæjar**. Fyrirnefnda liðið var, eins og nafnið gefur til kynna, stofnað af inn-

flytjendum frá **Afríku** á 10. áratug síðustu aldar. Liðið lék fyrst í utandeildinni en færði sig síðar í deildarkeppnina snemma á öldinni og hefur það leikið í neðstu deild allar götur síðan. Samsetning liðsmanna hefur breyst nokkuð í gegnum árin og í dag er uppistaða

liðsins **Pólverjar**, þótt enn séu þar nokkrir **Afríkubúar** innanborðs. **KM** er að taka þátt í deildarkeppninni í fyrsta skipti í ár. Félagið, sem fyrst hét **FC Iberia** og síðar **Dynamo Reykjavík**, var stofnað árið **2013** af hópi **Spánverja** og keppti fyrstu árin í áhugamannabolta en

ákveðið var að taka stóra skrefið núna í ár. Leikmannahópurinn í dag er mjög fjölbjóðlegur, **Spánverjar** eru fyrirferðamiklir en einnig er að finna leikmenn frá **Íslandi**, **Englandi**, **Frakklandi**, **Brasilíu**, **Póllandi** og **fleiri löndum**.

# nettoline



Glæsilegar danskar  
innréttingar í öll  
herbergi heimilisins



Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is



**Kjarninn**

FRÉTTASKÝRING

Eftir / Magnús Halldórsson

# Fíknivandinn breiðir úr sér

Lítið hefur gengið að vinna gegn útbreiðslu fíkniefna. Það er óhætt að segja að það sé ekki íslenskt vandamál, því stríðið gegn fíkniefnum virðist með öllu óvinnandi. Á Íslandi hefur fjöldi ungs fólks fallið frá úr of stórum skammti á skömmum tíma. Fjölskyldur standa eftir örmagna af sorg. En hvað er til bragðs að taka? Hvernig er hægt að vinna gegn þessum vágesti í samfélagi okkar?



**S**tríð gegn fíkniefnum er pólitískt hugtak. Það varð fyrst til – í það minnsta í stjórn málaumræðu í Bandaríkjunum – á tíma Richards Nixon, sem var forseti Bandaríkjanna frá 1968 til 1974. Stjórn hans lagði mikla áherslu á að fíkniefni væru samfélagslegt böf. Flestir geta tekið undir það en hvar rót vandans liggur og hvernig á að takast á við hann, er síðan annað mál.

Á Íslandi eins og annars staðar er háð stríð gegn fíknivanda alla daga. Fjölskyldur standa eftir örmagna á sál og líkama. Ótímabær dauðsföll vegna of stórs skammts fíkniefna eru alþjóðlegt vandamál þessi misserin og hefur aukningin í Bandaríkjunum ekki síst vakið óhug.

”

**„Á sama tíma og ferðamönnum fjölgadi fimmsfalt, úr 450 þúsund í 2,3 milljónir árlega, og mikill þróttur var í efnahagslífinu, þá var ekki lagt hald á mun meira afefnum.“**

Frá árinu 2012 hafa dauðsföll aukist vegna of stórs skammts lyfja – ópíóða og annarra sterkra efna – verið beinlínis sláandi. Í fyrra létust tæplega 80 þúsund manns úr of stórum skammti í Bandaríkjunum en fyrir áratug var meðaltalið á ári í Bandaríkjunum innan við 15 þúsund dauðsföll. Verst er staðan á ákveðnum svæðum í miðríkjunum.

#### **Faraldur**

Á árunum 2013 til og með 2018 hafa tæplega 500 þúsund manns dáði úr of stórum skammti af fíkniefnum í Bandaríkjunum. Þessi tala er orðin svo ískeyggilega há, að hún er farin að draga niður meðaltalslífstíma Bandaríkjamanna, en hann hefur lækkað undanfarin tvö ár. Í Ohio hefur neyðarástandi verið lýst yfir vegna tíðra dauðsfalla og veikinda fíkla. Hertar lögregluaðgerðir gegn

fíkniefnasölum virðast ekki bera neinn árangur, og þungir dómur og mikið eftirlit lögreglu, nær ekki að vinna gegn þessari ógnvænlegu þróun.

Í borgum Bandaríkjanna hefur fólk snúið bókum saman og reynt að miðla upplýsingum og samstillta forvarnar- og hjálparstarf, til að reyna að sporna við sláandi aukningu.

Meðal annars hefur neyðarskýlum verið komið upp þar sem fíklar geta fengið lækniástoð en lögreglan fær að hafa aðgang að þeim skýlum, ekki síst til að reyna að koma hættulegustu efnunum úr umferð. Notkun á neyslurýmum hefur færst í aukana en það er ekki þannig enn þá að notkun á slíkum rýmum sé almenn. Notkun á slíkum rýmum hefur gefist vel í Seattle þar sem fyrstu neyslurýmmin voru opnuð meðal borga Bandaríkjanna.





**Herra,**  
*lagerinn*  
**outlet**  
*líka fyrir konur*

**BOSS**  
HUGO BOSS

**SAND**  
COPENHAGEN

**POLO**  
RALPH LAUREN

*Stenströms*

EMPORIO  
  
ARMANI

eterna

gardeur

**HUGO**  
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

JACOB COHÉN

TINO COSMA

**MANZ**  
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

**BARKER**  
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

**LLOYD**

**Troðfull verslun af  
merkjavöru!**

**40-70%**

**afsláttur  
af öllum vörum**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18  
laugardaga frá kl. 11 til 17  
sunnudaga frá 13 til 17  
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)



### Málsóknir

Um þessar mundir eru stjórnvöld í Bandaríkjunum að láta kné fylgja kviði þegar kemur að einum anga ópióðavandans. Forstjórar og forsvarsmenn lyfjafyrirtækja eru nú til rannsóknar og hafa sumir hverjir verið saksóttir. Þar á meðal er forstjóri Purdue Pharma sem framleiðir verkjalyfið OxyContin en stór hluti þeirra sem hefur látið lífið úr of stórum skammti hefur sótt í það lyf.

Forstjórinn Craig Landau játaði í vikunni, í viðtali í Washington Post, að Purdue Pharma væri nú alvarlega að íhuga að gera fyrirtækið upp til skipta og hætta allri starfsemi. Ástæðan er meðal annars yfir þúsund málsóknir á hendur fyrirtækinu frá borgum og sýslum Bandaríkjanna sem hafa þurft að glíma við afleiðingar af faraldrinum. Landau sagði það ekki ljóst enn hvernig fyrirtækið myndi koma út úr þeim málsóknum sem væru fram undan. En það segir sína sögu að þessi lyfjari í Bandaríkjunum sé að hugsa um að hætta allri starfsemi.

Í ofanálag bætast síðan málsóknir aðstandenda fíkla og látinna en í mörgum tilvikum áttu þeir sem létust ekki mikla sögu af óreglu áður en fíknin heltók þá. Í sumum tilvikum er um að ræða verkjalyf sem eru meira en 50 sinnum sterkari en morfín og heróín. Eftir einn skammt er einfaldlega ekki aftur snúið.

Dreifing þessara sterku verkjalyfja er nú orðin að miklu alþjóðlegu vandamáli, þó mismunandi miklu eftir svæðum. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) hefur sagt að leita þurfi leiða til að hjálpa fíklum að takast á við vandamál sín og hefur stofnunin talað fyrir því að lýðheilsa sé höfð í fyrirrúmi þegar stefna fyrir málflokkinn er mótuð. Stofnun Sameinuðu þjóðanna sem tekst á við skipulagða glæpastarfsemi hefur ítrekað talað fyrir því að nálgun á vandanum sé gjörbreytt. Minna fari fyrir hörku og þungum refsingum og meira fyrir því að byggja upp heilbrigðisþjónustu til að hindra dauðsföll og koma veikum fíklum undir læknishendur.

Ákveðin vitundarvakning hefur átt sér stað undanfarnin misseri á alþjóðavísu, ekki síst vegna hörmunganna í Bandaríkjunum.

Þar eru meira en tvær milljónir manna í fangelsum – hæsta hlutfall af íbúum meðal vestrænna þjóða – og meira en 60 prósent þeirra hafa gerst brotlegir við fíkniefnalöggjöfina. Þrátt fyrir allt þá verða vandamálín dýpri og illviðráðanlegri, ár frá ári, og hið svarta hagkerfi fíkniefna stækkar stöðugt. Ekki sést glitta í árangur af þeirri stefnu sem rekin hefur verið – undir pólitískum áhrifum frá Nixon forðum.

### Hvernig er vandinn á Íslandi?

Þó að Ísland sé lítið eyriki og búi að því að vera með landamæri sem eru auðveldari viðureignar en mörg önnur ríki – þar sem sjór umlykur landið – þá er vel hægt að halda því fram að vandi sem tengist fíkniefnum á Íslandi sé ógnvænlegur þessi misserin.

Tið dauðsföll, ekki síst vegna of stórra skammta af verkjalyfjum og viðlíka efnum, hafa skilið eftir sig sár sem gróa aldrei í fjölmörgum fjölskyldum.

Í fyrra létust í það minnsta 29 ungir einstaklingar, undir fertugu, vegna of stórs skammts fíkniefna.

Þetta er hátt hlutfall í alþjóðlegum samanburði og verulegt áhyggjuefni að sama mynstur sést og víða má nú greina í Bandaríkjunum þó þar sé um djúpstæðari vanda að ræða.

Vandamálín geta hins vegar magnast upp og reynslan hefur sýnt að þrátt fyrir vel skipulagt starf lögreglu – og góðan vilja og lagaramma sem er ætlað að sporna gegn vanda sem tengjast fíkniefnum – þá tekst með engu móti að hindra að fíkniefni komist í umferð til þeirra sem eru háðir þeim, eða þeirra sem vilja neyta þeirra.

### Magn fíkniefna sem lögregla og tollgæsla lögðu hald á árin 2010 til 2017.

Fíkniefni	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Hass (g)	14.716	1.827	594	680	1.329	9.353	6.097	24.337*
Kannabisfræ (stk.)	0	5	21	32	73	0	0	7
Kannabisplöntur (stk.)	9.339	7.570	6.430	6.669	4.065	4.094	3.232	5.033
Kannabisplöntur (g)	1.447	12.685	32.093	47.512	12.914	7.221	12.805	19.997
Maríjúana (g)	27.033	29.834	20.728	32.871	63.571	52.049	43.874	34.070
Tóbaksblandað hass (g)	379	321	309	433	361	345	440	3
Kannabislauf (g)	30.165	47.114	26.846	47.241	21.440	49.036	30.008	39.06
Kannabisstonglar (g)	3.953	6.679	6.576	7.831	3.260	11.991	12.815	11.541
Amfetamín (g)	11.137	31.839	12.169	34.189	4.784	32.849	9.838	13.588
Amfetamín (stk.)	2	8	0	300	13	7	0	9
Amfetamín (ml)	25.515	1.588	0	2.110	41	0	16	14.4
Methamfetamín (g)	11	17	4	81	105	343	1.014	518
Kókaín (g)	5.684	3.888	5.273	2.535	1.736	9.738	8.035	26.924
Kókaín (ml)	0	0	0	0	0	0	0	4.400
E-töflur (g)	155.287	1.176	116	149	11.003	2.059	4.593	
E-töflur (stk.)	15.084	78.099	2.100	14.824	1.454	213.660	2.258	2.699
Heróín (g)	0	0	0	1	0	0	0	9
LSD (stk.)	504	4.489	14	115	2761	741	427	1.021

\*Í einu máli var lagt hald á um 23.400 g af hassi sem ætlað var til sölu í Grænlandi.

Hér má sjá yfirlit fyrir haldlögð fíkniefni, sem lögregla og tollgæsla komust yfir. Markaðurinn með hið svonefnda læknaðop blómstrar nú sem aldrei fyrr.

### Tölur á blaði

Síðan segja tölur um haldlögð efni litla sögu. Nokkuð stöðugt hefur verið undanfarnin ár hversu mikið magn lögregla og tollgæsla ná að leggja hald á. Þetta stendur ekki í samhengi við miklar breytingar sem orðið hafa á íslensku samfélagi á undanförunum árum.

Á sama tíma og ferðamönnum fjölgaði fimmfalt, úr 450 þúsund í 2,3 milljónir árlega, og mikill þróttur var í efnahagslífinu þá var ekki lagt hald á mun meira af efnunum.

Til þess að sporna við fíkniefnavanda, ekki síst hjá ungum fíklum, hafa stjórnvöld heitið meiri heilbrigðisþjónustu fyrir fíkla, meðal annars með áherslu á að opna heilbrigðiskerfið meira fyrir fíklum, reyna að ná til þeirra með lækniþjónustu, áður en það verður of seint.

Þetta er raunar sami boðskapur og SÁÁ hefur talað fyrir um árábil en oft hefur verið togstreita milli SÁÁ og stjórnvalda, ekki síst þegar kemur að fjárveitingum til meðferðarstarfs.

Í fyrra fjölgaði innlögnum á Vogu en þær voru 2.275 samtals. Það gerir á bilinu 6 til 7 á degi hverjum. Á árinu 2017 voru innlagnirnar 2.219. Í upplýsingum sem SÁÁ hefur sent frá sér, meðal annars greinargerð um starfsemina, má glögglega sjá að engin merki sjást um það að vandamál vegna fíknivanda í samfélaginu séu að minnka.

Þvert á móti eru flestar tölur á þann veg, að vandinn hefur frekar aukist og hin ógnvænlega þróun vegna ópióðafíknar og aukinnar neyslu á sterkum verkjalyfjum – sem hefur drepið meira en tuttugu

ungmenn á innan við ári – bendir til þess að þörf sé á mun umfangsmeiri aðgerðum heldur en nú hefur verið gripið til.

Þar helst er að efla heilbrigðisþjónustu við fíknisjúka. Reynslan af lækni meðferð og lyfjagjöf við fíknivanda er á heildina lítið góð þó oft séu brotalamir og erfiðleikar hjá sjúklingum við að ná bata.

Í greinargerð SÁÁ um starfsemina er sérstaklega vikið að þessu og þá meðal annars að göngu-deildum, sem hafa verið hluti af starfseminni síðan 1978. Einværra hluta vegna hefur sá hluti meðferðarvinnunnar með sjúklingum, sem er lyklatríði í bataferli sjúklinga, ekki verið fjármagnaður af hinu opinbera. Þess vegna lendir hann undir niðurskurðarhníf þegar forgangsraða þarf af fáum krónum og aurum, líkt og gerðist á Akureyri á dögum þegar göngudeild var aflögð.

### 130 einstaklingar eru í viðhaldsmeðferð

Eitt af því sem hefur reynst vel á Íslandi, við ópióðafaraldrinum, er gagnreynd lyfjameðferð við alvarlegri ópióðafíkn. Það er tímafrek meðferð undir eftirliti lækna. Um 130 einstaklingar eru á því sem kallað er viðhaldsmeðferð, sem hefst á Vogu en lýkur á göngudeild.

Hún fækkar dauðsföllum, minnkar skaða og leiðir til bata vegna alvarlegrar fíknar í sterk verkjalyf.

Flestir sjúklinga hafa sprautað lyfjunum í æð og/eða haft alvarlegar afleiðingar af lyfjaneyslunni. Lyfín sem notuð eru til viðhaldsmeðferðar eru mixt methadone og t. buprenorphine/naloxone, að því er kemur fram hjá SÁÁ.

Náin eftirfylgd er með lyfjatöku og vímuefnaneyslu.

Tekin er ákvörðun um þvagprufur, aðlögun að skammti eða niðurtröppun í reglulegum viðtölum við lækni og því má segja að um samvinnuverkefni sjúklings og læknis sé að ræða.

Nákvæm talning og skrá er yfir hverja töflu sem afhent er og mikil vinna vegna eftirritunarskyldu frá Lyfjastofnun og upplýsinga til Sjúkratrygginga Íslands sem greiða lyfín.

Ráðgjafar og hjúkrunarfólk taka sýnin eftir ákveðnum fyrirmyndum, hjúkrunarvakt vinnur rannsóknina og les svörin, ritarar skrá niðurstöður í sjúkraskrá, lækna bregðast við niðurstöðum og ræða við einstaklinginn eftir því sem við á.

Lækni meðferð, eftirfylgd og inngrip er alla daga ef bregðast þarf við frávikum, falli í neyslu, veikindum o.fl., oftast í viðtölum á göngudeild Vogs.



Í fyrra létust í það minnsta **29** ungir einstaklingar, undir fertugu, vegna of stórs skammts fíkniefna. Þetta er **hátt** hlutfall í alþjóðlegum samanburði.



Í fyrra fjölgaði innlögnum á Vogu en þær voru **2.275** samtals. Það gerir á bilinu **6** til **7** á degi hverjum. Á árinu **2017** voru innlagnirnar **2.219**.



Um **130** einstaklingar eru á því sem kallað er viðhaldsmeðferð, sem hefst á Vogu en lýkur á göngudeild. Hún **fækkar** dauðsföllum, minnkar **skaða** og leiðir til **bata** vegna alvarlegrar **fíknar** í **sterk** verkjalyf.



FRUMSÝNUM

FORD ECOSPORT **AWD**

# FJÓRHJÓLADRIFINN OG FRÁBÆR!



## HÁSETINN – NÚ FJÓRHJÓLADRIFINN

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

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

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

VERÐ:

**4.190.000** KR.

**Ford tekur þig lengra!**

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport**



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

[ford.is](http://ford.is)



**kjarninn**

FRÉTTASKÝRING

”

**„Lyfseðlar fara rafrænt í lyfjagátt en leyst úr þeim eingöngu á hjúkrunarvakt Vogs, lyfjaafhendingar og samtöl þar eru yfir 7.000 á ári.“**

Fyrir suma er meðferðin eingöngu skaðaminnkandi, t.d. hjá fólki í sífellðri hættulegri neyslu eða með vitræna skerðingu. Undirbúin viðtöl við lækna eru á þriðjudögum, önnur viðtöl eru bókuð á lækna eftir atvikum. Lyfseðlar fara rafrænt í lyfjagátt en leyst úr þeim eingöngu á hjúkrunarvakt Vogs, lyfjaafhendingar og samtöl þar eru yfir 7.000 á ári. Flett er upp í lyfjagagnagrunni Landlæknis varðandi önnur lyf einstaklingsins, en almennt eru ekki gefin ávanabindandi lyf með viðhaldsmeðferð.

Einstaklingur í viðhaldsmeðferð er í upphafi í annarri meðferð við fíknisjúkdómnum hjá SÁÁ og einnig á stundum hjá LSH en góð samvinna er á milli sjúkrahúsanna um þessa sérhæfðu meðferð. Hluti karlmanna hefja batann á meðferðarheimilinu Vin, samvinnuverkefni sem rekið er af SÁÁ. Þeir eru gjarnan þar í allt að átján mánuði og fá mikla meðferð á göngudeild Vogs samhliða.

Áhrifin af neyslu hjá sjúklingi sem er á þessum stað, eru langvinn og stundum varanleg. En með mikilli eftirfylgni og nákvæmri vinnu lækna og heilbrigðisstarfsfólks með sjúklingnum, þá er ljós við enda ganganna og sem betur fer eru mörg dæmi um að fíklar nái bata og haldi áfram með lífni þrátt fyrir að sorgarsögurnar séu einnig margar.

#### Langhlaup

Í ítarlegri skýrslu UNODC, stofnunar Sameinuðu þjóðanna, sem vinnur gegn skipulagðri glæpastarfsemi, er fjallað um fíkniefnamarkaðinn. Í



## Mannúð og sérfræðiaðstoð Frú Ragnheiðar

Frú Ragnheiður er verkefni sem rekið er af Rauða krossinum og byggir á skaðaminnkandi nálgun á vandamálum þeirra sem þangað leita. Reynslan til þessa er talin vera afar góð.

Verkefnið er starfrækt með því að bílum Frú Ragnheiði er ekið á milli ákveðinna staða þar sem hann stoppar um stund á hverjum stað.

Í bílum er jaðarhópum, svo sem fíklum og heimilislausum með miklar og flóknar þjónustur þarfir, boðið upp á almenna heilsuvernd og ráðgjöf, án þess að einstaklingurinn sé dæmdur fyrir lífsstíl sinn.

Útgangspunkturinn er hin svonefnda skaðaminnkun, sem gengur út á að aðstoða fólk frekar en að dæma það eða koma því í fangelsi, jafnvel þó að það sé augljóslega í neyslu fíkniefna.

Með því að nálgast fólkið með mannúðlegum hætti er hægt að draga úr skaðsemi lífnaðarháttanna jaðarhópa sem sækja í Frú Ragnheiði, t.d. sýkingum í sárum og útbreiðslu lífrarbólgu C og HIV, með því að auðvelda þeim aðgengi að sármeðferð, hreinum nálum og sprautum og almennri fræðslu um skaðaminnkun. Með einföldum úrræðum er hægt að draga verulega úr skaðsemi lífnaðarháttanna og draga úr þörf á dýrari úrræðum seinna meir í heilbrigðiskerfinu.

”

**Í bílum er jaðarhópum, svo sem fíklum og heimilislausum með miklar og flóknar þjónustur þarfir.“**

skýrslunni er byggt á frumgögnum frá lögregluembættum aðildarríkja, og einnig öðrum stofnunum sem búa yfir upplýsingum um fíkniefnamarkaðinn í hverju landi.

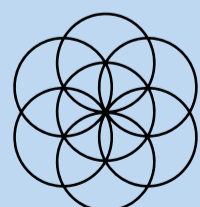
Í upphafi skýrslunnar, fyrir árið 2017, segir að talið sé að um 250 milljónir manna – og um fimm prósent af öllum fullorðnum í heiminum – hafi neytt fíkniefna í það minnsta einu sinni á ári. Það sem veldur síðan miklum áhyggjum, að mati UNODC, er að meira en 30 milljónir manna glíma við mikinn vanda vegna neyslu fíkniefna. Þessi hópur er að stækka og umfang fíkniefnaviðskipta – bæði svonefndra

náttúrulega efna (kannabis, kokaín), verksmiðjuframleiddra (amfetamín, LSD, o.s.frv.) og síðan verkjalyfja vex stöðugt.

Yuri Fedotov, framkvæmdastjóri UNODC og ritstjóri World Drug Report, segir í inngangi skýrslunnar að árlega sé áætlað að um 190 þúsund manns deyi vegna ópíóða og of stórs skammts. Hann ítrekar að miklu meira þurfi að gera til aðstoða fíkla og þar verði heilbrigðisstarfsfólk að vera í framvarðarsveitinni. Það sé fólkið sem geti tekið á vandamálunum, fremur en nokkur annar. Þá segir hann einnig að það sem mestu skipti sé að virða það að um langhlaup sé að ræða sem krefjist alþjóðlegrar samvinnu og heilinda.

## YOGA TILBOÐ

SUMARKORT  
EINN MÁNUÐUR FRÍTT



Yogavin

www.yogavin.is

Grensásvegi 16, 108 Reykjavík



Misnotkun á OxyContin hefur valdið mörgum dauðsföllum.2

# FRÁBÆRARAR EIGNIR

með góða staðsetningu

BÚUM  
BETUR



bygg.is

Afhending maí - júlí 2019

BÚUM  
BETUR



bygg.is

## Strikið 1 ABC

Sjálendi í Garðabæ

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 3ja til 5 hæða fjölbýlishúsi við Strikið 1 í Sjálendi í Garðabæ, ætlaðar íbúum 60 ára og eldri. Íbúðirnar eru 2-3 herbergja og 84-174,2 fm. Íbúðirnar verða með vönduðum innréttingum frá Axis og vönduðum AEG eldhústækjum. Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórrí timburverönd. Staði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Íbúðir fyrir 60 ára og eldri

Skoðið  
teikningar  
á bygg.is

NÝTT Í SÖLU

## Naustavör 28-34

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 28-34. Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja. Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum. Íbúðirnar eru með góðum svölum. Staði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.

NÝTT Í SÖLU

Skoðið  
teikningar  
á bygg.is

Afhending maí - sept. 2019

BÚUM  
BETUR



bygg.is

Nýjar íbúðir í Reykjanesbæ

## Hlíðarhverfi

Fyrsti áfangi Hlíðarhverfis sem nú er kominn í sölu liggur á milli Þjóðbrautar og Skólabrautar. Þarna er um að ræða blandaða byggð einbýlishúsa, parhúsa, radhúsa og lágreistra fjölbýlishúsa. Stutt er í alla nauðsynlega þjónustu og öruggar göngu- og hjólaleiðir í skóla og íþróttastöðu sem er í næsta nágrenni.

Íbúðirnar í fjölbýlishúsum Hlíðarhverfis eru 4-5 herb. 112,6 - 148,7 fm  
Einbýlishúsin á bilinu 230,1 - 248,5 fm og parhúsin á bilinu 170,9 - 203,9 fm

Skoðið  
teikningar  
á bygg.is

Fjölbýlishús,  
einbýli og parhús

NÝTT Í SÖLU

Afhending við kaupsamning





Viðtalið

SIGURÞÓRA BERGSDÓTTIR



*„Það vissu allir og saksóknari meðtalinn að maðurinn var sekur um það sem Bergur Snær kærði hann fyrir. Saksóknari bara valdi þann kostinn að sleppa því að ákæra vegna þess að hann var ekki viss um að hann gæti náð fram sakfellingu í kærnu Bergs, eins og í hinum málunum sem þessi sami maður var kærður fyrir.“*





# „Getum vonandi bjargað lífum“

Frá fallegu húsi við Suðurgötu 10 heyrast hamarshögg og vélsagarhvinur, enda allt á fullu við að aðlaga húsnæðið að framtíðarstarfsemi Bergsins Headspace sem stefnt er því að opna í júnímánuði. Auk tveggja eða þriggja iðnaðarmanna sinnir Sigurþóra Bergsdóttir, framkvæmdastjóri og upphafskona að Berginu, vinnu sinni og dagarnir eru langir um þessar mundir. Sigurþóra sjálf missti son sinn sem svipti sig lífi fyrir þremur árum í kjölfar kynferðisofbeldis.

Texti / Magnús Guðmundsson  
Myndir / Aldís Pálsdóttir  
Förðun / Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur YSL á Íslandi



**V**ið viljum að það verði sem léttust skrefin að stíga hingað inn og að hér verði gott að vera,“ segir Sigurþóra og brosir en það leynir sér ekki að Bergið og sú starfsemi sem þar er áætluð er henni hjartans mál.

Sigurþóra segir að Bergið Headspace byggir í grunninn einfaldlega á þeirri hugmynd að það þurfi að vera til sérstakur staður þar sem ungt fólk í hvers konar vanda geti komið og fengið þjónustu. „Í Danmörku segja þau að allir hafi rétt á því að hafa eyra, stað þar sem er hægt að tjá sig og það er einhver sem hlustar. Í Ástralíu, þaðan sem þetta fyrirbæri Headspace er komið, er lögð áhersla á að það að vera ung manneskja er sérstakt aldurskeið og að það þurfi með einhverjum hætti að aðlaga þjónustuna að því. Það þurfi að búa til stað sem þessi aldurshópur vill sækja og treystir þeim sem þar eru til þess að hafa skilning á þeirra þörfum. Þannig að Headspace er í raun ekkert eitt, heldur miði við aldurshópinn og að hér hafi hann rétt á lágþröskuldaþjónustu.“

Það er eftirtektarvert að fólkíð sem stendur að baki Berginu Headspace var í raun búin að móta hugmyndina án þess að þekkja á þeim tíma til sambærilegrar starfsemi erlendis. „Við vorum komin með grunninn þegar við svo kynntumst Headspace sem slíku. Okkar hugmyndafræði og markmið var alltaf að búa til stað þar sem ungt fólk, upp að 25 ára, gæti komið og sótt sér grunnþjónustu á sínum forsendum. Komið og fengið stuðning, aðstoð og faðmleg alveg óháð því á hvaða stað það er í sínu lífi þegar hingað er komið.“

### Stundum líður okkur bara illa

Sigurþóra bendir á að til þess að fá aðstoð innan kerfisins hafi fólk þurft að vera með sjúkdóm eða einhvers konar greiningu. „Þú þarft að vera fíkill eða með klínískan kvíða eða annað – það verður í hið minnsta að heita eitthvað svo þú getir fengið þjónustuna. Þessu viljum við losna undan. Þó að greiningar geti verið góðar eru þær ekki okkar markmið heldur að vera til staðar og beina á réttarbrautir. Þótt þú sért með kvíða þá ertu ekki endilega með klínískan sjúkdóm kvíða. Þú ert ekki endilega með einhverja greinanlega röskun þó að þér líði illa. Stundum líður okkur bara illa.“

Slíkt er bara hluti af því að vera ungmenni og öll þekkjum við það að hafa farið í gegnum miserfið skeið og stundum ekki liðið neitt sérstaklega vel, jafnvel illa. En það þarf ekki að þýða að eitthvað stórkostlegt sé að. Það getur einfaldlega verið hluti af því að vera á þessum aldri að takast á við lífið. Auðvitað getur verið að það sé eitthvað að en þá getur fyrsta skrefið verið að koma hingað og vera svo beint á rétta braut í framhaldinu.“

Aðspurð um hvort það fylgi því sérstaklega mikið álag að vera ungmenni í íslensku samfélagi í dag, segir Sigurþóra að það sé erfitt að fullyrða um slíkt. „Það er bara öðruvísi en það var fyrir fyrri kynslóðir. Að einhverju leyti er það erfðara en að öðru leyti auðveldara. En er ekki alltaf sú kynslóð sem er uppi hverju sinni sú erfðasta til þessa?“ segir Sigurþóra og brosir. „En það breytir því ekki við viljum alltaf gera eins vel og við getum gagnvart ungmennunum. Það er það sem skiptir máli.“

### Allir vissu að maðurinn var sekur

Það er skiljanlega hjartans mál fyrir Sigurþóru að vel takist til við stofnun Bergsins Headspace en sonur hennar, Bergur Snær Sigurþóruson, svipti sig lífi þegar hann var aðeins 19 ára, í mars árið 2016. Bergur Snær hafði verið beittur kynferðisofbeldi og það sem dró hann til sjálfsvígs var áfallastreituröskun sem hann hlaut í kjölfar þess. Sigurþóra segir að það hafi verið erfitt að átta sig á þeim erfðu aðstæðum sem Bergur Snær var

”

**„Ég hef talað mikið fyrir því að við breytum réttarstöðu þolenda í kynferðisbrotamálum sem er núna í umræðunni. Það er auðvitað algjörlega fjaránleg staða fyrir þolendur að vera vitni í máli sem beinist gegn þeim og þeirra eigin líkama. Það er algjörlega galið.“**

**Sigurþóra segir að Bergið Headspace byggir í grunninn einfaldlega á þeirri hugmynd að það þurfi að vera til sérstakur staður þar sem ungt fólk í hvers konar vanda geti komið og fengið þjónustu.**

í á sínum tíma. „Við vorum með unglíng sem átti klárlega í erfðleikum og við höfðum áhyggjur af honum. Hann flosnaði upp úr skóla, var að fíkta við að reykja marjúana og svona vesen á honum. Síðan kom í ljós að hann hafði lent í mjög alvarlegu kynferðisofbeldi en það uppgötvaðist eftir að við vorum búin að vera að vandræðast með þetta í einhvern tíma.“

Þá fór af stað ótrúlega erfitt ferli þar sem við biðum eftir ákæru á hendur gerandanum en það endaði með því að málið var fellt niður. Við fréttum að það væri búin að leggja fram ákæru á hendur manningnum en þær fréttir að mál Bergs Snæs væri ekki á meðal þeirra brota sem ákært var fyrir þurftum við að sækja inn í kerfið eftir miklum krökaleiðum.

Ég hef talað mikið fyrir því að við breytum réttarstöðu þolenda í kynferðisbrotamálum sem er núna í umræðunni. Það er auðvitað algjörlega fjaránleg staða fyrir þolendur að vera vitni í máli sem beinist gegn þeim og þeirra eigin líkama. Það er algjörlega galið.

Ef við hefðum vitað af því að það stefndi í þessa niðurstöðu hjá saksóknara hefðum við auðvitað brugðist við því. Það vissu allir og saksóknari meðtalinn að maðurinn var sekur um það sem Bergur Snær kærði hann fyrir. Saksóknari bara valdi þann kostinn að sleppa því að ákæra vegna þess að hann var ekki viss um að hann gæti náð fram sakfellingu í kærnu Bergs, eins og í hinum málunum sem þessi sami maður var kærður fyrir. Í þeim málum fékk hann fram játningu og því breyttu fleiri mál ekki neinu um þyngd dómsins. Ég get auðvitað ekkert fullyrt en óneitanlega hvarflaði að okkur að þess vegna hafi saksóknara ekki þótt taka því að taka slaginn í máli Bergs Snæs. Það er ömurleg tilhugsun.“

### Aðgreinir sorgina og starfið

Sigurþóra segir að þau hafi alltaf verið að bíða eftir að þessu lyki til að komast áfram í því verkefni að vinna með áfallið. „Við vorum búin að gera ýmislegt en það var alltaf eins og Bergur Snær væri að bíða eftir því að klára þetta. Þannig að þetta gerði allt enn erfðara og endaði með því að allt fór á versta veg. Bergur Snær svipti sig lífi vegna þess að hann missti sjónar á því að það gæti orðið betra.“

Nú eru liðin þrjú ár frá því að Bergur Snær féll frá og aðspurð um sína líðan í dag segir Sigurþóra að hún sé eins og hjá öðrum sem fara í gegnum slíka sorg. „Ég hef fengið mikinn stuðning og styrk. Hef farið sjálf í gegnum áfallameðferð í kjölfarið og það hefur skipt sköpum. Ég er svo heppin að það

er ákaflega gott fólk í kringum mig og við vinnum með þetta á hverjum degi. Auðvitað er þetta ekki alltaf auðvelt, sorgin kemur og fer í bylgjum. Tímabilin eru misgóð og miserfið en almennt séð höfum við náð að halda áfram. En svo syrgjum við fjölskyldan drenginn okkar.“

Spurð hvort vinnan við að koma Berginu á laggirnar hafi hjálpað Sigurþóru í hennar sorg segir hún að það sé þá óbeint. „Ég hef viljað aðskilja þetta tvennt. Það sem ég er að gera með Berginu geri ég af hugsjón en auðvitað óbeint vegna þess sem ég lenti í. En það er ótengt sorgarferlinu með drenginn minn. Ég vil aftengja þetta tvennt; sorgina og það sem ég er að gera hér. Það sem ég er að gera hér skiptir máli og mun vonandi skipta máli fyrir mörg ungmenni og vonandi bjarga líðan og jafnvel lífum, þannig að auðvitað skiptir það máli fyrir mig persónulega. Gerir það að verkum að mér gengur betur að lifa frá degi til dags. En ég forðast að setja þá tengingu að andlát Bergs Snæs hafi haft einhvern tilgang. Það hafði engan tilgang. Hann hefði átt að fá að lifa. Átt að fá að vera hér með okkur.“

### Missti meðvirknina

Kynferðisbrotamál hafa verið mikið í umræðunni síðustu ár og Sigurþóra hefur tekið virkan þátt í þeirri umræðu. Aðspurð um hvernig hún sjái fyrir sér að þessi málaflökkur muni breytast til hins betra, bendir hún á að stýrihópur forsætisráðherra um heildstæðar úrbætur varðandi kynferðislegt ofbeldi sé að vinna að skýrslu um þessi mál en Svala Ísfeld Ólafsdóttir, sem vakið hefur athygli á stöðu brotaþola, er meðal annarra í hópnum. Niðurstöður skýrslunnar og tillögur til úrbóta gætu leitt til breytinga á gildandi löggjöf og lagaframkvæmd.

„Ég veit ekki hvernig útfærslan verður en þetta miðar að því að þolendur kynferðisbrotamála verði aðilar að málum, fái aðgang að gögnum og geti fengið upplýsingar um gang mála. Eins varðandi niðurfellingarnar að þá hefur verið í gangi tilraunaverkefni á Akureyri þar sem niðurfellingar eru tilkynntar í viðtali en ekki bara með bréfi inn um lúguna sem er auðvitað hræðileg vinnuregla sem ég get ekki skilið hverjum datt í hug að framkvæma með þeim hætti. Það er svo galið.“

En skyldi þessi erfða lífsreynsla hafa breytt Sigurþóru sem manneskju. „Já, hún hefur gjörbreytt mér. Það hefur stundum verið haft á orði við mig og ég held að það sé rétt að „gamla Siggan hafi soldið komið aftur,“ að ég hefði fundið aftur kjarnann í sjálfri mér. Maður nefnilega breytist í gegnum lífið en við þetta áfall sem ég fór í gegnum







# ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

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

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks, taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvefs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).**

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

[alvogen.is](http://alvogen.is)





## Viðtalið

SIGURÞÓRA BERGSÓTTIR

missti ég aðeins meðvirknina sem ég var búin að koma mér upp í gegnum árin.

Þegar maður stendur í þeim sporum að það versta sem getur gerst hefur gerst þá missir maður getuna til þess að reyna að eltast við það sem öðrum finnst. Ég fór að segja já og meinti já, sagði nei og meinti nei. Án þess að hafa samvískubít yfir því. Vonandi er þannig betra að eiga í samskiptum við mig þegar fólk veit nákvæmlega að hverju því gengur, án þess að ég sé með einhver leiðindi,“ segir Sigurþóra og brosir út í annað og bætir við að líkast til sé hún hugrakkari í dag. „Ég hefði aldrei farið af stað með eitthvað svona hérna áður.“

### Engum vísað burt

Bergið HeadSpace opnar væntanlega í næsta mánuði ef allt gengur eftir. Aðspurð hvernig Sigurþóra sjái fyrir sér að tekið verði á móti ungmenni, sem líður ekki vel þannig að það gengur þarna inn, segir hún að fyrsta skrefið fyrir viðkomandi sé að hitta ráðgjafa. „Hér verða ráðgjafar með menntum og reynslu af því að eiga samtál við þá sem á þurfa að halda. Við erum núna að búa til samtalsramma um það hvað er í gangi í lífinu hjá viðkomandi og hvernig er best að snúa sér. En við leggjum áherslu á að leyfa þeim sem hingað koma að stjórna því hvað viðkomandi vill ræða við okkur og hvað ekki. Í rauninni getur þú líka bara komið hingað inn og þagað í smástund ef þú vilt.“

En við erum samt með viðtalsramma þar sem við reynum að átta okkur á hvað er í gangi. Átta okkur á því hvort það er eitthvað alvarlegt sem að steðjar

og reyna að meta hluti á borð við sjálfsvígshættu og annað. Ráðgjafinn setur sig á þar við ungmennið og ræðir málin, kemur jafnvel með hugmyndir að næstu skrefum en það er samt ungmennisins að ákveða framhaldið. Það er alltaf hægt að koma aftur. Það er eðlilegt að viðkomandi þurfi að koma inn og þreifa á okkur og komi svo aftur og vinni sig áfram í rólegheitunum. En við finnum út úr því í sameiningu að það þurfi til dæmis að takast á við neyslu þá getum við hjálpað viðkomandi að komast inn í það ferli eða á aðra staði innan kerfisins. Stóra málið er að hér er engum vísað burt og við erum reiðubúin að vinna með öllum í samvinnu við þá. Allt hér á að vera á forsendum þeirra sem hingað koma.“



„Mig langar til þess að Bergið verði staður sem unga fólkíð upplifir með jákvæðum hætti, talar um með jákvæðum hætti og treystir. Að við verðum fólkíð sem nær að taka utan um hópinn og að við búum til samfélag hérna.“

„Það hefur stundum verið haft á orði við mig og ég held að það sé rétt að „gamla Siggan hafi soldið komið aftur,“ að ég hefði fundið aftur kjarnann í sjálfri mér. Maður nefnilega breytist í gegnum lífið en við þetta áfall sem ég fór í gegnum missti ég aðeins meðvirknina sem ég var búin að koma mér upp í gegnum árin.“

### Markmiðið að vera samfélag

Sigurþóra minnr á að það eigi ekki að kosta neitt fyrir fólk að leita til Bergsins en auðvitað kosti slíkur rekstur peninga. Það þarf að borga húsa-leigu og svo verði fjögur til fimm stöðugildi við starfseminna. „Fjármögnunin til þessa er fyrst og fremst í styrkjum frá ríkinu og Reykjavíkurborg en það dugar ekki til. Við munum því leita til fleiri sveitarfélaga á næstunni, auk þess að leita til almennings og fyrirtækja. Þetta kostar allt sitt eins og til dæmis að breyta húsnæðinu í samræmi við okkar þarfir en þar höfum við verið að fá margar góðar gjafir frá fyrirtækjum, lækkun á verði og að hluta til sjálfbodaðavinnu frá iðnaðarmönnum.“

En við þurfum að fá inn aukið fjármagn, margt smátt gerir eitt stórt og við vonum að almenningur muni bregðast vel við. Við höfum ótal oft séð þessa þjóð standa saman um slíkt þegar á reynir og ég vona að við munum njóta slíks stuðnings við þetta málefni af því að það skiptir máli. Allt fjármagn sem við náum inn til viðbótar verður hægt að nýta í ráðgjafa til þess að vinna með unga fólkinu okkar sem vonandi skilar sér og það er góð fjárfesting.“

Þegar rætt er um framtíð Bergsins og þær væntingar sem Sigurþóra hefur til starfseminnar stendur ekki á svari. „Mig langar til þess að Bergið verði staður sem unga fólkíð upplifir með jákvæðum hætti, talar um með jákvæðum hætti og treystir. Að við verðum fólkíð sem nær að taka utan um hópinn og að við búum til samfélag hérna. Að krakkarnir okkar geti komið hingað og haldið áfram að vera hérna og þá jafnvel hjálpað öðrum.“

Unnið með samfélagsleg verkefni út á við og að við séum þannig miðstöð sem býður ekki bara einhverja þjónustu sem aðrir þiggja, heldur að við séum samfélag þar sem við erum til staðar hvert fyrir annað. Að við séum að gera þetta saman.“

www.renault.is



**RENAULT**  
Passion for life

# Sparneytnir sportjeppar Óvenju ríkulegur staðalbúnaður og nýjasta tækni



Renault Captur  
Verð: 3.650.000 kr.

Dísil, sjálfskiptur.  
Eldsneytisnotkun 3,8 l/100 km.\*

47.428 kr. á mán. m.v. 20% útborgun\*\*



Renault Kadjar  
Verð: 4.690.000 kr.

Bensín, sjálfskiptur.  
Eldsneytisnotkun 5,6 l/100 km.\*

60.897 kr. á mán. m.v. 20% útborgun\*\*



Renault Koleos  
Verð: 6.250.000 kr.

Dísil, sjálfskiptur, 4wd.  
Eldsneytisnotkun 5,8 l/100 km.\*

81.099 kr. á mán. m.v. 20% útborgun\*\*

\*\*Mánaðarlegar afborganir af bílaláni í 84 mánuði samkvæmt fjármögununarreiknivél á Lykill.is. Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,03%. Verð og afborganir geta breyst án fyrirvara. Nánari upplýsingar á www.lykill.is.

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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





# Tiltekt

**Lokahelgin!**

**Í dag og á morgun, laugardag, 24. - 25. maí.**

Valdar vörur  
á stórlækkuðu verði,  
**enn meiri afsláttur!**



FRITZ HANSEN, ROSENDAHL,  
STELTON, ERIK JORGENSEN,  
MARIMEKKO, KNOLL, ARTIFORT,  
OG ALLIR HINIR

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)

**15-70%**  
**AFSLÁTTUR**



# Hið sanna systraþel

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

**S**umar konur eru svo heppnar að eiga systur sem jafnframt eru þeirra bestu vinkonur. Þar ríkir hið sanna systraþel, engin dómharka, stjórnsemi eða öfund heldur sannur stuðningur og uppbyggileg aðstoð. Mikið væri gott ef hægt væri að rækta slíkt hugarfar og yfirfæra það lengra, smita því út í samfélagið. Þegar umdeild mál koma upp hjálpar engum og fleytir málefnum síst af öllu áfram að grípa til gífurlyða og fordæminga. Umræða um þungunarrofsfrumvarpið einkenndist um of af slíku. Skiljanlega eru konur viðkvæmar fyrir málum af þessu tagi því þær þekkja hvernig það er að bera barn undir belti og gleðina þegar það kemur í heiminn. Stundum er gleðin hins vegar blandin



**„... á hverjum tíma koma ávallt upp mál sem hafa fleiri en eina hlið, eru ekki klippt eða skorin og því erfitt að komast að afgerandi niðurstöðu.“**

sorg og það er erfitt að standa frammi fyrir stóru verkefni, ævilöngu, sem maður er ef til vill alls ekki tilbúinn að gangast undir. Flestir gera vissulega það besta úr aðstæðum og ná að höndla þær vel en ekki allir. Líkaminn er það eina sem við eigum sjálf, alveg skuldlaus og höfum rétt á að fara með að vild. Að auki er mjög sterkur réttur þess lífs þegar er til orðið og hann telst alltaf umfram hið ófædda. Á þessu byggir öll mannréttindalöggjöf í heiminum og nefna má að ef lækna standa frammi fyrir erfiðu vali í fæðingarstofunni þjarga þeir lífi móður sé þess nokkur kostur.

Hún hefur lengi verið viðtekin og ríkjandi forræðishyggjan gagnvart konum, og í samfélögum fyrri tíma var gjarnan reynt að hafa vit fyrir þeim á margvíslega vega á kostnað sjálfstæðis þeirra og stundum lífshamingju. Við erum enn að venjast þeirri hugsun að konur séu fullfærar um að taka eigin ákvarðanir og standa með þeim, að þær eigi val. Þessi réttur karla er mun frekar virtur og vegna þess að þeir hafa ekki líffræðilega getu til að bera börn hafa þeir alltaf haft það val að láta sig hverfa þegar í heiminn kemur óvænt einstaklingur sem þeir höfðu hugsanlega ekki kært sig um að yrði til. Konan sat eftir með ábyrgðina. Hún þurfti einnig að leggja líkama sinn undir til að hann fengi að koma í heiminn, í sumum tilfellum á kostnað eigin heilsu. Getnaður verður við svo margvíslegar og fjölbreyttar aðstæður að þeir

sem standa utan við geta aldrei fyllilega sett sig í spor hinna, alveg sama hve mörg börn þeir hafa fætt í heiminn eða alið upp. Þess vegna ber samfélaginu öllu að standa á hliðarlínunni, skipta sér ekki af meðan á ákvarðanaferlinu stendur en styðja konuna hver sem niðurstaða hennar verður. Konur er treystandi, þær eru duglegar, umhyggjusamar, ábyrgar og góðar. Þær vita hvað þær vilja og geta komist að bestu niðurstöðu fyrir sig. Enginn annar þarf að koma þar að nema sá sem vill rækta hið sanna systraþel.

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



**"Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægdátrekja er ekki edlilegt 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



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

### Skoðun

Eftir / Heiðu Björgu Ó Hilmisdóttur

## Batamiðuð skaðaminnkun

■ Endurskoðun á stefnu Reykjavíkurborgar í málefnum „heimilislausra með miklar og flóknar þjónustubarfir“ er að ljúka, ákveðið var að nota það hugtak í stað orðsins utangarðsfólk, sem hefur hin síðari ár sætt gagnrýni. Í Evrópu fjölga fólk í þessum sporum og þar sem árangur er bestur er byggt á skaðaminnkandi hugmyndafræði og mikið samstarf er milli ríkis og sveitarfélaga. Ákveðið var að horfa til þessara þátta við mótun stefnunnar, auk þess sem það kom út úr miklu samráði við notendur, starfsfólk, og hagsmunaaðila.

### Minnkum skaðann

Að vera heimilislaus með miklar og flóknar þjónustubarfir hefur áhættu í för með sér fyrir heilsu, öryggi og líðan einstaklings, fólk upplifir sig valdalaust og oft ekki velkomið í samfélaginu. Hugmyndafræði skaðaminnkandi nálgunar hefur það að markmiði að draga úr þeim neikvæðu og hættulegu áhrifum sem notkun á vímuefnum og heimilisleysi hefur á einstakling, fjölskyldu hans og samfélagið allt. Að mæta fjölþættum vanda fólks með umburðarlyndi og virðingu óháð því hvort einstaklingur stefnir að bata eða ekki, en þó alltaf með möguleika á stuðning til bata ef eða þegar einstaklingurinn kys það. Forsenda þess að nýta sér þá

þjónustu sem er fyrir hendi er hjá mörgum, að eiga sér samastað og geta haldið þar heimili. Þar kemur hugmyndafræðin um „húsnæði fyrst“ sterkt inn en hún miðar að því að koma fólk sem fyrst í húsnæði og að þangað komi þjónusta í takt við þarfir hvers og eins. Reykjavíkurborg hefur undanfarin ár þróað þá þjónustu með vettvangs- og ráðgjafateymi en ákjósanlegt væri að heilbrigðisþjónusta væri hluti af þeirri þjónustu sem býðst í nærumhverfi.

### Mætum þörfum

Fjölgu hefur verið í hópi heimilislausra undanfarin ár og samkvæmt greiningum eru nú um 90 sem bíða þess að fá úthlutað húsnæði fyrir fólk með miklar og flóknar þjónustubarfir. Unnið er að því að fjölga íbúðum og smáhýsum um fjórtíu og fimm samtals, búsetuúræðum fyrir sex konur með

geð- og fíknivanda og boðinn verður út rekstur áfangaheimilis fyrir allt að þrjátíu manns. Þetta ásamt hreyfingu fólks mun mæta núverandi þörf. Neyðarrýmum hefur verið fjölgað og lögð er áhersla á að þar sé engum vísað frá. Til lengri tíma viljum við þó fækka neyðarrýmum og koma í veg fyrir að fólk finni sig í þeim aðstæðum eða leiddist út í þær með því að aukna forvarnir ekki síst með tilliti til ungs fólks.

### Fordómar og valdefling

Ástæður heimilisleysis eru margar og við eigum að valdefla einstaklinginn til að mynda til að standa straum af rekstri heimilis, hafa tækifæri til virkni og vinna úr áföllum. En það sem væri þó mest valdeflandi er ef okkur tækist í sameiningu að vinna á fordómum samfélagsins. Við eigum öll þetta samfélag og það er mikilvægt fyrir heilbrigði og vellíðan okkar allra að þar sé rými fyrir okkur öll.



Höfundur er borgarfulltrúi Samfylkingar og formaður Velferðarráðs Ráðhús Reykjavíkur.

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



# Sleggjan



„Miðaldra, hvítur, kristinn karlmaður, helst reffilegur og peningalegur, er formaður. Glæsilegasta konan er varaformaður og sætasti krakkinn ritari. Þetta er afleiðing af valdatilfærslu prófkjöranna.“

Ragnar Öndarson, fyrrverandi bankastjóri, setur út á flokksforystu Sjálfstæðisflokksins, Bjarna Benediktsson, Þórdísi Kolbrúnu Reykfrjóð Gylfadóttur og Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur.

„Það er alveg ljóst að Ragnar Ön hefur einhvern óeðlilegan áhuga á að gramsa í myndum á fb hjá mér.“



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ritari Sjálfstæðisflokksins.

„Mér finnst þessi ummæli ömurleg en lýsa því kannski ágætlega hvað við er að eiga þegar kemur að baráttunni fyrir jafnrétti og meira frjálslyndi.“



Logi Einarsson, formaður Samfylkingar, kemur flokksforystu Sjálfstæðisflokksins til varnar.

„Það eru c.a. átján mánuðir síðan þér tókst að koma þér í alla fjölmiðla Ragnar, fyrir að velta fyrir þér á þessum vettvangi útítti og ljósmyndun Áslaugar Örnú. Er það virkilega leiðangur sem þú vilt endurtaka?“



Stefán Pálsson sagnfræðingur.

„Bara nauðgun og ekkert annað.“



Birgitta Jónsdóttir segir óábyrgt af Kristni Hrafnssyni, talsmanni Wikileaks, að hvetja Julian Assange til að flýja frá Svíþjóð þar sem hinn síðarnefndi sætti rannsókn vegna ásakana um kynferðisbrot.

„Enginn lítur á Ísland sem ESB-umsóknarríki nema ef til vill einhverjir í SDG-áddá-endahópnum.“



Björn Bjarnason, fyrrverandi dómsmálaráðherra og þingmaður.

„Ég neita því ekki að ég hrökk svolítið í kút.“



Magnúsi Geir Þórðarsyni útvarpsstjóra brá þegar Hatarar veifuðu palestínsku borðunum í Eurovision-keppninni.

„Ef áætlunin var alltaf sú að sniðganganga keppnina í Hollandi að ári, misþjóða og móðga almenning, minnka traust skattgreiðenda á þessari ríkisreknu stofnun allra landsmanna og vera Íslandi til skammar – þá virðist allt enn vera samkvæmt áætlun.“

Fjölmiðlamaðurinn Ívar Halldórsson skammast út í útvarpsstjóra fyrir að hafa ekki hlustað á sig og bannað Hatarar.



„Ég get ekki annað en lítið á leikþátt Hatarar sem ekkert annað en enn eina tilraunina til þess að taka fram fyrir hendur Palestínanna og velja hvenær og hvernig þau mega og eiga að mótmæla.“



Bryndís Sílja Pálmadóttir, varaformaður Félagsins Ísland-Palestína.

Góð vika



## Patrekur Jóhannesson, þjálfari Selfoss

Patrekur Jóhannesson kórónaði frábært tímabil á Selfossi með því að landa fyrsta Íslandsmeistararitlinum í sögu félagsins. Sigurinn var svo sannarlega verðskuldaður því ungt og kraftmikið Selfosslið sýndi frábæra takti í úrslitaseriunni gegn Haukum. Valsmenn hljóta að naga sig í handarbökin því frá því þeir létu Patrek taka pokann sinn í ársbyrjun 2013 hefur hann gert tvö lið að Íslandsmeisturum, Hauka og Selfoss. Patreks biða nú stærri verkefni því hann mun þjálfa danska stórlíðið Skjern á næsta tímabili og tekur hann hinn magnaða Elvar Örn Jónsson með sér út.

Slæm vika



## Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis

Tvær baráttukonur fengu álit frá opinberum aðilum í hausinn í liðinni viku. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir mun hafa brotið siðareglur þingsins á meðan Persónuvernd úrskurðaði að upptaka Báru Halldórsdóttur á Klaustursbar hafi verið ólögleg. Vissulega skellur en hugur flestra landsmanna hlýtur þó að vera hjá forseta Alþingis og varaforsetum þess sem eru nauðbeygðir til að sitja undir linnulausu málþófi Miðflokksins um þriðja orkupakkann. Það fer að verða einkennismerki Miðflokksins að tala um eigið ágæti fram á nótt en það hlýtur að varða við einhvers konar lög að láta þriðja aðila sitja undir því.



# SUMARTILBOÐ

Kynntu þér fjölbreytta áskriftarmöguleika á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir)

## 20% AFSLÁTTUR AF TÍMARITUM Í ÁSKRIFT.



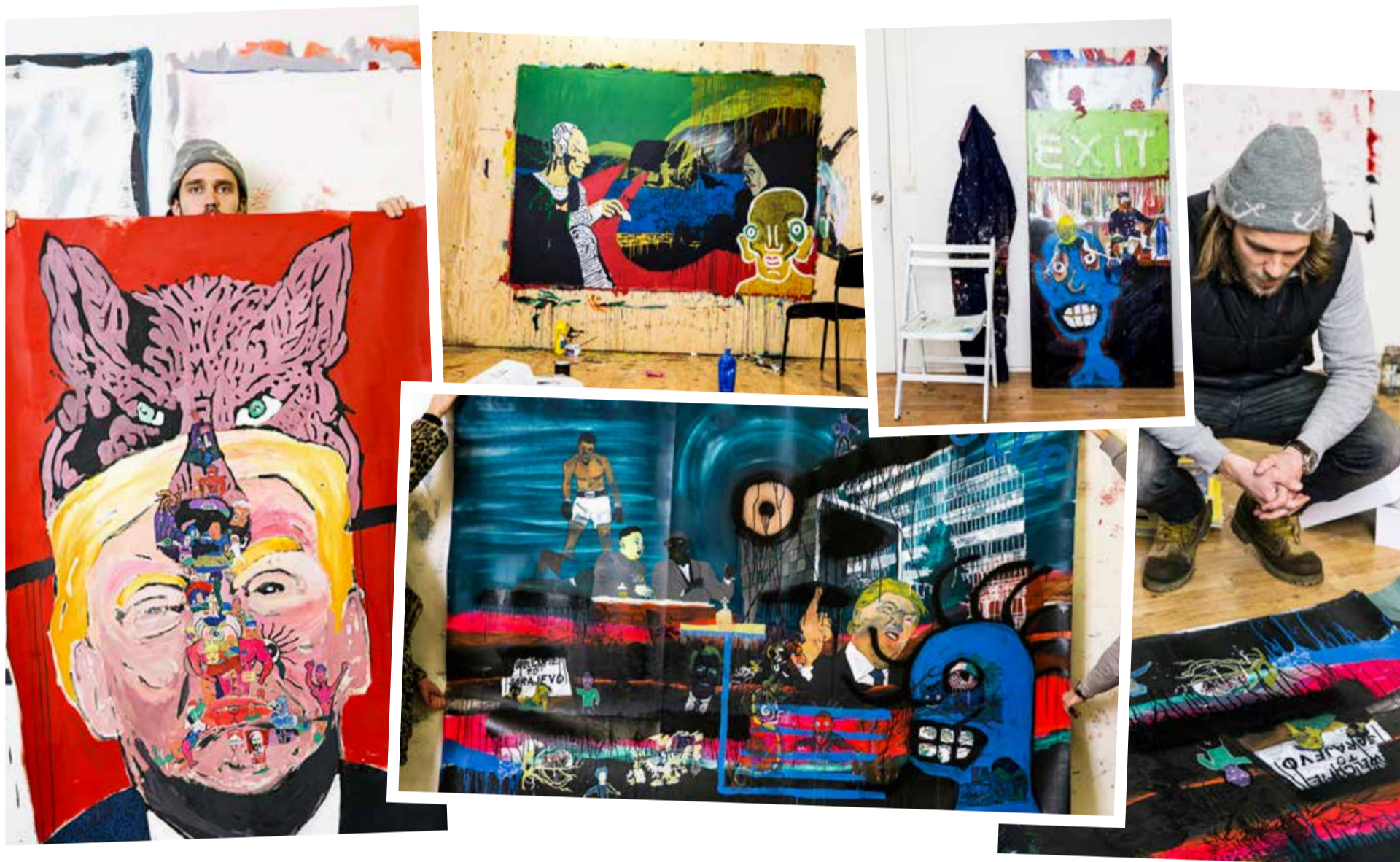
# NÚ EINNIG Í VEFÚTGÁFU



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

## MANNLÍF HÚS OG HÍBYLI Gestgjafinn VIKAN

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) eða á [askrift@birtingur.is](mailto:askrift@birtingur.is)



## Í hálfu starfi á leikskóla með myndlistinni

**Við kiktum á vinnustofu Úlfs Karlssonar listamanns sem leigir rými á Hólmaslóð þar sem hann ver löngum stundum með penslana á lofti. Vinnustofan er ekki stór en verkin hans eru stór og Úlfur segist verja um mánuði í að gera hvert og eitt þeirra en sum eru mun lengri tíma í vinnslu. Nokkur stór strigaverk liggja upprúlluð á gólfinu og Úlfur fer að sýna okkur þau eitt af öðru á meðan Aldís ljósmyndari fangar stemninguna á vinnustofunni.**

Verkin hans Úlfs vísa oft í kvikmyndir og það sem er að gerast í heiminum og sjá má margar heimsþekktar persónur í verkum hans; boxara, stjórnálamenn, leikara o.fl. „Litirnir í myndunum segja til um hvernig mér líður þegar ég er að mála þær. Fyrir tveimur árum notaði ég mikið bláa og gula liti, þar á undan var ég mikið í svörtu og rauðu. Síðasta sumar og vetur var erfiðara tímabil hjá mér og þá urðu litirnir grárri. Ég nota bjartari liti þegar mér líður vel en það er ekki meðvituð ákvörðun heldur gerist það bara.“

Var það alltaf markmið hjá þér að verða listamaður? „Nei, ég get ekki sagt það. Ég byrjaði í kvikmyndagerð, þegar ég var í Garðaskóla gerði ég stuttmyndir með vini mínum, við vorum bara að leika okkur en svo komst ein þeirra á kvikmyndahátíð í New York, þá vorum við félagarnir bara svona 14 ára. Það

hvatti okkur til að taka þetta alvarlega og ég fór svo í Kvikmyndaskólann 2006–2008. Í framhaldinu fór ég í Myndlistarskólann á Akureyri bara vegna þess að mamma hvatti mig til þess, hún er sjálf myndlistarkona. Þá fór ég að gera mínimalísk verk og áhuginn kviknaði. Svo komst ég inn í myndlistarskóla í Svíþjóð og plássinu fylgdi vinnustofa og því fylgdi frelsi sem ég hafði ekki kynnst áður. Ég hélt svo sýningu og seldi tvö verk og síðan hef ég ekki getað hætt að mála. Ég útskrifaðist frá Valand Academy of Art í Gautaborg árið 2012 og hef verið á Íslandi meira og minna síðan, fór að vísu til Strassburg að mála í nokkra mánuði síðasta vetur og hef haldið nokkrar sýningar. Næsta sýning verður í Vínarborg í maí á þessu ári.“

Ertu með mörg verk í vinnslu í einu eða einbeitir þú þér að einu? „Ég er stundum með tvö í vinnslu; eitt hér á vinnustofunni og eitt í bílskúrnum heima, þá

”

„Síðasta sumar og vetur var erfiðara tímabil hjá mér og þá urðu litirnir grárri. Ég nota bjartari liti þegar mér líður vel en það er ekki meðvituð ákvörðun heldur gerist það bara.“

mála ég hér á daginn og oft í skúrnum á morgnana og á kvöldin. Þetta getur verið þínulítið vesen,“ segir hann og brosir.

Lifur þú á listinni? „Nei, ekki enn þá, ég hef alltaf verið að vinna með. Núna er ég í hálfu starfi á leikskóla. Ég ætla ekki að gera þau mistök aftur að fara í 100% vinnu.“

Hvaða listamenn eru í uppáhaldi hjá þér? „Erró hefur alla tíð verið í uppáhaldi hjá mér, ég var einu sinni með eina mynd á samsýningu í Hafnarhúsinu á sama tíma og hann var með sýningu þar í öðru rými sem mér fannst mjög skemmtilegt. Kjarval heillar mig líka.“

Hvernig nærir þú andann? „Ég reyni að hugsa vel um mig. Fer í ræktina, út að hlaupa eða í sund og ég drekk eiginlega bara þegar ég er með opnun. Þá er stressið sem fylgir því að halda sýningu liðið hjá og ég fæ mér í glas.“

**HÚS  
OG HÍBYLI**

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

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.husoghiblyli.is](http://www.husoghiblyli.is)



Nýju húsin við Smyrilshlíð eru einstaklega falleg.



Hjónaherbergið er rúmgott með stóran fataskáp.



Þessi íbúð hefur 3 svefnherbergi og er smekklega hönnuð.



Opinn eldhúskrókurinn setur skemmtilegan svip á rýmið.

# Þar sem miðborgin og náttúran mætast

**Ein mest spennandi íbúðabyggð landsins rís nú vestan megin við Perluna í Reykjavík. Þar mun á næstu árum rísa fjölbreytt byggð sem hæfir fólki á öllum aldri. Fasteignasölnurnar Garðatorg og Trausti bjóða upp á opið hús á sunnudaginn.**

Vestan megin við Perluna í Reykjavík er verið að reisa eitt mest spennandi hverfi landsins sem ber heitið Hlíðarendareitur. Þar er áformað að reisa mikinn fjölda íbúða á næstu árum í fjölbreyttri byggð sem mun innihalda íbúðir við allra hæfi.

Fögur er hlíðin kvað Gunnar um aðra hlíð við annað tilefni en það á allt eins vel við um Öskjuhlíðina á góðum degi. Öskjuhlíðin er ein af fallegustu og aðgengilegustu útivistarperlum í náttúru höfuðborgarsvæðisins og er á sama tíma staðsett stutt frá iðandi mannlífi miðborgarinnar.

## Vönduð bygging á besta stað

Núna eru þrjú fyrstu stigagangarnir við Smyrilshlíð komnir í

sölu og verða kynningaríbúðir til sýnis á sunnudaginn. Í Smyrilshlíð verða 42 vandaðar og fallegar íbúðir frá 48 til 119 m<sup>2</sup> að stærð. Íbúðirnar eru með góða loftun í öllum rýmum, góðum svölum með stálhandriði, timburálgluggum og álhurðum frá Gluggasmiðjunni og ekki síst með viðhaldfrítt ytra byrði sem er mikill kostur. Húsið er byggt í kringum glæsilegt miðsvæði þar sem reist verður frábær aðstaða til útiveru í skjólgóðu og rólegu umhverfi. Í þjónusturýmum á jarðhæð hússins er fyrirhugað að hýsa ýmis konar þjónustu, t.d. kaffihús, veitingaaðstöðu og ýmsa aðra þjónustu sem gerir staðsetninguna að enn fýsilegri kosti.

## Náttúran innan seilingar

Úr vel útbúnum íbúðunum er innan við fimm mínútna gangur



Baðherbergin í húsunum eru einstaklega smekkleg.

”

**„Öskjuhlíðin er ein af fallegustu og aðgengilegustu útivistarperlum í náttúru höfuðborgarsvæðisins og er á sama tíma staðsett stutt frá iðandi mannlífi miðborgarinnar.“**

í fallega náttúru Öskjuhlíðar og skammt frá er ströndin í Nauthólsvík sem iðar af lífi stóran hluta ársins. Utan strandarinnar sem er vinsæl hjá barnafólki, er góð aðstaða fyrir sjósundsfólk og aðrar vatnaþróttir ásamt göngu- og hjólastígum.

Á sama tíma biða svo lystisemdir miðborgarinnar í um 20 mínútna göngufæri þar sem finna má m.a. iðandi mannlíf og menningu, úrval veitinga- og kaffihúsa auk skemmtistaða. Verslunarmiðstöðin Kringlan er auk þess í næsta nágrenni. Nokkrir af stærstu vinnustöðum landsins eru í göngufæri úr hverfinu, þ.á m. Landspítalinn, tveir stærstu háskólar landsins, skrifstofur Ícelandair og fjölmargir aðrir öflugir vinnustaðir.

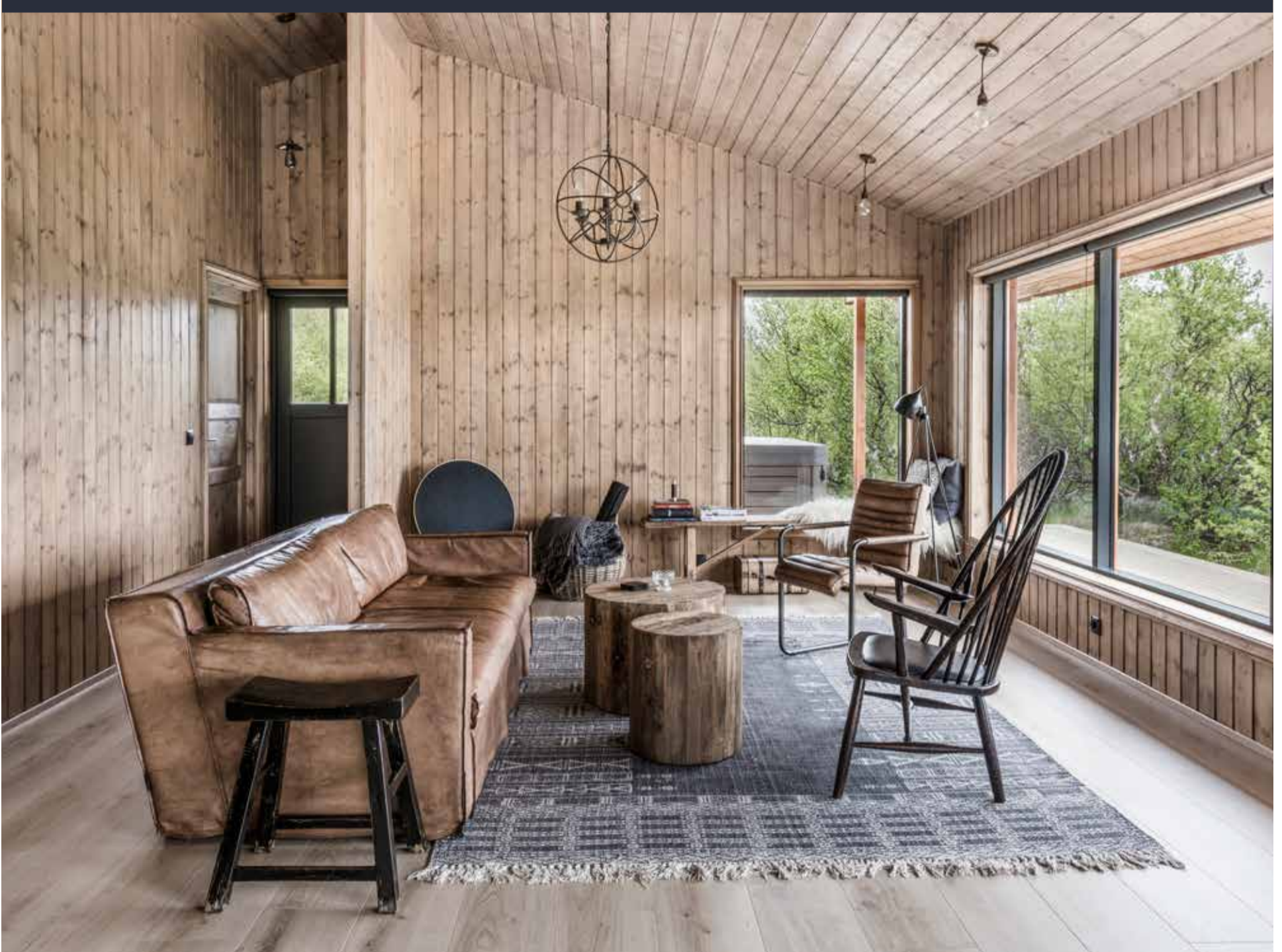
Nánari upplýsingar, teikningar og myndir má finna á [www.hlidin.is](http://www.hlidin.is).

## Vel hugsað um einkabílinn

Þótt flest sem hugurinn gírnist sé í göngufæri er líka hugsað vel um einkabílinn. Öllum íbúðum Smyrilshlíðar fylgja staði í glæsilegu bílahúsi þar sem verða lagnir fyrir rafhleðslu. Aðgengi að hverfinu er gott í gegnum öflugar stofnæðar en Hringbraut/Miklabraut og Bústaðavegur liggja að hverfinu hver úr sinni áttinni. Fyrir vikið eru íbúar hverfisins snöggir að koma sér milli ólíkra hverfa höfuðborgarsvæðisins. Opið hús verður sunnudaginn 26. maí milli kl. 13.30 og 15. Kynningaríbúðirnar eru staðsettar í Smárahlið 2 sem er hvíti hlutinn á norðurhlíðinni. Það eru fasteignasölnurnar Garðatorg og Trausti sem eru með íbúðirnar í sölu.

# Sjarmerandi sumarhús í Skorradal

Texti / Elín Bríta  
Myndir / Unnur Magna



**Á votum og frískandi föstudagsmorgni lá leið blaðamanns og ljósmyndara í hlýlegt sumarhús í Skorradalnum. Hjónin sem við heimsóttum festu kaup á bústaðnum síðla sumars árið 2016 og var hann þá nýsmíðaður. Hann er rúmir 80 fermetrar, þriggja svefnherbergja og er staðsettur á gróinni lóð með útsýni yfir Skorradalsvatn.**

**P**að fyrsta sem lagst var í þegar þau fengu sumarhúsið afhent var að fjarlægja vegg sem lokaði stofurýminu frá svefnherbergjunum og myndaði mjóan gang. „Að fjarlægja þennan vegg gjörbreytti bústaðnum og opnaði hann gríðarlega mikið.“ Hjónin segja að sá sem byggði húsið hafi verið með ákveðna uppröðun húsgagna í huga og fastur á því að hornsóni skyldi passa upp við vegginn. „Fólk virðist oft smeykt við að hafa frístandandi sófa og finnst þeir verða að vera upp við vegg – ég hef séð þetta í mörgum bústöðum, að fólk setji bak sófans upp við gluggann og fær þá ekki að njóta útsýnisins en það sem heillaði okkur við þennan bústað voru einmitt gólf síðu gluggarnir og útsýnið yfir vatnið.“

## Hlýlegur rustic-stíll

Blaðamaður er forvitinn að vita meira um fallega litatóninn á veggjunum. „Við fórum með eina spýtu úr veggnum sem við rifum í bæinn til að gera smávegis prufu en okkur langaði svo að ná rustic-útliti á viðinn. Þeir hjá Flugger gerðu prufu fyrir okkur sem var hvíttun með gráum tóni en furan á veggjunum hafði fengið að standa og var orðin örhlítið gul sem hleypti ákveðnum hlýleika í gegn. Við eru rosalega ánægð með útkomuna.“

Aðspurð um húsgögnin segjast þau hafa keypt nánast allt í Heimili og hugmyndum sem ljær bústaðnum ákveðinn heildarbrag. „Þetta var mjög hentugt, það fór allt saman í einum bíl beint hingað í bústaðinn. Við erum hægt og rólega að skipta út þessu hvíta en þetta er fljótt að vinda upp á sig, við erum búin að

”

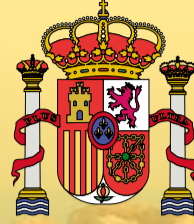
**„Stíllinn hér er afar ólíkur stílnum heima fyrir og það var sérstaklega skemmtilegt að innrétta bústaðinn svona á einu bretti eins og við gerðum.“**





# DOMUSNOVA

*Lúxus á Spáni*



## ERTU AÐ HUGLEIÐA FASTEIGNAKAUP Á SPANI?

**KYNNINGARFUNDUR Á HÓTEL HILTON  
SUNNUDAGINN 26. MAÍ KL. 14:00**

**KOMDU Á KYNNINGU Á ÞJÓNUSTUNNI OKKAR, SEM VIÐ  
BJÓÐUM Í GEGNUM TRAUSTAN SAMSTARFSADILA.**

**VIÐ BJÓÐUM EINGÖNGU UPP Á NÝBYGGINGAR  
FRÁ BYGGINGARADILUM MEÐ ÁRATUGA REYNSLU.**

**VIÐ LOFUM PERSÓNULEGRI AÐSTOÐ OG  
FAGLEGRI ÞJÓNUSTU ALLA LEIÐ.**

**SÉRSNIÐNAR SKOÐUNARFERÐIR AÐ  
ÞÖRFUM HVERS OG EINS.**

**ENDURGREIÐSLA Á FERÐAKOSTNAÐI UPP AÐ 150.000 KR.  
EF AF KAUPUM VERÐUR.**



**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Nýbýlavegi 8 Kópavogi - Austurvegi 6 Selfossi & Stillholti 16-18 Akranesi  
Sími: 527 1717 - [www.domusnova.is](http://www.domusnova.is) - [domusnova@domusnova.is](mailto:domusnova@domusnova.is)

„Stíllinn hér er afar ólíkur stílnum heima fyrir og það var sérstaklega skemmtilegt að innrétta bústaðinn svona á einu bretti eins og við gerðum.“



mála gluggakarma, spreya ofna og skipta úr rafmagnstenglum og næsta mál á dagskrá er að skipta hurðarhúnum út fyrir húna sem eru meira í takt við bústaðinn.“ Hjónin segjast hafa fengið góð ráð frá þeim í Heimili og hugmyndum, til dæmis að vera ekki með lokaða skápa í sumarhúsum, heldur frekar að hafa snaga og glerskápa eða opnar hillur í svefnherbergjunum því þá gleymi maður síður hlutunum. „Eins og sjá má höfum við gleymt páskaegg,“ segir annar húsráðenda og opnar eina lokaða skápinn í svefnherberginu. Þau segjast einnig vera með töluvert af bekkjum en hugmyndin sé sú að auðvelt sé að kippa þeim út á pall þegar veður leyfi.

„Stíllinn hér er afar ólíkur stílnum heima fyrir og það var sérstaklega skemmtilegt að innrétta bústaðinn svona á einu bretti eins og við gerðum. Öll húsgögnin komu í einum sendiferðabíl og á um tveimur tímum var bústaðurinn orðinn eins og hann er núna.“ Undir lok heimsóknarinnar bjóða hjónin upp á dýrindis kaffibolla og gamaldags möndluköku, við kveðjum sveitina og sjarmerandi sumarhúsið í Skorradal og þökkum fyrir okkur.



## Upplifðu, njóttu og skapaðu tækifæri

Skráðu þig í ókeypis kynningartíma á [dale.is](http://dale.is) eða í síma 555 7080



### Það sem þjálfunin færir þér:

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

### Námskeið hefjast:

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

**Dale Carnegie**



# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili



MEST SELDA SÓLARVÖRN Í HEIMI

**Nr.1** í sólar-  
vörn\*

# ÞRÓAÐ FYRIR HÚÐ barna



\*Heimild; Euromonitor International Limited; NIVEA í vöruflokknum sólarvörn sem inniheldur sólarvarnir, after sun og sjálfbrúnku, í verðmætum árið 2017.





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](http://www.patti.is)

**Patti**  
HÚSGÖGN

# Valitor innleiðir greiðslumáta framtíðarinnar

Í byrjun maí auglýstu Landsbankinn og Arion banki að nú stæði viðskiptavinum þeirra til boða að tengja Visa-greiðslukort sín við Apple Pay, greiðslulausn bandaríska tæknirisans Apple.



Ingibjartur Jónsson, deildarstjóri Kortaútgáfulausna hjá Valitor og Nína Þrastardóttir, verkefnastjóra hjá Valitor.

Snjalltæki eru greiðslumiðill framtíðarinnar og hefur Valitor tekið forystu í þessum breytta greiðsluheimi sem rímar vel við markmið fyrirtækisins. Fyrirtækið gegndi lykilhlutverki í að koma Apple Pay til Íslands en það gerir viðskiptavinum Landsbankans og Arion banka kleift að borga hratt og örugglega með símanum, úrinu, á Netinu og í öppum með því að tengja Visa-greiðslukort sín við Apple Pay.

Að sögn Nínu Þrastardóttur, verkefnastjóra hjá Valitor, er sú innleiðing bara byrjunin og segir hún að gaman verði að sjá hvað fylgi í kjölfarið. „Við innleiddum í fyrra þjónustu frá Visa sem byggir á sýndarnúmeratækni

þar sem sýndarnúmer kemur í stað kortanúmers. Fyrir vikið er raunverulegt kortanúmer ekki notað við greiðslur fyrir vörur og þjónustu. Einnig kemur það í veg fyrir að kortanúmer séu vistuð á snjalltækjum viðskiptavina en eitt og sér hefur sýndarnúmerið ekkert gildi og er því verðlaust sé því stolið.“

## Þægileg lausn

Þjónustan hefur verið í notkun frá því um mitt síðasta ár þegar Landsbankinn varð fyrsti bankinn á Íslandi til að koma á markað með greiðslulausn með snjalltæki segir Nína. „Þá gaf bankinn út Kortaapp sitt sem er Android-greiðslulausn sem er unnin í samvinnu við Valitor.“

Viðskiptavinir Landsbankans og Arion banka geta annaðhvort virkjað greiðslukortin sín í gegnum bankaöppin eða með því að bæta þeim beint við Apple Pay-veskið á símanum. „Ef farið er í gegnum bankaapp er ekki krafist frekari auðkenningar þar sem viðskiptavinur hefur þegar auðkennt sig inn í bankaappið. Ef korti er hins vegar bætt beint inn í Apple Pay-veskið þarf notandi að auðkenna sig með staðfestingarkóða

”

„Viðtökur korthafa hafa verið framfarar væntingum og eru Visa og Apple hæst ánægð með hvernig tiltókst.“

sem sendur er í gegnum textaskilaboð eða tölvupóst. Bæði Visa-debet- og kreditkort eru aðgengileg í lausnina.“ Samhliða innleiðingu Apple Pay, var kynnt ný þjónusta frá Valitor sem gerir notendum kleift að stofna kreditkort í bankaappi síns viðskiptabanka og skrá það strax í Apple Pay. Þar með er kortið tilbúið til notkunar í snjalltækinu á aðeins nokkrum andartökum.

## Örugg greiðsluleið

Hægt er að nota Apple Pay í öllum posum sem bjóða upp á snertilausar greiðslur auk þess sem hægt er að nota Apple Pay til að greiða á Netinu og í öppum. „Apple Pay er aðgengilegt fyrir flestar gerðir Apple-snjalltækja, s.s. iPhone, iPad, Apple-úr og MacBook Pro (með Touch ID virkni). Allar færslur með Apple Pay eru auðkenndar með fingrafari, andlitsskanna eða lykilorði. Nóg er að bera tækið upp að posanum þegar greitt er og því er ekki þörf á því að opna tækið fyrir fram.“ Greiðslur með þessum hætti eru öruggari en hefðbundin greiðsla með korti segir Ingibjartur Jónsson, deildarstjóri Kortaútgáfulausna hjá Valitor.

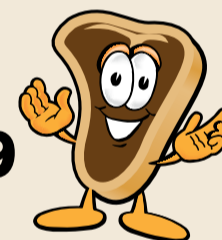
„Þar sem sýndarnúmer kemur í stað kortanúmers þá vistast kortanúmer viðskiptavina hvorki í snjalltæki né á netþjóna Apple og er því aldrei notað við greiðslur. Einnig er gefið út sérstakt sýndarnúmer fyrir hvert tæki og er ekki hægt að nota sýndarnúmerið til að greiða nema með því tæki sem sýndarnúmerið er gefið út á.“

## Skemmtileg innleiðing

Innleiðingin hófst síðasta haust og segir Nína ferlið hafa verið langt og strangt en um leið skemmtilegt. „Apple setur miklar tækniröfur og gerir mikið út á góða notendaupplifun. Áður en varan er sett í loftið þarf að fara í gegnum strangt og umfangsmikið vottunarferli. Allt hefst þetta með góðri samvinnu sem hefur einkennt þetta verkefni. Sem samningsaðili við Apple sá Valitor um samskipti við Apple og Visa í innleiðingarferlinu. Mikil leynd hvíldi yfir komu Apple Pay til Íslands og ekkert mátti segja opinberlega fyrr en við fórum í loftið þann 8. maí. Viðtökur korthafa hafa verið framfarar væntingum og eru Visa og Apple hæstánægð með hvernig tiltókst.“



## VELKOMIN Á STÓRU GRILLSÝNINGUNA 2019



## ER KOMINN TÍMI TIL AÐ ENDURNÝJA GRILLIÐ?

ÞÚ SÉRÐ ÚRVAL AF FLOTTUSTU GRILLUM LANDSINS  
Á SAMA STAÐ Á STÓRU GRILLSÝNINGUNNI 2019!  
LAUGARDAGINN 8. JÚNÍ - FRÍTT INN

Broil King®

KAMADO CITO







[www.krokur.net](http://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 ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

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



**KRÓKUR**  
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær



**Gestgjafinn**  
BAKSTUR



## Kaffikaka með morkakremi

**Fátt er yndislegra en að bjóða upp á nýlagða tertu þegar gesti ber að garði. Kaffi er einstaklega gott í bakstur og góð tilbreyting frá marens eða súkkulaði. Hér er ein sérlega bragðgóð og einföld uppskrift sem tilvalið er að skella í um helgar.**

Umsjón / Sigríður Björk Bragadóttir  
Mynd / Hákon Davíð Björnsson  
Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

### Kakan

12-14 sneiðar

200 g smjör, mjúkt  
200 g sykur  
3 egg, stór  
200 g hveiti  
1 tsk. lyftiduft  
1 ½ msk. skyndikaffi leyst upp í  
1 msk. af vatni



Hitið ofninn í 180°C. Hrærið smjör og sykur saman þar til það er ljóst og kremkennt. Bætið eggjum út í, einu í einu, og hrærið vel saman. Bætið hveiti, lyftidufti, og uppleystu kaffi út í og hrærið allt vel saman.

Smyrjið 2 form, 22-24 cm breið, og skiptið deiginu í þau. Bakið í miðjum ofni í 25-30 mín. Kælið botnana. Leggið botnana saman með smjörkremi og setjið glassúrinn ofan á.

### Krem

100 g smjör, mjúkt  
220 g flórsykur, sigtaður  
2 tsk. skyndikaffiduft leyst upp í  
2 tsk. af vatni  
Hrærið allt vel saman.

### Glassúr

180 g flórsykur, sigtaður  
2 tsk. skyndikaffiduft  
1 ½ msk. sjóðandi vatn

Hrærið allt vel saman. Bætið vatni í ef þarf til að fá hæfilega þykkann glassúr.

”

**„Kaffi er einstaklega gott í bakstur og góð tilbreyting frá marens eða súkkulaði.**

**Gestgjafinn**

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

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.gestgjafinn.is](http://www.gestgjafinn.is)



# 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 HIBÝLI**

Kynningartilboð  
aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið  
fylgir frítt með.

[husoghibyli.is](http://husoghibyli.is)

TILBOÐ

**Gestgjafinn**

Kynningartilboð  
aðeins **690 kr.**

Nýjasta blaðið  
fylgir frítt með.

[gestgjafinn.is](http://gestgjafinn.is)

TILBOÐ

**VIKAN**

Kynningartilboð  
aðeins **2.580 kr.**

Fjögur tölublöð á mánuði  
ásamt nýjasta blaðinu frítt.

[vikan.is](http://vikan.is)

TILBOÐ

• Gildir aðeins í maí.

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir)  
eða á netfanginu [askrift@birtingur.is](mailto:askrift@birtingur.is)



**Gestgjafinn**  
FERÐALÖG



Texti og myndir /  
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

# Fort Worth

## – hliðið að villta vestirnu

**Fyrir nokkru skrifaði ég grein hér í Mannlíf um ferðalagi mitt til Dallas en ég fór til Texas með nokkrum evrópskum blaðamönnum síðasta sumar. Á þessu ferðalagi fór ég einnig til borgarinnar Fort Worth sem er sennilega minna kunn Íslendingum en borgin er skemmtileg og í raun mun meiri kúrekaborg en Dallas og því mæli ég með að þeir sem leggja leið sína á þessar slóðir heimsæki borgirnar báðar.**

Ég dvaldi nokkrar nætur í Dallas og nokkrar í Fort Worth en það tekur einungis um 40 mínútur að aka á milli borganna. Þess má geta að borgirnar tvær eru svokallaðar systraborgir en flugvöllurinn er mitt á milli þeirra og þjónar þeim báðum.

Ég skoppa upp í langferðabílinn sem tekur af stað og ekur eftir hraðbrautunum sem hlykkjast hver undir aðra eins og spagettí í skál. Í útvarpinu glymur taktföst sveitatónlistin, ég dusta rykið af nýja Stetson-hattinum mínum og undirby mig andlega fyrir komuna í kúrekabæinn Fort Worth. Úti er glaðasólskin, þrjátíu og átta stiga hiti og blásturinn frá loftkælingunni í bílnum er því kærkominn.

### Butch Cassidy, Sundance Kid og fleiri alræmdir kúrekar

Stemningin í Fort Worth er allt önnur en í Dallas, þar finn ég meira fyrir villta vestirnu sem ég kannast við úr vestrmyndunum sem Ríkissjónvarpið sýndi á mínum uppvaxtarárum. Hótelstarfsmaðurinn heilsar mér líflega með kveðjunni „howdy“ og það er notalegt. Í Fort Worth, sem var stundum kölluð hliðið að villta vestirnu, eru færri háhýsi og



andrúmsloftið er meira eins og í vinalegum bæ en ekki borg. Þrátt fyrir þetta afslappaða bæjarandrúmsloft er borgin sú sextánda stærsta í Bandaríkjunum. Kúrekaarfleifiðin er mikil og áþreifanleg í borginni sem þótti sérlega hættuleg á tímum villta vestursins en þar gengu um götur alræmdir kúrekar, á borð við Butch Cassidy, Sundance Kid, Sam Bass, Luke Short og skótuþjúin Bonnie and Clyde og nú er ég mætt. Ég set í mig fléttu, fer í brúnlitan kjól úr bómull, enda heitt, og skelli á mig svörtum ullarhattinum, pússa byssuna mína; myndavélina, og stilli mér upp fyrir framan spegillinn til að æfa kúrekasvipinn og stefni á Stockyards District.

”

**„Ég skoppa upp í langferðabílinn sem tekur af stað og ekur eftir hraðbrautunum sem hlykkjast hver undir aðra eins og spagettí í skál.“**

### Stockyards District

Hverfið þykir að mörgu leyti einstakt í Bandaríkjunum enda telst það til sögulegra þjóðargræma og mikið er af minjum og byggingum sem tilheyrja hinu villta vestri. Víða má finna verslanir sem selja ekta Texas-varning eins og kúreka-

hatta og stígvél svo fátt eitt sé nefnt. Vel er við hæfi að vera með flottan kúrekahatt á kollinum á meðan nautgripareksturinn (Herd Cattle Drive) fer fram en tvisvar á dag eru gripirnir reknir í gegnum aðalgötuna í Stockyards-hverfinu og þeim er stjórnað af styrkri hendi vel klæddra kúreka. Ýmislegt annað er gaman að gera á svæðinu eins og að skreppa á Stockyard-safnið eða röltu um með strá í munn, skoða húsin, dýrin og fólkið. Fyrir þá sem ætla að dvelja allan daginn þarna mæli ég eindregið með því að fara í ferð í gamalli lest í 1920-stíl en hún fer um vín- og bómullarakra.

Vefsíða: [grapevinetexasusa.com/grapevine-vintage-railroad](http://grapevinetexasusa.com/grapevine-vintage-railroad)

### Margarítur til að svala þorstanum

Gott úrval er af matsölustöðum á Stockyard-svæðinu sem bjóða upp



á tex-mex-matargerð, hamburgara eða væna steik. Einnig eru margar skemmtilegar ölstofur (saloon), kannski sem betur fer því þegar hitinn fer vel yfir 40°C sem var tilfellið í minni ferð þá er gott að stinga sér inn á ekta kúrekabar, eins og hinn sögufræga White Elephant Saloon, og svala sér á einni, tveimur eða jafnvel þremur margarítum og horfa á Texas-kúreka með hvíta bærðastóra hatta dansa við dillandi sveitatónlist af taktfastrí vísu.

### Trylltir bolar

Þegar húmið leggst yfir og hitinn er orðinn dálítið bærulegri er kominn tími til að röltu yfir í Cowtown Coliseum og skella sér á Texas Rodeo. Ég víðurkenni að svitadroparnir sem runnu undan kúrekahattinum þegar ég settist á bekkinn innan um alla Texas-kúrekana voru ekki bara vegna hitans. Ég hafði nefnilega aldrei séð menn ríða trylltum bola sem þeystist um völlinn hoppandi og sparkandi í allar áttir þar til knappinn þeytist af. En það var eitt-hvað spennandi við að kynnst þessari menningu, eiginlega alveg magnað og verulega eftir-minnlegt.

### Honky tonk á Texas-vísu

En hápunktur kvöldsins í þessu einstaka hverfi var að fara á ball á stærsta honky tonk-stað í heimi, Billy Bob's Texas. Þótt gömlu Hollywood- og Broadway-skemmtistöðunum yrði smellt saman þá kæmst þeir ekki í hálfkvísi við Billy Bob's Texas. Þegar ég gekk inn missti ég bókstaflega andlitið, þetta var ekki bara skemmtistaður heldur heil veröld út af fyrir sig. Frumskógur af neon-skiltum hvert sem litið var, billjardborð, ródeó, matsölustaðir og barir út um allt, nokkur dansgólf og tónleikasvið þar sem afar vinsæl sveitahljómsveit lék við mikinn fögnuð áhorfenda. Ég og föruneitti settumst á einn af mörgum matsölustöðunum og horfðum á flottar konur í kúrekastígvélum og stuttbuxum öskra af gleði við að hittast og karla með hvíta JR-kúrekahatta sem gengu í hringi til að sýna sig og sjá aðra. Eftir einhverja drykki var ekki eftir neinu að bíða og við þutum út á dansgólfið og reyndum að taka þátt í honky tonk-dansinum, það var sérlega gaman en ég held að Texas-búarnir sem horfðu á okkur Evrópubúana hafi skemmt sér enn betur. Ég ætla aftur í Stockyards-hverfið í Fort Worth.



# Við notum Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.  
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.  
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

**Birgir Þórðarson**, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**



Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

**abel** heilsuvörur

## Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtdrykkir!



GingerLove er dásamlegur, heitur eða kaldur!



DetoxLove er lífrænt, vegan, hollt og ómótstæðilega gott, heitt eða kalt eða saman við booztíð þitt!



Sofum vel og hvílmst með SleepyLove...



**abel** heilsuvörur

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

**BIO RAW VEGAN**



## Lífsstíll

TÍSKA



Umsjón / Íris Hauksdóttir  
Mynd / Aldís Pálsdóttir

# Skapandi á öllum sviðum

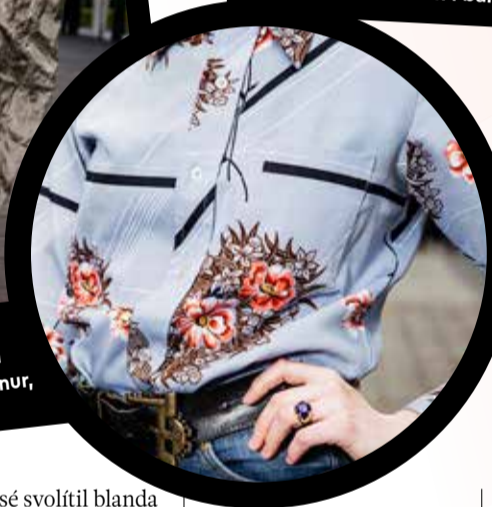
Rósa Rún Aðalsteinsdóttir starfar sem listdanskennari sem hún segir eina bestu vinnu í heimi enda sé yndislegt að vinna með framtíð Íslands. Innblástur í fatnað sækir hún alls staðar frá en hún heillast mest af víðum kápum, pílsum og buxum sem auðvelt sé að hreyfa sig í.



„Ég fann þennan vestakjól í ABC-nytjamaðnum fyrir nokkrum árum og ég elska hann, hann er svartur og er hnepptur alla leið sem er mjög hentugt. Hann minnir mig á elskulega frænku mína sem vann í mörg ár í banka. Honum svipar til þess vinnuklæðnaðar sem eykur virðingu, ósjálfrátt verður maður beinn í baki og setur upp vinalegt bros.“



„Þessar ljósu harlem-buxur keypti ég í Gyllta kettinum nýverið á litlar þúsund krónur, það voru mjög góð kaup.“



„Þessi ljósbláa silkskyrta hefur mjög tilfinningalegt gildi en bróðir minn keypti hana fyrir mig í Japan. Fyrsta og eina skiptið sem hann hefur keypt flík á mig, mér þykir mjög vænt um hana og nota hana vel og sparlega.“

Ég myndi segja að stíllinn minn sé svolítill blanda af 70's-hippa og slatta af 90's með rómantískum kántriundirtóni. Mér líður best þegar það er hreyfing í flíkunum en ég er mjög frjálsgleg og finnst gaman að blanda saman alls kyns fínu þó að engin sérstök formúla sé á bak við það. Að mínu mati er góð peysa skyldueign í alla fataskápa en sjóarapeysan frá Ellingsen heillar mig mjög þessa dagana. Eins langar mig í uppháar hvítar víðar gallabuxur en ég stórefast um að ég gæti haldið þeim hvítum lengi. Djúpir litir henta mér í flestum tilfellum best en þó finnst mér gaman að ögra litapalettunni af og til.“

Spurð í hvaða verslunum Rósa versli mest nefnir hún fyrst kaupmanninn á horninu. „Mér finnst skemmtilegast að versla þegar ég þarf að hafa aðeins fyrir því að róta og gramsa eftir gersemum sem leynast inn á milli því þar eru oft og tíðum vandaðar flíkur á góðu verði. Ég reyni að kaupa mest af kaupmanninum á horninu og líður langbest í litlum rótgrónum fataverslunum. Mér finnst skemmtilegast



„Mér finnst skemmtilegast að versla þegar ég þarf að hafa aðeins fyrir því að róta og gramsa eftir gersemum sem leynast inn á milli því þar eru oft og tíðum vandaðar flíkur á góðu verði.“

að kaupa yfirhafnir og dregst alltaf að fallegum síðum kápum og peysum því þá þarf ég ekki að fara í mátunarklefan. Það er hins vegar leiðinlegast að kaupa gallabuxur og brjóstahaldara í ljósi þess hversu mjög ég reyni að forðast mátunarklefan. Mér finnst miklu betra að máta í miðri búð og valsa svo um og finna hvernig flíkin hreyfist á mér og ákveða út frá því hvort hún verði mín eða ekki.“

Þegar talið berst að furðulegustu kaupunum rifjar Rósa upp eftirminnileg kaup á unglingsárum. „Fyrstu kaupin á Asos vöktu ekki mikla lukku á heimilinu. Ég var sextán ára og hafði keypt drag-síðan hermanna kjól en pabbi þurfti að borga heilmikla fjárupphæð fyrir heimsendingu á kjólnum og því varð ég að standa með þessum kaupum mínum. Til að gera langa sögu stutta hefur kjóllinn fengið að hanga í góðan áratug ósnertur í fataskápnum.“

**Fullt nafn:** Rósa Rún Aðalsteinsdóttir. **Starfsheiti:** Listdanskennari. **Aldur:** 27 ára. **Fallegasti fataliturinn?** Djúpir litir, eins og kóngablár og vínráður. **Besta lykt í heimi?** Mig langar að segja bensínlykt. Einnig nýpvegin og útiðruð sængurföt og lyktin frá reykvélinni í leikhúsinu. **More is less eða Less is more?** More is more alla leið. **Þægindi eða útlit?** Bæði betra, það sagði mamma mín alla vega. **Á döfinni:** Ég hef verið að taka kúrsa á Netinu, annars vegar um mannslíkamann og hvernig við hreyfum okkur og hins vegar um andlega heilsu. Ég er með spennandi dansverkefni fram undan sem er mjög gefandi og frábært.

**VIKAN**

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

Tryggðu þér áskrift á [mannlíf.is/askriftir](http://mannlíf.is/askriftir) ★ [www.vikan.is](http://www.vikan.is)



CHANGE  
LOVING FASHION



*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjafrafhildi.is](http://hjafrafhildi.is)

m

## Menning

AFÞREYING

## Venom skemmtilegust til þessa

Elmar Bragi Einarsson lét gamlan draum rætast og lærði tæknibrellugerð á Englandi. Í dag vinnur hann að stórum og spennandi verkefnum, eins og Venom, Avengers og Dark Crystal.

Þótt nafnið Elmar Bragi Einarsson klingi kannski ekki bjöllum hjá mörgum þá hefur hann á síðustu árum skapað sér nafn innan kvikmyndabransans úti í heimi eftir að hafa unnið að gerð stórra mynda, á borð við Venom og Avengers: Endgame. Blaðamaður sló á þráðinn til Elmars sem býr í Ósló og spurði út í ferilinn og þátt hans í þessum stórvirkjum. „Ég var sem sagt einn þeirra mörgu sem kom að tölvubrellunum. Þjó til einhverja neista, slef og já, svarta slímið í andlitinu á Venom, en ég var í einhverja þrjá mánuði að vinna að þeirri mynd. Ætli hún sé ekki bara eitt skemmtilegasta og mest krefjandi verkefni sem ég hef komið að,“ segir hann hugsí, „og kannski svolítið draumaverkefni líka þar sem maður las um þennan karakter í Spiderman-blöðunum þegar maður var krakki.“



Elmar Bragi Einarsson.

Þannig að þú hefur þá verið svolitill nörd í þér alveg frá því að þú manst eftir þér? „Já, ætli ég geti ekki sagt það, sérstaklega þegar kemur að bíómyndum. Maður horfði náttúrulega mikið á myndir, eins og Star Wars, Indiana Jones, Jurassic Park og E.T. og svona, í æsku og þegar ég fór úr húsi kvaddi pabbi mig oft með Star Wars-línunni: Megi mátturinn vera með þér eða May the force be with you,“ segir hann kíminn.

### Lærði í einum besta brelluskóla í heimi

Elmar segir að áhuginn á kvikmyndagerðinni hafi sömuleiðis kviknað snemma. Þannig hafi hann ungur að aldri sótt nokkur námskeið í stuttmyndagerð á Lunga á Seyðisfirði og eftir það ákveðið að skrá sig í nám við Margmiðlunarskólann en það hafi svo orðið til þess að hann ákvað endanlega að leggja tæknibrellugerð fyrir sig. „Fyrst vissi ég nú reyndar ekki hvert það myndi leiða,“ viðurkennir hann fúslega, „en eftir að aðilar frá Bournemouth-háskóla heimsóttu skólann og kynntu meistarnám í stafrænni brellugerð vissi ég strax að það væri eitthvað sem ég vildi

læra, enda skólinn einn sá besti á því sviði. Þannig að eftir Margmiðlunarskólann fór ég út til Bournemouth í meistarnám og svo beint út á atvinnumarkaðinn. Vann lengi hjá DNEG (dneg.com) í London en síðan ákváðum við kærastan mín, Katla Mist, að flytja til Ósló þar sem við réðum okkur til starfa hjá Storm-Studios (stormstudios.no), fyrirtæki sem á meðal annars hefur unnið að „intróinu“ í Black Panther og Pixels,“ útskýrir hann glaður og er auðhryrlega búinn njóta sín fram í fingurgóma, bæði í námi og starfi.

”

„Maður eru búinn að vera að horfa á þessar myndir í mörg ár og svo er maður bara allt í einu orðinn hluti af þessu stóra batterí.“

### Hrikalega gaman í vinnunni

Er ekki ferlega gaman að flakka svona á milli landa og vera í þeirri aðstöðu að geta unnið að sínu helsta áhugamáli? „Jú, hrikalega gaman,“ svarar hann hiklaust. „Enda hef ég

ekkert út á þetta starf að setja. Ef ég þyrfti að segja eitthvað þá væri það kannski helst það að stundum getur þetta skemmt fyrir manni söguþráðinn í myndunum sem maður er að vinna að. En annars er þetta alveg frábært í alla staði.“

Spurður hvað sé svo næst á döfnni segist Elmar vera með nokkur verkefni í gangi í augnablikinu. Hann hafi til að mynda verið að vinna að nýjum þáttum fyrir Netflix sem kallast Dark Crystal. Þeir séu líklegast næsta verkefni sem komi fyrir sjónir almennings en því miður geti hann ekki rætt þá að neinu ráði þar sem þeir séu enn í vinnslu. „Eina

sem ég get sagt er að þeir byggja á samnefndri mynd úr smiðju Jims Henson, skapara Prúðuleikaranna, en ég var einmitt mikill

aðdáandi hennar þegar ég var krakki og

Venom er ein þeirra mynda sem Elmar hefur unnið að.

dauðhræddur við hana líka,“ segir hann hlæjandi og bætir við að það sé svolítið skrítið að vera að vinna að verkefni sem tengist æskunni. „Eins með Avengers, maður er búinn að vera að horfa á þessar myndir í mörg ár og svo er maður bara allt í einu orðinn hluti af þessu stóra batterí. Sem er alveg grámagnað.“



## VELKOMIN Á STÓRU GRILLSÝNINGUNA 2019

VERIÐ VELKOMIN Á STÓRU GRILLSÝNINGUNA 2019, KYNNIÐ YKKUR ALLT ÞAÐ BESTA Á GRILLIÐ Í SUMAR, AÐGANGUR ÓKEYPIS - SJÁUMST Á SELFOSSI 8. JÚNÍ!



\*KOTELETTAN FACEBOOK/KOTELETTAN WWW.KOTELETTAN.IS





Í átta ár hefur Alvotech unnið að þróun og undirbúið framleiðslu og markaðssetningu líftæknilyfja fyrirtækisins.



# Hundrað ný vísindastörf

**Fyrirtækið Alvotech leitar nú að 100 vísindamönnum og sérfræðingum til að taka þátt í uppbyggingu leiðandi lyfjafyrirtækis á heimsvísu. Fyrirtækið vinnur að þróun og framleiðslu líftæknilyfja sem eru notuð til meðferðar á erfiðum sjúkdómum eins og gigt, psoriasis og krabbameini. Um er að ræða mörg af söluhæstu lyfjum í heiminum í dag.**

**H**já Alvotech starfa nú um 330 vísindamenn í hátæknisetri fyrirtækisins í þremur löndum; á Íslandi, í Sviss og Þýskalandi. Markmið þeirra er að auka lífsgæði sjúklinga um allan heim með þróun og framleiðslu nýrra líftæknilyfshliðstæðna (e. biosimilars) sem koma á markað þegar einkaleyfi renna út.

## Alþjóðlegur vinnustaður

Þróunar- og framleiðslusetur Alvotech á Íslandi er búið fullkornustu tækjum og búnaði og hefur hátæknisetur fyrirtækisins nú þegar fengið framleiðsluleyfi og gæðavottun. Hátæknisetrið er hluti af Vísindagörðum Háskóla Íslands í Vatnsmýrinni og er um 13 þúsund fermetrar að stærð. Setrið var formlega opnað í júní 2016 og er Alvotech í nánú samstarfi við háskólasamfélagið um mótun menntunar á sviði líftækni og lyfjavísinda ásamt ýmsum öðrum verkefnum.

Alvotech er alþjóðlegur vinnustaður þar sem vísindamenn og sérfræðingar af um 20 þjóðernum vinna að því

sameiginlega markmiði að móta framtíðina á sviði líftæknilyfja og auka aðgengi sjúklinga um allan heim að hágæða lyfjum.

## Sterk liðsheild

Fyrirtækjamening fyrirtækisins er í senn mjög lífandi og skapandi en auk þess er lögð áhersla á fjölbreytileika og sterka liðsheild. „Við erum ábyrg í okkar störfum og verkferlar og gæðakerfi Alvotech eru gerð til að mæta yfstrustu kröfum sjúklinga og yfirvalda um allan heim. Við njótum þess að vinna saman og félagsstarf Alvotech gerir vinnustaðinn skemmtilegan og líflegan,“ segir Sesselja Ómarsdóttir, framkvæmdastjóri lyfjagreiningardeildar. „Við erum stolt af okkar markmiðum, höfum skýra sýn og hjá fyrirtækinu starfar hæfileikaríkt fólk og þannig komumst við í fremstu röð á okkar sviði á heimsvísu.“

## Einnig fyrir ungt fólk með litla starfsreynslu

Í átta ár hefur Alvotech unnið að þróun og undirbúið framleiðslu og markaðssetningu líftæknilyfja fyrir-

tækisins. „Við höfum nú þegar ráðið til okkar reynslumikla stjórnendur og sérfræðinga með alþjóðlega þekkingu ásamt því að leggja ríka áherslu á þjálfun vísindamanna og stjórnenda framtíðarinnar,“ segir Sesselja. „Þau 100 störf sem nú eru auglýst til umsóknar eru miðuð að einstaklingum með háskólamenntun á sviði líf-, raun- og lyfjavísinda eða verkfræði. Störfín eru fjölbreytt og starfsreynsla og hæfniskröfur eru mismunandi. Talsvert af störfum er fyrir ungt fólk með tiltölulega litla starfsreynslu en metnað og áhuga til að starfa undir leiðsögn sérfræðinga Alvotech.“

## Öllum umsóknum svarað

Á umsóknarsíðu Alvotech, storf.alvotech.is, er gott yfirlit yfir störfín sem eru sérstaklega flokkuð eftir sviði og reynslu. Þannig geta bæði efnilegir vísindamenn og reyndir sérfræðingar sótt um störf á sínu áhugasviði. Umsóknarfrestur er breytilegur eftir störfum en þegar umsóknarfresti lýkur fer starfsmanna-svið fyrirtækisins yfir allar innsendar umsóknar í samvinnu við alþjóðlega ráðningarfyrirtækið ProClinical.

”

**„Fyrirtækjamening fyrirtækisins er í senn mjög lífandi og skapandi en auk þess er lögð áhersla á fjölbreytileika og sterka liðsheild.“**

Sesselja Ómarsdóttir, framkvæmdastjóri lyfjagreiningardeildar Alvotech.

„Þegar við teljum að menntun, reynsla og almenn hæfni umsækjenda sé í samræmi við hæfniskröfur, boðum við umsækjendur í starfsviðtöl. Í viðtölum gefst umsækjendum tækifæri til að kynna fyrirtækjameningu Alvotech og spyrjast fyrir um starfsemina. Öllum umsækjendum er svarað þegar ráðningarfæri lýkur.“





Albumm  
AFÞREYING

Texti / Steinar Fjeldsted



### Dikta lítur yfir farinn veg

Dikta var að senda frá sér nýtt lag og heldur stórtónleika 16. júní í Eldborg, Hörpu í tilefni af 20 ára afmæli sveitarinnar og 10 ára afmæli plötu sinnar *Get It Together*.

■ Lagið *Anniversary* er samið af meðlimum *Diktu* og unnið í samstarfi við *Magnús Öder* sem sá um upptökustjórn og hljóðblöndun á laginu. Í maí 2011 fékk Dikta það hlutverk að spila á opnunartónleikum í Eldborgarsal í Hörpu og varð þar með fyrsta rokkhljómsveitin til að spila í tónlistarhúsinu. Þann 16. júní hyggst Dikta snúa aftur í Hörpu og líta yfir farinn veg. Leikin verða lög af öllum plötum *Diktu* og segjast hljómsveitarmeðlimir vera fullir tilhlökkunar vegna viðburðarins. *Aðeins er um þessa einu dagsetningu að ræða en hægt er að tryggja sér miða á tix.is.*

### Ferskt og taktfast rokk



■ Hljómsveitin *Ottoman* brýst fram á rokkenu landsins með láttum, með útgáfu lagsins *Perfect Way to Go*. Óhætt er að segja að sveitin sói engum tíma við að kynna efni af væntanlegri fyrstu plötu sinni fyrir heiminum, þar sem *Perfect Way to Go* fylgir fast á hæla útgáfu fyrsta lags sveitarinnar, *Fire in the Hole*, sem kom út í febrúar. Síðustu ár hefur sveitin, sem er undir áhrifum frá hljómsveitum eins og *Queens of the Stone Age* og *Arctic Monkeys*, spilað á tónlistarhátíðum og túrum. Loks fór hún í hljóðver til að taka upp efnið, sem er blanda af fersku, taktföstu rokki og átakanlegum textum og hefur verið í mótun á sviði. 2019 verður því stórt ár hjá *Ottoman*.

# Jafnvægi er lykillinn að öllu

Frá barnsaldri kom ekki annað til greina hjá Steinunni *Camilla Stones* en að verða forseti, norn eða listakona. „Mér var bent á að ég gæti ekki orðið forseti fyrr en ég væri orðin 35 ára þannig að ég gaf það upp á bátinn, ég dunda mér við að vera norn í hjáverkum og sem betur fer sat ég því uppi með listina,“ segir hún og brosir.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Brynjar Snær

Steinunn segir að tónlist hafi alltaf verið hluti af hennar lífi. „Ég kemst ekki af nema ég sé í einhverju tengdu tónlist og listum. Ég var í dansi í 13–14 ár þar sem ég var umkringd tónlist allan daginn, ég lærði klassískan söng og á gítar og var sjúk í ljóð og góðar bækur og enn skrifa ég mig frá aðstæðum sem ég er ekki sátt við.“ Hún segir að á mentaskólaárunum hafi nánast ekkert annað komið til greina en að fá að syngja uppi á sviði og hverfa inn í tónlistarheiminn. „Ég tók þátt í öllu. Fór í *Idol* skjálfaði á beinunum, var í nemendafélaginu í *Verzló*, söng í söngvakeppnum og fór í hin og þessi „show“. Ég vildi bara vera í tónlist og ég reyndi að koma mér á framfæri og verða betri.“

Einn dag segist hún svo hafa rekið augun í auglýsingu í *Verzló* þar sem verið var að boða í prufur fyrir sumarstarf í tónlist. Prufan reyndist vera upphafið að hljómsveitinni *Nylon*. „Þetta varð lengsta sumarstarf sem ég hef unnið við,“ segir hún hlæjandi.

### Fékk nóg af kjaftæðinu

*Nylon* varð strax vinsæl á Íslandi og í kjölfarið hófst útrás. Sveitin fór í tónleikaferðalag 2006 um Bretland með þremur mismunandi hljómsveitum og kom fram á *Wembley Arena* sjö sinnum. Um mitt ár 2007 urðu hins vegar breytingar á bandinu þegar meðlimum fækkaði niður í þrjá. „Við *Alma* og *Klara* breyttum um stefnu, vildum meira og lögðumst á eitt að gera eðalpopptónlist með frábæru fólki og unnum hart að því að koma okkur áfram erlendis. Við fórnudum öllu. Það var bara heimsyfírráð eða dauði. Svo lönduðum við plötusamningi



„Við fórnudum öllu. Það var bara heimsyfírráð eða dauði.“

við *Hollywood Records* eftir röð tilviljana og mikla vinnu, eftir að hafa fengið smávægis ógeð á Íslandi og að okkar mati neikvæðni gagnvart popptónlist, gagnrýni á okkur, DV-kommentakerfinu og bara eftir að hafa fengið upp í kok á kjaftæðinu. Við vildum bara gera tónlist.“

Eftir endalok *Nylon* fluttu stelpurnar til *Los Angeles* árið 2010 og þar varð hljómsveitin *The Charlies* til.



Steinunn Camilla er í útarlegri viðtali á *Albumm.is*

Steinunn segir að sá tími hafi meðal annars verið áhugaverður, erfður, lærdómsríkur og mótandi, en smám saman hafi hugur þeirra farið að leita annað. *The Charlies* var lögð niður og stúlkurnar héldu á vit nýrra ævintýra. *Alma* og *Klara* búa enn í *Los Angeles* þar sem þær starfa við lagasmíðar en Steinunn söðlaði um og opnaði, ásamt *Soffi Kristínu Jónsdóttur*, umboðsskrifstofuna *Iceland Sync* árið 2014. Í dag vinna þær með *Svölu Björgvinsdóttur*, *Auðunni Lútherssyni* (*AUÐUR*), *Andra Fannari* (*AFK13*) og fleirum.

Spurð út í starfið segir Steinunn að frá því að hún var krakki hafi hún verið furðulegur skipulagsperri í bland við listamanneskju. „Áður en ég fór út í þetta bentu margir mér á að ég ætти nú „bara“ að vera umboðsmaður, sjá um viðskiptahlöðina og koma öðrum áfram. Mér fannst það fátílegt og skildi ekkert hvað fólk var að rugla. Fannst ég vera að bregðast söngkonudraumum mínum þótt þetta væri í raun fyrir löngu farið að toga í mig.“ Það hafi þó auðveldað henni að breyta um stefnu þegar hún fór að búa til skartgripa 2012 og setti saman skartgripalínuna *CarmaCamilla*.

Steinunn segir starf umboðsmanns ganga út á að koma listamönnum áfram og oft sé þetta eins og að vera sálfræðingur, lögfræðingur,

þjónn, bankastjóri, foreldri, reddari, bílstjóri, ritari, rötari og fleira. Blanda sem geri að verkum að stundum viti hún varla hvað hún starfi við en það geri þetta spennandi. Óneitanlega sé vinnan þó stressandi líka.

„Þannig að ég passa mig að vinna í núvítunda- verkefnum, til dæmis að *CarmaCamilla 2.0* sem ég get dundað mér við í friði. Jafnvægi er lykillinn að þessu öllu. Ég trúir því svo heitt að ég er með það húðflúrað á höndina á mér. Án gríns,“ segir hún og hlær.

### Albumm mælir með



### ADHD-útgáfutónleikar í Hörpu

■ Hljómsveitin *ADHD*, sem hefur nú starfað í ellefu ár, gaf á dögunum út sína sjöundu plötu og mun af því tilefni halda útgáfutónleika í Hörpu í kvöld, 24. maí. Platan *ADHD 7* kom út í mars og hefur hlotið lof bæði gagnrýnanda og áheyrenda, en hljómsveitin hefur undanfarið verið á tónleikaferðalagi um Evrópu. *Tónleikarnir hefjast klukkan 21. Hægt er að nálgast miða á harpa.is og tix.is.*

### Radiohead - Rokkmessa



■ Bestu lög *Radiohead* verða flutt á tvennum tónleikum í Reykjavík og á Akureyri í kvöld og annað kvöld, föstudaginn 24. og laugadaginn 25. maí. Einvalið tónlistarmanna flytur lög sveitarinnar: *Eyþór Ingi Gunnlaugsson* - söngur/gítar, *Franz Gunnarsson* - gítar/söngur, *Þorbjörn Sigurðsson* - hljómborð/gítar/söngur, *Hálfdán Arnason* - bassi/söngur og *Skúli Gíslason* - trommur. *Tónleikarnir hefjast klukkan 22. Miða má nálgast á midi.is*

### Bagdad Brothers kveðja klakann



■ Hljómsveitin *Bagdad Brothers* ætlar að leggja af stað í tónleikaferðalag um Bandaríkin en áður en af því verður blæs sveitin til heljarinnar tónleika á Húrra í kvöld, 24. maí. *Bagdad Brothers* hefur fengið félagana sína í sveitunum *Gróa*, *Teit Magnússon* & æðisgengið og *Hórmóna*. *Gleðin hefst stundvíslega klukkan 20 og er frítt inn.*

### Útgáfutónleikar á BarAnanas/Róbert Arnar



■ Tónlistarmaðurinn *Róbert Arnar* fagnar sinni fyrstu plötu, *Dimmar Nætur*, með útgáfutónleikum á *BarAnanas* föstudaginn 31. maí en sjálf platan kemur út 7. júní næstkomandi. Gaman verður að fylgjast með þessum unga og hæfilekarika tónlistarmanni í framtíðinni en búast má við miklu fjöri á tónleikum. *Tónleikarnir hefjast á BarAnanas klukkan 21.*

### „Eftir að ég flutti til Berlínar opnuðust augu mín“

Tónlistarkonan *Rokky* sendi nýverið frá sér smáskífuna *deux*. Það er bandaríska fyrirtækið +1 sem gefur smáskífuna út en fyrirtækið er með listamenn eins og *Anna of the North* og *Editors* á sínum snærum.



■ *Rokky* vakti athygli þegar hún sendi frá sér smáskífuna *My Lips* í september á síðasta ári í kjölfar þess að hún seldi lagið í *Esprit*-auglýsingu. Hún hefur lengi fengist við lagasmíðar, eða alveg frá 12 ára aldri og þróaði með sér eigin stíl og hljóðheim í Berlín, þar sem hún hefur verið búsett frá árinu 2013. „Eftir að ég flutti til Berlínar opnuðust augu mín fyrir techno-, dans- og DJ-heiminum. Það er eitthvert fullkomið frelsi við að vera í Berlín og ég elska klúbbbasenuna. Hér fæ ég innblástur fyrir þá tónlist sem ég vil vinna við.“ Hún segir að ákveðin kafaskil hafi orðið í lífi sínu þegar hún kynntist bandaríska poppdúettinum *Sofi Tukker* á tónleikum þeirra í Berlín árið 2017. „Það breytti öllu hjá mér,“ segir hún, því *Sophie* meðlimur *Sofi Tukker* hafði tekið eftir sér á tónleikum þar sem hún stóð og söng hvert einasta orð af textunum þeirra. Eftir gíggið hafi *Rokky* farið og sýnt dúettinum borgina sem leiddi til vináttu og áður en hún vissi af var hún komin upp á svið með þeim að spila lögin sín. „Það gaf mér sjálfstraust til að halda áfram að þróa þann hljóðheim sem ég var komin með og setja mér það markmið að gefa út og spila á tónleikum.“ Nýja smáskífa *Rokky*, *deux* er flutt á frönsku en *Rokky* talar sex tungumál og hefur búið í fjórum löndum og segir textana sína oft endurspegla umhverfið sem hún er í hverju sinni. „Ég elska franska elektróníska tónlist og er undir áhrifum frá tónlistarmönnum eins og *French 79*, *Alice et Moi* og *Lescop*,“ lýsir hún. *Hægt er að hlusta á *deux* á Albumm.is*



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



# Castello

PIZZERIA

# ALVÖÖRU TILBOÐ



FJÖLSKILDUTILBOÐ

4.490

## ELDBAKAÐAR EÐAL PIZZUR

[WWW.CASTELLO.IS](http://WWW.CASTELLO.IS)



STÓR PIZZA MEÐ 2 ÁLEGGSTEGUNDUM

2.190



9" HÁDEGISTILBOÐ

1.590



12" HÁDEGISTILBOÐ

1.990



3.490

12" HEIMSENDINGAR TILBOÐ



4.190

15" HEIMSENDINGAR TILBOÐ

DALVEGI 2, 201 KÓPAVOGI  
DALSHRAUNI 13, 220 HAFNARFIRÐI



## Drakk fyrst áfengi 28 ára

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Óskar Einarsson, tónlistarstjóri Lindakirkju og Filadelfíu, hefur ætíð nóg á sinni könnu og má þar nefna gospeltónleika í Lindarkirkju þann 26. maí og í Filadelfíu 30. maí. Einnig verða kórtónleikar í Lindakirkju annan í hvítasunnu, 10. júní. Við fengum Óskar til að deila nokkrum staðreyndum um sjálfan sig.

**1** Þegar ég var 12 ára að hlusta á kassettu með gospeltónlist Andrae Crouch tók ég ákvörðun um að ég ætlaði að verða tónlistarmaður. Fékk síðan mörgum árum síðar að starfa með honum á að minnsta kosti sex tónleikum hérlendis, í Noregi og Bandaríkjunum.

**2** Ég á þrjú yngri systkini en þegar ég var 10 ára eignaðist ég bróður sem lifði aðeins í 21 dag.

**3** Varð hrifinn af konunni minni af ljósmynd áður en ég hitta hana í Noregi. Höfum verið saman núna í 33 ár.

**4** Ég var orðinn 28 ára þegar ég drakk fyrst áfengi en var þá í Danmörku á jazznámskeiði. Það var 30 stiga hiti og ekki einu sinni drykkjarhæft vatn í boði þannig að ég „neyddist“ til að fá mér bjór.

**5** Ég spilaði í fyrsta sinn inn á útgefna kassettu, sem Hjálpræðisherinn gaf út, þegar ég var 12 ára og söng einsöng eitt lagið. Spilaði frá þeim aldri hvern einasta sunnudag í sunnudagaskóla á píanó fram til 24 ára aldurs en þá flutti ég frá Akureyri til Reykjavíkur.

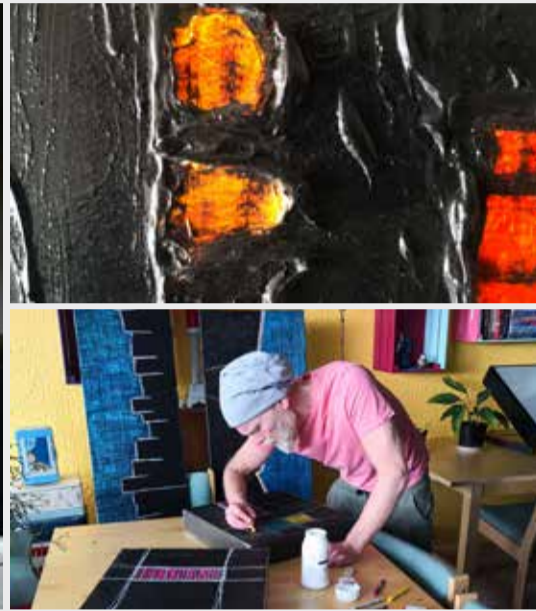
Óskar Einarsson, tónlistarstjóri.



# Málar „live“ á fatnað á tískusýningu

Myndlistarmaðurinn **Birgir Breiðdal** er á leiðinni til Seoul þar sem honum hefur verið boðið að taka þátt í opunaratriði í HUB 8-verkefninu, árlegu útskriftarverkefni einnar virtustu tískuhönnunar-akademíu Suður-Kóreu.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Úr einkasafni



**É**g hef verið að vinna í undirbúningnum síðan í janúar og núna fer þetta ævintýri að breyta á,“ segir Birgir en lokaundirbúningur fer fram í Kóreu frá 1. júní til 7. júní en þá er sýningin. Hönnuðirnir á sýningunni vinna með mismunandi þemu og málverk Birgis eru hluti af þeim. „Búið er að hanna sjálfbæra fatalínu út frá málverki eftir mig þar sem meðal annars er notast við endurunninn striga. Ég verð þátttakandi í atriðinu og mála „live“ á fót eins móðelsins á sýningarpallinum. Verkefnið er bæði spennandi og krefjandi.“

Í lok desember 2018 var Birgir ásamt fjölskyldu sinni í Milánó eftir að hafa klárað fótboltaverkefni á Spáni þar sem heilt íslenskt stúlknaþspyrnulið tók þátt í spænsku deildinni alla haustönnina 2018. „Þegar verkefninu okkur lauk og stelpurnar farnar heim í jólaprófin var líf okkar í lausu lofti og við vissum ekki hver næstu skref yrðu. Á meðan dvöldum við á gömlum heimaslóðum í Milánó þar sem ég bjó til margra ára námsár- unum og lærði arkitektúr. Þar hitti ég mjög góðan kóreskan vin minn sem

flytur ítalskan hátískufatnað inn til Suður-Kóreu og í fyrsta sinn hittum við konuna hans sem er fatahönnuður. Yfir einni máltíð var farið að skoða málverkin mín í símanum og þau voru svo hrifin að þau keyptu strax eitt og vinur þeirra í París annað. Upp kom þá hugmyndin að vera með sýningu í Seoul, þar sem þau sögðu mér að ég gæti gert vel með málverkin mín, þau myndu smellpassa í minimalismann sem er þar allsráðandi. Nokkrum dögum síðar var málið komið á skrið og hugmynd kviknaði um að skemmtilegt yrði að markaðssetja mig með því að láta mig taka þátt í tískusýningu – að mála á eina flíkina í miðri Cat Walk-sýningunni. Þetta þótti mér geggjað og eiginlega besta hugmynd sem ég hafði nokkurn tímann heyrt því á námsárunum langaði mig að læra fatahönnun líka.“

Formlegt boð barst svo fljótlega eftir áramótin og þá var bara að hrökkva eða stökkva. „Framtíðin var þarna í mikilli óvissu, ég í útlöndum með fjölskylduna og við heimilislaus. En ég get ekki sleppt þessu tækifæri og undirbúningurinn hófst strax.“

Birgir Breiðdal kemur fram í opunaratriðinu á HUB 8 í Seoul ásamt fimm þjóðþekktum kóreskum listamönnum.

„Ég byrja aldrei að hugsa hvað ég fái peningalega út úr því sem ég er að fara að gera og á oft í miklum vandræðum með þann lið.“

### Mikill heiður

Birgir kemur fram í opunaratriðinu og einnig koma fimm þjóðþekktir kóreskir listamenn við sögu. „Mitt atriði er víst aðaldæmið og felur í sér að viðkomandi hönnuður hanna fimm flíkur með innblástur úr málverkunum mínum og á meðan allt er á fullu á sviðinu þá mála ég á eina flíkina. Verið er að útfæra atriðið þessa stundina og þegar ég kem til Seoul munu æfingar hefjast og standa yfir í viku. Það verður gríðarlega spennandi að fá að kynna öllu þessu frábæra fólki sem hefur boðið mér að taka þátt. Persónulega finnst mér þetta einnig frábært tækifæri þar sem ég hef aldrei komið til Asíu og núna gefst manni tækifæri á að kynna nýjum heimi. Alltaf þegar ég hugsa um verkefnið þá kemur upp í hugann á mér hversu fallett þetta boð er og mikill heiður. Ég ætla mér bara að njóta þess og geri litlar væntingar aðrar en að fá yndislega upplifun, njóta þessarar stundar og svo sjáum við til hvað gerist í framhaldinu.“

### Í vandræðum með peningahliðina

Eftir sýninguna í Seoul munu Birgir og fjölskylda hans verja tíma með kóreskum vinum sínum og kynna landinu þeirra nánar. „Allur minn drifkraftur fer í það sem ég tek mér fyrir hendur hverju sinni og er alltaf eitthvað sem ég brenn fyrir. „Ég byrja aldrei að hugsa hvað ég fái peningalega út úr því sem ég er að fara að gera og á oft í miklum vandræðum með þann lið, maetti bæta hann, en að sama skapi finnst mér peningar of oft ráða för í framkvæmdum. Hagnast ég eða ekki, spyr ég mig aldrei, trúi bara að þetta blessist og ferðalagið verði skemmtilegt þótt pyngjan sé sjaldan yfirfull hjá mér,“ segir hann hlæjandi að lokum. Lengra viðtal er á mannlíf.is.

Birgir er á Facebook undir nafninu Birgir Breiðdal-Biggi

782-0503

PRIF

## Vantar þig vönduð heimilisprif?

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

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

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á [traustthrif@gmail.com](mailto:traustthrif@gmail.com) og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

Myndlist

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

## Gleymdar myndir og póstkort lifna við á ný

Á morgun klukkan 16 opnar sýningin **Leiðréttingar/Corrections** eftir **Sigurð Árna Sigurðsson** í **Hverfisgalleríi** auk þess sem bókina **Leiðréttingar** kemur út. Sýningin byggir á ljósmyndum og póstkortum sem **Sigurður** hefur safnað víða um Evrópu síðustu þrjú áratugi.

„Árið 1990 fann ég svarhvíta ljósmynd af svörtum hundi á flóamarkaði í Sète í Suður-Frakklandi,“ segir Sigurður um upphaf þess að hann hóf að safna gömlum og gleymdum ljósmyndum og póstkortum í fornverslunum og á flóamörkuðum frá hinum og þessum stöðum í Evrópu. „Myndin fékk nafnið Fundinn hundur og lá lengi á vinnuborði mínu áður en ég ákvað að vekja hundinn til lífs með því að brjóta honum leið út úr rammanum með nokkurs konar tvífara. En þessi mynd er upphaf verkanna sem hafa síðan vaxið og þróast undir nafninu Leiðréttingar.“

Sigurður sýndi fyrstu Leiðréttingarnar á yfirlitssýningu sinni á Kjarvalsstöðum árið 1994. Síðan hefur fjöldi mynda bæst í safnið og eru um í kringum 200 talsins. Bókin Leiðréttingar er gefin út á íslensku, ensku og frönsku og í texta hennar segir Æsa Sigurjónsdóttir, dósent í Listfræði við Háskóla Íslands, meðal annars að myndavali Sigurðar Árna geti komið áhorfendum spáskt fyrir sjónir og erfitt geti reynst að rekja þráðinn sem tengi myndirnar saman. Hver einstök mynd bjóði upp á ýmsar vangaveitur og hugarflug um þær persónur og þá hluti sem lifna við í Leiðréttingunum.

„Sigurður Árni Sigurðsson er fæddur á Akureyri 1963. Hann hefur unnið að myndlist í Frakklandi og á Íslandi síðan hann lauk námi frá Institut des Hautes Études en Art Plastiques í París 1991. Sigurður Árni hefur haldið tugi einkasýninga og má finna verk eftir hann í öllum helstu listasöfnum á Íslandi auk listasafna í Evrópu. Nokkur verka hans eru staðsett í opinberum rýmum, s.s. Sófalda við Sultartangavirkjun, glerverkið Ljós í skugga, á dvalarheimilinu Hlið á Akureyri og útlitstaverkið L'Eloge de la Nature í Loupian, Pyrénées-Méditerranée í Frakklandi,“ segir Æsa jafnframt í bókinni.

Myndlistarmaðurinn Sigurður Árni Sigurðsson opnar sýninguna Leiðréttingar í Hverfisgalleríu á morgun. Mynd / Daniel Starrason

NÝJAR  
SENDINGAR  
DAGLEGA



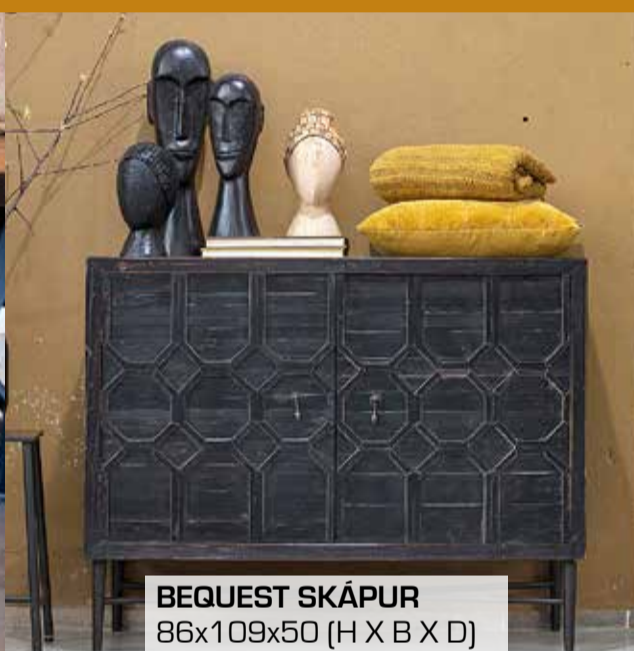
**RODEO TILBOÐ**

Opencorner sófl 85x266x88/213 (H X B X D)  
VERÐ: 330.000,- **TILBOÐSVERÐ 297.000,-**

# FALLEGT FYRIR HEIMILIÐ



**DAAN BORÐSTOFUSTÓLL SNÚNINGSFÓTUR**  
4 litir: koníak, svartur, blár og grænn  
VERÐ: 39.000,-



**BEQUEST SKÁPUR**  
86x109x50 (H X B X D)  
VERÐ: 145.000,-



**BEAU FLAUELISTÓLL Á SNÚNINGSFÆTI**  
4 litir: grár, svartur, bleikur og gulur  
VERÐ: 29.500,-



**TILBOÐ - STATEMENT OPENCORNER SÓFI**  
77x274x210 (H X B X D)  
VERÐ: 295.000,- **TILBOÐSVERÐ: 265.500,-**

## NÝ SENDING AF GERVIBLÓMUM



**KAKTUS**  
20cm  
25.000 kr



**ALOE VERA  
PLANTA**  
55cm  
11.500 kr



**HENGIPLANTA**  
2.900 kr



**PYKK-  
BLÖÐUNGUR**  
60cm  
17.500 kr



**TANN-  
HVÖSS  
TENGDAMAMMA**  
60cm  
7.900 kr

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 / Stefán Pálsson

### Dropinn sem holar steininn

■ Fyrir um þrjátíu árum setti sögukenningarinn minn í Hagaskóla mér fyrir ritgerð um efni að eigin vali. Ég valdi Palestínumálið og fór svo á stúfana að leita heimilda. Þær reyndust einkum samtíningur af nokkrum bæklingum sem fjölfaldaðir höfðu verið af áhugafólki með minnsta mögulega tilkostnaði.

Á þessum árum var frelsisbarátta Palestínanna algjört jaðarmál í íslenski pólitík, sem einungis fáeinir vinstriróttæklingar leiddu hugann að. Staðalmyndin af Palestínu-Araba var vígamaður með riffil í hönd að ræna farþegaþotu. Ímynd Ísraelsríkis var á hinn bóginn afar jákvæð: smáþjóðin sem í krafti dugnaðar og menntunar hafði náð að græða upp eyðimörkina, umkringd þungvopnuðum nágrönnum. Reglulega var ríft upp að fulltrúi Íslands hjá Sameinuðu þjóðunum hefði ekki átt hvað minnstan þátt í stofnun Ísraels, sem talið var okkar stærsta afrek á alþjóðavettvangi.

Í ljósi þessarar forsögu er magnað að skoða viðhorfsbreytinguna. Palestínska þjóðin nýtur samúðar drjúgs meirihluta Íslendinga, sem urðu fyrstir Evrópuþjóða til að viðurkenna Palestínuríki fyrir nokkrum misserum. Sú samþykkt var gerð á Alþingi án mótatkvæða.

Að einhverju leyti má skýra þessi breyttu sjónarmið með grimmuðlegri framgöngu Ísraelsstjórnar en meginástæðan er þó þrotlaus vinna, til þess að gera, lítills hóps baráttufólks. Samtökin Ísland-Palestína hafa með ótrúlegum dugnaði náð að halda málstaðnum á lofti og kveikja áhuga fjölmiðla og stjórnmálamanna, jafnvel þeirra sem almennt hafa lítið sinnt alþjóðamálum. Fundur Steingríms Hermannssonar og Arafats, sælla minninga, var birtingarmynd þess.

Allt ævintýrið í kringum hljómsveitina Hatara um síðustu helgi er áminning um þetta. Hugmyndin um slíkan listgjörning á Eurovision, sem nyti víðtæks stuðnings þjóðarinnar, hefði verið fáránleg fyrir aldarfjórðungi og væri enn í dag víðast hvar í Evrópu. Það er mikilvægt að muna að viðhorf einstaklinga og samfélaga breytast ekki af sjálfu sér. Til þess þarf botnlausu vinnu. En það er líka gott að minna sig á þau skipti þar sem baráttan skilar árangri – þegar dropinn nær að hola steininn.



### ÁSKRIFTARTILBOÐ Í VEFÚTGÁFU



Kynntu þér fjölbreytta áskriftarmöguleika að vönduðum tímaritum.

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) eða á [askrift@birtingur.is](mailto:askrift@birtingur.is)

**mannlif.is**

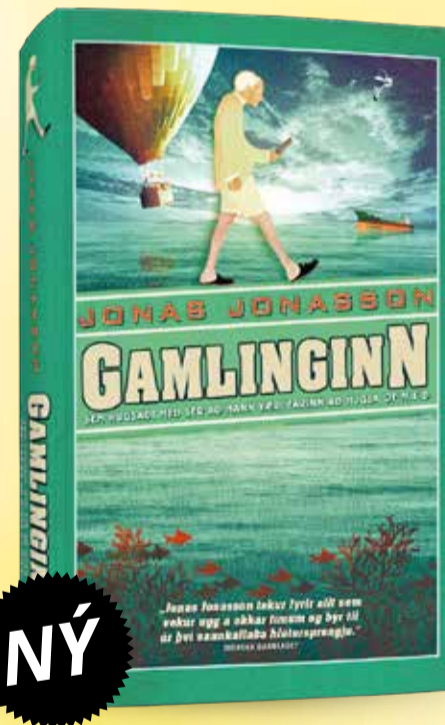
# SUMMAR-SMELLIR



GOODREADS

„Yndislestur frá upphafi til enda.“

KIRKUS REVIEW



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

**NÝ**



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



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

# ★ ÚRVAL BORGARFERÐA ★

**RIGA**  
LETTLAND



ICELANDAIR

19. - 23. OKTÓBER 5 DAGAR  
Stærsta borg Eyrstrasaltsríkjanna.

VERÐ FRÁ **82.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**GDANSK**  
HAUSTFERÐ



ICELANDAIR

31. OKTÓBER - 3. NÓVEMBER 4 DAGAR  
Talin falgust allra borga við Eyrstrasaltíð.

VERÐ FRÁ **114.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**DUBLIN**  
HAUSTFERÐ



ICELANDAIR

24. -28. OKTÓBER 5 DAGAR  
Einstök stemning.

VERÐ FRÁ **131.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**PARÍS**  
FRAKKLAND



ICELANDAIR

19. SEPTEMBER, 17. OKTÓBER OG 14. NÓVEMBER 4-5 DAGAR  
Ótrúleg saga og sjarmerandi borgarlíf.

VERÐ FRÁ **94.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**ZURICH**  
SWISS



ICELANDAIR

11. -14. OKTÓBER 4 DAGAR  
Upplifun, menning og verslun.

VERÐ FRÁ **115.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**BERLÍN**  
ÞÝSKALAND



ICELANDAIR

17. OKTÓBER OG 25. OKTÓBER 4 DAGAR  
Fáar borgir hafa annan eins kraft og Berlín.

VERÐ FRÁ **84.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**BERLÍN**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

28. NÓVEMBER - 1. DESEMBER 4 DAGAR  
Jólamarkaðir, Gluhwein og huggulegheit.

VERÐ FRÁ **84.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**BRUSSEL**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

29. NÓVEMBER OG 6. DESEMBER 4 DAGAR  
Glaðværir og skemmtilegir jólamarkaðir.

VERÐ FRÁ **77.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**HAMBORG**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

28. NÓVEMBER OG 5. DESEMBER 4 DAGAR  
Framsæknasta borg Þýskalands.

VERÐ FRÁ **89.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**KAUPMANNAHÖFN**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

22. - 25. NÓVEMBER 4 DAGAR  
Upplifðu jólaandann með vinum okkar dönum.

VERÐ FRÁ **118.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**MUNCHEN**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

28. NÓVEMBER - 1. DESEMBER 4 DAGAR  
Sannkölluð gleðiborg.

VERÐ FRÁ **114.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**DUBLIN**  
ADVENTUFERÐ



ICELANDAIR

29. NÓVEMBER - 2. DESEMBER 4 DAGAR  
Vinalæg hátíðarstemning.

VERÐ FRÁ **89.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fulloröna.

**FLOGIÐ MEÐ STÆL**

PREMIUM SAGA SÆTI, HÁGÆÐA GISTINGAR,  
ÞEGAR ÞÚ VILT, EINS OG ÞÉR HENTAR



**FYRIRTÆKI, KLÚBBAR,  
SAMTÖK OG HÓPAR**

**FÁIÐ VERÐTILBOÐ Í  
FERÐINA YKKAR**

SENDIÐ PÓST Á [HOPAR@UU.IS](mailto:HOPAR@UU.IS)

# ★ SÉRFERÐIR FYRIR ALLA ★

**JÓRDANÍA**  
Á VIT ÆVINTÝRA, MENNINGAR OG SÓLAR



**10. - 20. SEPTEMBER 11 DAGAR**  
Skelltu þér í spor Arabíu-Lawrence og komdu með í ævintýri.

Fararstjóri  
Kristján Steinnsson

**VERÐ FRÁ 479.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**SUÐUR-ENGLAND**  
Á VIT GÓÐRA VINA



**7. -14. OKTÓBER 8 DAGAR**  
Konunglega brúðkaupið, Downtown Abbey, Poldark, Agatha Christie, Shakespeare og fl.

Fararstjóri  
Lilja Sigurðardóttir

**VERÐ FRÁ 296.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

AÐEINS 4 SÆTI EFTIR

**GRANADA & MADRID**  
TVÆR AF MÖGNUMBUSTU BORGUM SPÁNAR



**23. - 29. ÁGÚST 7 DAGAR**  
Sláðu tvær flugur í einu höggi og drekktu í þig spánska menningu, sögu og skemmtun.

Fararstjóri  
Jón Sigurður Eyjólfsson

**VERÐ FRÁ 181.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**ÍTALÍA & SVISS**  
GARDAVATN OG ALPAÆVINTÝR



**28. ÁGÚST - 4. SEPTEMBER 8 DAGAR**  
Brot af því besta í Suður- og Mið-Evrópu.

Fararstjóri  
Hjördís Hildur Jóhannsdóttir

**VERÐ FRÁ 287.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**DÓMINÍSKA LÝÐVELDIÐ**  
SANTO DOMINGO OG PLAYA BAVARO



**1. - 14. NÓVEMBER 14 DAGAR**  
Lúxusreisa sem sameinar borg og strönd.

**VERÐ FRÁ 499.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**HEILSURÆKT HUGA, LÍKAMA & SÁLAR**  
MEÐ UNNI PÁLMAKS



**26. ÁGÚST - 2. SEPTEMBER 8 DAGAR**  
Endurnærandi heilsu- og lífstílsferð til Kanarí.

Fararstjóri  
Unnur Pálmars

**VERÐ FRÁ 189.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**MIÐJARÐARHAFIÐ**  
INDEPENDENCE OF THE SEAS



**1. - 14. SEPTEMBER 13 DAGAR**  
Vigo, Lissabon, Ibiza, Mallorca, Barcelona, Cartagena, og Sevilla.

Fararstjóri  
Lilja Sigurðardóttir

**VERÐ FRÁ 345.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**AUSTUR-KARÍBAHAF**  
HARMONY OF THE SEAS



**26. OKTÓBER - 5. NÓVEMBER 11 DAGAR**  
Drifhvítar strendur, blágrænt haf og fagrar hitabeltiseyjar.

Fararstjóri  
Séra Hjalmar Jónsson

**VERÐ FRÁ 439.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**KARÍBAHAFIÐ, KÚBA & COZUMEL**  
CARNIVAL PARADISE



**8. - 16. NÓVEMBER 9 DAGAR**  
Skemmtisigling um Karíbahafið

**VERÐ FRÁ 309.900 KR.**  
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



**HEILL HEIMUR ÆVINTÝRA**

**FÁÐU PERSÓNULEGA ÞJÓNUSTU HJÁ OKKUR VIÐ AÐ SKIPULEGGJA ÞÍNA FERÐ HVERT SEM ER Í HEIMINUM**

NÁNAR Á [UU.IS](http://UU.IS)  
EÐA Í SÍMA 585-4000  
EÐA Á [INFO@UU.IS](mailto:INFO@UU.IS)