

**Standa með friði, frelsi og grænni framtíð** **Innlent 2**

Hópur grasrótarsamtaka boðar til samkomu til að mótmæla viðhorfum Mike Pence og stefnu Bandaríkjanna.



**Ferðamen voru í stórhættu** **Innlent 4**

Ferðamenn eru varaðir við að verja of miklum tíma við bakka Öskjuvatns vegna hættu á skriðuföllum.



**Ísland í spennitreyju á norðurslóðum?** **Fréttaskýring 6**

Stórveldakapphlaup á norðurslóðum hefur sést að undanförunu og teygir sig til Íslands. Hvað er á seyði?



**Vill fjölbreyttari afurðir** **Matur 40**

Gísli Matthías gagnrýnir styrkveitingar í landbúnaði og kallar eftir framleiðslu á fjölbreyttari matvælum.

# MANNI Í

Fréttir / Hönnun / Lífs

„Hélt ég myndi aldrei segja:

# Ég er ólétta“

**Salka Sól Eyfeld og Arnar Freyr Frostason eru nýgift og eiga von á sínu fyrsta barni.**

Hamingjan er algjör en það hefur tekið þau þrjú ár og kostað blóð, svita og tár, djúpa sorg og mikla erfiðleika að ná þessu markmiði.





**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, Ásgeir Aron Ásgeirsson  
 og Auður Húnfjörð

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,  
 Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Unnur Magna

Förðun: Hildur Emilsdóttir, förðunarfræðingur  
 fyrir Urban Decay á Íslandi

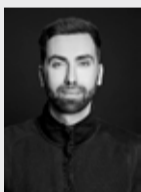
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing

**Landsprent**

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



Roald Viðar Eyvindsson  
 Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir  
 Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyjólfsson  
 Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir  
 Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll Egilsson  
 Blaðamaður



Friðrika Benónýsdóttir  
 Blaðamaður



Hanna Ingibjörg  
 Arnarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson  
 Yfirjónsmyndari



Steingerður  
 Steinarsdóttir

**BLAÐAMENN**

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

**LJÓSMYNDARAR**

Hallur Karlsson, Unnur Magna

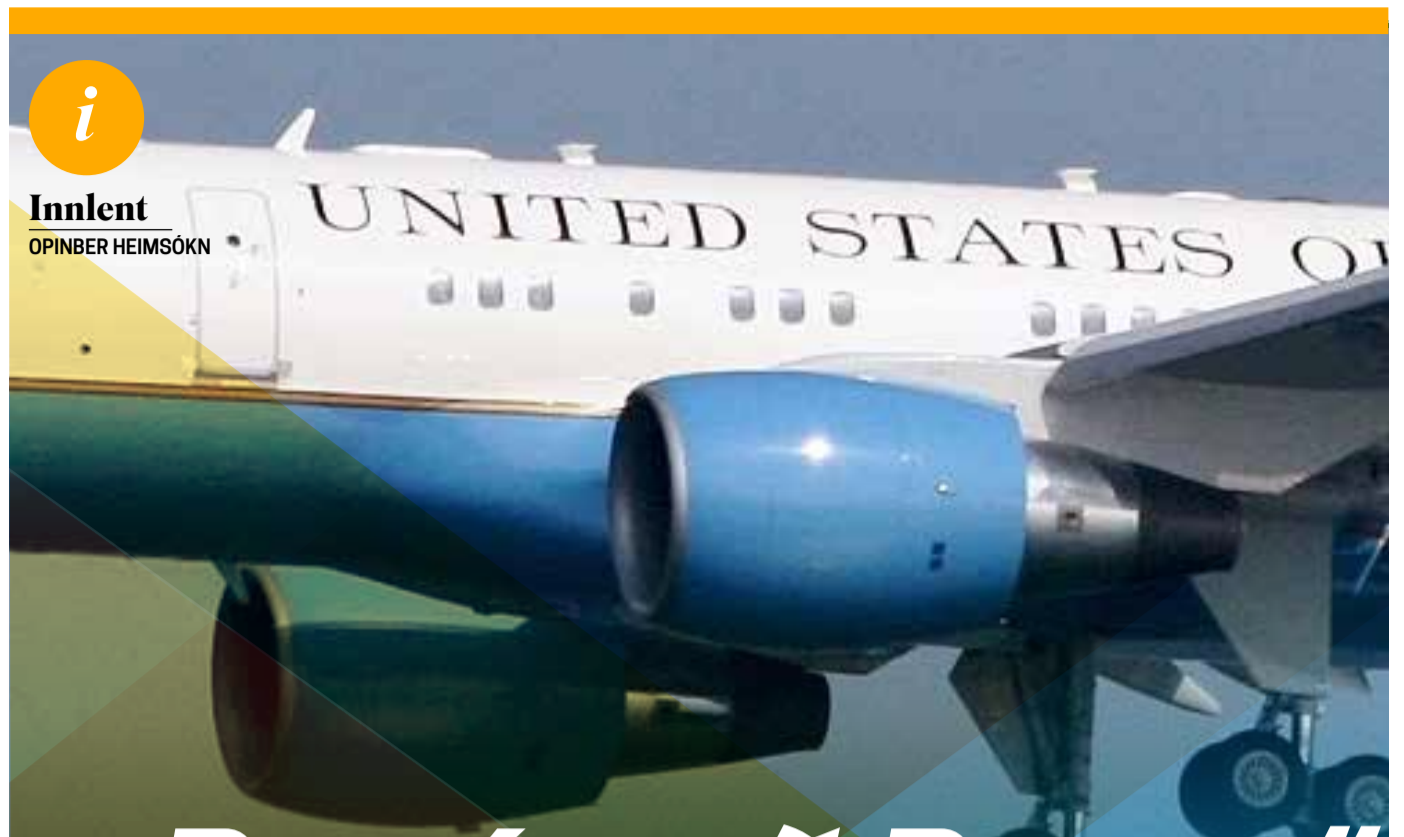
**PRÓFÓRK**

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir,  
 Ragnheiður Linnet

**LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?**  
 Sendu ábendingu á  
 ritstjórn@birtingur.is



**Innlent**  
 OPINBER HEIMSÓKN



## „Partí með Pence“

Mike Pence, varaforseti Bandaríkjanna, er væntanlegur til Íslands næstkomandi miðvikudag. Hópur grasrótarsamtaka hefur boðað til mótmæla á Austurvelli síðdegis þann sama dag.

**D**agskrá varaforsetans liggur ekki enn fyrir og verður hún ekki gerð opinber fyrir en rétt áður en Pence lendir. Gera má ráð fyrir að Air Force Two lendi að morgni miðvikudags. Fram hefur komið að forseti Íslands muni bjóða til hádegisverðar á Bessastöðum ásamt fulltrúum þeirra flokka sem eiga sæti á þingi. Þá hefur Mannlíf upplýsingar um að haldið verði viðskiptaþing þar sem tvíhliða samskipti ríkjanna verða til umfjöllunar. Málafni norðurslóða verða einnig rædd en í frétt Reuters í vikunni kom fram að Pence muni ræða síaukin inngríp Rússlands og Kína á svæðinu við íslenska ráðamenn.

Það liggur ekki enn fyrir hvort Katrín Jakobsdóttir fái tækifæri til að setjast niður með Pence en það veltur á því hvort varaforsetinn sé tilbúinn til að framlengja dvöl sína, en héðan heldur hann í heimsókn til Bretlands og Írlands. Það vakti athygli fjölmiðla víða um heim að Katrín hafi valið að taka fund Norræna verkalýðssambandsins í Svíþjóð fram yfir heimsókn Pence.

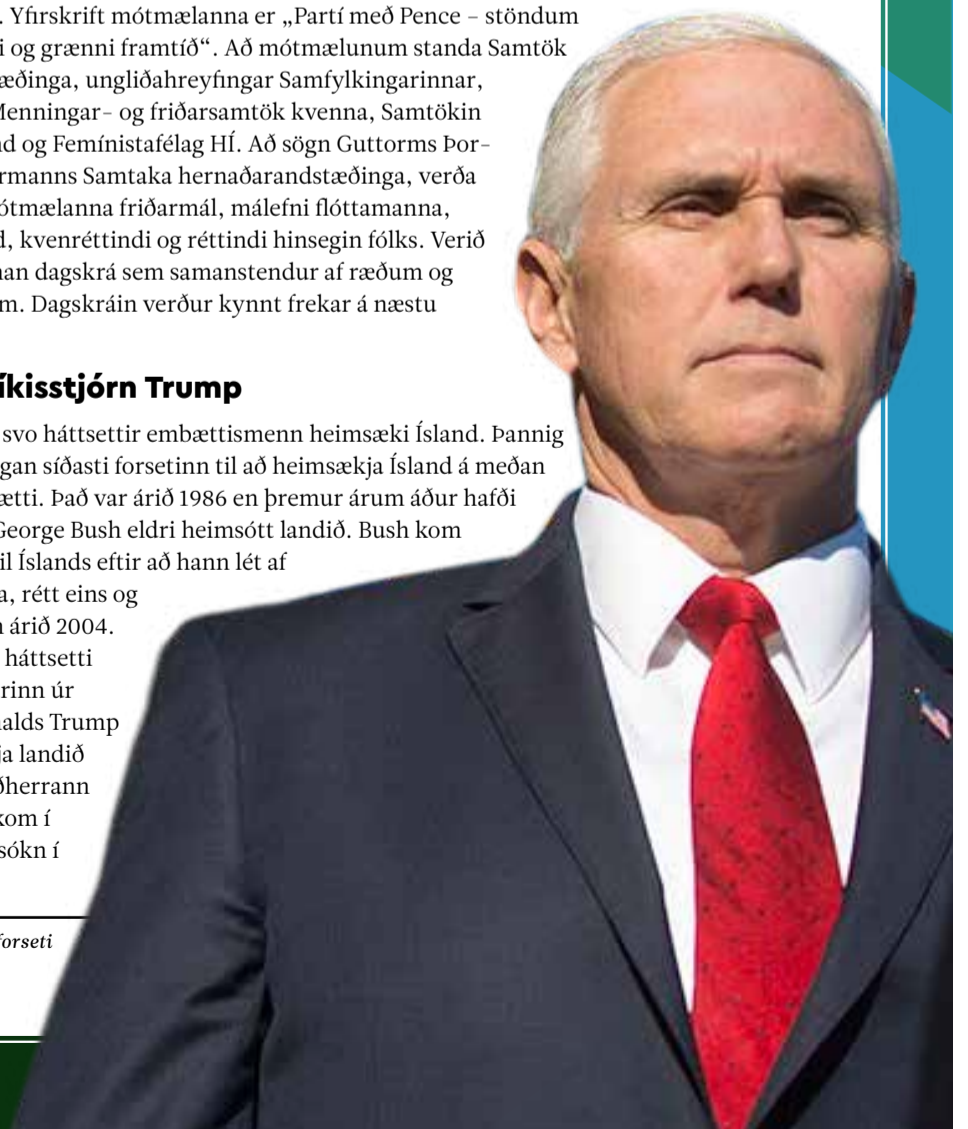
### Dagskrá á Austurvelli

Gera má ráð fyrir mikilli öryggisgæslu í kringum heimsókn Pence líkt og venjan er með heimsóknir æstu ráðamanna Bandaríkjanna. Hópur grasrótarsamtaka hefur boðað til samkomu á Austurvelli klukkan 17.30 á miðvikudaginn til að mótmæla bæði viðhorfum Pence og stefnu Bandaríkjanna. Yfirskrift mótmælanna er „Partí með Pence – stöndum með friði, frelsi og grænni framtíð“. Að mótmælunum standa Samtök hernaðarandstæðinga, ungliðahreyfingar Samfylkingarinnar, VG og Pírata, Menningar- og friðarsamtök kvenna, Samtökin '78, Trans Ísland og Femínistafélag HÍ. Að sögn Guttorms Þorsteinssonar, formanns Samtaka hernaðarandstæðinga, verða meginþemu mótmælanna friðarmál, málafni flóttamanna, umhverfsvernd, kvenréttindi og réttindi hinsegin fólks. Verið er að þúsla saman dagskrá sem samanstandur af ræðum og tónlistaratriðum. Dagskráin verður kynnt frekar á næstu dögum.

### Annar úr ríkisstjórn Trump

Sjaldgæft er að svo háttsettir embættismenn heimsæki Ísland. Þannig var Ronald Reagan síðasti forsetinn til að heimsækja Ísland á meðan hann sat í embætti. Það var árið 1986 en þremur árum áður hafði varaforsetinn George Bush eldri heimsótt landið. Bush kom reyndar aftur til Íslands eftir að hann lét af embætti forseta, rétt eins og Clinton-hjónin árið 2004. Pence er annar háttsetti embættismaðurinn úr ríkisstjórn Donalds Trump til að heimsækja landið en utanríkisráðherrann Mike Pompeo kom í opinbera heimsókn í byrjun árs.

Mike Pence, varaforseti  
 Bandaríkjanna.



# BOMBUTILBOÐ Á FORD FOCUS! -500.000 KR.



## MJÖG TAKMARKAÐ MAGN!

### FORD FOCUS TREND EDITION

1.0i bensín, 125 hestöfl, 5 dyra og 6 gíra

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað er:  
Málmlitur, upphitanleg framrúða og upphitanlegt stýri.

Verð með aukabúnaði 3.681.000 kr.

**Tilboðsverð 3.181.000 kr.**



**Hálf milljón í afslátt!  
Komdu strax í dag!**

### FORD FOCUS ST-LINE

1.5i bensín, 150 hestöfl, 5 dyra og sjálfskiptur

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað er:  
Málmlitur, upphitanlegt stýri, upphitanleg framrúða  
og Þægindapakki II sem innifelur bílastæðaaðstoð  
(hálfsjálfvirk), nálægðarskynjarar að framan og aftan og  
rafdrifin aðfelling útispegla.

Verð með aukabúnaði 4.410.000 kr.

**Tilboðsverð 3.910.000 kr.**



Ford tekur þig lengra  
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

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



## Eitt mesta berghlaup á sögulegum tíma

**Berghlaupið í Öskju** kom af stað flóðbylgju sem náði víða 20 til 40 metra hæð. Á stöku stað náði ölduhæðin allt að 80 metrum.

**Flóðbylgjan** gekk lengst um 400 metra inn á flatlendið suðaustan við Víti og gjörbreytti víða ströndinni við vatnið.

**Heildarrúmmál** efnis sem fór á hreyfingu er áætlað um 20 milljónir rúmmetra og er það með stærstu berghlaupum sem þekkt eru á sögulegum tíma á Íslandi.

**Hlaupið náði allt að 2,1 kílómetra** út í Öskjuvatn og er tungan á botni vatnsins allt að 600 metra breið.

**Skriðuflóðbylgjur afar fátíðar á Íslandi**



Árið 1963 féll skriða í Vajont-uppi-stöðulónið á Ítalíu.

Skriðuflóðbylgjur þar sem skriða fellur í vatn eða sjó, líkt og gerðist í Öskju, eru fátíðar á Íslandi og hingað til hefur ekki verið talin stafa mikil hættu af þeim. Alla jafna stafar minni hættu af slíkum flóðbylgjum heldur en stórum bylgjum af völdum jarðskjálfta. Í janúar 1967 féll berg úr Steinholtsjökli niður í lón framan við jökulinn og olli flóðbylgju sem barst marga kílómetra niður Steinholtsdal og kom fram sem hlaup í Krossá og Markarfljóti. Einnig eru dæmi um að flóðbylgjur af völdum snjóflóða hafi valdið skemmdum hér á landi, til að mynda á Suðureyri við Súgandafjörð og á Siglufirði.

Hins vegar eru dæmi um mannskæðar skriðuflóðbylgjur erlendis. Í Noregi hafa skriður valdið stórum flóðbylgjum þegar þær ganga út í þrönga firði eða stöðuvötn og létust samtals 174 í þremur tilfellum, í Loen árin 1905 og 1936 og í Tafjord 1934. Árið 1963 féll skriða í Vajont-uppi-stöðulónið á Ítalíu og olli 250 metra hári flóðbylgju sem grandaði tvö þúsund manns í þorpum neðan við stífluvegginn. Ein stærsta þekkt flóðbylgja af völdum berghlaups í sjó varð í Lituya-flóa í Alaska árið 1958. Risastórt berg féll í flóann eftir jarðskjálfta og náði flóðbylgjan sem myndaðist 520 metra upp í hlíðina gegnt upptökum skriðunnar.

### Meiri hættu af flóðbylgju en eldgos

■ Það stafar ekki bara hættu af berghruni og flóðbylgjum við Öskjuvatn því Askja er líka virk eldstöð og gaus átta sinnum á 20. öldinni, síðast árið 1961. Öll þau gos voru smávægileg en frægt er Öskjugosið 1875 sem olli miklu öskufalli og hrakti fólk úr nærliggjandi sveitum. Í grein vísindamannanna er farið nokkrum orðum um mögulegt eldgos í Öskju. Verði sambærilegt gos og árið 1875 eru allir sem staddir eru innan meginöskjunnar í bráðri lífshættu. „Fólki gefst mjög líttími til þess að forða sér sökum þess hversu skyndilega gos af þessu tagi geta hafist, nema menn geti brugðist við áður en gosið byrjar,“ segir í greininni. Hættan á slíku gosi er hins vegar hverfandi þar sem einungis eitt sprengigos er þekkt í Öskju fyrir utan gosið 1875.

Enn fremur segir að líklegt sé að eldgos í Öskju hafi nokkurn aðdraganda og að hans verði vart á jarðskjálftamælum og ýmsum öðrum forboðum, þannig að forða megi fólk af svæðinu með góðum fyrirvara. Slíkur fyrirvari gefst þó ekki fyrir berghlaup og flóðbylgju og því er dreifing upplýsinga og viðvarana til ferðafólks og annarra sem um Öskju fara mikilvægari í viðbúnaði vegna flóðbylgjunnar.

# Náttúruhamfarir sem fara í sögubækurnar

**Flóðbylgjan í Öskjuvatni sem myndaðist í kjölfarið á risavöxnu berghlaupi náði allt að 80 metra hæð yfir vatnsborði Öskjuvatns. Náttúruhamfarir af þessu tagi kunna að færast í aukana samhliða loftslagsbreytingum. Ferðamenn eru varaðir við að verja of miklum tíma við bakka Öskjuvatns.**



Á myndinni sést hversu gríðarlegt magn féll úr berginu og út í Öskjuvatn. Mynd / Kristinn Ingi Pétursson

**H**ópur íslenskra vísindamanna notaði líkanreikninga til að herma flóðbylgjuna sem myndaðist eftir gríðarlegt berghlaup í Öskju þann 21. júlí 2014. Þetta er í fyrsta skipti sem slíkir reikningar eru notaðir hér á landi og munu reikningarnir nýtast til þess að meta hættu af völdum skriðufalla út í vötn og lón. Niðurstöðurnar voru birtar í nýjasta tölublaði Náttúrufræðingsins. „Sögulega er þetta með stærri atburðum sem við höfum um upplýsingar um,“ segir Jón Kristinn Helgason, sérfræðingur á sviði skriðufalla og hættumats hjá Veðurstofu Íslands og einn höfundar greinarinnar. Eitt af því sem kom vísindamönnum á óvart var hversu stór flóðbylgjan sem myndaðist var. „Af ummerkjum að dæma hefur þetta verið ógurleg flóðbylgja sem reis

hæst um 80 metra og náði alla leið upp á barma Vítis. Það er mildi að þetta hafi gerst seint að kvöldi því ferðamenn höfðu verið þarna á ferð aðeins hálf tíma áður, þeir hefðu annars verið í bráðri hættu.“ Er ljóst að þarna var bráð hættu á ferð því flóðbylgjan er talin hafa borist yfir vatnið á einungis einni til tveimur mínútum.

### Loftslagsbreytingar auka líkurnar

Hættan af stórum berghlaupum kann að fara vaxandi hér á landi samhliða hlyndandi loftslagi og hopun jökla. „Með tilkomu loftslagsbreytinga eiga sér stað miklar breytingar í nánasta umhverfi jökla og við það geta hlíðar orðið óstöðugar þegar jöklar byrja að hropa en nýlegustu



Jón Kristinn Helgason, sérfræðingur á sviði skriðufalla og hættumats hjá Veðurstofu Íslands.

”

**„Það er mildi að þetta hafi gerst seint að kvöldi því ferðamenn höfðu verið þarna á ferð aðeins hálf tíma áður, þeir hefðu annars verið í bráðri hættu.“**

dæmin eru hlíðarnar ofan við Svínafellsjökul og Tungnakvíslarjökul. Þar að auki sjáum við ummerki um skriður sem tengja má við bráðnun íss í fjöllum eða sífrera,“ segir Jón Kristinn og rifjar upp nýlegar síferaskriður í Fljótum og Árnestindi á Ströndum. Þá hefur þurft að loka hluta Reynisfjörú vegna skriðufalla en Jón Kristinn segir þau annars eðlis en stóru berghlaupin sem fjallað er um. Þótt þessi hlaup hafi ekki valdið tjóni á fólki eða

mannvirkjum þá féllu þau á stöðum þar sem ferðamenn fara gjarnan um. Þróun aðferðafræði sem beitt var við rannsóknir á berghlaupinu í Öskju munu meðal annars nýtast til að meta hættu á öðrum fjölförnum ferðamannastöðum.

Í grein vísindamannanna segir að eðlilegt sé að fólk sem fari að Öskjuvatni sé varað við hættu á skriðuföllum og flóðbylgjum með áberandi hætti þegar það kemur inn á svæðið og að mælt sé með því að það dveljist ekki langdvölum við vatnið. Þá sé rétt að beina tilmælum til ferðapjónustuaðila að þeir skipuleggi ferðir um svæðið þannig að ekki sé staldrað við niðri við vatnið til að matast. Eftir berghlaupið 2014 var framkvæmt hættumat og skiltum komið upp í samráði við forsvarsmenn Vatnajökulsþjóðgarðs. „Öskjuvatn er ekki hættulaus staður þótt við eigum ekki von á öðrum atburði á sambærilegum skala á næstunni. Þá eru samt sprungur í brún öskjunnar sem stórar skriður geta fallið um.“

## Greindu vísbendingar um hlaupið á myndum

**Gögn sem vísindamennirnir greindu benda til þess að berghlaupið í Öskju hafi átt sér nokkurn aðdraganda.** Þannig sýna ljósmyndir að hægfarar hreyfing hafi orðið á berginu í brún öskjunnar frá árinu 2007. Ljósmyndir frá árinu 2013 sýna sprungur nærri upptökum hlaupsins sem bendir til að

viðtæk hreyfing á berggrunni hafi verið hafin. Á ljósmyndum sem teknar voru tíu dögum fyrir hlaupið sést að talsverð hreyfing var orðin um sprunguna og höfðu jarðlögin sem síðar hlupu sigið mikið. **Fá voru sprungur farnar að myndast í snjóhulu í hjallanum neðan við brún öskjunnar.** Á ljósmynd sem tekin var örfáum klukkustundum fyrir hlaupið sést að næstum öll hlíðin hafði færst úr stað. Hlýtt var í veðri mánuði fyrir hlaupið og **miklar rigningar** sem líklegt er að hert hafi á skriðinu og hugsanlega komið hlaupinu af stað.

# Ertu klár fyrir framtíðina?

Taktu prófið á [dale.is/styrkleikar](https://dale.is/styrkleikar)

Með fjórðu iðnbyltingunni koma spennandi tækifæri. Störf eru að breytast og ný verkefni verða til. Geta til að skapa, samskiptahæfni, sveigjanleiki, samvinna og jákvætt viðhorf eru eiginleikar sem kallað er eftir. Dale Carnegie býður upp á ókeypis sjálfsmat þar sem hægt er að leggja mat á eigin styrkleika á [dale.is/styrkleikar](https://dale.is/styrkleikar)

Á Dale Carnegie námskeiðinu fyllast þátttakendur eldmóði og gera sér skýra framtíðarsýn. Það sem meira er að eftir liggur áætlun með tímasettum markmiðum þannig að árangur náist.

## Ávinningur:

- Ýtir undir starfsframa
- Eykur sjálfstraust og trú á eigin getu
- Lífir lífinu af meiri ásetningu
- Styrkir sambönd
- Leysir úr deilum og ýtir undir samstöðu
- Hefur jákvæð og hvetjandi áhrif á aðra
- Heldur jákvæðu viðhorf í krefjandi aðstæðum
- Eflir samskiptahæfni og tjáningu
- Fær þig til að standa út úr fjöldanum

## Næstu námskeið:

- 16. september Kvöldnámskeið í 8 skipti - Uppselt
- 26. september Kvöldnámskeið í 8 skipti
- 1. október Morgunnámskeið í 8 skipti
- 9. október Kvöldnámskeið í 8 skipti
- 25. október 3ja daga námskeið. 3 heilir dagar
- 11. nóvember Kvöldnámskeið 8 skipti



Upplýsingar um næstu  
ókeypis kynningartíma  
eru á **dale.is** eða í  
síma **555 7080**



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



# Ísland mitt á spennusvæði í norðri

**Varaforseti Bandaríkjanna, Mike Pence, er á leið til Íslands 4. september í opinbera heimsókn. Titringur hefur verið vegna komu hans, og spurt er: Hvert er hans meginerindi? Heimsóknina ber upp á sama tíma og Bandaríkin hafa sýnt málefnum norðurslóða vaxandi áhuga. Viðskiptasamband Íslands og Bandaríkjanna hefur aldrei verið nánara en nú, eftir mikinn vöxt í komu Bandaríkjanna til Íslands.**

**P**ótt Donald Trump Bandaríkjaforseti steli oft en ekki sviðsljósinu þá á það ekki alltaf við. Á dögunum var það Grænland, en þó á þeim forsendum að Trump hefði lýst yfir áhuga á því að ríkissjóður Bandaríkjanna hreinlega keypti landið með öllu tilheyrandi. Hugmyndinni var mætt með háði í Grænlandi og raunar Danmörku einnig, enda þótti hugmyndin fjarri raunveruleikanum, beinlínis móðgandi. Brandarar flugu í fjölmiðlum og var því meðal annars velt upp í danska blaðinu Politiken hvort Grænland gæti ekki keypt Bandaríkin frekar.

## Vinaríki þrátt fyrir allt

Forsætisráðherra Danmerkur, Mette Fredriksen, var ósátt við yfirlýsingar Trumps um áhugann á Grænlandi og einnig þegar hann ákvað að aflýsa opinberri heimsókn sinni til Danmerkur. Hún sagði Bandaríkin vinaríki Dana og það væri móðgandi að aflýsa heimsóknunum á síðustu stundu út af einhverju sem ekki væri hægt að taka alvarlega.

Engu að síður hefur Trump sagt að þau hafi skilið í góðu og að opinber heimsókn muni fara fram á öðrum tíma.

Þessi áhugi á Grænlandi, sem fyrst var greint frá í fréttum Washington Post og Wall Street Journal, hefur sett stöðu norðurslóða í nýtt samhengi og umræða um þær er nú komin inn á hitakort helstu umfjöllunarefna þegar kemur að utanríkisstefnu Bandaríkjanna.

Áhuginn er hluti af alþjóðapólitískum breytingum þar sem norðurslóðir eru sífellt að verða eftirsóknarverðara svæði fyrir stór fyrirtæki og þjóðríki. Opnun siglingarleiða, mögulegar ónýttar náttúruauðlindir og góð staðsetning fyrir herstöð á ófriðartímum, hafa verið nefndar sem ástæður fyrir því að Bandaríkin horfi nú meira til norðurslóða.

”

**„Valdabrölt stórvelda heimsins teygir nú anga sína, í það minnsta að hluta, til Íslands.“**

## Varnarmálaráðherrann sýndi klærnar

Hugmyndin um að Bandaríkin kaupi Grænland er ekki ný af nálinni. Harry Truman vildi að Bandaríkin keyptu Grænland fyrir 100 milljónir Bandaríkjadala, um 12,5 milljarða króna, árið 1946. Þá var staðan í heiminum enn óstöðug eftir seinna stríð, sem lauk 1945. Truman taldi að Bandaríkin gætu betur tryggt hagsmuni sína með því að eiga Grænland og til framtíðar yrði það til þess að auka líkur á að Bandaríkin gætu tryggt frið og öryggi.

Í umfjöllun PolitiFact, sem meðal annars hefur hlotið Pulitzer-verðlaun fyrir umfjöllun sína um alþjóðamál, segir að áhugi Bandaríkjanna á auknum umsvifum á norðurslóðum hafi glögglega sést við mörg tilefni að undanfögnu.

Þannig hafi James Mattis, fyrrverandi varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, haft bein afskipti af því þegar Kínverjar voru að reyna að auka umsvif sín með fjármögnun innviðaframkvæmda á Grænlandi. Þetta gerðist meðal annars þegar kínverskur verktaki sótti það fast að fá að byggja flugvöll, en Mattis lét embættismenn varnarmálaráðuneytisins

hafa beint samband við Dani og koma í veg fyrir að Kínverjar fengju að breiða úr sér enn meira. Að lokum fór það svo að Danir breyttu aðferðinni við fjármögnun framkvæmdanna og urðu að hluta eigendur að verkefnum beint og fjármögnuðu það einnig en ekki Kínverjar.

Mattis er sagður hafa rætt töluvert um norðurslóðir á tiltölulega stuttum starfstíma sínum í varnarmálaráðuneytinu, en hann sagði af sér vegna ágreinings við Trump og hans helstu ráðgjafa 21. desember í fyrra. Áhuginn byggir

meðal annars á auknum hernáðarumsvifum Rússa og Kínverja á öllum norðurslóðum. Frá því að bandaríski herinn fór frá Íslandi árið 2006 hafa umsvif Rússa og Kínverja aukist á norðurslóðum.

**Donald Trump Bandaríkjaforseti, Vladímír Pútín forseti Rússlands og Xi Jinping, forseti Kína.**





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# ÁSKRIFT AÐ SNILLD

**2019/2020**

Dagskrá Sinfóníuhljómsveitar Íslands á nýju starfsári er afar fjölbreytt og spennandi. Áskrift er besta leiðin til þess að tryggja sér öruggt sæti með 20% afslætti.

**Sala nýrra áskrifta- og Regnbogakorta er hafin á [sinfonia.is](http://sinfonia.is) og í miðasölu Hörpu.**

## TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu  
[sinfonia.is](http://sinfonia.is)  
[harpa.is](http://harpa.is)  
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :

**GAMMA**



**kjarninn**

FRÉTTASKÝRING



Einkum á þetta við um síðasta áratug og virðast Bandaríkjamenn óttast að sama staða geti myndast á norðurlóðum og í Suður-Kínahafi. Þar er vígbúnaðarkapphlaup og deilur um yfirráðsvæði í algleymingi og ekki sér fyrir endann á þeirri stöðu. Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, gerði þetta meðal annars að umtalsefni í ræðu sinni í maí þegar Ísland tók við formennsku í Norðurskautsráðinu. Í ræðunni sagði hann meðal annars: „Viljum við að norðurlóðir þróist með sama hætti og í Suður-Kínahafi?“ Síðan sagði hann að Rússar hefði verið að auka umsvif sín og Bandaríkin myndu nú einbeita sér meira af því að byggja upp sterkari samvinnu við ríki á norðurlóðum og nefndi Grænland sérstaklega í því samhengi.

#### Ísland er í lykilstöðu

Ísland tók við formennsku í Norðurskautsráðinu í maí, eins og áður sagði, og má segja að það sé í lykilhlutverki þegar kemur að því að byggja upp

samvinnu ríkja sem eiga aðild að því. Ríkin sem eiga aðild að ráðinu eru Norðurlöndin; Ísland, Svíþjóð, Danmörk, Noregur og Finnland, ásamt Bandaríkjunum, Rússlandi og Kanada. Samanlagður íbúafjöldi þessara landa er 534 milljónir, eða svipaður íbúafjöldi og nemur löndunum sem eru í Evrópusambandinu. Það eru um 7 prósent af heildaríbúafjölda jarðar.

Þrjú ríki eru aðilar að Evrópusambandinu af þeim sem eru í ráðinu, Svíþjóð, Danmörk og Finnland. Langfjölmenntast er Bandaríkin með 327 milljónir íbúa og síðan Rússland með 144 milljónir.

Oftast nær, frá stofnun 1996, hefur tekist að hafa samvinnuna þetta og hafa yfirlýsingar landanna verið sameiginlegar um meginmarkmið. Breyting varð á í þetta sinn, í fyrsta skipti frá stofnun, en Bandaríkin settu sig upp á móti ýmsum atriðum í hinni sameiginlegu yfirlýsingu, þar á meðal tilvisunum í loftslagsmál. Eftir sem áður lýstu allir

ráðherrar, í sérstakri ráðherraýfirlýsingu, yfir vilja til samstarfs um mikilvæg málefni Norðurlóða.

#### Vaxandi viðskiptasamband

Eitt atriði hefur breyst verulega á undanförunum árum þegar Ísland og Bandaríkin eru annars vegar. Viðskiptasamband þjóðanna hefur gjörbreyst og raunar kúvenst. Það er nú orðið mun umfangsmeira en það var og má segja að hagvaxtarskeiðið á undanförunum árum, frá 2011 til og með 2018, hafi ekki síst verið byggt á sterkara viðskiptasambandi við Bandaríkin. Ferðamenn frá Bandaríkjunum hafa þar verið í lykilhlutverki. Frá árinu 2010 hefur vöxturinn í ferðaþjónustu verið ævintýrlegur en hann hefur ekki síst byggt á betri flugsamgöngum til Bandaríkjanna. WOW air byggði meðal annars upp loftbrú til Bandaríkjanna, en fall félagsins hefur verið töluvert áfall þegar kemur að tengingu við Bandaríkin.

Icelandair hefur einnig byggt upp sterka loftbrú við Bandaríkin, en samdrátturinn miðað við tölurnar frá ágúst í fyrra til júlí á þessu ári hefur ekki verið eins mikill og óttast var í fyrstu eftir fall WOW air í mars.

Samtals fækkaði komum Bandaríkjamanna um 7,1 prósent á fyrrnefndu tímabili miðað við árið á undan. Engu að síður eru bandarískir ferðamenn langsamlega fjölmennasti hópurinn sem heimsækir Ísland. Á fyrrnefndu tímabili komu 581 þúsund bandarískir ferðamenn til landsins eða um 27,3 prósent af heildinni. Næst á eftir Bandaríkjamönnum koma Bretar, en þeir voru 275 þúsund, eða um 11 prósent af heild.

Íslensk ferðaþjónusta, og þar með landið allt, á því mikið undir því að loftbrúin haldist góð við Bandaríkin. Samhliða þessum mikla vexti í komum Bandaríkjamanna til landsins hafa önnur viðskipti, með vörur og þjónustu, einnig verið að vaxa. Vöxturinn hefur verið á bilinu 20 til 30 prósent á árunum 2016 til 2018. Í þessum vexti er loftbrúin lykilatríði þar sem vöruflutningar hafa aukist umtalsvert með henni.

#### Sóknarfæri fyrir hendi

Þrátt fyrir að viðskiptasamband Íslands og Bandaríkjanna sé í miklum blóma þessi misserin, og hafi aldrei verið mikilvægara fyrir Ísland, þá eru margvísleg tækifæri fyrir hendi í

að styrkja það. Þetta á einkum við um vöruútflutning, sjávarafurðir þar á meðal. Þrátt fyrir að Bandaríkin sé mikilvægt markaðssvæði, þá er það ekki eins stór markaður og það gæti verið með öflugara markaðs- og sölustarfi. Bretland, Spánn og í seinni tíð Austur-Evrópuríki sömu leiðis, eru mikilvægari þegar kemur að sjávarafurðum.

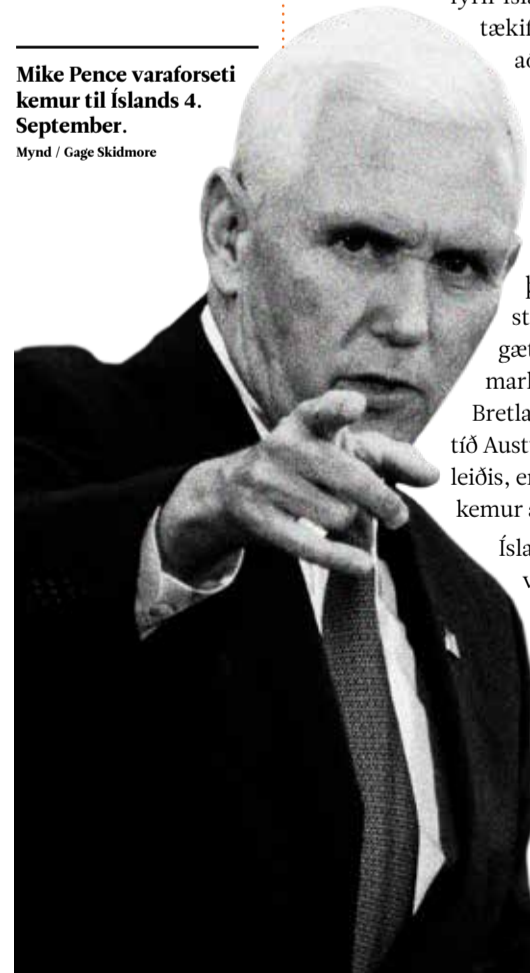
Ísland hefur færi á að ræða viðskiptasambandið við Mike Pence og hans fóruneyti. Nýr sendiherra, Jeffrey Russ Gunter, hefur talað fyrir því við íslensk stjórnvöld – á fundum og á öðrum vettvangi þar sem viðræður hafa átt sér stað – að hann vilji styrkja samband ríkjanna, á breiðum



**Eitt atriði hefur breyst verulega á undanförunum árum þegar Ísland og Bandaríkin eru annars vegar. Viðskiptasamband þjóðanna hefur gjörbreyst og raunar kúvenst. Það er nú orðið mun umfangsmeira en það var.**

Mike Pence varaforseti kemur til Íslands 4. September.

Mynd / Gage Skidmore



## RÝMINGARSALA



Við rýmum fyrir 2020 árgerðinni af Mitsubishi og þjóðum alla 2019 bílana okkar á einstöku verði. Kíktu í heimsókn.

#### Dæmi um rýmingarverð



#### Outlander 4x4 Invite+

Fullt verð 4.890.000

**Rýmingarverð 4.590.000**



#### Eclipse Cross 4x4 Intense

Fullt verð 4.990.000

**Rýmingarverð 4.390.000**



#### L200 Double Cab 4x4 Instyle

Fullt verð 6.690.000

**Rýmingarverð 6.390.000**



#### Outlander 4x4 S-Edition

Fullt verð 6.190.000

**Rýmingarverð 5.790.000**

Skoðaðu úrvalið á: [www.hekla.is/mitsubishisalur](http://www.hekla.is/mitsubishisalur)

[www.mitsubishi.is](http://www.mitsubishi.is)



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · BVA Egilsstöðum



DRIVE YOUR AMBITION



# Til leigu

Glæsilegt hús sem hentar ýmiss konar starfsemi

BÚM  
BETUR



www.bygg.is



## Lambhagavegur 33

Til leigu glæsilegt 4ra hæða skrifstofu- og verslunarhúsnæði að Lambhagavegi 33 í Reykjavík. Um er að ræða samtals 4.287 fm auk 1.013 fm bílageymslu. Alls stæði fyrir 190 bíla, úti og inni.

Bygging hússins er senn að hefjast og áætlað er að húsið fari í leigu eftir ca. tvö ár.

Upplýsingar gefa Gunnar í síma 693 7310 og Gylfi í síma 693 7300



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



## kjarninn

FRÉTTASKÝRING

grunni. Vinþjóðasamband Íslands og Bandaríkjanna eigi sér langa sögu og það sé hans markmið – og bandarískra stjórnvalda – að styrkja það.

### Opnun siglingarleiða og orkan

Líkt og Pompeo kom inn á í ræðu sinni á fundi Norðurskautsráðsins í maí þá hefur vaxandi athygli verið á norðurslóðum vegna siglinga bæði austur og vestur yfir. Siglingaleiðirnar eru taldar vera framtíðarflutningaleiðir og gæti farið svo að mikil tækifæri skapist sökum þessa fyrir ríki á norðurslóðum. Ísland er þar á meðal og það sama á við um Grænland, Færeyjar, Noreg og Skotland, svo dæmi séu nefnd.

Stórfyrirtæki fylgjast grannt með þróun mála á svæðinu, ekki einungis á sviði flutninga heldur einnig oluviðskipta og orkuviðskipta. Eins og margóft hefur komið fram þá er lagning sæstrengja, til að selja um rafmagn, eitt af því sem gæti orðið stórt mál á norðurslóðum í framtíðinni. Að mörgu leyti er það þegar orðið það en Norðmenn vinna nú eftir áætlun um að koma upp sex sæstrengjum til að selja rafmagn til Evrópu en sá fyrsti sem lagður var frá Noregi til Rotterdam í Hollandi hefur reynst mun ábatasamari fyrir Noreg heldur en áætlanir gerðu ráð fyrir í upphafi.

Auk þess byggir ákvörðun Norðmanna um lagningu sæstrengja á því að með því að útvega Evrópu rafmagn sem kemur frá endurnýjanlegum orkugjöfum, meðal annars vatnsafla og vindorku, þá sé Noregur að leggja sitt af mörkum til að skipta út mengandi orku og hjálpa til við að nýta orku betur, sem er eitt stærsta viðfangsefni samtímans og lykiltríði í alþjóðlegum aðgerðum til að sporna gegn mengun og orkusóun.

Samkvæmt skrifum PolitiFact hafa bandarísk yfirvöld meðal annars rætt um að Grænland geti orðið mikilvægt í framtíðinni til að útvega umheiminum rafmagn. Það muni í raun geta virkað eins og batterí í umheiminn. Áhugi Bandaríkjanna á Grænlandi byggir meðal annars á þessu mati, þótt það vegi þyngra að tryggja að Bandaríkin ráði yfir umráðasvæðinu frekar en Kínverjar eða Rússar.

### Rússar ögra Norðmönnum

Heræfingar Rússa við landamæri Noregs í norðurhluta landsins hafa valdið miklum titringi í norskum stjórnámum og hafa yfirmenn norska hersins sagt að Rússar séu að ögra Noregi og NATO með æfingum sínum.

Síðast um miðjan ágúst hófust umfangsmiklar heræfingar Rússa í Noregshafi, og lét Haakon Brun-Hansen, flotaforingi í norska hernum, hafa eftir sér í viðtali við norska ríkisútvarpið að með þessu væru Rússar að loka aðgangi NATO að Eystrasalti, Norðursjó og Noregshafi á mikilvægum tímum fyrir stöðu mála á norðslóðum. Æfingin – eða aðgerðin, eftir því hvernig á það er litið – er verulega umfangsmikil en um 30 herskip Rússa taka þátt í henni. Þar á meðal eru kafbátar, birgðaskip og tundurspillir af stærstu gerð.

Hansen sagði í viðtali að mikilvægt væri fyrir Noreg að taka þessu ekki af léttúð. Þetta væru ögranir við landið. Með paulskipulögðum aðgerðum væru Rússar sífellt að sækja í sig veðrið á norðurslóðum og sæu alls staðar til þess að hagsmunir þeirra væru ofar hagsmunum annarra þjóða á svæðinu.

Í norðri, við landamæri Noregs og Rússlands, hafa verið sérstaklega umfangsmiklar heræfingar undanfarna mánuði og var meðal annars þúsund manna herlið þar við æfingar, með þátttöku tíu herskipa, í sumar. Æfingarnar fóru fram á herstöðvum Rússa og á Kamstjaka-skaga, en margar herstöðvar Rússa hafa að undanförmunum verið vopnvaðdar með nýjum vopnum og öll aðstaða verið bætt til muna. Nú er ekki hægt að segja eins og sagt var fyrir tíu árum um her Rússa, að hann væri einfaldlega með léleg vopn og ekki líklegur til þess að ógna neinum. Þvert á móti hefur rússneski herinn verið að ganga í gegnum uppfærsluáætlun sem er farinn að skila árangri.

Hansen lét hafa eftir sér í viðtalinu að Noregur upplifði spennu á þessu svæði vegna legu sinnar en spennuþrungin staða – með vígbúnaðarkapphlaupi – væri hluti af stórveldaslag, þar sem Bandaríkin, Rússland og mögulega Kína væru undir. Hansen sagði að Noregur gæti beitt sér til að stuðla að meiri stöðugleika á svæðinu, og það væri hlutverk sem þyrfti að taka alvarlega.

Rússar hafa einnig verið að vígbúast með uppsetningu á skotpöllum fyrir skammdrægar flaugar skammt frá landamærum Noregs og Finnlands. Yfirstjórn Norður-



„Eitt af því sem íslensk stjórnvöld munu vafalítið undirbúa áður en Mike Pence varaforseti kemur til Íslands 4. september, er hvernig þau eigi að koma fram með sín sjónarmið þegar kemur að stöðu mála á norður-slóðum.“

Nýr sendiherra, Jeffrey Russ Gunter, hefur talað fyrir því við íslensk stjórnvöld að hann vilji styrkja samband ríkjanna, á breiðum grunni.

flota Rússa tilkynnti nýverið um þessar aðgerðir og sagði þær lið í því að verja lofthelgi Rússa á þessu svæði, en þessi skotpallur verður á Petsamó-svæðinu, skammt frá landamærunum nágrennanna. Herstöð Rússa sem meðal annars mun þjónusta þetta svæði, er einungis 10 kílómetrum frá landamærum Noregs, samkvæmt umfjöllun Barent Observer, sem fjallar um varnarmál á þessu svæði.

### Getur smárikið stillt til friðar og samstarfs?

Eitt af því sem íslensk stjórnvöld munu vafalítið undirbúa áður en Mike Pence varaforseti kemur til Íslands 4. september, er hvernig þau eigi að koma fram með sín sjónarmið þegar kemur að stöðu mála á norðurslóðum. Sem leiðtogaþjóð í Norðurskautsráðinu getur Ísland haft mikil áhrif á það hvernig samstarf þjóða verður á þessu svæði á næstunni.

Enginn hefur áhuga á vígbúnaðarkapphlaupi á norðurslóðum, en að hluta til, þegar horft er til stöðunnar í norðurhluta Noregs og Rússlandi, þá er það þegar hafið. Miklar æfingar rússneska hersins á sjó segja líka sína sögu. Valda-

brölt stórvelda heimsins teygir nú anga sína, í það minnsta að hluta, til Íslands. Fyrir friðelskandi smáriki eins og Ísland getur skapast tækifæri til að hafa jákvæð áhrif, með samtölum við Pence og föruneysi hans. Á sama tíma og rætt er um hvernig megi tryggja hið mikilvæga og ört vaxandi viðskiptasamband Íslands og Bandaríkjanna.



## Er barnið þitt klárt fyrir skólann? Skráning er hafin á haustnámskeiðin

### Það sem þjálfunin færir:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að spyrja spurninga og taka þátt í umræðum
- Koma hugmyndum sínum betur á framfæri og auka áhrif sín
- Kynnast nýjum krökkum, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

### Námskeið hefjast:

- 10 til 12 ára 23. sept. 17.00 til 20.00 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 19. sept. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
- 6 til 19 ára 18. sept. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára 17. sept. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili

Skráning í kynningartíma fyrir börn og foreldra á [dale.is/ungtfolk](http://dale.is/ungtfolk) eða í síma 555 7080



Copyright © 2019 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen\_next\_081319\_íceland

# ALLT SEM ÞÚ ÞARFT AÐ VITA UM FASTEIGNAKAUP Á SPÁNI

OPNIR KYNNINGARFUNDIR



OPNIR KYNNINGARFUNDIR 31. ÁGÚST OG 1. SEPTEMBER  
KL. 12 TIL 17 Á GRAND HÓTEL REYKJAVÍK



**ALLIR VELKOMNIR**

  
euromarina  
SÍÐAN 1972



Viðtalið

SALKA SÓL EYFELD

# Upplifði ástarsö í hverjum ma

**Salka Sól Eyfeld og Arnar Freyr Frostason giftu sig fyrir nokkrum vikum og eiga, eins og alþjóð veit, von á sínu fyrsta barni, dóttur. Það hefur verið langt og strangt ferli að verða barnshafandi og Salka Sól hefur tjáð sig um sorgina sem fylgir því að geta ekki orðið ólétt í einlægum færslum á samfélagsmiðlum. En hversu langt og erfitt hefur það ferli verið og eru þau ekki að springa úr hamingju yfir að því skuli vera lokið?**

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Unnur Magna

Förðun / Hildur Emilsdóttir, förðunarfræðingur fyrir Urban Decay á Íslandi

**É**g er bara á bleiku skýi, annað er ekki hægt,“ segir Salka Sól og bókstaflega ljómar öll. „Maður þyrfti eiginlega að taka sér svona mánaðarfrí eftir brúðkaup bara til að ná sér niður. Við erum reyndar ekki búin að fara í brúðkaupsferðina, ætlum að bíða með það þangað til litli lurkurinn mætir en þá ætlum við að fara til Balí og reyna að vera þar í einhvern tíma í húsi sem vinur okkar á, vitum ekki alveg enn þá hversu lengi. En við förum örugglega. Það hafa margir sagt mér að þeir hafi ætlað að bíða með brúðkaupsferðina og séu ekki enn farnir tuttugu árum síðar þannig að við ætlum að passa að það gerist ekki.“

Spurð hvenær von sé á erfingjanum í heiminn dregur Salka Sól við sig svarið, en segir svo að það verði í lok árs, hún vilji þó ekki gefa neina opinberlega yfirlýsingu um nákvæma tímasetningu. „Ég er að reyna að halda einhverju þívat,“ segir hún og hlær.

## Rosalegur kvíði og andlegur sársauki

Salka Sól og Arnar Freyr byrjuðu saman fyrir fjórum árum, en höfðu vitað hvort af öðru áður verandi í sama bransa.

„Við áttum fjögurra ára skotafmæli á sunnudeginum um verslunarmannahelgina,“ segir hún. „Við könnuðumst við hvort annað en þessa verslunarmannahelgi vorum við að spila á sama giggi á Akureyri og þá urðum við skotin hvort í öðru. Þannig að sunnudagurinn um versló er alltaf svolítið dagurinn okkar og við reynum að verja honum saman þótt það sé oft mjög erfitt þar sem

við erum alltaf að spila hvort á sínum endanum á landinu um þá helgi. Það er eiginlega óheppilegasti dagur ársins fyrir okkur tónlistarverkafélkið.“

Fljótlega eftir að alvara var komin í sambandið fóru Salka og Arnar að leggja drög að því að eignast barn en það gekk ekki átakalaust fyrir sig.

„Við vissum alveg frá byrjun að okkur langaði til að vera saman og stofna fjölskyldu,“ útskýrir Salka. „Mig hafði reyndar grunað í þónokkurn tíma að ég gæti átt erfitt með að verða ólétt, en ég hafði aldrei látið reyna á það. Þegar við Arnar byrjuðum saman sagði ég honum fljótlega frá því og þegar við vorum búin að vera saman í um það bil ár ákváðum við að þetta mætti alveg gerast. Það hins vegar gerðist ekki neitt þannig að ég fór að fara til kvensjúkdómalæknisins míns en hann fann aldrei neitt að. Ég var alveg hætt að trúa honum svo ég ákvað að fara til annars læknis og þá var ég send í aðgerð á eggjaleiðurunum því þeir voru alveg stíflaðir. Þá héldum við að þetta myndi nú gerast en ekkert gerðist þannig ég fór á alls kyns hormónalyf og töflur og sprautur sem var alveg hrikalegt álag. Í hverjum einasta mánuði mætti túrinn hins vegar á hárréttum tíma og mér leið eins og ég væri í ástarsorg í hvert einasta skipti. Það var orðið mjög erfitt að upplifa þessa sorg á fjögurra vikna fresti og ég fékk enn fleiri lyf, alls kyns meðöl sem áttu að vera kraftaverkaformúlur en ekkert gerðist. Þetta var farið að taka svo mikið á og ferlið þegar maður var að uppgötva ófrjósemina var hræðilega langt. Þá fer maður að lesa sér til og því fylgir rosalegur kvíði því þá fær maður sögurnar af öllum pörunum sem hættu saman eftir að hafa farið í fimmtán aðgerðir og tæknifrjógungun og allt það. Maður varð bara alveg skíthráddur við þetta allt

”

**„Það var orðið mjög erfitt að upplifa þessa sorg á fjögurra vikna fresti og ég fékk enn fleiri lyf, alls kyns meðöl sem áttu að vera kraftaverkaformúlur en ekkert gerðist.“**

saman og kvíðinn og andlegi sársaukinn varð nánast óbærilegur, fyrir nú utan allt þetta hormónafokk sem ég var að sprauta í mig og taka inn.

Á þessum tímamarki vorum við Arnar alveg viss um að okkur langaði til að eignast barn og mjög upptekin af því. Það kom samt að því að ég hugsaði að ég gæti ekki meira og stakk upp á því að við færum á fund hjá Íslenskri ættleiðingu til að athuga hvort sú leið væri fær, ég bara gat ekki látið líkama minn ganga í gegnum meira. Gat ekki hugsað mér að ganga í gegnum tæknifrjógungunarferlið, hvorki andlega né líkamlega. Þótt Arnar stæði við hliðina á mér eins og algjör klettur þá gat ég bara ekki lagt þessar endalausú skapsveiflur á sambandið. Og þessa ástarsorg, ég get ekki lýst tilfinningunni betur, ég hef verið í ástarsorg og þetta var nákvæmlega sama tilfinningin.“

## Reyndi að eignast frjósemisstyttu

Þau Salka og Arnar mættu því á fund hjá Íslenskri ættleiðingu en komust þá að því að sú leið var hvorki auðveld né fljótfarin.

„Þá rákumst við á nýjan vegg,“ segir Salka og andvarpar. „Til að mega sækja um þurftum við að hafa verið skráð í sambúð í fimm ár eða gift í þrjú ár þannig að við sáum fram á að það gæti hugsanlega gerst eftir sjö ár að við fengjum að ættleiða barn. Það var ekki beint það sem okkur langaði til. Þá kom í mig uppgjöf, ég bara sá ekki leið út úr þessu.“

Spurð hvort hún hafi þá verið búin að setta sig við að þetta myndi aldrei ganga neitar Salka því.

„Nei, nei, það gerði ég nú aldrei,“ segir hún. „Ég vissi að þetta myndi ganga einhvern veginn, einhvern tímann, en vá, hvað það var erfitt að

*rg*  
*innuði*





## Viðtalið

SALKA SÓL EYFELD

byrja að sætta sig við það að þetta gæti tekið mjög langan tíma. Ég var alltaf að lesa mér til um reynslu annarra af þessu en ég veit ekki hversu mikið það hjálpaði að lesa allar hryllingssögurnar.

Ég var komin á það stig að ég var farin að reyna að redda mér frjósemisstyttum og ég veit ekki hvað og hvað. Ég hafði heyrt af einhverri konu sem hafði eignast þrífura eftir að hafa eignast frjósemisstyttu og var handviss að það væri það sem ég þyrfti. Svo sá ég grein um einhverja stytta í Flórída sem hafði þann töframátt að þör sem snertu hana urðu ólétt á stundinni og vildi endilega að við færum til Flórída. Ég var orðin svo þreytt á að eittra fyrir líkama mínum og koma honum úr jafnvægi og vildi bara finna einhverja aðra lausn.“

### Ákváðu á staðnum að fara í tæknifrjóvgun

Svo kom að því að þau ákváðu að hætta að vera svona upptekin af því að eignast barn og fara bara að njóta þess að vera þar aðeins lengur. Málin eru þó engan veginn svo einföld.

„Eins mikið og maður reynir að hætta að hugsa um þetta þá er það bara ekkert hægt,“ útskýrir Salka.

„Þú ert bara stanslaust að ljúga að sjálfri þér að þú sért hætt því. Ég veit ekki hversu margir hafa sagt mér sögur af því þegar einhver frænka þeirra var að reyna að eignast barn og hætti svo að hugsa um það og þá það. Ég var orðin mjög þreytt á þeirri sögu. Maður hættir ekkert bara allt í einu að hugsa um þetta. Á þessum tíma ákváðum við að gifta okkur með pompi og prakt og biðja fólk að gefa okkur ekki gjafir heldur leggja pening í frjósemisjóð og stefna að tæknifrjóvgun. Ég var búin að reyna öll trixín í bókinni; breyta mataræðinu, hætta að drekka, borða ekki kolvetni og svo framvegis, og svo framvegis, ég var búin að prófa allt, en ekkert gekk og varð að sætta mig við að tæknifrjóvgun væri eina leiðin, ég var bara ekki tilbúin í hana strax.“

Þegar hér var komið komið sögu gripu örlögin í taumana og Salka og Arnar ákváðu að láta slag standa og reyna tæknifrjóvgun.

„Já, það var vegna þess að vinafók okkar tilkynnti að þau ættu von á barni – alveg óvart,“ segir Salka

”

**„Ég trúði ekki fyrst að ég hefði sagt upphátt að ég væri ólétt, ég hélt ég myndi aldrei fá að segja það.“**

og hlær. „Ég man að við Arnar litum hvort á annað og bara ákváðum á staðnum að fara á fund um tæknifrjóvgun og kynna okkur ferlið. Ég var búin að núllstilla líkama minn aðeins og alveg tilbúin að fara í það ferli þannig að við ákváðum að láta reyna á þetta fyrir brúðkaupið. Við byrjuðum á því að fara á fund í október á síðasta ári. Ég setti mig líka í samband við stelpu sem ég þekki ekki neitt en hafði séð á Instagram að væri að ganga í gegnum þetta ferli og við fórum og hittum það par. Þau sögðu okkur frá því hvernig þetta hefði verið hjá þeim og við ákváðum að láta reyna á þetta. Og það gekk upp í fyrstu tilraun! Þetta var samt enginn hægðarleikur, þetta var erfitt ferli og maður var bara á nálum í nokkra mánuði og alveg óskaplega hræddur. Svo þurftu allir að vera að segja manni endalausar sögur af frænda systur mömmu sinnar sem hafði gengið í gegnum þetta og lent í þessu og hinu og það er ekki beint það sem maður vill heyra á þessum tímamarki. Ég var farin að segja fólki að sleppa þessum sögum, ég þyrfti ekkert á því að halda að heyra þær. Mér finnst fínt að ræða þetta við fólk sem hefur sjálft gengið í gegnum þetta en ég nenni ekki að heyra sögur af einhverjum fjarskyldum ættingja sem gerði þetta einhvern tímann. Ég veit alveg að fólk meinar þetta vel, en þetta er bara svo innilega ekki það sem maður vill heyra.“

### Trúði ekki að hún hefði sagt „ég er ólétt“

Spurð hvernig tilfinning þad hafi verið þegar kom í ljós að uppsetningin hafði tekist fer Salka öll á flug.

„Þetta var þannig að við fórum í uppsetningu og það náðist bara eitt egg í frysti,“ útskýrir hún. „Og ef það hefði ekki tekist hefðum við þurft að ganga í gegnum allt hormónaferlið aftur. Ég hélt reyndar að það myndi fara verr í mig en það gerði en ég held að spenningurinn og æðruleysið hafi hjálpað mér í gegnum það.“

Eftir uppsetninguna fórum við í fjölskylduferð til Berlínar með fjölskyldunni hans Arnars. Við þurftum að biðja í tvær vikur áður en ég mátti pissa á óléttupróf og sjá hvort eggjið hefði fest sig. Við vorum auðvitað á nálum, ég held að þetta séu erfðustu tvær vikur sem við höfum þurft að lifa. Einn daginn gat ég ekki beðið lengur og stalst til að nota óléttuprófið aðeins fyrr en ég átti að gera og fékk jákvætt svar. Við bara trúðum þessu ekki! En gleðin var svakaleg. Svo komu tólf vikur af kvíða-kasti hjá mér. Ég var svo ofboðslega hrædd um að ég myndi missa fóstrið. Eiginlega alveg skelfingu lostin. Margir reyndu að róa mig með því að sá ótti væri nú bara eðlilegur, og það er sjálfsagt rétt, en þetta er samt ógeðslega óþægilegt því þráin og löngunin eftir því að þetta myndi gerast var svo sterk. Ég trúði ekki fyrst að ég hefði sagt upphátt að ég væri ólétt, ég hélt ég myndi aldrei fá að segja það. Við vorum búin að biðja svo lengi og þetta var efst á óskalistanum okkar. En eftir þrjá mánuði jafnaði ég mig nú, sem betur fer.“

Salka segir meðgönguna hafa gengið eins og í sögu og hún ekki fengið neina meðgöngukvilla.

„Ég var auðvitað gríðarlega þreytt þarna fyrstu þrjá mánuðina,“ segir hún. „Það voru nokkrar sýningar á Ronju sem ég þurfti virkilega að harka af mér til að komast í gegnum. Á einni sýningunni var ég næstum búin að leika að það liði yfir mig til að tjaldið yrði dregið fyrir, en sem betur fer gerði ég það nú ekki, ég náði að halda þetta út. Annars hefur allt gengið vel og allt er eins og það á að vera eftir því sem ljósmóðirin segir.“

Spurð hvort þetta ferli sé ekki hræðilega dýrt viðurkennir Salka að vissulega kosti þetta mikið og ekki hafi bætt úr skák að á meðan þau voru í ferlinu hafi lögum um niðurgreiðslur verið breytt.

**„Ég bara skil ekki hvernig konur geta beðið eftir barninu svona lengi, ég vil fá að sjá hana núna,“ segir Salka full tilhlökkunar.**



# VILTU NÁ MEIRI ÁRANGRI MEÐ ÞJÓNUSTU?

## Lærðu af The Ritz-Carlton



### The Ritz-Carlton þjónustuskóli

12. september

Reynslumikill leiðbeinandi frá The Ritz-Carlton Leadership Center mun leiða hálf dags vinnustofu sem hjálpar þátttakendum, á hagnýtan hátt, að láta sín fyrirtæki skara framúr með fyrsta flokks þjónustu.

The Ritz-Carlton Leadership Center hefur hjálpað fyrirtækjum og stofnunum af öllum stærðum og í öllum atvinnugreinum um allan heim að móta einstaka þjónustuupplifun.

#### DAGSKRÁ

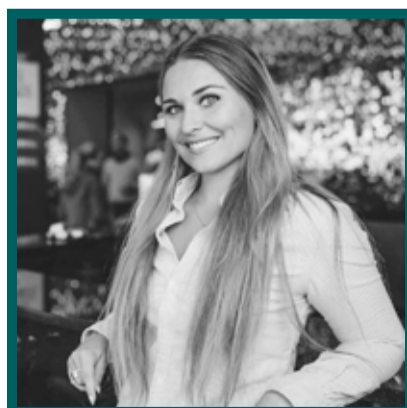
Námskeiðsgögn  
fylgja með

- 8:00** Húsið opnar
- 8:30** Guðmundur Arnar Guðmundsson, frá Markaðsakademíunni og stundarkennari við Háskólann í Reykjavík.
- 8:40** Þuríður Björg Guðnadóttir, yfirmaður sölu- og þjónustu hjá Nova.
- 9:10** Jeff Hargett, Senior Practice Director frá The Ritz-Carlton Leadership Center.
- 12:30** Dagskrárlök.

Námskeið fyrir alla sem stjórna, móta eða hafa áhrif á þjónustuupplifun fyrirtækja og stofnanna af öllum stærðum, og í öllum atvinnugreinum.



**Jeff Hargett**  
Senior Practice Director frá The Ritz-Carlton Leadership Center.



**Þuríður Björg Guðnadóttir**  
Yfirmaður sölu- og þjónustu hjá Nova.

Nánari upplýsingar og skráning á [markadsakademian.is](http://markadsakademian.is)



MARKAÐS  
AKADEMÍAN





## Viðtalið

SALKA SÓL EYFELD

„Við byrjuðum í ferlinu fyrir áramótin síðustu og um áramótin var lögunum breytt þannig að niðurgreiðslur til fólks sem fer í tæknifrjógungu voru felldar niður,“ segir hún. „Ég skil það að vissu leyti. Það eru forréttindi að eignast barn, það eru ekki mannréttindi. En á sama tíma eru það bara einkareknar stofur sem bjóða upp á tækni-frjógungu hér heima sem hækkar auðvitað verðið. Mér finnst þetta vera lýðheilsuátt vegna þess að þetta fer afskaplega illa í mann. Maður er brjáláður í skapinu, óskaplega kvíðinn og þetta veldur ótrúlegri vanlíðan, bæði að komast að því að maður geti ekki eignast barn eftir venjulegum leiðum og að ganga í gegnum tæknifrjógunarferlið. Ég treysti mér aldrei til að tala um þetta á meðan ég var í ferlinu, ég gat ekki hugsað mér það vegna þess að ég var svo hrædd um að þetta myndi ekki ganga. Svo ákvað ég bara mjög meðvitað að fyrst að þetta gekk nú hjá okkur þá væri rétt að segja frá því. Líka vegna þess að það undirbýr mann enginn undir þetta, maður lærir bara að fólk verði ástfangið og ákveði að vera saman og eignast barn, en það er bara alls ekkert svo einfalt. Ég hef uppgötvað mjög margt í gegnum þessa reynslu og fannst rétt að deila því vegna þess að ég veit að það eru mörg pör í sömu stöðu og við vorum.“

### Vildi ekki bera harm sinn í hljóði

Þrátt fyrir óttann við að missa fóstrið fyrstu þrjá mánuðina segist Salka hafa ákveðið að segja öllum sem skiptu hana máli frá því að hún ætti von á barni og takast ekki ein á við óttann.

„Ég var ótrúlega opin með þetta, veit að ég er opinber manneskja og allt sem ég segi á Twitter og Instagram fer í fréttir, en ég ákvað að vera ekki í neinum feluleik. Ég hafði til dæmis komist að því í gegnum allan aðdragandann að 15-20 prósent þungana enda í fósturláti, sú tala er ótrúlega há og mér finnst ekki rétt að það sé aldrei talað um það hvað þetta er algeng reynsla. Ég vildi geta sagt fólkinu mínu frá þessu og ef eitthvað hefði komið upp á hefði ég bara sagt þeim það líka í staðinn fyrir að bera harm minn í hljóði. Ég held að það sé hollara.“

Salka sagði frá því í Instagram-færslu eftir að hún varð ólétt að hún hefði aldrei talað um sorgina sem fylgdi því að verða ekki ólétt, bar hún þann harm alveg í hljóði?

„Nei, ég gerði það nú ekki,“ segir hún. „Ég talaði ekki um sorgina opinberlega en ég var mjög opin um hana við fólkið mitt, það vissu allir af þessu. Og foreldrar mínir og nánustu vinir hafa vitað af óléttunni alveg síðan við pissuðum á prófið. Ferðin til Berlínar breyttist í algjöra gleðisprengru við þær fréttir. Það var æðislegt.“



„Ég talaði ekki um sorgina opinberlega en ég var mjög opin um hana við fólkið mitt, það vissu allir af þessu.“



**Salka og Arnar giftu sig fyrir nokkrum vikum og eiga von á sínu fyrsta barni, dóttur. En það tók mikið á að verða barnshafandi. Salka segir Arnar hafa staðið við hlið sér eins og algjör klettur í öllu því ferli.**



**„Ég man að við Arnar litum hvort á annað og bara ákváðum á staðnum að fara á fund um tækni-frjógungu og kynna okkur ferlið.“**

### Verður þráhyggja á háu stigi

Salka segir reynsluna af því að takast á við ófrjósemina og síðan upplífa það að verða ólétt að mörgu leyti hafa breytt sýn hennar á lífið.

„Auðvitað breytir þetta manni,“ segir hún hálfhneyksluð á svona fáránlegri spurningu. „En ófrjósemin er bara eitt af þeim áföllum sem maður tekst á við í lífinu. Það er hins vegar áfall sem ég bjóst aldrei við að þurfa að takast á við og ég hafði aldrei heyrt um. Maður heyrir af því þegar einhver í fjölskyldunni veikist en það er ekki mikið talað um það að geta ekki eignast börn. Það eru hins vegar ótrúlega margir sem ganga í gegnum þetta og mér finnst alveg kominn tími til að við förum að tala um það. Þetta hefur svo djúpstæð áhrif á mann. Maður sér börn út um allt og finnst allir vera að óléttir eða nýbúnir að eignast barn. Svo verður maður þínu reiður við fólk sem hefur eignast börn utan sambands án þess að vera neitt að reyna það, maður hugsar ekki voðalega rökrétt. Það var til dæmis ótrúlega erfitt að samgledjast vinum sínum sem urðu óléttir. Maður gerði það auðvitað en samt var maður pirraður út í þau og pínist yfir þessu. En það hafði líka þær jákvæðu afleiðingar, eins og ég sagði áðan, að ýta okkur af stað í tæknifrjógunguna. Þetta verður nefnilega þráhyggja á háu stigi og yfirtekur allt líf manns meira og minna.“

Það eru enn nokkrir mánuðir í fæðingu dótturinnar, hvernig ætlar Salka að verja þeim tíma? Er hún byrjuð á hinni frægu hreiðurgerð?

„Já, ég er aðeins byrjuð,“ segir hún hlæjandi. „Ég leyfði mér ekki að kaupa neitt sem tengdist barninu fyrr en eftir rúmar tuttugu vikur, en er að byrja á því. Ég bara skil ekki hvernig konur geta beðið eftir barninu svona lengi, ég vil fá að sjá hana núna! Ég veit alltaf af henni, sé hana þegar ég lít í spegil, finn fyrir henni og er alltaf að hugsa um hana. Eina ráðið til að geta þraukað þessa mánuði er að halda mér upptekinni. Ég er hress og elska að geta gert það sem mér finnst skemmtilegast að gera og er að „performera“ á fullu. Ég nýt þess í botn að vera með bumbuna út í loftið, er búin að draga fram alla þröngu kjólana mína og ber hana eins og heiðursverðlaun.“

Ég hef alveg fengið nóg að gera þótt konur í bransanum væru búnar að segja mér að biða með að tilkynna óléttuna eins lengi og ég gæti, því þegar fólk veit að þú ert ólétt hættir síminn að hringja. Það er sjálfsgott rétt hjá þeim í mörgum tilfellum en ég hef verið dugleg að láta fólkið sem ræður mig í vinnu vita að ég sé við góða heilsu og alveg nógu hraust til að vinna og syngja. Það hafa flestir verið alveg ótrúlega almennilegir og ég ætla rétt að vona að síminn hætti ekki að hringja þótt maður sé óléttur. Ef ég treysti mér ekki til að vinna þá segi ég bara nei, ekki flóknara en það. Ég verð svo með eineltisverkefnið okkar í skólum í haust og mun leika Ronju fyrsta mánuðinn eftir að sýningar hefjast aftur, þannig að tíminn verður vonandi fljótur að líða þótt ég sé svona spennt fyrir að fá að sjá dóttur mína.“





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

# Vertu með í veislunni á einstöku afmælisári



**LEIKHÚSKORT  
FJÓRAR SÝNINGAR  
17.900 KR**

Aukamiði fylgir hverju Leikhúskorti



AUKAMIÐINN GILDIR Á EINA AF ÞEIM SÝNINGUM SEM ÞÚ VELUR Í KORTIÐ. TILBOÐIÐ GILDIR TIL 9. SEPTEMBER

NÁNAR Á LEIKHUSID.IS



Innlent

LEIÐARI

## Hin klassíska deila um keisarans skegg

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Undanfarið hafa borgarfulltrúar farið mikinn í fjölmiðlum og á samfélags síðum út af skólamáltíðum í Reykjavík. Líf Magneudóttir mæltist til þess að aukið yrði framboð af grænmetismat og ávöxtum í skólum borgarinnar og þetta virðist hafa staðið illa í mörgum. Sumum hefur meira að segja tekist að tengja þetta við aldagamla stéttabaráttu og þjóðarmorð í Rúanda. Já, mikill er nú máttur kjúklingabaunarinnar þegar hún ratar rétta leið ofan í maga íslenskra skólabarna. Umræðan er að verða svo fáránleg að ekki er hægt annað en minnst hinnar klassísku deilu um keisarans skegg.



„Sumum hefur meira að segja tekist að tengja þetta við aldagamla stéttabaráttu og þjóðarmorð í Rúanda. Já, mikill er nú máttur kjúklingabaunarinnar þegar hún ratar rétta leið ofan í maga íslenskra skólabarna.“

Uppruni orðtaksins er talinn vera frásögn af Carolusi Magnusi (742–814) eða Karli hinum mikla Frankakonungi. Hann var um tíma keisari hins rómverska ríkis og ef marka má söguna lét hann sér á tímabili vaxa skegg á miðjum valdatíma sínum. Þá var slegin ný mynd og gert nýtt innsigli með mynd af keisaranum með skegg en til voru gamlir peningar og innsiglið skjöl þar sem hann var skegglaus. Spruttu þá upp deilur um hvort skegglaus keisari teldist falsaður eða ógildur og um síðir fóru þær að snúast um hvort hann væri yfirleitt með skegg.

Aukin umhverfsmeðvitund einfaldlega segir mönnum að við verðum að auka neyslu grænmetis og fæðu úr jurtaríkinu til að minnka kol-efnisþor. Öll viljum við leggja okkar af mörkum til að draga úr loftslagsmengun og það er góð leið til þess. Augljóslega ber þess vegna að fagna því að borgarfulltrúar láti sér neyslumynstur barna varða og vilji kenna þeim að meta fæðu úr jurtaríkinu. Flestir foreldrar fagna því áreiðanlega að einhverjum takist að koma meira grænmeti ofan í börn þeirra. Ég veit að ég hefði gert það þegar mín tvö voru að vaxa upp. Hvort sem þetta er gert með því að skapa þann valkost að velja sér grænmetismat eða með því einfaldlega að blanda meira grænmeti í kjöt- og fiskrétti er matráðum skólanna í sjálfvald sett. En hollt og gott fyrir börnin, það er óumdeilt.

Mikið væri ég glöð og fegin ef þetta endurspegl- aði hversu gott samfélag okkar sé svona almennt að hvergi myndust verðugri eða meira aðkallandi mál að rifast um. Að menn þyrftu þess vegna að togast á um skeggið á Karlamagnúsi en því miður er það ekki svo. Hér í borginni bíða margvísleg mál úrlausnar. Til dæmis væri gaman að heyra borgarfulltrúa ræða sín á milli um þá stöðu sem atvinnurekendur á Laugavegi og Hverfisgötu eru í vegna framkvæmda sem þar hafa dregist úr hömlu. Höfum við efni á að missa fleiri fyrirtæki úr miðbænum? Höfum við yfirleitt efni á að fyrirtæki fari á hausinn með tilheyrandi atvinnumissi? Og ef við höldum okkur við skólana, væri þá ekki ráð að skoða og togast á um húsnæði þeirra margra, hvort ekki sé sniðugt að uppræta myglu, raka og óviðunandi aðstöðu útistofum, nú eða umferðaröryggi í nágrenni þeirra? En hvað veit ég. Mér er svo nákvæmlega sama hvort keisari er með skegg eða skegglaus og þess vegna ábyggilega ofær um að setjast í dómarasæti í svo mikilvægu máli.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Sonju Ýr Þorbergsdóttur

## Vaktavinnufólk þarf styttri vinnuviku

■ Eitt af stóru málunum í þeim kjarasamningaviðræðum sem nú eru í gangi hjá opinberum starfsmönnum er stytting vinnuvinnunnar. Eftir tilraunaverkefni hjá bæði Reykjavíkurborg og ríkinu sem hafa sýnt fram á ótvíræða kosti bæði fyrir launafólk og atvinnurekendur er ekki eftir neinu að biða.

Í tilraunaverkefninum hefur vinnuvikan verið stytta um allt að fimm klukkustundir án þess að laun skerðist. Krafa BSRB er 35 stunda vinnuvika og að vinnuvika vaktavinnufólks verði stytta enn meira.

Á flestum vinnustöðum er hægt að stytta vinnutímann án þess að það bitni á afköstum með því að skipuleggja vinnutímann betur. Það sýna tilraunaverkefnið okkur svart á hvítu. Það á þó ekki við um vaktavinnustaði þar sem manna þarf störf allan sólarhringinn.

En málið er ekki svo einfalt. Þurfi að leggja í einhvern kostnað til að manna vaktir

eftir styttingu vinnuvinnunnar getur hann komið til baka með öðrum hætti. Starfsfólk í vaktavinnu upplifir gjarnan mikið álag í sinni vinnu. Álagið hefur margvísleg áhrif, til dæmis hærrí veikindatiðni en hjá dagvinnufólki og fleiri vinnuslysi. Þá veldur álagið einnig einkennum kulnunar hjá sífellt stærri hópi. Þess vegna þurfum við að stytta vinnuviku vaktavinnufólks meira en vinnuviku annarra.

Það tapa allir á auknum veikindum og kulnun. Starfsfólkið tapar heilsunnar, atvinnurekendur tapa peningum og samfélagið allt verður fyrir miklum kostnaði. Stytting vinnuviku vaktavinnufólks getur dregið úr álaginu og minnkað veikindin og einkenni kulnunar.

Því ættu atvinnurekendur að líta á hana sem fjárfestingu í sínu góða starfsfólki og leið til að efla vinnustaðinn, ekki hreinan kostnað sem engu skilar.

Stjórnvöld verða að taka skrefið Álag í starfi og einkenni kulnunar eru alvarlegt vandamál í almannabjónustunni. Þeir sem sinna almannabjónustu eru

í mörgum tilvikum í miklum samskiptum við fólk. Þar má nefna heilbrigðisstéttir, starfsfólk í skólum, í löggæslu og fleiri. Rannsóknir sýna að hættan á veikindum og kulnun er mun meiri meðal fólks í þjónustustörfum vegna þess

álags sem fylgir því að vera í nánnum samskiptum við fólk alla daga og oft í krefjandi aðstöðum.

Í ljósi þessa starfsumhverfis þurfa opinberir atvinnurekendur, ríki og sveitarfélög að ganga á undan með góðu fordæmi. Þau þurfa að spyrna niður fæti og gera allt sem í þeirra valdi stendur til að draga úr álagi og kulnun. Þær kjaraviðræður sem nú eru í gangi munu skera úr um hvort stjórnvöld eru tilbúin til að taka skrefið. Stjórnvöld verða að ganga á undan með góðu fordæmi með því að stytta vinnuvikuna og auka þar með lífsgæði og bæta heilsu launafólks.

„Það tapa allir á auknum veikindum og kulnun. Starfsfólkið tapar heilsunnar, atvinnurekendur tapa peningum og samfélagið allt verður fyrir miklum kostnaði.“

Höfundur er formaður BSRB.

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

FINNðu FERSKLEIKANN

**FRESCO**  
Suðurlandsbraut 4 og Bláa húsunum Faxafeni  
frescoisland



## Sleggjan



„Ég myndi frekar saga af mér höfuðið en hætta að borða kjöt. Ekki af einhverri stælaástæðu, bara því ég er sælkeri og culinary-ævintýri halda mér gangandi. Hinsvegar þykir mér sjálfsagt að taka kjöt alfarið úr skólum.“

Halldór Halldórsson, a.k.a. Dóri DNA, um fyrirætlanir meiri-hlutans í Reykjavík að draga úr framboði dýraafurða í grunn-skólum borgarinnar.



„Það er ekki lengur merki um ríkidæmi að borða kjöt heldur eiginlega öfugt; alþýðan lifir á kjötfarsi og kjúklingum á meðan hin betur settu eru vegan, enda kostar það sitt.“

Gunnar Smári Egilsson sósíalístaforingi.



„Mér líður eins og leikara í Groundhog Day.“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingar, segir fátt nýtt hafa komið fram í umræðunni um Þriðja orkupakkann.

„Er ekki fulllangt gengið í meðvirkni þegar talað er um að maður hafi verið dæmdur fyrir samskipti í stað þess að nota réttu orðin og segja eins og er, að hann hafi verið dæmur fyrir líkamsárás.“

Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, ritstjóri Stundarinnar, gagnrýnir orðalag netútgáfuviðtals við Ólaf Hand á útvarpsstöðinni K100. Þar segir að hann hafi hlotið dóm vegna samskipta sinna við fyrrverandi eiginkonu sína, en fjölmiðlar hafa greint frá því að Ólafur hafi verið sakfelldur fyrir ofbeldi gegn barnsmóður sinni.



„Samþykktu ráðherrar hinna stjórnarflokka í ríkisstjórninni þessa einstæðu forgangsröðun for-

sætisráðherra? Þá eru allir spurðir nema utanríkisráðherra, sem hefur þegar tekið fram í viðtali við Morgunblaðið að hann hafi ekki vitað neitt um málið. Enda málið á hans verksviði.“

Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins, furðar sig á að Katrín Jakobsdóttir skyldi mögulega ekki ætla að hitta á Mike Pence og sendir Guðlaugi Þór í leiðinni sneið.



„Nýleg dæmi eru um að í umræðu í samfélaginu sé gert lítið úr andstæðingunum vegna þess að þeir séu „rugluð gamalmenni“. Er ekki nóg að segja að þeir séu ruglaðir, ef velja þarf niðrandi lýsingu?“

Benedikt Jónsson, stofnandi Viðreisnar, deilir á aldursfordóma.



„Þetta er ekki stór krafa, heldur sjálfsögð.“

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, telur að fólk eigi að fá að reykja kannabis heima hjá sér.

## Góð vika



### Þorsteinn Már Baldursson, forstjóri Samherja

Samherjamenn mala gull sem aldrei fyrr og í vikunni var tilkynnt um að hagnaður félagsins af starfsemi þess á Íslandi og í Færeyjum hafi numið 8,7 milljörðum krónum í fyrra. Á þá enn eftir að birta tölur um hagnað yfir erlenda starfsemi Samherja en eigið fé samstæðunnar er nú komið vel yfir 100 milljarða króna. Samherjamenn höfðu tvöfalda ástæðu til að skála í kampavini þessa vikuna þegar erkióvinur þeirra, Már Guðmundsson, yfirgaf Seðlabanka Íslands og mun halda alla leið til Malasíu, fjarri allri útgerð fjölskyldunnar.

## Slæm vika



### Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Matarstefna borgarinnar var óskurmál vikunnar en íhaldsmenn töldu sig verða fyrir harðskeyttri árás góða fólksins þegar það átti að fara að troða veganisma ofan í börn borgarinnar. Þetta var hins vegar skoðun eins borgarfulltrúa en ekki yfirlýst matarstefna borgarinnar sem allir flokkar samþykktu nýverið. Undarlegustu innkomuna í það mál átti Eyþór Arnalds sem fann hjá sér skyndilega og óskiljanlega þörf til að birta mynd af sér á Facebook í kjöttbol (hann gerði það í alvöru) og skrifa innblásna reiðipistla þar sem hann virtist ekki vita af tilvist matarstefnunnar sem hans eigin flokkur samþykkti.



# KRÚSKA

Við hjá Krúsku vöndum okkur við að bjóða upp á hollan og hreinan mat sem er útbúinn á staðnum úr fyrsta flokks hráefni án allra aukaefna.

Þannig gefum við fyrirtækjum tækifæri til að bjóða starfsmönnum sínum upp á fyrsta flokks mat á vinnutíma.

Við komum með matinn til ykkar í hádeginu, daglega eða þá daga sem pantað er.

Áhugasamir hafið samband á [kruska@kruska.is](mailto:kruska@kruska.is) og við gerum ykkur tilboð

# Ferðalagið breytti viðhorfinu til lífsins

Eftir að hafa lokið námi í ljósmyndun við Tækniskóla Íslands vorið 2018 lagðist ljósmyndarinn Unnur Magna í flakk og ferðaðist ein um Kambódíu og Myanmar í sex vikur með myndavélarnar dinglandi á mjöðminni.

Ég hafði lengi haft augastað á Kambódíu, en saga landsins, þjáningarnar sem fólk- ið þar þurfti að ganga í gegnum þegar Rauðu kmerarnir, Khmer Rouge, réð ríkjum og upprisan eftir þær hörmungar fannst mér áhugaverð,“ útskýrir Unnur spurð að því hvers vegna þessi lönd hafi orðið fyrir valinu sem áfangastaðir. „Þannig að ég keypti mér miða, sótti um visa og fyrst ég var á annað borð á leið til Kambódíu fannst mér líka þess virði að bæta aðeins við ferðina og fara til Myanmar og skoða menninguna þar ásamt frumbyggjasvæðum sem voru einungis opnuð almenningi árið 2014.“

Var það ekkert erfíð ákvörðun að fara ein í svona langt ferðalag á framandi slóðir?

„Nei,“ svarar Unnur snögg. „Það kom ekki annað til greina en að fara ein í ferðalagið einungis með nauðsynjar og myndavélarnar, enda var tilgangurinn að safna myndefni samhliða því að upplifa eitthvað nýtt og hreinlega finna sjálfa mig pínulítið. Til að allt gengi upp hafði ég samband á Instagram við breskan ljósmyndara sem er búsettur í Kambódíu og ferðaðist ég að hluta til með honum, sem var mikilvægt því að það er nauðsynlegt að fá innsýn í lífnaðarhætti heimamanna frá einhverjum sem þekkir vel til. Til að ég fengi dýpri og betri skilning á Kambódíu byrjaði ég á því að fljúga til Phnom Penh og heimsækja Tuol Sleng Genocide Museum og Killing Fields, þar sem maður er leiddur í gegnum hörmungarnar sem áttu sér stað á tímum Rauðu kmeranna rétt um 1980. Eftir þá heimsókn varð ég klökk og alveg ofboðslega þakklát fyrir að hafa fæðst á Íslandi. Það var erfitt en gott að byrja þar og vita betur hvað hafði gerst í landinu því ég sat með heimamönnum og -konum eftir það, sem ræddu þetta mikið og höfðu ýmist misst aleiguna, foreldra sína, systkini eða börn í þessum hörmungum, sem marka dálítið andrúmsloftið í landinu. Enn í dag þegar rignir mikið skolast upp úr jarðveginum líkamsleifar og klæði þannig að það eitt að horfa niður fyrir sig er átakanlegt. Svo er

þar minnisvarði með þúsundum hauskuþa sem hafa mismunandi áverka sem var hræðilegt að stúdera.“

## Ástfangin af innfæddum

Eftir þessa lífsreynslu hélt Unnur ferðinni áfram og sóttist eftir að komast í kynni við almenning í landinu og forðast vinsæla ferðamannastaði. „Ég ferðaðist síðan í þrjár vikur um Kambódíu, frá Phnom Pehn gegnum Kampong Chhanang, Udong, Kampong Thom, Preah Vihear, Battambang og upp til Siem Riep þar sem ég skoðaði Angkor Wat sem er þekktasta og stærsta trúarhof Angorforminjagarðsins sem er mikilvægasta fornminjasvæði í Suðaustur-Asíu,“ útskýrir hún. „Vissulega var áhugavert að skoða það en það heillar mig lítið að vera á sama stað og allir aðrir ferðamenn og það



„Til að allt gengi upp hafði ég samband á Instagram við breskan ljósmyndara sem er búsettur í Kambódíu og ferðaðist ég að hluta til með honum.“

”

„Maður verður talsvert nægusamari en áður, enda þarf maður að læra það að ferðast einungis með nauðsynjar.“

sem stóð upp úr voru til dæmis heimsóknir í földu Búddahöfn fjarri almenningi í Udong og Kompong Thom þar sem ég heimsótti munka og nunnur og snæddi með þeim hádegisverð. Svo auðvitað öll litlu stoppin á leiðinni hvort sem það var að heimsækja innfædda í hrörleg húbyli á yfirgefnum lestarteinum eða inn í sveitum þar sem nægusemin réð ríkjum, skoða markaði og sitja með fólkinu, fara með unglingum að veiða froska, kíkja á kambódíska fimleikasýningu eða einfaldlega bara njóta þess að hlæja með innfæddum og fylgjast með lífi þeirra. Hver einasta manneskja sem ég hitti var ofboðslega hjálpsóm og maður varð mjög fljótt ástfanginn af þessu vinnusama fólki sem flestallt var brosandí og geislaði af einhverju góðu. Þrátt fyrir fátækt og erfíðleika er fjölskyldusamheldnin samt ofboðslega falleg og þau leggja mikið upp úr góðum tengslum við allt fólkið sitt og hjálpast öll að við að gera lífið bætilegra. Ef ég ætti síðan að nefna eitthvað sem kom mér á óvart í Kambódíu þá var það sýn fólks og trú á æðri anda. Síðan var það umferðin, ég hef aldrei séð annað eins kaos á ævinni. Allt upp í fimm manna fjölskyldur á einni skellinöðru, eða hjón með hálfu búslóð, rúm, skrifborð eða ísskáp á herðunum. Þar sem eiga kannski að vera þrjár akreinar eru sex og að komast fótgangandi yfir götu þarfnast sko hugrekkis því það er hæpið að einhver stoppi. Þannig að maður þarf í raun bara að mjaka sér á milli farartækja, halda niðri í sér andanum og vona það besta. Þetta var orðið ákveðið listform eftir nokkurra daga viðveru, dálítið eins og línudans.“





# 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 vöðværkja, bakverks,

taugaværkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaværkja, 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)





„Ég flaug frá Kyaing Tong til Heho og sigldi á Inle Lake og skoðaði ótrúlegt líf fiskimannanna á leið minni til LoiKaw þar sem ég dvaldi með Kayan-ættbálknum, eða hringhálsum.“



Á heimleið með hrisgrjónin sín.



Eins og að ferðast aftur í tímann

Svo var komið að því að kveðja Kambódíu og halda á nýjar slóðir. „Eftir dásamlegan tíma í Kambódíu flaug ég yfir til Yangon, höfuðborgar Myanmar,“ heldur Unnur ferðasögunni áfram. „Sú borg kom mér mjög á óvart, þar var allt önnur menning en í Kambódíu, allt mjög vestrænt og vel hægt að greina að borgin hafi seint á 19. öld verið bresk nýlenda. Satt best að segja saknaði ég menningar-erilsins sem ég upplifði í Kambódíu um stund þannig ég dreif mig burt eftir að hafa skoðað það helsta í borginni, gylltar pagóður og markaði með indversku ívaði. Ég flaug þá til Kyaing Tong, og hélt leið minni áfram um mjög afskekkt svæði innan Gullna þríhyrningsins þar sem landamæri, Taílands, Laos og Myanmar (áður Búrma) mætast. Það er nauðsynlegt að fá tilskilin leyfi frá yfirvöldum til að fara inn á svæðið, maður þarf að vera farinn burt af svæðinu fyrir myrkur á ákveðnum tíma og það er lífsnauðsynlegt að hafa með sér túlk og leiðsögu- mann. Á þessu svæði heimsótti ég ættbálkana Wa, Shan, Akha og Lahu. Í raun kemst maður ekkert á milli þessara ættbálka nema fara fótgangandi í gegnum skóglendi og í hitanum er það út af fyrir sig ákveðin þrekaun en svo vel þess virði því þetta var, held ég bara, eitt það merkilegasta sem ég hef upplifað. Það er stórundarlegt að heimsækja svona ættbálka, í raun eins og að ferðast mörg þúsund ár aftur í tímann. Sumir ættbálkarnir stóla ekki á neitt tímatal, einungis þurrkatíð eða rigningartímabil. Fólk þarna veit í raun ekkert hvað gerist fyrir utan þorpið þess, það er engin nútímataekni sjáanleg og í raun ekkert af viti inni í húsunum nema risaeldstó í miðjum kofunum og bambusfleti í hornunum þar sem fólkíð sefur. Þau ala villisvín og villihunda sem þau ýmist nota sem gjaldmiðil eða æti. Þetta var nokkurra daga upplifun og mig langaði alls ekkert að halda för minni áfram því þetta var svo stórmerkileg menning þarna í földum fjallaþorpum og gaman að fylgjast með fábrotu lífinu og hlusta á sögur, hlusta á þau spila á hljóðfæri og sjá þau dansa.“

Var kölluð draugur

Það var auðvitað ekki í boði að setjast um kyrrt á þessum tíma ferðalagsins og Unnur hélt ferð sinni áfram. „Ég flaug frá Kyaing Tong til Heho og sigldi á Inle Lake og skoðaði ótrúlegt líf fiskimannanna á leið minni til LoiKaw þar sem ég dvaldi með Kayan-ættbálknum, eða hringhálsum,“ heldur hún áfram. „Það var líka upplifun að hitta þau, kon-



„Þar sá ég einnig hryllilega fátækt, margt fólk býr bara á ströndinni í einhverju sem verður seint kallað tjald og börnin eru hálfsjálfala á götunum, bleyjulaus að betla mat.“



Unnur Magna ásamt konu úr Kayan-ættbálknum, sem tók af sér hringina eftir 30 ár vegna þrálátra höfuðverkja.



Ournar algjörar drottningar heim að sækja þótt þær í raun eigi ekkert, en innileg nærvera þeirra og húmor er ótrúlegur. Það að dvelja í fábrotum hóbýlum þeirra, fylgjast með þeim berfættum í fjallshlíðunum að sækja eldivið og snæða með þeim hádegisverð var eftirminnilegt. Eftir ótrúlega gestrisni langhalsanna hélt ég ferð minni áfram til Bagan, þar sem ég fylgdist með vinnandi fólki brenna rusl við sólarupprás, skoðaði trúarhof og pagóður en einnig ögraði ég lofthræðslu minni og fór í loftbelg og sá sólarupprásina frá öðruvísi sjónarhorni, sem var mjög skemmtileg upplifun.

Ferðalagið endaði svo í borginni Mandalay, sem mér fannst ótrúlega gaman að heimsækja þó að hún væri mjög fábrotin og þar væri sennilega skaðleg mengun í loftinu. Þar sá ég einnig hryllilega fátækt, margt fólk býr bara á ströndinni í einhverju sem verður seint kallað tjald og börnin eru hálfsjálfala á götunum, bleyjulaus að betla mat. Þegar ég síðan gekk eftir ströndinni í Mandalay hópuðust stálp- uðu börnin að mér og kölluðu alltaf „t heay s“ sem ég lærði seinna að þýðir draugur á búrmísku, enda er ekki mikið um vestræna ferðamenn þar í samanburði við t.d. Bagan og fólkíð ekki vant því að snjóhvít manneskja með tvær stórar myndavélar á mjöðminni stingi nefinu inn í hrörleg hóbýli þess og sýni því og fábrotinu, erfiðu lífi þess áhuga.“

Það er ljóst af þessari ferðasögu að ferðalagið hefur haft djúp áhrif á Unni, en hvað fannst henni sitja sterkast eftir í huganum þegar heim var komið?

„Eftir tæpar sex vikur á ferðalagi verður að segjast að ég fann viðhorf mín til lífsins breytast örllítið eftir dvölin,“ segir hún. „Maður verður talsvert nægjusamari en áður, enda þarf maður að læra það að ferðast einungis með nauðsynjar og stilla öllu í hof á svona bakpokaferðalagi. Í raun var líka dálítið erfið að koma aftur í þessa hröðu vestrænu menningu okkar þar sem mikið stress og mikil neysluhyggja ræður ríkjum. En ég er líka full af þakklæti fyrir það að búa á Íslandi í hreinu loftslagi, þakklát fyrir að eiga öruggt skjól yfir höfuðið, geta farið í sturtu án þess að taka tímann og súpa hveljur af kulda ásamt því að eiga greiðan aðgang að ótakmörkuðu hreinu, drykkjarhæfu vatni. Nú þarf ég bara að fara að huga að því, þegar tími gefst til, að gera þúsundum ljósmynda góð skil, velja vel og jafnvel halda sýningu. Hugurinn er samt sem áður farinn að leita í annað ljósmyndaferðalag á fjarlægur slóðir, sem ég vona að verði að veruleika fyrr en seinna.“

Listmunauppböð nr. 116

# Fold uppboðshús kynnir Haustuppböð

mánudaginn 2. september, kl. 18



Kristján Davíðsson



Shoplifter



Þorvaldur Skúlason



Gunnlaugur Scheving



Eggert Pétursson



Eggert Pétursson



Karólína Lárusdóttir



Jóhannes S. Kjarval



Haraldur Bilson



Jón Stefánsson

Forsýning á verkunum í Gallerí Fold  
Fimmtudag og föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–16,  
sunnudag kl. 12–16 og mánudag kl. 10–17  
Hægt er að skoða uppboðsskrána á [uppbod.is](http://uppbod.is)

Rauðarárstígur 14, sími 551 0400 · [www.uppbod.is](http://www.uppbod.is)





Phubbing er enska orðið yfir það að taka símann fram yfir félagsskapinn; hunsu manneskjuna sem við erum með af því að síminn á athygli okkar alla í það og það skiptið.



## Mynda núna og deila seinna

Við tókum saman nokkur ráð sem gætu gagnast þeim sem eiga erfitt með að láta símann biða.

### Slepptu símanum ...

... **við borðhaldið.** Þú nýtur matarins og félagsskaparins betur og upplifunin af borðhaldið verður mun skemmtilegri fyrir alla ef þú einbeittir þér frekar að líflægum samræðum yfir matnum og minna að símanum.

Ef þú verður að svara símtali eða skilaboðum farðu þá afsíðis. Ef þig langar mjög mikið að deila myndum af matnum með vinum þínum geturðu tekið mynd og sett hana inn á samfélagsmiðlana þegar þú ert komin/n heim. Myndir þarf nefnilega ekki að skoða í rauntíma.

### ... í brúðkaupum og jarðarförum.

Brúðhjónin eiga að vera aðalatriðið á stóra daginn en það er magnað hvað athyglin er fljót að beinast að þeim sem eru í símanum, hvort sem þeir eru að tala í hann eða skoða eitthvað á skjánum. Brúðhjónin buðu þér af því þau vildu deila með þér þessum sérstaka degi svo sýndu þeim þá virðingu að vera á staðnum. Bókstaflega. Við jarðarfari ætti enginn að vera í símanum af því að ... Það þarfnast ekki frekari útskýringa.

### ... í leik- og kvikmyndahúsum.

Ahorfendur borguðu heilmikið fyrir sýninguna og þú væntanlega líka svo þú ættir að njóta þess að horfa. Ljósíð af skjánum er truflandi fyrir alla þá sem eru í kringum þig. Og tíminn sem fer í að setja myndbrotin inn á samfélagsmiðlana ásamt texta og broskörum er heilmikill.

... **á tónleikum.** Ástæðan er sú sama og hér fyrir ofan, í leikhúsi og bíó, en það er líka ekkert sérlega skemmtilegt að horfa á mörg myndbrot af tónleikum. Hljóðið er oft bjagað og maður getur alveg eins horft á live-upptökur á YouTube.

Slökktu á hljóðinu á símanum þegar þú ert með vinum þínum og reyndu að líta sem sjaldnast á hann. Ef þú hefur áhyggjur af því að missa af einhverju mikilvægu, til dæmis símtali frá barnaþíunni, geturðu látið símann titra án þess að hafa kveikt á hljóðinu.

# Byggjum brýr, ekki veggi

„Fólk er einmana af því að það byggir veggi í stað brúa,“ sagði Joseph F. Newton.



Texti Guðrún Óla Jónsdóttir

Og það má til sanns vegar færa. Nú, þegar síminn er ekki lengur snúrusími, tjóðraður við innstungu í vegg, eins og var hér í denn, fer hann með okkur hvert sem við förum. Og fólk einangrast ekkert endilega

heima; það er vel hægt að einangrast innan um annað fólk. Það er erfitt að eiga samskipti við aðra manneskju sem er uppteknari af símanum sínum en félagsskapnum. Og það getur orðið frekar einmanalegt.

Á okkur dynja skilaboð daginn út og daginn inn, hvort sem það er á Facebook, Instagram, í tölvupósti eða smáskilaboðum og vinir okkar og fjölskylda, áhrifavaldarnir og stjórnum láta okkur vita af því hvar í heiminum þau eru stödd, hvað er verið að snæða og hvað er verið að gera. Við förum út að borða og án þess að átta okkur endilega á því er búid að leggja símann á borðið, svona ef einhver skyldi nú þurfa að ná í okkur. Og láti síminn vita af nýjum skilaboðum þarf helst að svara strax. „Bíddu aðeins, ég þarf bara rétt að klára að svara þessu.“



Phubbing er enska orðið yfir það að taka símann fram yfir félagsskapinn; hunsu manneskjuna sem við erum með af því að síminn á athygli okkar alla í það og það skiptið. Phubbing er sett saman úr orðunum phone (sími) og snubbing (huns). Ekkert íslenskt orð er til yfir þetta fyrirbæri, í það minnsta enn sem komið er. Síhuns er kannski málið? Samfélagsmiðlarnir eru vissulega sniðugt fyrirbæri til að halda sambandi við gamla vini og nýja en þurfa þeir allir að vita af því hvar við erum, hvert við förum, í hvaða fötum við erum, hvað við erum að borða og með hverjum?

Á samfélagsmiðlunum erum við ekki bara í

sambandi við gamla vini, heldur deilum við líka lífi okkar, myndum, skipuleggjum viðburði, látum vita af því hvað við gerðum á æfingu dagsins og gætum þess að allir viti að við höfum verið að gera eitthvað skemmtilegt. Það er vissulega gaman að fylgjast með fólki og það er líka gaman að leyfa fólki að fylgjast með, en það er t.d. hægt að smella af einni og einni mynd á myndavélina í símanum og setja hana svo inn á samfélagsmiðlana þegar heim er komið. Það vill enginn láta hunsu sig, hvað þá fyrir dauðan hlut. Það er auðvelt að fá á tilfinninguna að hinn aðilinn hafi engan áhuga á að vera með manni ef hann er stanslaust í símanum.

„Bíddu aðeins, ég þarf bara rétt að klára að svara þessu.“

## VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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





Hautlitirnir  
eru komnir.

# YFIRHÖFNIN FÆST Í LAXDAL



TRAUST Í 80 ÁR

Fylgið  
okkur á  
Facebook



## Afþreying

KROSSGÁTA

		DÓS	SJÚK- DÖMUR	ÓNEFNUR	NÁTTA		ERGJA	DILFAR	NÚLL	TÓNSTIGI	VATNAFLÓ
	RÍKI										
	HÓFDÝR					BORG KRAUMI					
	UM- HVERFIS			BRAGDA ERFÍÐI							
	KOFFORT						KNÚSAST BIRT				
	ENDAFJÖL		STEIN- TEGUND LÖGSEKJA					BEIN LEIÐSLA			
						LÖNGUN LIPURÐ					LÆÐA
		GARGA	VÖRU- MERKI	LITLAUS							
	DILLA				GÆLINN PREYTA					KUSK SÆLGÆTI	
	TÍMABÍLS			FLJÓTA ÁRSTÍÐ			NÚ ÁRS- GAMALL				PLATA
	Í RÖÐ		HEITUR EFNI			GÁTA HELDUR BROTT					
	GARÐI			JAFNOKI ÁTT				FOR- MÓÐIR MÁLMUR			
		ELDHÚS- ÁHALD ÓSKIPTAN			JAFNT MIKLA				MEIÐSLI ÍLÁT		
	ÓBUNDIÐ				BOGI GJALD- MIDILL		SKYLDI TALA				MIKLU
	TVEIR EINS		VIÐAR- TEGUND FRUMEIND			PRJÓSKUR LOFT- TEGUND				SAMTÖK BÓL	
	NÆRA			ANDRÍKUR SIDA				HIMINN DYRA- HLJÓÐ			TÁL
	FJANDI				HEIMS- ALFU TVEIR EINS			LJÓMA TVEIR			
	ÓFULL- NÆGJANDI					FUGL			GRÖM		
	FESTA				HAF		SLIT				

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

### Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 „Af hverju sprengjum við ekki fellibyljina með kjarnorku?“ Hvaða bjóðhöfðingi lét þessi orð falla í vikunni?



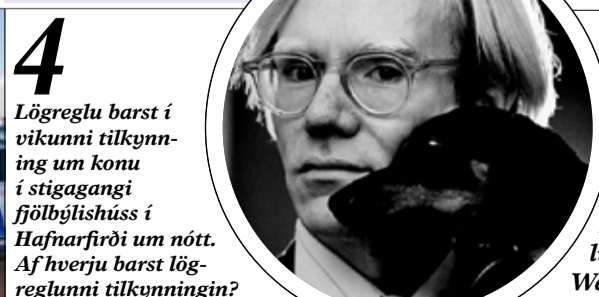
2 Hvaða ár fór fyrsta kirkjubrúðkaup samkynja pars fram á Bretlandi og hverjir giftust?



3 Hvar er listagalleríð Nomad studio staðsett?



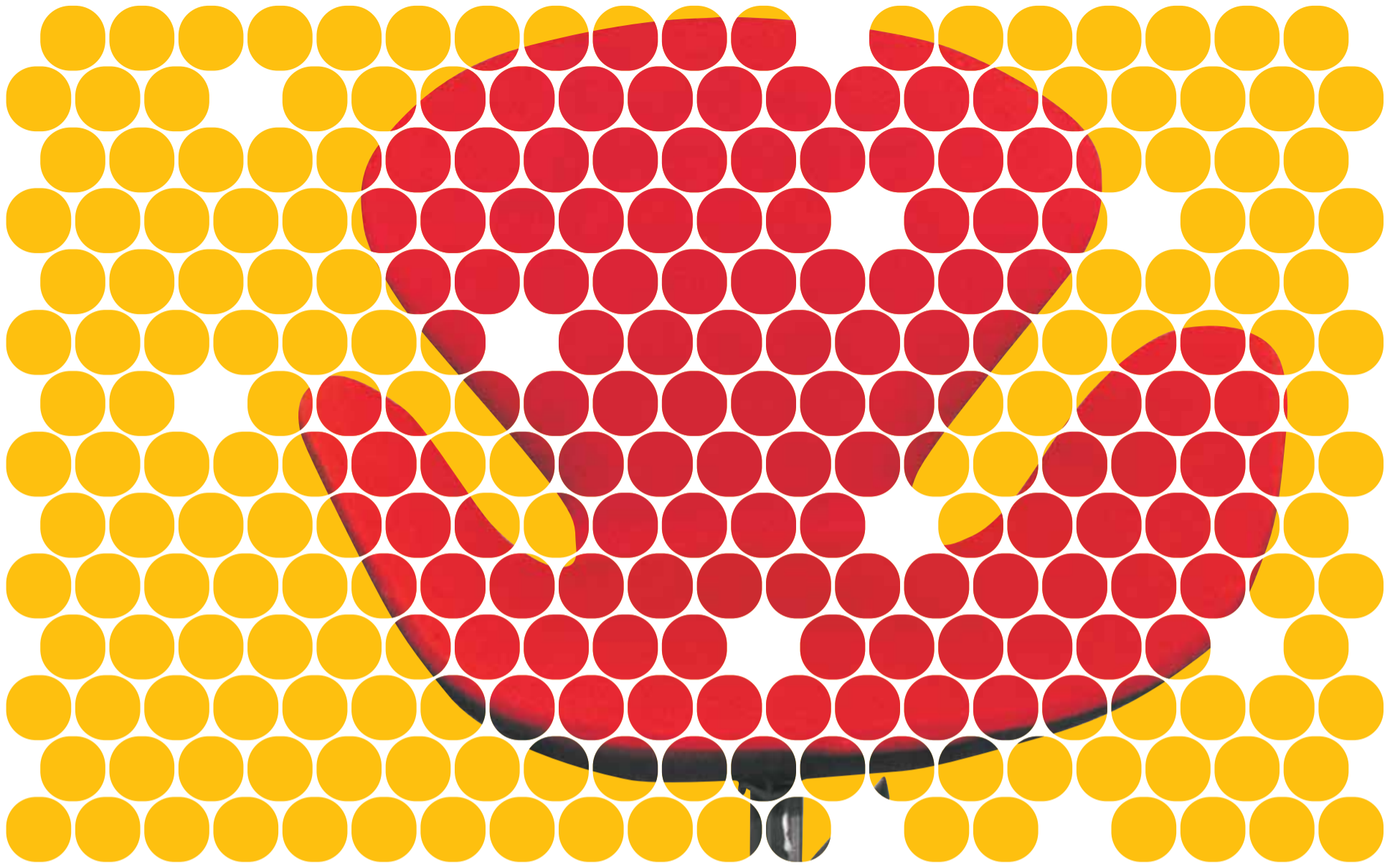
4 Lögreglu barst í vikunni tilkynning um konu í stígagangi fjölbýlishúss í Hafnarfirði um nótt. Af hverju barst lögreglunni tilkynningin?



5 Hvaðan voru foreldrar listamannsins Andys Warhol?

5

Hvaðan voru foreldrar listamannsins Andys Warhol?

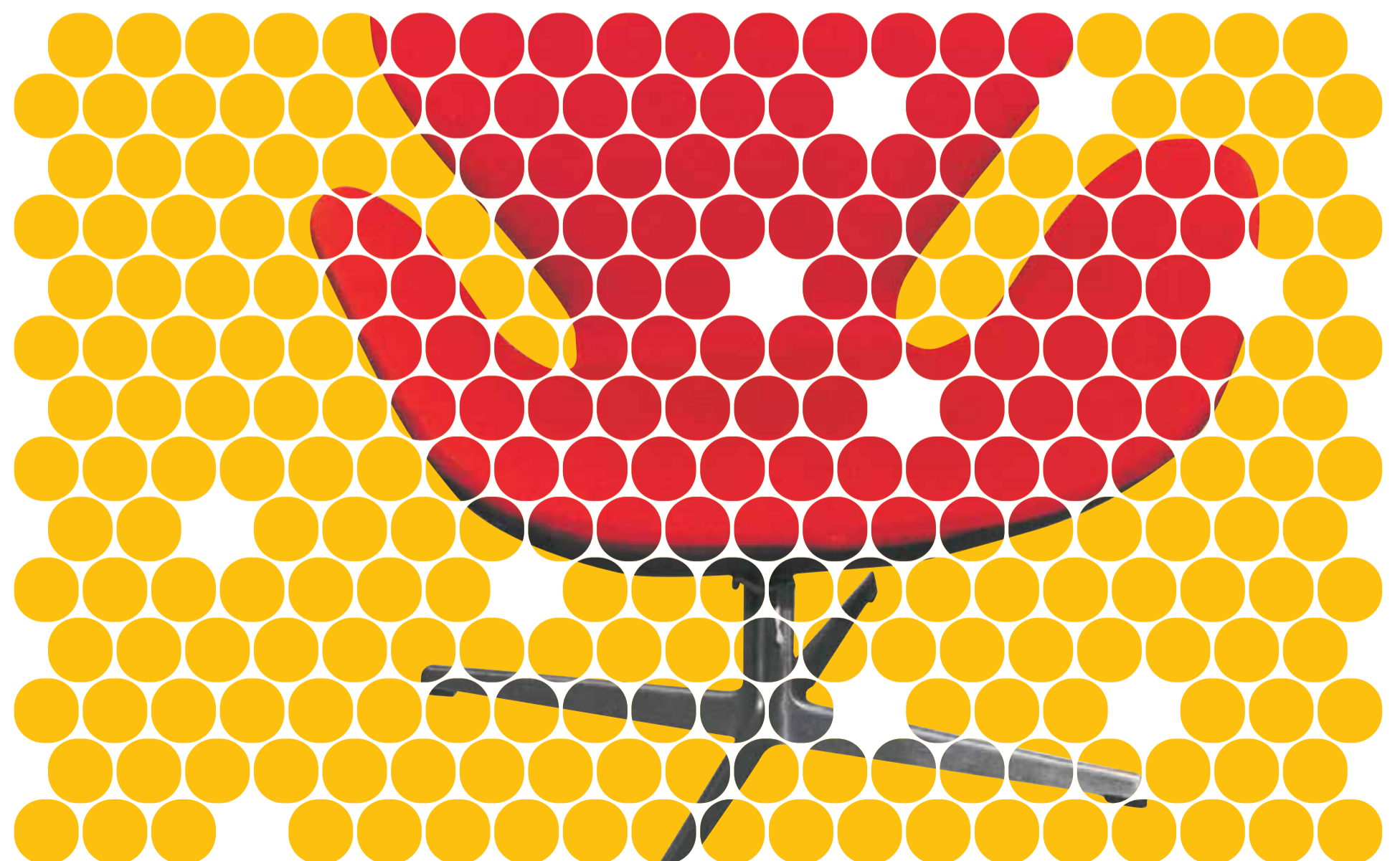


Allt að sjötíu prósentu  
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG  
OG SUNNUDAG, 30. ÁGÚST TIL 1. SEPTEMBER**

HANS J. WEGNER,  
ARNE JACOBSEN,  
BORGE MOGENSSEN,  
PHILIPPE STARCK,  
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



„Nei, barnið má ekki heita

# Facebook“

Mannanafnanefnd hefur gætt þess að börn okkar fái ekki að bera neins konar „ónefni“. Nafnareglur eru þó til víðar í heiminum en hér og eru misjafnlega sveigjanlegar.

Texti / Guðrúnur Haraldsdóttir

**K**onur á Íslandi mega ekki heita Kona en karlar heita margir Karl sem þykir hið besta nafn. Karlar mega heita Víkingur en það nafn, eða Viking, er harðbannað í Portúgal, ásamt nöfnunum Jimmy, Rihanna og Sayonara, og þar í landi er eins gott að stafsetja Katrínarnafnið rétt. Caterina er hin opinbera og leyfilega stafsetning á nafninu. Einnig banna Portúgalar nöfn eins og Emily, George, Thomas og Charlotte sem eru til dæmis afar vinsæl í Bretlandi.

Í Noregi gilda reglur um að ekki megi nota ættarnöfn sem eiginnöfn, til dæmis Hansen, Johansen og Olden. Í Sáði-Arabíu árið 2014 var opinberaður listi yfir 51 bannað nafn og þar má til dæmis ekki heita Alice eða Maya. Danir geta valið nöfn af lista yfir 7.000 leyfð nöfn og ef þeir kjósa nafn utan listans á barn sitt verður nafnið að fara í gegnum sérstakt ferli til samþykkis, ef

það verður þá samþykkt. Nýja-Sjáland hefur einnig gefið út lista yfir leyfileg nöfn og sjálfsagt fleiri lönd.

## Kynlaus

Margir muna eftir baráttunni fyrir því að stúlka fengi að heita Blær. Fram að því mátti einungis nefna drengi því nafni. Sigur vannst með dómi árið 2013 og nú mega bæði kynin heita Blær. Kynlaus nöfn sem hafa bæst í hópinn síðan þá eru meðal annars Auður, Eir, Elía, Karma, Júlí, Júní og Maríon.

Í Danmörku og Þýskalandi má ekki heita kynlausum nöfnum á borð við Taylor, Ashley, Morgan og Jordan.

## Börn fræga fólksins

Hér á landi má víst ekki heita Epli en dóttir leikkonunnar Gwyneth Paltrow ber það nafn, eða Apple. Og hún Norður líta, dóttir Kanye West og Kim Kardashian, heitir fullu nafni North West, eða Norður

Vestur. Dóttir söngkonunnar Beyoncé heitir Blue Ivy, eða Blá Bergflétta. Á Íslandi má reyndar alveg nefna dóttur sína nafninu Dimmblá Fura, svo dæmi sé tekið. Sonur Forest Whitaker heitir Ocean, Haf ... eða bara Sjó og, eins og þekkt er, ber einn sonur Michaels Jackson nafnið Blanket, eða Teppi.

## Trúarleg

Í Sviss er harðbannað að heita Júdas eða öðrum „neikvæðum“ Biblíunöfnum, svo er einnig víða um heim. Ekki er langt síðan þýsk yfirvöld komu í veg fyrir að barn fengi nafnið Lúsifer sem er einnig bannað til dæmis á Nýja-Sjálandi. Malak sem þýðir Engill er bannað í Sáði-Arabíu, ásamt fleiri trúarlegum

nöfnum en á Íslandi er nafnið Engill gott og gilt karlmannsnafn. Þeir Íslendingar sem trúa á álfa, og auðvitað fleiri, hafa nú í örfá ár mátt láta dóttur sína heita Álfmey.

## Dýr

Dýranöfn eins og Úlfur og Birna eru heldur betur leyfð á Íslandi en í Malasíu þykja þau afar óviðeigandi. Dæmi um bönnuð nöfn þar eru Björn og Snákur.

## Öðruvísi

Víða um heim er harðbannað að nefna börn sín skritnum og óvenjulegum nöfnum. Franska hagstofan lætur yfirvöld hiklaust vita ef undarleg nöfn eru skráð sem þá neita að samþykkja þau. Í Þýskalandi, Danmörku, Svíþjóð, Mexíkó og mörgum fleiri löndum gilda reglur um slík nöfn til að börn verði ekki fyrir einelti vegna þeirra.

Hér eru nokkur nöfn sem hlutu ekki náð fyrir augum yfirvalda

- Prince William (Frakkland)
- Osama bin Laden (Þýskaland)
- Adolf Hitler (Þýskaland)
- Anus/Endaparmsop (Danmörk)
- Elvis (Svíþjóð)
- Metallica (Svíþjóð)
- Rambo (Mexíkó)
- Batman (Mexíkó)
- Lyktandi Höfuð (Malasía)
- Samfarir (Malasía)
- Pungur (Mexíkó)

## Vörumerki

Eftirfarandi nöfn voru ekki samþykkt

- Facebook (Mexíkó)
- Ikea (Svíþjóð)
- Mercedes (Sviss)
- Nutella (Frakkland)
- Mini Cooper (Frakkland)
- Chanel (Sviss)
- Carlsberg (Ísland, millinafn)



## Í AÐALHLUTVERKI FYRIR SÝNINGU



Geiri Smart er sælkerastaður í hjarta Reykjavíkur sem státar af skapandi eldhúsi í einstaklega fallegri umgjörð. Við kynnum á sviðið tveggja rétta leikhússeðil á 5.500 kr. alla daga. Geiri lofar þér smart byrjun á frábæru sýningarkvöldi!

Hverfisgata 30 | 528 7050 | geirismart.is | geiri@geirismart.is





*Nýjar haustvörur!*

*hjá*  
**Hrafnhildi**

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



## Lífsstíll

HREYFING



Texti  
Steingerður  
Steinarsdóttir

# Berðu þig vel?

**Sjúkráþjálfarar hafa lengi hvatt fólk til að sitja beint í baki, slaka á í öxlum og setja ekki sveigju á hálsinn.** Þeir benda einnig á það að standa við vinnuna sé mun hollara en að sitja og þegar gengið er að bera höfuðið hátt í stað þess að hanga með hausinn ofan í bringu. Allt þetta hjálpar þér til að halda stoðkerfinu heilbrigðu en það gerir meira. Að bera sig vel eykur sjálfstraust og vellíðan.



Nokkrar jókastöður bæta líkamsburð mjög mikið. Mynd / Heiða Helgadóttir

**Þ**að kann að hljóma eins húmbúkk og kjaftæði en líkamsstaða þín breytir raunverulega andlegri líðan þinni. Allir þekkjja það að hafa einhvern tíma rétt úr sér, andað djúpt, sett í axlirnar og síðan gengið inn í atvinnuviðtal, próf eða annað sem þeir hafa kviðið fyrir. Þetta gerum við til að koma okkur í það andlega form sem við þurfum á að halda til að takast á við erfiðleikana. Með því að hafa þetta í huga á hverjum degi og hvert sem þú ferð getur þú aukið sjálfstraust þitt og fundið fyrir auknum krafti. Til þess að hjálpa þér að muna eftir að halda öxlunum beinum, hryggnum í réttri stöðu og hengja ekki höfuð er gott að gera nokkrar æfingar sem beinlínis bæta líkamsstöðuna.

### Plie

Plie er hreyfing í klassískum ballett en það er engin tilviljun að hún þróaðist og varð til. Hún styrkir vöðvana í fótunum, heldur hryggnum beinum og hefur góð áhrif á axlir og háls. Þegar farið er í plie stilla menn sér upp úti á gólf, hælur eru saman, tærnar vísa beint út og síðan beygir þú þig í hnjúnum en heldur efri hluta líkamans alveg beinum. Til að byrja með er gott að styðja sig við vegg eða eitthvað annað fast meðan hreyfingin er endurtekin 15–20 sinnum. Þetta er gott að gera einu sinni til tvisvar á dag.

### Fleiri góðar fótæfingar

Tendur er einnig balletthreyfing. Þá er staðið upp við vegg eða stöng og líkt og í plie er byrjað á að hafa hæla saman og tærnar beint út. Annar fóturinn er síðan færður fram, tyllt í tána og hann



**Eitt það besta sem menn gera er að leggjast á gólfíð á kvöldin og gera nokkrar magaæfingar. Venjulegar uppsetur eru fínar, einnig að liggja á bakinu með hnén upp og beygð í 90° horn, rétta síðan úr fótunum til skiptist.**

síðan dreginn hægt til baka í upphaflegu stellinguna. Efri hluti líkamans er alveg beinn. Þessa hreyfingu er gott að gera eða einfalda þetta og gera svokallaðar hreyfiteygjur. Þá styðja menn sig við vegg og sveifla öðrum fæti fram og aftur eða til hliðar í nokkrar sekúndur. Síðan er skipt um fót og allt endurtekið þar til búíð er að fá góða teygju í alla vöðva fótanna. Kosturinn við æfingar af þessu tagi er að þær reyna bæði á þann fót sem er á hreyfingu og hinn sem er kyrr.

### Jókastöður

Nokkrar jókastöður bæta líkamsburð einnig mjög mikið. Nefna má gyðjuna, stríðsmanninn og tréð. Allar þessar stöður reyna á jafnvægi, vöðvastyrk í fótum og réttar stellingar í öxlum, baki og höfði. Hér reynir einnig á að nota magavöðvana til að styðja við.

### Magaæfingar

Allar æfingar sem styrkja magann bæta líkamsstöðuna og byggja upp stoðkerfið. Því sterkari sem miðjan er því minna reynir á bak, hnén og aðra viðkvæma staði. Eitt það besta sem menn gera er að leggjast á gólfíð á kvöldin og gera nokkrar magaæfingar. Venjulegar uppsetur eru fínar, einnig að liggja á bakinu með hnén upp og beygð í 90° horn, rétta síðan úr fótunum til skiptist. Þetta reynir sérlega á neðri magavöðvana en þeir stýra góðu jafnvægi og eru undirstaða þess að hægt sé að halda bakinu í réttri stöðu. Allar æfingar er gott að endurtaka 15–30 sinnum í hvert sinn sem þær eru gerðar. Munið svo einnig að standa oftar upp í vinnunni og það er ekkert að því að gera nokkrar góðar líkamsæfingar af þessu tagi með vinnufélögunum yfir daginn.



Texti / Steingerður Steinarsdóttir

## 4 leiðir til að auka orku

**Mikilvægt er að hlusta á líkamann þegar byrjað er að hreyfa sig og þeir sem ná bestum árangri í að breyta mataræði taka lítil skref í átt til aukinnar hollustu. Finndu leið til að auka hreyfingu daglega án þess að setja upp of krefjandi prógramm. Til dæmis má byrja á að fara í tvo fimmtán mínútna göngutúra á dag og bæta síðan smátt og smátt við tímann. Með því að auka neyslu grænmetis og ávaxta og jafnvel kjósa sér slíkt í staðinn fyrir kolvetnaríkt snakk verður smátt og smátt breyting til góðs.**

### Að vinna með kvíðann

Kvíði er oft stór þáttur í að fólk lætur ekki drauma sína rætast og fátt dregur meira úr orku en ótti. Ef þú óttast að æfa í hópi eða innan um fólk eru margar góðar leiðir til, hjólréiðar, hlaup og göngur geta allir stundað einir en einnig með öðrum. Finndu hvaða leið hentar þér og er líkleg til að styðja við þig og auka líkur á að þú haldir þig við efnið. Margt konar öpp geta hjálpað fólki að komast af stað í hreyfingu, bæði göngu og hlaupum. Þau setja upp raunhæf æfingaplön sem auka úthald og þol smátt og smátt.

**„Sérfræðingar tala um að hugurinn beri menn lengra en hálfu leið. Með því að líta val sitt jákvæðari augum er líklegra að menn haldi sig við það.“**

### Eigðu kyrrdarstund dag hvern

Áreiti er mikið í nútíma-samfélagi og margir eru of uppteknir af því að vera ávallt nettengdir. En allir hafa þörf fyrir kyrrð og ró. Ein besta uppspretta orku er kyrr hugur. Taktu þér því nokkrar mínútur dag hvern í algjörum friði, einbeittu þér að því að hlusta á eigin andardrátt eða hljóðin í umhverfinu. Þar er að finna hvíld og orkulind sem sjálfsagt er að ausa upp úr. Þeir sem stunda hugleiðslu reglulega tala um að hún virki undir-meðvitundina og veiti iðulega svörin sem verið er að leita að.

### Skiptu neikvæðni út fyrir jákvæðni

Sérfræðingar tala um að hugurinn beri menn lengra en hálfu leið. Með því að líta val sitt jákvæðari augum er líklegra að menn haldi sig við það. Í stað þess að finnast maður vera að gefa eitthvað gott upp á bátinn með því að velja hollari kost eða hreyfa sig einbeittu þér að hinu góða við þetta. Hugsaðu um allan ávinninginn. Þú færð meiri orku, léttist, getur notið útiveru og fallegrar náttúru, finnur jákvæða þreytu og líkaminn svarar þér smátt og smátt með aukinni getu. Hrósðu sjálfri/sjálfum þér fyrir alla áfanga, hvern sigur sem þú vinnur og finndu sjálfstraustið aukast þegar þú gerir þér ljóst að þú getur staðið við ákvarðanir þínar.

### Brjóttu niður verkefni

Þegar menn standa frammi fyrir ótal óloknum verkum verður það oft yfirþyrmandi, sómuleiðis hversu stórt og mikið starfið fram undan er. Ein leið til að afkasta meiru og tryggja að viðfangsefnum verði lokið er að brjóta þau niður í einingar. Þetta kristallast mjög vel í spurningunni og svarinu: Hvernig borðar maður fil? Einn bita í einu. Með því að setja sér fyrir eitthvað tiltekið verk á hverjum degi og tímamörk hvenær því á að vera lokið er hægt að komast vel áleiðis. Líklegt er að með hverju verkefni sem lokið er aukist orkan, krafturinn og viljinn til að gera meira.

# Nýjar vörur vikulega á curvy.is

Stærðir 14-28 eða 42-56

komdu við í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu  
við Grensásveg eða pantaðu í  
netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI



Skyrta  
**5.990 kr**  
Stærðir 16-26



AMY Buxur  
**6.990 kr**  
Stærðir 14-26



Regnkápa  
**14.990 kr**  
Stærðir 14-28



AMY Buxur  
**6.990 kr**  
Stærðir 14-26



Kjöll  
**8.990 kr**  
Stærðir 16-26



Golla  
**5.990 kr**  
Stærðir 14-28

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Seiðandi súkkulaðikaka

Allir elska súkkulaði, það er bara þannig. Þess vegna er tilvalið að bjóða upp á súkkulaðidásendir allan ársins hring. Hér er ein verulega góð sem allir ættu að geta hent í og sómir sér vel á hvaða veisluborði sem er eða sem eftirréttur í matarboð.

## Súkkulaðikaka með mökkakremi

### fyrir 12

- 200 g smjör
- 1 2/3 dl kakó
- 4 egg
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. vanilludropar
- 3 ½ dl sykur
- 2 ½ dl hveiti
- 70 g pekanhnetur, gróft saxaðar
- 100 g dökkt súkkulaði, gróft saxað



Stillið ofn á 180°C. Bræðið smjör í potti og blandið kakói saman við, látið kólna lítillega. Þeytið eggin og bætið salti og vanilludropum saman við þegar froða fer að myndast. Bætið því næst sykrinum saman við í litlum skömmtum og þeytið vel. Bætið kakóblöndunni út í. Blandið hveitinu varlega saman við og loks hnetum og súkkulaði. Smyrjið tvö 24 cm lausbotna form og skiptið deiginu á milli þeirra. Bakið í 20–25 mín. Gætið þess að baka botnana ekki of lengi. Látið kólna áður en mökkakremið er sett á milli og ofan á.

## Mökkakrem

- 4 dl rjómi
- 2 msk. púðursykur
- 2 tsk. skyndikaffiduft

Blandið öllu saman í skál og látið standa í nokkrar mínútur þar til kaffiduftið er nokkurn veginn uppleyst. Þeytið þar til rjómalandan er hæfilega stíf.



Seiðandi súkkulaðikaka með mökkakremi.



## Bakstur

### – gott að hafa í huga

Stendur til að baka eitthvað lúffengt á næstunni? Hér eru þá nokkur ráð sem ættu að koma að góðum notum við baksturinn.

#### Kökur bakaðar í munstruðum formum ...

... eiga það til að festast í forminu og detta í sundur þegar þær eru losaðar úr. Sum form eru betri en önnur að þessu leyti en okkur finnst gott að undirbúa formið á eftirfarandi hátt til að koma í veg fyrir slík slys: Í fyrsta lagi er best að nota feitisprey eins og Pam eða fljótandi bragðlausu kókosolíu til að þekja allt formið. Snúðið forminu á hvolf og leyfið megninu af fitunni að leka úr forminu. Sældrið sykri eða möndlumjöli yfir allt formið og bankið síðan lausu þurrefnin úr forminu. Sum munstruð form þola illa smjör til smurningar þar sem það getur virkað eins og lím, og hveiti getur skilið eftir sig hvíta filmu á kökunni. Þegar kakan er tekin úr ofninum er gott að renna hnífi eftir efsta lagi kökunnar til að losa hana frá forminu, bæði með fram hliðunum og sé gat í miðju formsins er mikilvægt að renna hnífnum eftir stútnum. Látið kökuna kólna í 5 mín. Þannig að opið snúi upp. Snúðið síðan forminu við og látið kólna á hvolfi í 5–10 mín. Kakan gæti losnað af sjálfsdáðum á þeim tíma en ef ekki er gott að grípa í hliðar formsins og toga það aðeins til. Ef kakan vill ekki losna gæti verið að hún sé enn svolítið hrá, þá er gott að passa að slökkt sé á ofninum en hann enn heitur og láta hana bakast eilítið lengur í kólnandi ofninum.

#### Skemmtilegur fróðleikur um bundt-formið

Mynstruð hringlaga form með gati í miðjunni eru kölluð bundt-form í Bandaríkjunum. Formin voru fyrst sett á markað árið 1950 í Minneapolis fyrir hóp þýskra gyðinga. Hópurinn nefndi formið „bund“ en þar sem þetta var stuttu eftir seinni heimstyrjöld ákvað framleiðandinn að skella t–i fyrir aftan orðið svo fólk ruglaði því ekki saman við þýsk-bandaríska nasistasambandið Bund sem studdi Hitler stuttu fyrir stríð.

„Formin voru fyrst sett á markað árið 1950 í Minneapolis.“



## Heimalagaðir vanilludropar

► Lítið mál er að útbúa sína eigin vanilludropa. Það eina sem til þarf eru 4–5 vanillustangir og 2 ½ dl sterkt vín, t.d. vodka sem hentar vel vegna þess hve hlutlaust bragðið er af því. Eins má líka gjarnan nota romm eða viski fyrir aðeins öðruvísi bragð. Skerið vanillustangir eftir endilöngu og setjið í flösku. Hellið víninu í flöskuna og lokið vel (látið vinið fljóta yfir stangirnar). Geymið í a.m.k. 1 mánuð en gjarnan lengur, droparnir verða bara bragðmeiri eftir því sem þeir fá að standa lengur. Ef vill má sía stangirnar og kornin frá með því að hella vökvanum í gegnum kaffipoka en það er alls ekki nauðsynlegt.

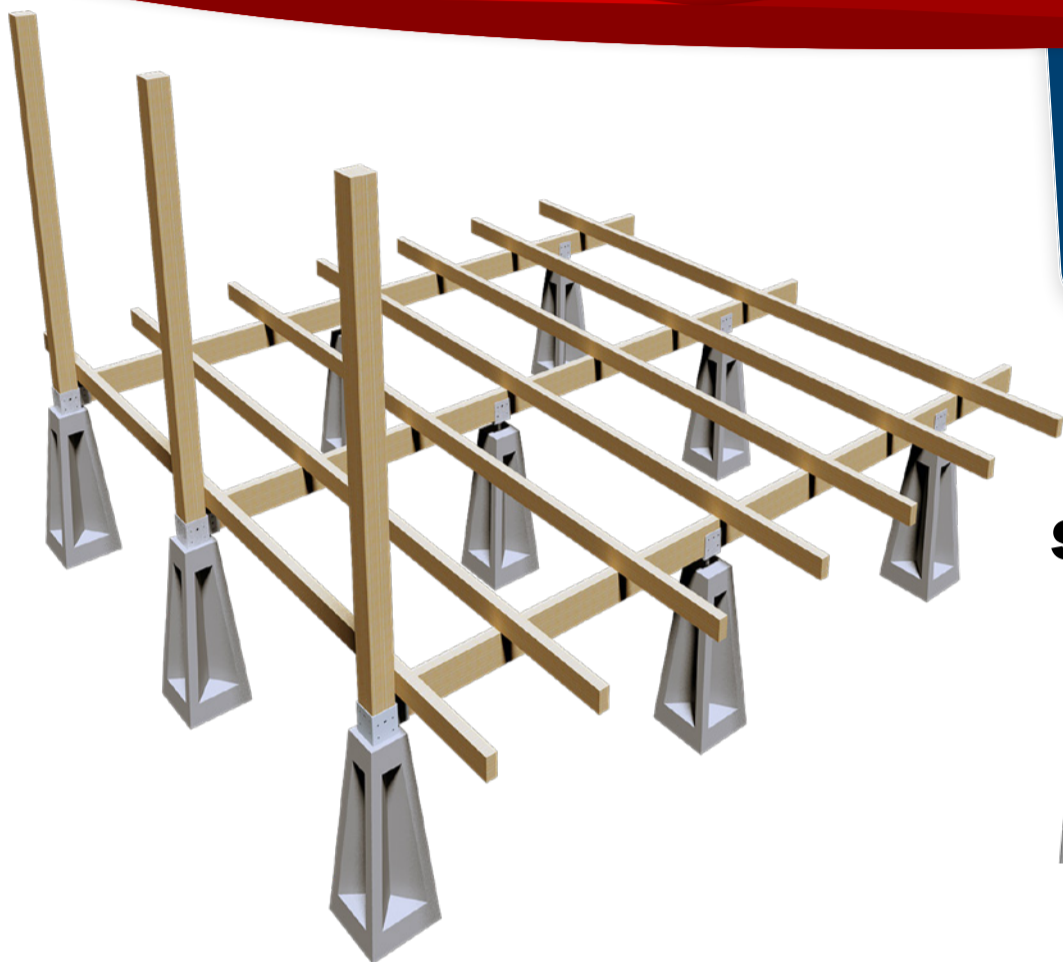




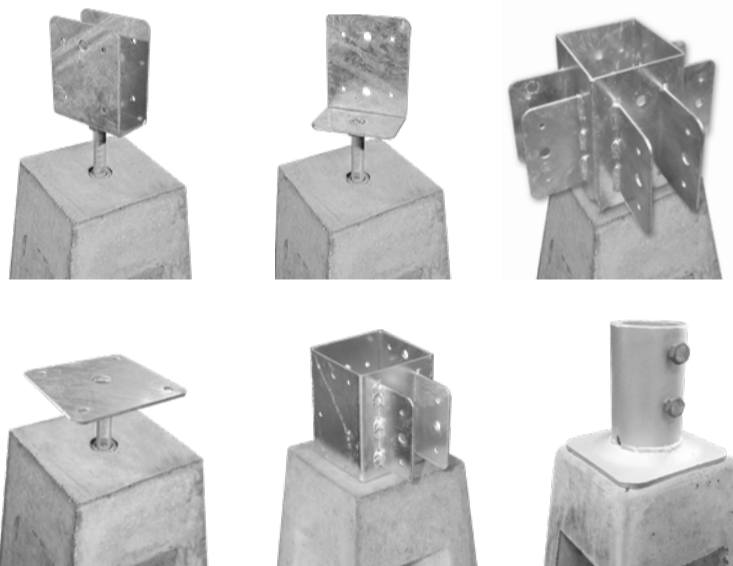
**DVERGARIR**®

# Bestu undirstöðurnar fyrir SÓLPALLINN – SUMARHÚSIÐ – GIRÐINGUNA

FÁST Í BYGGINGAVÖRU-  
VERSLUNUM



## SÉRHÖNNUÐ TENGISTYKKI



## ÖFLUGAR UNDIRSTÖÐUR



**NAGGUR**  
H: 120 cm

**TEITUR**  
H: 80 cm

**PURKUR**  
H: 60 cm

**ÁLFUR**  
H: 30 cm

Frábær hönnun, styrkur og léttleiki tryggja betri undirstöðu og festu í jarðvegi.

Skoðið nýju  
heimasíðuna  
[islandshus.is](http://islandshus.is)



*Við framleiðum lausnir*

Sími 577 6700 / [islandshus@islandshus.is](mailto:islandshus@islandshus.is) / [www.islandshus.is](http://www.islandshus.is)

**ÍSLANDSHÚS**

g

Gestgjafinn

GRÆNKERINN

## Fróðleikur um agúrkur

Texti / Bergþóra Jónsdóttir

Agúrkur eru aðallega notaðar ofan á brauð hér á landi eða út í hrásalöt. En einnig er hægt er að mauka þær og blanda saman við jógurt og kryddjurtir, gera úr þeim súpur, sósur og ídýfur. Vinsæl sósa sem færst hefur í aukana að nota hér á landi er gríska tzatziki-sósan sem þykir létt og góð með grillmatnum á sumrin.

### ► Uppruni

Agúrkur eru taldar ættaðar frá Indlandi en í Evrópu hafa þær verið ræktaðar í margar aldir en það sýna ritaðar heimildir, til dæmist er þeirra getið í grískum og rómverskum heimildum. Agúrkur eru í rauninni ávöxtur eða stórt ber. Þær eru af sömu ætt og melónur, kúrbítur og grasker. Oftast er talað um tvennskona agúrkur, þær löngu hafa þykkara skinn en þær minni og eru þessar venjulegu sem við þekkjum. Þær styttri þekkjum við sem asiur eða piklaðar gúrkur sem eru annaðhvort niðursneiddar eða hafðar heilar í söltum edikslegi eða saltþækli. Agúrkur voru fyrst ræktaðar á Reykjum í Mosfellssveit hér á landi árið 1913 en upp úr 1925 var ræktun þeirra orðið nokkuð algeng.

### ► Næringargildi

Agúrkur eru taldar koma auknu jafnvægi á blóðþrýsting og efnin plöntusteról og pektín hafa sýnt samkvæmt rannsókn-um að þau geti hugsanlega dregið úr magni kólesteróls í blóði. Þær innihalda fáar hitaæiningar en mikið af vatni. Að borða agúrku með hýðinu gefur bestu næringuna. Steinefnið sílikon í agúrkum er gott fyrir hár og neglur. Gúrkur eru mjög vítamín-rikar. Þær innihalda flest B-vítamínin, C-vítamín, og K-vítamín, fólínsýru, kalk, járn, magnesíum, fosfór ásamt góðu magni af kopar.

### ► Gúrkutíð

Þegar talað er um „gúrkutíð“ er lítið um að vera í þjóðfélaginu og fjölmiðlar hafa úr litlu efni að móða. Orðið er talið eiga rætur að rekja til kaupmanna í Berlín árum áður. En á sama tíma og agúrkurnar þroskuðust og voru lagðar í súr síðsumars, stóðu frí sem hæst og minnst að gera í viðskiptalífínu. Fóru menn að tengja uppskerutíma agúrkunnar við lögðir í samfélaginu og er þetta máltæki enn notað í dag.

### ► Agúrkusalöt eftir landssvæðum

Norðevrópsk agúrkusalöt eru með ediki og dilli, við Miðjarðarhafnið með ólífuolíu og ferskri myntu eða óreganó. Norðafrísk salöt eru oft með hvítlauk og dilli og indversk með karrí-kryddum. Mexíkósk með avókadó, chili og kóríander. Viða í heiminum eru þær líka snöggsteiktar og notaðar í heita rétti.

## Ýmsir molar

Sniðugt er að setja agúrkusneiðar á húðina því það gefur henni raka og róar hana ef það er sviði í henni.

Einnig er talið gott að skella kældum gúrkusneiðum á augun til að draga úr bólgu og auka frískleika.

Hún er talin góð til að forðast þynnku ef nokkrar sneiðar eru borðaðar áður en farið er að sofa.

Hún er góður skyndibíti ef hungurtilfinningin lætur á sér kræla.

Agúrkur eru fjórða mest ræktaða grænmetið í heimi og eru þekktar sem ein hollasta fæða sem fyrirfinnst.

Ef skoðaðar eru tölur um magn þá borðar hver Íslendingur um 4-5 kíló af agúrkum árlaga.



# Blaðlauks- og kartöflubaka

8 SNEIDAR



Umsjón  
Nanna Teitsdóttir  
Stilisti  
Hanna Ingibjörg  
Arnarsdóttir  
Mynd  
Hallur Karlsson

### Pistasíubotn

25 g pistasíuhnetur  
175 g hveiti  
1 tsk. salt  
100 g smjör, skorið í  
teninga og kælt  
½ dl iskalt vatn

### Fylling

4 blaðlaukar, grænu topparnir  
skornir af og ljósi hlutinn skorinn  
í tvennt langsum  
2 msk. ólífuolía  
10 g smjör  
1 tsk. salt  
½ tsk. svartur pipar  
125 g geitaostur  
2 hvítlauksgeirar, saxaðir eða  
þrýst í gegnum pressu  
2 stórar kartöflur, skornar í  
þunnar sneiðar  
gróft sjávarsalt  
20 g blámygluostur  
1 msk. timíanlauf  
1 egg, hrært

Byrjið á því að búa til botninn. Setjið pistasíuhneturnar í matvinnsluvél og hakkið. Bætið við hveiti og salti og blandið saman. Bætið kalda smjörinu saman við og blandið þar til deigið minnir á gróft mjöl. Hellið ísvatninu saman við í smáum skömmtum þar til deigið samlagast, það gæti þurft aðeins minna eða aðeins meira vatn. Hellið deiginu úr matvinnsluvélinni, mótið kúlu og klappið hana síðan niður til að fletja hana aðeins út. Vefjið í plastfilmu og setjið í kæli í u.þ.b. 30-40 mín. Undirbúið fyllinguna á meðan deigið kólnar. Hitið ofn í 200°C án blásturs. Leggið blaðlaukinn í lítið eldfast mót og sáldrið 2 msk. af ólífuolíu yfir ásamt salti og pipar, leggið smjörið í mótið. Hellið 2-3 msk. af vatni í mótið og hyljið vel með álþappír. Bakið í miðjum ofni í 20 mín. eða þar til þeir hafa mykst alveg, takið álþappírinn af og bakið í 10 mín. til viðbótar eða þar til laukurinn gyllist. Setjið til hliðar og látið kólna í svolitla stund, skerið í bita. Leggið deigið á hveitistráðan flöt og fletjið út í 30 cm hring. Hrærið geitaost saman við 1 msk. af ólífuolíu og saxaðan hvítlauk og smyrjið því yfir botninn á deiginu, skiljið eftir 3 cm autt svæði við endana.

Setjið 1/3 af blaðlauknum ofan á smyrjuna, raðið helm-ingnum af kartöflusneiðunum yfir, myljið helm-inginn af blámygluostinum ofan á kartöflurnar og sáldrið grófu sjávarsalti yfir. Endurtakið og endið á síðasta þriðjungnum af blaðlauknum. Sáldrið ólífuolíu yfir fyllinguna og brettið endana yfir hana. Pensið með hræðu egg og bakið í miðjum ofni í 35-45 mín. eða þar til bakan er orðin fallega gyllt og stökk.

Opnar bökur ganga einnig undir nafninu galettur og eru heillandi sökum þess hversu einfalt er að búa þær til, því aflagaðri sem þær eru því fallegri eru þær þannig að ekki þarf finlegt handbragð til að búa þær til.





Kynntu þér spennandi  
leikár á borgarleikhus.is

# Besta verðið með áskrift

Veldu þá áskriftarleið sem hentar þér best.

★ LEIKHÚSKORT ★

**30%** AFSLÁTTUR

4-7 sýningar og ýmis fríðindi

← EÐA →

★ LÚXUSKORT ★

**40%** AFSLÁTTUR

8 sýningar + og ýmis fríðindi





# Tvær trylltar súpur

Fátt er á við bragðgóða og matarmikla súpu, ekki síst þegar kólnar í veðri. Hér eru uppskriftir að tveimur sem eru unaðslega góðar.

Umsjón / Sigríður Björk Bragadóttir og Folda Guðlaugsdóttir



Stílisti / Ólöf Jakóbína Ernudóttir Myndir / Karl Petersson

## Tailensk súpa með núðlum og risarækjum fyrir 4

- 2 rauð chili-aldin, fræhreinsuð og skorin í bita
- 4 hvítlauksgeirar
- 5 cm fersk engiferrót
- 1 tsk. kóríanderfræ
- 40 g ferskur kóríander
- 3 msk. olía
- 2 x 400 g dósir kókosmjólk (létt)
- 6 dl vatn
- 1 tsk. fiskikraftur
- ½ dl fiskisósa (thai fish sauce)
- 400 g fiskur, t.d. lax, skötuselur, langa, keila eða annar fiskur sem er fastur í sér
- 16-20 risarækjur, ósoðnar
- 200 g heilhveitinúðlur, soðnar skv. leiðbeiningum á pakka
- 3 vorlaurkar, fínt sneiddir
- 1 grænt chili-aldin, saxað og fræhreinsað



Maukið chili, hvítlauk, engiferrót, kóríanderfræ og ferskan kóríander saman í matvinnsluvél en takið smávegis frá af ferskum kóríander til að skreyta súpuna. Hitið olíu í rúmgóðum potti og steikið kryddmoukið í 1-2 mín. Bætið kókosmjólk, vatni og fiskikrafti út í og látið sjóða við vægan hita í 10 mín. Bætið fiskisósu út í og síðan fiskinum og látið sjóða í 1-2 mín. Bætið þá rækjum út í og látið sjóða í 1-2 mín. í viðbót. Setjið núðlur í botninn í skálum, ausið súpunni yfir og setjið vorlaur og grænt chili ofan á. Skreytið með ferskum kóríander.

Hægt er að stytta sér leið með því að nota 1-2 msk. af thai-kryddmouki úr dósi í staðinn fyrir maukaða kryddið. Einnig má skipta rækjunum út fyrir lax.

eða

Stílisti / Bríet Ósk Myndir / Aldís Pálsdóttir

## Rauðrófusúpa fyrir 6

- 1 msk. ólífuolía
- 1 laukur, afhýddur og skorinn í þunnar sneiðar
- ½ haus af hvítkáli (u.þ.b. 200 g), skorin í þunnar sneiðar
- 2 hvítlauksgeirar, afhýddir og saxaðir smátt
- 2 tsk. kumminfræ
- 2 tsk. malaður kóríander
- 4-5 miðlungsstórar rauðrófur, afhýddar og skornar í um 1 cm bita
- 1,5 l grænmetissoð
- 2 miðlungsstórar bökunarkartöflur, afhýddar og skornar í um 1 cm bita
- 2 lárviðarlauf
- u.þ.b. 1 tsk. sjávarsalt
- 150 g grísku jógúrt
- hálf hnefayfli ferskt dill, saxað smátt
- hálf hnefayfli ferskt kóríander, saxað smátt
- ½ hvítlauksgeiri, afhýddur og saxaður fínt



Hitið 1 msk. ólífuolíu í miðlungsstórum potti og steikið laukinn og hvítkálið saman í um 5-8 mín. eða þar til laukurinn og kálið byrjar að brúnast. Bætið hvítlauk, kumminfræjum, kóríander og rauðrófum saman við og steikið saman í um 5 mín. Hrærið í af og til. Hellið grænmetissoði út á grænmetið og bætið kartöflum og lárviðarlaufi saman við. Lækkið undir pottinum og látið súpuna malla í um 10-15 mín. eða þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Bragðbætið súpuna með salti og kóríander eftir smekk. Blandið grísku jógúrti saman við dill, kóríander og hvítlauk. Setjið súpuna í skálar og bætið smávegis af jógúrt ofan á súpuna. Gott er að bera þessa súpu fram með grófu

**Uppskrift að frábærri rauðrófusúpu.** Bragðbætið súpuna með salti og kóríander eftir smekk. Gott er að bera hana fram með grófu brauði.



## Baunir

Umsjón / Ritstjórn Myndir / Aldís Pálsdóttir



Nýrnabaunir

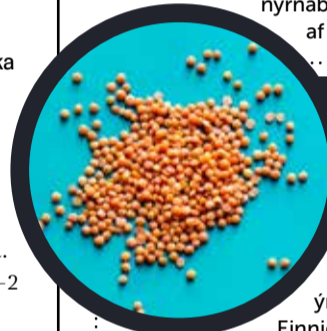
### Hvernig er best að borða þær?

Nýrnabaunir eru aðalhræfnið í chili-réttum og ýmsum mexíkóskum hrísgrjónaréttum.

Gott að blanda þeim í súpur og salöt og ýmis- konar baunarétti. Hægt að kaupa þær forsoðnar eins og flestar baunir.

### Af hverju eru þær góðar fyrir okkur?

Flestar baunategundir eru mjög hollar og næringarríkar og nýrnabaunir þar á meðal. Þær eru mjög prótein- og trefjaríkar. Einn bolli af nýrnabaunum inniheldur 11 g af trefjum.



Linsubaunir

### Hvernig er best að borða þær?

Linsubaunir eru góður grunnur í súpur eða í bland við ýmskonar grænmeti.

Einnig henta linsur vel í grænmetisbuff. Þær gefa góða fyllingu og eru því afar góður kostur í daglegri fæðu- inntöku okkar. Þær hafa stuttan suðutíma svo það er alveg óþarfi að kaupa þær forsoðnar. Þær eru til grænar, rauðar og hvítar.

### Af hverju eru þær góðar fyrir okkur?

Linsubaunir eru fullar af næringu og vítamínum. Sem dæmi þá er helmingi meira af fólínsýru í þeim en spínati. Það er mikið járn í þeim og töluvert af próteini. Einn bolli af soðnum linsum inniheldur 16 g af trefjum og 18 g af próteini.



Kjúklingabaunir

### Hvernig er best að borða þær?

Það jafnast ekkert á við heimatilbúið hummus. Það er hægt að nálgast mjög góðar forsoðnar baunir og þá þarf ekkert annað en sesamsmjör, salt, sítrónu, hvítlauk og góða olíu til að búa til gott hummus. Uppistaðan í falafel-bollum er einnig kjúklingabaunir. Þær eru líka góðar heilar með öðrum baunum eða grænmeti. Mjög gott er að rista þær í ofni og borða sem snakk á milli mála. Þá er forsoðnum baunum dreift á bökunarpappír, smávegis af olíu dreift yfir ásamt t.d. salti og chili-dufti.

### Af hverju eru þær góðar fyrir okkur?

Baunir eru mjög mettandi eins og flestar baunir. Mjög hátt innihald B6-vítamíns er í þeim sem er gott fyrir efnaskipti líkamans. Í einum bolla af baunum eru um 35 g af trefjum og svo er próteinmagnið töluvert.

# FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG  
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylytols sem  
aðalsætufrnis í tyggigúmmii

g

Gestgjafinn

VEGAN



## Sellerírótarfranskar með hunangi og timían

Franskar eru fyrir löngu orðnar klassískt og ómissandi meðlæti með mörgum mat. Hér er uppskrift að svolítið óhefðbundnum frönskum sem eru einstaklega ljúffengar.

Texti / Folda Guðlaugsdóttir  
Stílisti / Bergþóra Jónsdóttir  
Mynd / Hallur Karlsson

1

### Sellerírótarfranskar

fyrir 2-3

- 40 ml olía
- 1 msk. fljótandi hunang
- 1 stór sellerírót
- ½ hnefayfylli ferskt timían (u.þ.b. 1 msk.), laufin tekin af greinum
- sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar



Hitið ofn í 200°C. Setjið bökunarpappír á bökunarplötu. Blandið saman olíu og hunangi í litlum potti og hitið. Takið af hitanum og setjið til hliðar. Afhýðið sellerírótina og skerið hana í 1 cm þykkar sneiðar. Skerið sneiðarnar þvínæst í 1 cm breiðar franskar. Setjið sellerírótina í skál og blandið

olíublöndunni vel saman við. Ef vantar meiri olíu má bæta við meira. Blandið saman við 1 tsk. af sjávarsalti og dreifið úr sellerírótarfrönskunum á bökunarplötuna. Dreifið timíanlaufunum yfir og bakið í ofni í 20-25 mín. Takið úr ofninum og bragðbætið með sjávarsalti og svörtum pipar.

Hér er uppskrift að svolítið óhefðbundnum frönskum.



## Maíssalsa

Texti / Folda Guðlaugsdóttir  
Mynd / Aldís Pálsdóttir

2

- 2 rauðar paprikur
- 2 stk. heill mais
- ½ rauðlaukur, saxaður smátt
- hnefayfylli kóriander, saxaður smátt
- safi úr 4 límónum
- sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar, til að bragðbæta

Grillið paprikuna á heitu grilli eða grillpönnu þar til skinnið á paprikunum er byrjað að brenna allan hringinn. Hér er einnig hægt að hafa ofn á háum hita og elda grænmetið þannig. Pakkið paprikunum inn í álpappír og látið kólna í 15 mín. Nuddið skinnið af paprikunum og skerið þær í tvennt. Fræhreinsið paprikurnar og skerið í litla teninga, setjið í skál. Grillið maisinn á grilli eða heitri pönnu þar til grillför hafa myndast allan hringinn. Skerið maískornin af og blandið saman við paprikuna. Blandið rauðlauk, kóriander og límónusafa saman við. Bragðbætið með sjávarsalti og svörtum pipar. Berið strax fram.



sb

Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ  
ANAMMA

## Bragðgóður borgari fyrir sælkera

Gómsæt uppskrift úr nýjustu vöru Anamma.



Veganborgari með björsteiktum lauk og borgarasósu.

Uppskrift og myndir  
www.veganistur.is

Hugmyndafræðin á bak við merkið hefur alla tíð snúist um að framleiða bragðgóðan mat sem öllum líkar við, sama hvort þeir séu vegan eða

ekki. Allar vörurnar frá Anamma eru framleiddar í þeirra eigin verksmiðjum í Suður-Svíþjóð. Að sjálfsögðu innihalda vörurnar engar dýraafurðir og lögð

er áhersla á að halda aukaeftum í vörunum í algjöru lágmarki. Einnig er mikið lagt upp úr að lágmarka umhverfisáhrif í bæði framleiðslu og flutningum, og einnig eru umbúðirnar unnar að miklum hluta til úr sykkurreyri í stað plast. Ósk Anamma er að aðstoða fólk við að elda fljótlegan og ljúffengan veganmat, og stuðla þannig að minnkuðum umhverfisáhrifum og sjálfbærari framtíð.

Þess má geta að Anamma býður upp á fjölbreytt vöruúrval í frosnum vörum og má þar nefna bollur, snitsel, pylsur, falafel og mótanlegt hakk.

Systurnar og sælkerarnir Helga María og Júlía Sif halda úti vefsíðunni [veganistur.is](http://veganistur.is) þar sem þær veita öðrum hugmyndir og innblástur þegar kemur að veganmatargerð, en þær segja mikilvægt að útrýma þeirri hugsun að veganfólk geti ekki notið þess að borða góðan sælkeramat. Meðfylgjandi uppskrift úr smiðju þeirra systra sannar það svo um munar. Hún er unnin í samstarfi við Anamma, en vörumerkið Anamma kom til sögunnar í Svíþjóð fyrir um 20 árum síðan, löngu áður en vegan varð á allra vörum.

### Veganborgarar með björsteiktum lauk og borgarasósu

4 hamborgarar

- 440 g mótanlegt hakk frá Anamma (Formbar Färs)
- 1 msk. laukduft
- 1 msk. hvítlauksduft
- 1-2 tsk. sojasósa
- 1 tsk. gróft sinnep eða dijon-sinnep
- 2 tsk. kjöt- og grillkrydd salt og pipar
- BBQ-sósa til að pensla yfir (má sleppa)

Takið hakkið úr frysti um það bil klukkutíma áður en matreiða á borgarana. Setjið öll kryddin út í þegar hakkið hefur aðeins fengið að þiðna. Mótið 4 buff út hakkinu (u.þ.b. 110 g hvert buff) og steikið eða grillið í nokkrar mínútur á hvorri hlið.

”

„Ósk Anamma er að aðstoða fólk við að elda fljótlegan og ljúffengan veganmat.“

Penslið með BBQ sósu áður en borgararnir eru matreiddir ef þið kjósið. Það er alls engin nauðsyn en okkur þykir það svakalega gott.

### Borgarasósa

- 1-1 1/2 dl veganmajónes
- 1/2 dl tómatsósa
- 1/2 dl mjög smátt saxaðar súrar gúrkur
- 1 tsk. paprikuduft
- 1 tsk. hvítlauksduft
- 1 tsk. laukduft
- salt

Saxið súru gúrkurnar mjög smátt. Hrærið öll hráefnin saman í skál.

### Björsteiktur laukur

- 2 stórir laukur
- 1 msk. sykur
- 1 msk. sojasósa
- salt og pipar
- 2-3 msk. bjór

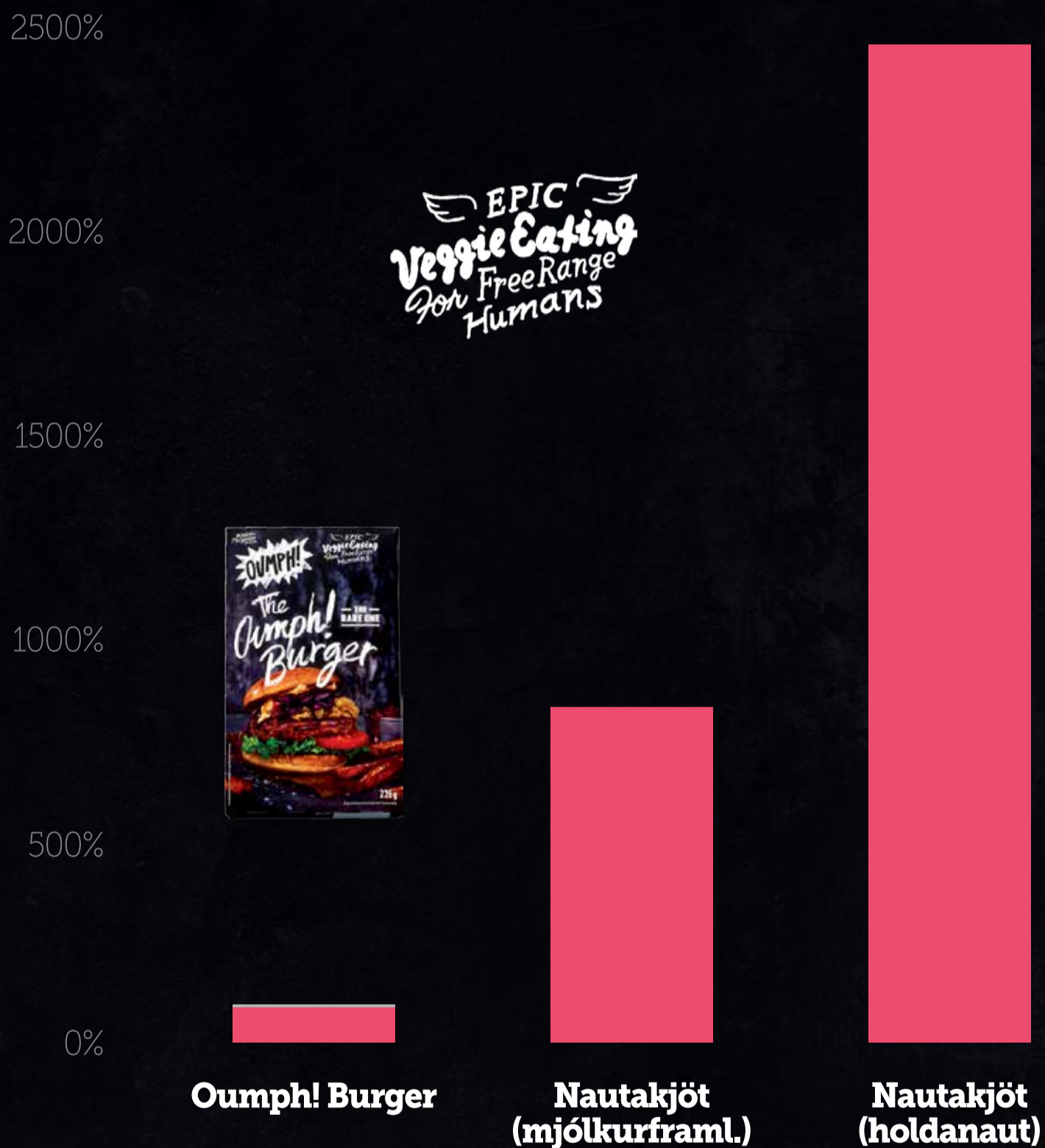


Skerið laukinn í frekar þunnar sneiðar. Steikið hann upp úr smávegis olíu þar til hann fer að brúnast vel. Bætið salti og pipar, sykri og sojasósu út í og steikið í nokkrar mínútur í viðbót. Bætið bjórnum út í og steikið í góðar 5 til 10 mínútur.

# GOTT FYRIR OUMPH! HVERFID!

Sjá nánar á [OUMPHHVERFID.is](http://OUMPHHVERFID.is)

Kolefnisspor á hver 100g af prótíni sem hlutfall af Oumph!



Samkvæmt kolefnisútreikningum EFLU verkfræðistofu.

- Aðrir þættir í vistferil
- Sjóflutningur til Íslands



g

Gestgjafinn

VEGAN



FYRIR 4-6

# Pottréttur með bulgur og grænmeti



Umsjón Bergþóra Jónsdóttir

- 2 msk. olía
- 1 rauðlaukur, sneiddur
- 2 hvítlaugsgeirar, hakkaðir
- blaðlaukur, sneiddur
- 200 g gulrætur, saxaðar gróft
- 3 meðalstórar rófur, sneiddar
- 3 sellerí, smátt skorið
- 100 g bulgur
- 225 kjúklingabaunir, 1 krukka
- 400 g niðursoðnir tómatar, 1 dós
- 2-3 msk. graslaukur, saxaður
- 2 tsk. kummin
- 2 tsk. karrí
- salt og pipar



**H**itið olíu í stórum potti. Steikið allan laukinn í nokkrar mínútur og setjið svo gulrætur, rófur og sellerí saman við og steikið áfram í smástund. Setjið þá bulgur, kjúklingabaunir, tómata og graslauk saman við og kryddið með kummin og karrí. Hellið blöndunni í eldfast mót og bakið í 30 mín. Smakkið og bragðbætið með salti og pipar. Gott að bera réttinn fram með smjöri og brauði.

Bulgur-kornið er trefjaríkt því það er unnið úr öllu hveitikorninu og kimið fylgir með, þar er mesta næringin.

## Hvað er bulgur?

► Bulgur er brotið heilhvæitkorn, kornið er forsoðið, ristað og þurrkað. Það hefur góðan hnetukeim. Bulgur-kornið er trefjaríkt því það er unnið úr öllu hveitikorninu og kimið fylgir með, þar er mesta næringin. Til samanburðar er hvítt hveiti unnið úr kjarna hveitikornsins þar sem forðanæring kornsins er og þar er aðallega kolvetni (sterkja) prótein og vatn. Yfirleitt þarf ekki að sjóða bulgur og oft nóg að leggja það í bleyti. Eins er gott að leggja það í bleyti í einn bolla af vatni á móti einum bolla af bulgur-korni og sjóða það svo í nokkrar mínútur þegar kornið hefur tvöfaldað ummál sitt. Sniðugt að nota það í staðinn fyrir hrísgrjón með mat eða í matarmikil salöt. Bulgur er mikið notað í matargerð í löndum við Miðjarðarhafið, Tyrklandi og Indlandi. Tabbouleh-salat er þekkt salat sem kemur upprunalega frá Líbanon og bulgur leikur aðalhlutverkið ásamt myntu og steinselju.

Sniðugt að nota bulgur í staðinn fyrir hrísgrjón með mat eða í matarmikil salöt.

## Hvaða matarlandslag viljum við?

**Þ**að er staðreynd að lífræn ræktun hefur allt of oft verið töluð niður á Íslandi á meðan henni er fagnað í nágrannalöndum okkar og neytendur kalla hástöfum eftir henni. Lífræn vottun er besta vottun sem hægt er að fá, vegna þess að meira að segja þeir sem taka að sér að meta framleiðsluna þurfa að hafa vottun erlendis frá og frá MAST. Neytendur geta verið vissir um að vel sé staðið að öllu ferlinu í lífrænni ræktun sem gagnast vel jarðveginum jafnt sem neytendum. Við heyrum enn sagt: „Íslenskar afurðir eru næstum því allar lífrænar“ en það er auðvitað langt frá því að vera satt.



Gísli Matthías Auðunsson



„Aðeins nokkrar gerðir grænmetisræktunar eru styrktar; agúrkur, paprikur og tómatar. Útiræktun er að öllu leyti óstyrkt. Sem er ótrúlegt, þar sem þú vinnur augljóslega á móti fjölbreytni.“

Hér á landi eru styrkir aldrei tengdir við framleiðsluáferðir, eins og t.d. þá að framleiða lífrænt. Hins vegar hefur ESB notað styrki og veitt þá eftir framleiðsluáferðum og fær lífræn ræktun styrk umfram aðra ræktun á grundvelli umhverfissjónarmiða. Á Íslandi er nær allt ráðstöfunarfé í landbúnaði skilyrt tilteknum fæðutegundum, þar er fyrirferðarmest nautgripa- og lambakjötsrækt og ylraekt. Aðeins nokkrar gerðir grænmetisræktunar eru styrktar; agúrkur, paprikur og tómatar. Útiræktun er að öllu leyti óstyrkt. Sem er ótrúlegt, þar sem þú vinnur augljóslega á móti fjölbreytni. Auk þess ættu bændur að fá styrki eftir prósentum af því sem þeir selja hvort sem það er tómatur eða radísa. Þá borgar ríkið með hverjum mjólkurlíttra úr kúm en komi hann úr öðrum dýrum, eins og geitum eða kindum, eru engir styrkir veittir. Þess vegna væri fróðlegt að vita hvað ostur úr íslenskum geitum þarf að kosta til samanburðar við niðurgreiddan skólaost?

Hluti af vandamálinu er að það er nánast ómögulegt fyrir nýja aðila að koma að borðinu; kjötafurðastöðvarnar verða bara stærri og allir þeir sem reyna að breyta til eða koma með nýjungar (bændum og neytendum í hag) er kastað út á mjög vafasaman hátt. Gamla viðmótið: „Þetta hefur alltaf verið gert svona“ trölliríður öllu í afurðastöðunum. Margar ástæður eru fyrir því að sala á lambakjöti dregist saman síðustu ár og sá hugsunarháttur er stór hluti af vandamálinu.

Samruni sláturhúsanna og fækkun þeirra í tvö til þrjú, eins og afurðastöðvarnar vilja, mun gera allt verra, flytja þarf afurðirnar langar leiðir, þótt framleiðni vissulega aukist er gróðinn mestur fyrir afurðastöðvarnar en skilar sér ekki til bænda. Það á að einfalda regluverkið svo bændur geti sett upp litlar kjötvinnslur á sínu búi og slátrað og selt sitt eigið kjöt.

Samkeppni myndi aukast en hún þyrfti ekki að koma utan frá. Að mínu mati á að hefta innflutning á erlendu kjöti því við þurfum það ekki. Ég er heldur ekki fylgjandi því að við göngum í ESB. Við eigum að kaupa staðbundnar vörur eftir því sem við framast getum, en þá þarf líka að búa til hvetjandi kerfi og auka fjölbreytni í stað þess að framleiða bara sömu vörurnar ár eftir ár. Við þurfum að halda áfram, skoða vel aðstæður og spyrja hvernig getur kerfið orðið betra? Möguleikarnir eru endalausir.

Markmiðið ætti að vera að framleiða eins fjölbreytta og holla afurð með eins litlum kolefnisfótsporunum og hægt er. Við getum það!







## Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ  
KELLOGG'S



### Af hverju getur verið erfitt að finna vegan-morgunkorn?

- Morgunkorn er gjarnan vítamínbætt með vítamíni sem unnið er úr dýraafurðum.
- Það inniheldur hunang – gleymist oft að það er dýraafurð.
- Húðað morgunkorn inniheldur líka oft gelatín sem unnið er úr dýraafurðum.
- Það inniheldur mjólkurduft.

### Af hverju W.K.K?

- Auðvelt að skella W.K.K. í skál með til dæmis möndlu-, soya- eða hrísmjólk eða út á Acai-skálina og fá góða næringu inn í daginn.
- Býður upp á fjölbreytta möguleika á hollum morgunverði, sjá hér til hliðar.

## Auðveldur vegan-morgunverður frá Kellogg's

► Fljótlegur og næringarríkur morgunverður sem samræmist mataræðinu er stundum vandfundinn. Kellogg's er með lausn við því sem finnst í öllum helstu matvöruverslunum. Nýja W.K.K.-granóalínan er ekki eingöngu vegan heldur er hún einnig án pálmaolíu, viðbættis sykurs og sætuefna og gervibragðs og -litarefna. Að auki hefur hún hátt trefjainnihald sem er gott fyrir meltinguna.



**w.k. Kellogg**

**VEGAN**

**HVERNIG LÍTUR ÞÍN MORGUNVERÐARSKÁL ÚT?**  
ÞAÐ ERU SVÖ ÓTRÚLEGA MARGAR GIRNILEGAR ÚTFÆRSLUR SEM HÆGT ER AÐ ÚTBÚA MEÐ W.K.KELLOGG'S GRANÓLA. ÞÁ DAGA SEM ÞIG LANGAR Í SÉRLEGA LITRIKAN MORGUNVERÐ GETUR ÞÚ SETT ÞAÐ ÚT Á SMOOTHIE-SKÁL.

**HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ?**  
**MANGÓ SMOOTHIE SKÁL:**  
1 BOLLI FROSID MANGÓ  
1 BOLLI FROSINN ANANAS  
½ BANANI (MÁ LÍKA VERA FROSINN)  
1 BOLLI MÖNDLUMJÓLK Eða KÓKOSVATN

- ALLT SETT Í MATVINNSLUVÉL ÞAR TIL BLANDAN VERÐUR AÐ ÞYKKUM, KREMUDUM SMOOTHIE. BÆTIÐ VIÐ MÖNDLUMJÓLK EFTIR ÞÖRFUM.
- HELLIÐ Í SKÁL OG STRÁIÐ W.K.KELLOGG'S GRANÓLA OFAN Á.
- SKREYTIÐ TIL DÆMIS MEÐ FERSKUM BERJUM OG KÓKOSFLÖGUM. ÞAÐ MÁ LÍKA NÝTA AÐRA ÁVEXTI EFTIR SMEKK! GOTT ER AÐ BÆTA TESKEIÐ AF MÖNDLUSMJÖRI VIÐ TIL AÐ FÁ AUKA PROTEIN.

**w.k. Kellogg**  
NO ADDED SUGAR & GRANOLA  
COCONUT, CASHEW & ALMOND

**w.k. Kellogg**  
NO ADDED SUGAR & GRANOLA  
APRICOT & PUMPKIN SEEDS



# — VERTU — NÁTTÚRUAFLL



♥ VEGAN

♥ ÁN VIÐBÆTTIS SYKURS  
OG SÆTUEFNA

♥ ÁN GERVI BRAGÐ-  
OG LITAREFNA

♥ ÁN PÁLMAOLÍU





Menning

AFÞREYING

HELGAR LISTINN



Umsjón / Roald Eyvindsson

### „Súmmarar fullkomlega upp æsku mína“

Fjölmiðlakonan Björg Magnúsdóttir ætlar að henda í tónlistarveislu um helgina.



#### Föstudagur

„Eins og allir vita eru almennt miklar væntingar bundnar við föstudaga. Vinnuvikan að klárast og helgin fram undan með öllu tilheyrandi. Platan Franz Ferdinand með skoska rokkbandinu Franz Ferdinand frá 2004 er því fullkomin til spilunar á þessum degi. Vá hvað ég hef hlustað oft á hana. Mikil spilageði, léttleiki og bara yfirhöfuð geggjáð væb þó að alltaf sé stutt í flóknari hliðar lífsins eins og í Dark Of The Matinée. Ég var svo heppin að sjá þá í Kaplakrika þegar þeir tróðu þar upp 2005.“

#### Laugardagur

„Þegar maður vaknar þínu ryðgaður á laugardegi er hljómsveitin Belle & Sebastian eitt það besta sem hægt er að setja á fóninn og líma þannig á sig vængina á ný. Ég ætla að velja plötuna If You're Feeling Sinister sem kom út 1996. Get Me Away From Here I'm Dying er besti lagatitill í heimi og mér finnst eiginlega óþægilegt hvað ég hef oft hugsað þessa setningu í hinum ýmsustu aðstæðum.“

#### Sunnudagur

„Hér duga engin vettlingatök. Tveggja daga vakt á galeiðunni að baki og um að gera að enda helgina með stæl. Ég vil því leggja til að við dúndrum Pottþétt '98 beint á fóninn en þar kennir ýmissa grasa. Torn með Natalie Imbruglia er lag sem eldist fáránlega vel. Nobody's Wife með Anouk þurfa allir að óskursyngja reglulega sem og Terlin með Landi & Sonum og Farin með Skímó. Svo er það Never Ever með All Saints sem er melankólískasta lag í geimi fyrir mig og súmmarar fullkomlega upp æsku mína með öllum hæðum og lægðum.“

## „Held að ég hafi eytt meiripartinum af peningunum í þetta safn síðustu ár“

Transformer er málið fyrir Guðjón Orri Gunnarsson sem er tvítugur Reykvíkingur og á eitt stærsta safn Íslands af plastkörlum af tegundinni Transformer auk ýmissa annarra figúra af svipuðu tagi.

Texti / Guðrún Guðlaugsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Guðjón Orri Gunnarsson hefur safnað Transformer-figúrum frá barnaldri.

Transformer eru persónur utan úr geimnum sem hafa hug á að leggja undir sig orkulindir jarðarinnar. Sumir með ofbeldi en aðrir í samstarfi við jarðarbúa. Þeir dulbúa sig sem farartæki á jörðinni til þess að koma áformum sínum í kring,“ segir Guðjón Orri þegar við stöndum saman og

skoðum safnið hans. Hvenær fórstu að safna Transformer-persónum? Blaðamaður spyr andaktugur er hann virðir fyrir sér tilkomumikið safnið af umræddum geimpersónum sem Guðjón geymir á mörgum hillum. Þar er sannarlega marga sérkennilega og jafnvel háskalega náunga að sjá. „Ég var sex ára þegar ég fékk fyrsta Transformer-karlinn. Ég á hann ekki lengur en sá samskonar karl á Netinu. Hann var hins vegar svo dýr að ég lét vera að kaupa hann. Ég fór að safna markvisst Transformsörkörlum þegar ég var tíu ára. Safnið mitt hefur að geyma að minnsta kosti þrjú hundruð slíka, suma á ég í ýmsum stærðum,“ bætir Guðjón við.

### Hafa í hyggju að drepa alla á jörðinni

Hver úr safninu er í mestu uppáhaldi hjá þér? „Ég á dálítið erfitt með að velja – held samt að ég nefni Springer. Hann getur breytt sér bæði í þyrlu og bíl og er einn af þeim góðu úr Transformer-hópnum utan úr geimnum. Aðalpersónan af hinum góðu er Optimus Prime, hann er höfðingi

þeirra og vill hjálpa mannfólkinu á jörðinni að nýta orkulindir sínar.“

Hver er höfðingi þeirra vondu? „Hann heitir Megatron og er alltaf grár, hann á ég í nokkrum stærðum. Hann og hjálparmenn hans hafa í hyggju að drepa alla á jörðinni með ofurvopni. Hjálparpersónur Megatrons á ég líka til í safninu mínu.“

Er þetta dýrt tómsundagaman? „Já. Ég held að ég hafi eytt meiripartinum af peningunum mínum undanfarin ár í þetta safn. Ég hef reyndar líka fengið ýmsa Transformer-karla að gjöf.“

Hefurðu verið í sambandi við erlenda safnara? „Nei, en ég er í sambandi við tvo íslenska safnara. Við höfum hist á kaffihúsi. Ég hef ekki enn séð söfnin þeirra, bara heyrt um þau. Við ræddum reyndar meira um spilakvöld þegar við hittumst, við spilum saman borðspil.“

### Fann Transformers-borðspil í Góða hirðinum

Hefurðu farið til útlanda til að kaupa í safnið? „Já, ég hef farið margar slíkar ferðir og keypt persónur í safnið sem ekki fást hér heima. Ég hef líka skoðað mikið á Netinu og stundum keypt þar inn í safnið mitt.“

Ertu að hugsa um að halda áfram að safna? „Já, mér finnst þetta mjög gaman og ætla ekki að hætta í bráð. Ég safna reyndar fleiru og hef sjálfur sett saman mól. Þau eru samt ekki af „ætt“ Transformer, heldur Gundam sem eru japönsk mól. Ég leita víða að einhverju í safn mitt. Um daginn var ég heppinn, fann í Góða hirðinum Transformer-borðspil sem er alveg ónotað,“ segir Guðjón, lukkulegur með að hafa fundið þennan dýrgrip.



Safnið hefur geyma að minnsta kosti þrjú hundruð Transformer-karla.

782-0503

Vantar þig vönduð heimilisprif?

Traust prif geta bætt við sig prifum fyrir heimili í öllum stærðum og gerðum.

[ Sérhæfum okkur í hágæða bóni og mygluprifum. ]

TRAUST PRIF

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira. Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á traustthrif@gmail.com og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

### ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

## „Sökker fyrir sjálfshjálparbókum“

Séra Skúli S. Ólafsson, sóknarprestur í Neskirku segist hafa mest gaman af því sem heitir í erlendum bókarekkum „non-fiction books“. Skáldsögur þurfi að hafa mikið aðdráttarafl til að halda honum við efnið. En hvaða bækur skyldu hafa haft mest áhrif á Skúla?

#### Hútlestrarbók Jóns Þorkelssonar Vídalín

„Fyrsta ritið sem kemur upp í hugann í flokki áhrifaríkra bóka er Hútlestrarbók Jóns Þorkelssonar Vídalín (1666-1720). Postillan kom fyrst út á árunum 1718 og 1720 og var einnig nefnd Vídalínspostilla. Höfundur lauk meistaraþrófi með láði, frá Kaupmannahafnarháskóla og var hann eftir það kallaður Meistari Jón.“



Hann var rómaður fyrir mælsku og andagift og hafði auk þess á yngri árum unnið fyrir sér með erfiðisvinnu, ólíkt öðrum fyrirmönnum þess tíma. Mögulega hafði það einhver áhrif á vinsældir hans, en bókin féll óðara í kramið hjá Íslendingum og eftirprentanir hennar eru fimmtán, hin síðasta frá 1995. Sú mun vera löngu uppseld og nokkurt fágæti. Halldór Laxness lýsir því í Brekkukotsannál að við hútlestra hafi fólk nánast tónað textana úr postillunni en þar er lagt út af biblíulestrum hvers helgidags ársins. Sjálfur þaullas ég Vídalínspostillu er ég var að ljúka guðfræðinámi og skrifaði um hana lokaritgerð.“

Séra Skúli S. Ólafsson, sóknarprestur í Neskirku.



#### Í nafni heilagrar guðdómsins þrenningar

„Næst langar mig að nefna rit sem er einnig tengt meistara Jóni og heitir í nafni heilagrar guðdómsins þrenningar. Það hefur að geyma dóma sem biskupinn felldi ásamt ráðgjöfum sínum er hann gegndi embætti Skálholtsbiskups frá árinu 1698 til dánardags. Dómskjöl þessi birta lýsingar af lífi fólks um aldamótin 1700 og fyrir þolinmóðan lesanda opnast þar horfinn heimur og mergjaðar lýsingar af lífi fyrirfólks og alþjóðu. Már Jónsson sagnfræðingur bauð mér að taka þátt í útgáfu ritsins og var það ferli að sönnu lærdómsríkt.“

#### Succeed

„Loks langar mig að benda á bókina Succeed eftir sálfræðinginn Heidi Grant Halvorson. Ég er sökker fyrir sjálfshjálparbókum og þessi nýttist mér vel þegar ég var á lokasprenningu í doktorsnámi mínu sem tengdist einmitt Meistarara Jóni.“



# Micell

## SKIN BREATHE

### HREINSIVATN



**NIVEA MicellAIR** hreinsivatnið fjarlægir farða á mildan en áhrifaríkan hátt með Miceller tækninni. Það er óþarfi að skola af eða nudda. Hreinsar fullkomlega og án þess að skilja eftir filmu eða klístur.



# Albumm

TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



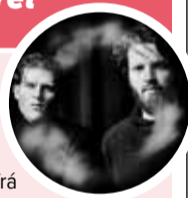
## Freista gæfunnar í Evrópu

Nóg er um að vera hjá hljómsveitinni **Lucy in Blue** en fyrir skömmu sendi sveitin frá sér plötuna **In Flight**.

Norska útgáfufyrirtækið Karisma Records gefur plötuna út og hefur platan fengið góðar viðtökur hjá hlustendum og á ýmsum erlendum miðlum. Í kjölfar útgáfutónleika vegna plötunnar á Roadburn Festival bauðst sveitinni að fara á hljómsveitinni Sleep sem er brautryðjandi í stoner/dómsdagsrokki. Eftir það vildu meðlimir sveitarinnar breyta til og opna á fleiri möguleika og fluttu á meginland Evrópu, til Hollands. Það verður gaman að fylgjast með þessari frábæru sveit á næstunni. Hægt er að hlusta á plötuna á öllum helstu streymisveitum og á [albumm.is](#).

## Höfðu aldrei hist áður

Íslenski tónlistarmaðurinn Viktor Orri Árnason og Berlínarbíúinn Yair Elazar senda í dag frá sér plötuna VAST. Platan er gefin út af íslensku plötuútgáfunni Bedroom Community og inniheldur fimm frumsamin lög. Þegar VAST kom til sögunnar höfðu Viktor og Yair aldrei hist en þeir unnu saman í gegnum veraldarvefinn að „remixi“ af laginu Solari eftir tónskáldið Jóhann Jóhannson sem lést fyrir ekki svo löngu. Samstarfið gekk vel og í kjölfarið ákváðu kapparnir að hittast og vinna enn frekar saman. Ekkert var ákveðið, nema að þeir ætluðu að láta straumana flæða og nærast á hæfileikum hvor annars. Í hljóðverinu var glamrað á alls konar hljóðfæri og allt tekið upp, klippt og skorið og ýmsum „effektum“ bætt við. VAST var að fæðast. Þegar lögin voru nánast tilbúin tók Valgeir Sigurðsson (Greenhouse Recording Studios) við og sá um mix og „masteringu“. Hægt er að hlusta á plötuna á öllum helstu steymisveitum og á [albumm.is](#).



# „Einskonar hin hliðin á hennar texta“

Tónlistarmaðurinn **Franz Gunnarsson** hefur í nægu að snúast þessa dagana en hann var að senda frá sér lagið **Hjartafleygur**, undir verkefninu **Paunkholm**. Að auki er hann markaðsstjóri fyrir **Hús Sjávarklasans** sem rekur **Hlemm Mathöll** og **Granda Mathöll**.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Jón Lindsay

nnan klasans starfar fjöldinn allur af spennandi fyrirtækjum og frumkvöðlum með ótrúlega flottar hugmyndir í farteskinu,“ segir Franz. En á árs afmæli Granda Mathallar um daginn var opnað nýtt rými sem kallast Grandi Food Hall & Fishmarket þar sem hægt er að horfa inn í Fiskmarkað Íslands þegar verið er að landa fisknum á bryggjunni fyrir utan Mathöllina. „Þetta er viðburðarými sem við erum að undirbúa sem tónleikastað og þar er ég klárlega á heimavelli hafandi bókað og auðvitað spilað þúsundir tónleika,“ segir hann og bætir við að staðurinn muni til að byrja með hýsa órafmagnaða eða lágstemmda tónleika. „Svo munum við sjá hvernig rýmið virkar fyrir mismunandi stefnur. Eitt er víst að það verður geggjuð upplifun að hita sig upp með mat og drykk í Mathöllinni og skella sér svo á flottan konsert.“

## Hefur ekki breyst í „púða“

Eins og fyrr segir var Franz að senda frá sér lagið **Hjartafleygur** og segir hann að það hafi verið samið í einni stuttri lotu, reyndar í annarri tóntegund en allt hafi smolið saman hratt og örugglega. „Textinn tók nokkra daga því ég var ekki með neitt umfjöllunarefni í sigtinu. Svo var ég að skutla stráknum mínum þegar lagið **Erase You** með **Vök** kom í útvarpinu og þá fékk ég hugmynd að búa til sögu um viðfangsefnið sem Margrét Rán, söngkona **Vök**, vill eyða, svona einskonar hin hliðin á hennar texta. Þegar umfjöllunarefnið var komið þá setti ég textann saman á tuttugu mínútum,“ útskýrir hann. „Textinn er sem sagt uppspuni með enga stoð í raunveruleikanum.“

Hvernig hann hafi þróast tónlistarlega séð í gegnum árin segist hann hafa mildast með árunum. „Ég kom inn í þennan



Franz Gunnarsson er í gírnum að semja fyrir **Paunkholm** þessa dagana og mun að öllum líkindum fara í stúdíó fyrir jól.



„Ég fæ reyndar enn þá mikla rokkútrás með **Dr. Spock** þannig að ég hef ekki breyst í algjöran „púða“ þó ég búi til og syngi poppaða músík í hjáverkum.“

bransa á síðustu öld sem rosalega harður rokkari með sitt hár og klæddur leðri,“ lýsir hann. En Franz spilaði „thrash metal“ með hljómsveitinni **In Memoriam**. „Þá var dauðarokkið allsráðandi, svo lá leiðin í fönkað rokk með **Quicksand Jesus** og svo elektrónískt rokk með **Ensími**. Ég fæ reyndar enn þá mikla rokkútrás með **Dr. Spock** þannig að ég hef ekki breyst í algjöran „púða“ þótt ég búi til og syngi poppaða músík í hjáverkum.“

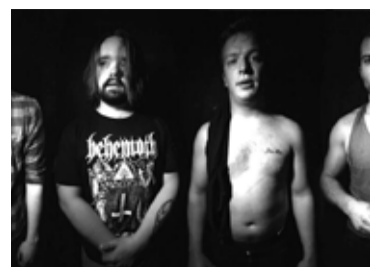
## Þjónar sem aukasjálfi

Hvernig kom nafnið **Paunkholm** til? „Nafnið kom til í partíi fyrir margt löngu. Ég var eitthvað

að pönkast í glensi við **Georg Holm**, bassaleikara **Sigur Rósar**, og þannig fæddist karakterinn **Paunkholm**. Ég bjó svo til **Paunkholm-netfang** sem ég nota enn þá og nú þjónar hann sem mitt aukasjálfi til að dúndra út í kosmósinn músík sem passar ekki fyrir hin tónlistarverkefni mín.“

Hvað er svo fram undan hjá þér og **Paunkholm**? „Hugsanlega kemur plata frá **Paunkholm** á næsta ári en ég er í gírnum að semja fyrir **Paunkholm** þessa dagana. Ég mun að öllum líkindum fara í stúdíó fyrir jól og negla inn 3-4 lög og halda svo áfram á næsta ári,“ segir Franz sem er einnig á leiðinni í stúdíó með tónlistarkonu að hljóðrita hennar fyrstu plötu og að fara að hljóðrita með nýju rokkbandi sem rokkunnendur mun heyra meira af á næstunni. „Svo er á dagskrá að gefa út sjöttu plötu **Ensími** í nánustu framtíð sem og nýtt efni með **Dr. Spock**. Já, svo stefni ég að því að gera tvær rokkmessur (tributes) áður en árið er liðið. Að lokum hvet ég bara lesendur [Albumm.is](#) að tékka á laginu og ef ykkur líkar að deila því með vinum og vandamönnum.“

## Albumm mælir með



## Tónleikar í Tólasafninu

Eftir tíu afkastalítill en að sögn viðbjóðslega skemmtileg ár hyggst þungapönksveitin **Grit Teeth** segja þetta gott og blása til kveðju-tónleika laugardaginn 31. ágúst. Tónleikarnir verða haldnir í Tólasafni Reykjavíkur (Reykjavík Tool Library) og hefjast upp úr klukkan 20. Einnig koma fram sveitirnar **Dauðýflin** og **Dead Herring**. Með þessum tónleikum verður líka haldið upp á útgáfu nýrrar deiliskífu frá **Grit Teeth** og **Dead Herring**, en hún kom út í dag, föstudaginn 30. ágúst.

## Bakstur fyrir gesti



Garðtónleikar **Sprite Zero Klan** verða haldnir með pomp og prakt laugardaginn 31. ágúst. Góðir gestir mæta einnig á svæðið, eingöngu til að skapa sturlað partí. Veitingar verða og allir drykkir í boði **CCEP**. **Sigrún Þ.** Geirsdóttir bakar ofan í gesti og gangandi. Tónleikarnir fara fram á **Bollatanga 2**, **Mosfellsbæ**, og það er frítt inn.



## Hátíðin hógværa og lítilláta

Alþjóðlega tónlistarhátíðin **Melo-dica Reykjavík** verður haldin í tólfta sinn dagana 30. ágúst–1. september á **Kex Hostel** en hún hefur stundum verið nefnd hátíðin hógværa og lítilláta. Aðgangur er ókeypis en áhorfendur eru hvattir til að styðja hátíðina með frjálsum framlögum sem notuð eru til að greiða niður ferðakostnað erlenda tónlistarfólksins. Hátíðin hefur frá upphafi verið fjármögðuð með þeim hætti.



## Úrkoma

Dúettinn **Regn** var að senda frá sér plötuna **Úrkoma** og verður henni fagnað rækilega á Loft annað kvöld, laugardaginn 31. ágúst. Sveitin spilar hipphopp í bland við djass með old school-ívaði. Frítt er inn og hefst fjörið klukkan 21.

## Langt og síbreytilegt ferli

Fyrir í sumar sendi hljómsveitin **Hrím** frá sér lagið **Ástarnetið** sem fór í gegnum langt og síbreytilegt ferli.

Það var upprunalega samið árið 2013 af **Ösp Eldjárn** en síðan bætti **Anil Sebastian**, vinur **Aspar** og meðlimur í **Hrím**, draumkenndum melódíum við lagið. Þá skellti **Cherif Hashzume** (**Jon Hopkins**/**Brian Eno**) smágöldrum á lagið sem varð fyrir

vikið ögn elektrónískara. **Ástarnetið** er samið við ljóð **Páls Ólafssonar** (1827-1905) en laginu má lýsa sem göldróttu og sveimkenndu elektrópoppi. Hljómsveitin **Hrím** var stofnuð í London árið 2015 og er skipuð þeim **Ösp Eldjárn**, **Anil**



**Sebastian** og **Cherif Hashzume** en markmið þeirra að fanga huga hlustenda í gegnum tónlist sína. Meðlimir sveitarinnar búa í London en eiga rætur sínar að rekja til Sri Lanka, Þýskalands, Japans og Egyptalands auk Íslands. Margt er um að vera hjá **Hrím** á næstunni og mun [Albumm.is](#) klárlega fylgjast vel með.

Hljómsveitin **Hrím** var stofnuð í London árið 2015 og er skipuð þeim **Ösp Eldjárn**, **Anil Sebastian** og **Cherif Hashzume** en markmið þeirra að fanga huga hlustenda í gegnum tónlist sína



# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



# Nýtt bílaplan á Krókhálsi 9

## Enn betra úrval - frábær kjör!



Rað.nr. 740316

### OPEL MOKKA

Nýskráður: 2015 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 144.000 km.  
Verð: 1.990.000 kr.

**Tilboð: 1.490.000 kr.**



Rað.nr. 112738

### SSANGYONG TIVOLI DLX

Nýskráður: 2017 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 61.000 km.  
Verð: 2.790.000 kr.

**Tilboð: 2.490.000 kr.**



Rað.nr. 720064

### SSANGYONG KORANDO

Nýskráður: 2011 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 84.000 km.  
Verð: 1.790.000 kr.

**Tilboð: 1.490.000 kr.**



Rað.nr. 340241

### CHEVROLET ORLANDO

Nýskráður: 2017 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 38.000 km.  
Verð: 3.290.000 kr.

**Tilboð: 2.790.000 kr.**



Rað.nr. 445793

### CHEVROLET CRUZE

Nýskráður: 2014 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 106.000 km.  
Verð: 1.190.000 kr.

**Tilboð: 990.000 kr.**



Rað.nr. 445715

### NISSAN X-TRAIL ACENTA PLUS

Nýskráður: 2017 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 106.000 km.

**Verð: 3.190.000 kr.**



Rað.nr. 445530

### OPEL AMPERA

Nýskráður: 2012 / Hybrid  
Sjálfskiptur / Ekinn: 40.000 km.

**Verð: 2.490.000 kr.**



Rað.nr. 150432

### OPEL INSIGNIA SPORTS TOURER

Nýskráður: 2018 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 30.000 km.

**Verð: 4.190.000 kr.**



Rað.nr. 150448

### VW GOLF TRENDLINE

Nýskráður: 2012 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 99.000 km.

**Verð: 1.290.000 kr.**



Rað.nr. 740389

### MMC PAJERO

Nýskráður: 2016 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 80.000 km.

**Verð: 5.490.000 kr.**



Rað.nr. 445798

### CHEVROLET SPARK

Nýskráður: 2013 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 72.000 km.

**Verð: 650.000 kr.**



Rað.nr. 445782

### OPEL CROSSLAND X INNOVATION

Nýskráður: 2018 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 46.000 km.

**Verð: 3.390.000 kr.**



Rað.nr. 445660

### OPEL CORSA-E

Nýskráður: 2016 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 41.000 km.

**Verð: 1.590.000 kr.**



Rað.nr. 445780

### RENAULT CAPTUR INTENS

Nýskráður: 2017 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 13.000 km.

**Verð: 2.890.000 kr.**



Rað.nr. 112734

### HYUNDAI I10

Nýskráður: 2017 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 5.000 km.

**Verð: 1.850.000 kr.**

Bílaúthútið  
**Benni**

**benni.is**

Reykjavík  
Krókháls 9

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

Opnunartímar:  
Virka daga 9-18  
Laugardaga 12-16

\* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

# Helgarplönin

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



**Nýtur nú Akureyrarvöku í stað þess að skipuleggja**

**Hulda Sif Hermansdóttir,**

aðstoðarmaður bæjarstjóra á Akureyri, segir að fram undan sé ljúf og góð helgi enda Akureyrarvaka frá föstudegi til laugardagskvölds. „Ég var lengi vel við verkefnastjórn á þessum árlega viðburði en nú fletti ég einfaldlega í gegnum dagskrána og vel úr það sem mig og fjölskylduna langar til að sjá og njóta. Við erum meðal annars búin að setja x við brúðuleikrit um Einar Áskel, ég er til að sjá Högna Egilsson & Sinfonia Nord Kvartett í Listasafninu og auðvitað opnanir tveggja sýninga á sama stað. Við förum í tvítugsafmæli hjá félagi okkar og auðvitað í bæinn á tónleika og Friðarvökuna í kirkjutróppunum.“



**Fagnar fjögurra ára edruáfmæli**

**Hildur Eir Bolladóttir,**

prestur og ríthöfundur, ætlar í sumarbústað um helgina austur í Lundsskógi. „Skríða upp í fangið á móður náttúru og tína af henni ber og fara í göngur, fagna fjögurra ára edruáfmæli með því að borða góðan mat og eiga alvöru gefandi samskipti við fólk sem ég elska. Edrúmennska er ofurkraftur sem maður viðheldur aðeins með því að þakka hvern dag. Hver veit nema ég hlaupi svo nokkra kílómetra um skóginn til að endurnærast enn frekar.“



**Stefnir á þær allar**

**Hallur Hallsson,** safn-

stjóri Listasafnsins á Akureyri, ætlar að njóta menningar og lista á Akureyrarvöku um helgina. „Það eru tvær opnanir í Listasafninu á laugardaginn, Eiríkur Arnar Magnússon með ný verk á svölunum og Hrafnhildur Arnardóttir / Shoplifter í sal 07 sem verður gaman að sjá. Ég ætla á tónleika Högna Egilssonar ásamt strengjakvartett Sinfonia Nord á föstudagskvöld í Listasafninu. Það eru margar sýningaropnanir út um allt um helgina sem ég stefni á að sjá allar. Á sunnudaginn ætla ég svo á að taka því rólega með fjölskyldunni en vera líka með listamannspjall með Hrafnhildi um sýninguna hennar seinni-partinn.“

# „Vöntun á efni fyrir þennan aldur inn í menningarlífið“

**Leikfélag unga fólksins flytur þessa dagana verkið fml – fukk mæ læf í Samkomuhúsinu á Akureyri. Verkið fjallar um þær margslungnu hindranir og áskoranir sem móta sjálfmynd unglingsáranna, eins og einelti, vináttu, ást, kvíða, líkamsmynd, kynvitund, samfélagsmiðla og almenn samskipti við jafningja sem og fullorðna. Við heyrðum í Völu Fannell, leikstjóra verksins, og Þorbjörgu Þóroddsdóttur, einum leikaranna, og fengum að vita meira.**

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Verkið fjallar einfaldlega um unglingsárin og ég skrifaði það í samvinnu við leikhópinn,“ segir Vala. „Þetta er algjörlega einlæg frásögn unglunga um þeirra upplifanir í dag. Heimurinn hefur breyst svakalega og kynslóðabílið er mun meira en ég átti von á. Það er gríðarlega fræðandi að heyra þetta frá þeim og fá að upplifa sýn þeirra á heiminn.“



Vala Fannell, leikstjóri verksins.

Leikendur eru á aldrinum 14–16 ára og Vala segir að verkið sé ætlað öllum á aldrinum 12–99 ára þótt vissulega sé miðað á unglunga og foreldra þeirra.

„Ég kenni við Leiklistarskóla Leikfélags Akureyrar og í fyrra gerði ég með þeim kanadískt verk sem er skrifað um reynsluheim unglunga. Marta Nordal kom í kjölfarið með hugmyndina þar sem við vorum sammála um að það væri eitthvað einstakt við að fá unglunga til að tala frá eigin hjarta til jafnaldra sinna. Það er gríðarleg vöntun á efni fyrir þennan aldur inn í menningarlífið. Unglingsárin eru afar mikilvægur tími í lífi hvers eins. Ég held að langflest okkar muni vel eftir þessum árum og við getum verið sammála um að þau hafi haft mikil áhrif á hver við erum í dag. Það er okkar ábyrgð sem fullorðið fólk að hlusta og skilja og brúa þetta gríðarmikla kynslóðarbil af virðingu.“

## Um unglunga fyrir unglunga

Alls leika sjö stúlkur í verkinu og Þorbjörg Þóroddsdóttir, 14 ára nemi í Brekkuskóla, er ein þeirra. „Verkið byggist upp á mörgum stuttum sögum og við leikum því allar mörg hlutverk,“ segir Þorbjörg en hópurinn var valinn eftir prufur sem

„Ég held að langflest okkar muni vel eftir þessum árum og við getum verið sammála um að þau hafi haft mikil áhrif á hver við erum í dag.“



Þorbjörg Þóroddsdóttir, ein af leikkonum fml.

fram fóru í sumar. „Leikritið var samið af okkur yfir æfingatímabilið, það er búið til úr því sem við höfum talað um eða úr spunaæfingum. Það fjallar um

veruleika unglunga á Íslandi í dag, fjallar um kynlíf, skóla, þunglyndi, einmanaleika og margt fleira. Það er einstakt því það er samið af íslenskum unglungum fyrir íslenska unglunga en það vantar frekar mikið inn í íslenska menningu, hluti fyrir unglunga sem

tengjast unglungum og lífi þeirra.“

Hún segir að æfingar hafi gengið vel og verkið hafi þróast mikið á æfingatímabilinu. „Að fá að búa til leikrit með svona frábæru fólki hefur verið mjög skemmilegt, það er ótrúleg upplifun að vera partur af einhverju svona og það leiðinlegasta við þetta allt er að nú er það bráðum á enda.“

Langar þig að leggja leiklistina fyrir þig í framtíðinni? „Ég væri alveg til í það, en maður sér bara hvernig það verður,“ segir Þorbjörg að lokum.

Verkið er sýnt í Samkomuhúsinu á Akureyri og næstu sýningar eru í kvöld, föstudaginn 30. ágúst, og á sunnudaginn, 1. september. Miðar eru til sölu á tix.is og mak.is og frítt er fyrir sextán ára og yngri.

Leikhópurinn samanstendur af sjö stúlkum á aldrinum 14–16 ára. Mynd / Auðunn Nielsson.



Myndlist

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

## Fljótandi, lifandi og opin

**Sýning á verkum Helga Gíslasonar myndhöggvara, þar sem mörkin liggja, opnar á morgun klukkan 16 í Listasafni Reykjavíkur – Ásmundarsafni við Sigtúnn. Sýningin er sú fjórða í röð einkasýninga fimm listamanna sem eiga það sameiginlegt að hafa skapað áberandi útlitaverk í borginni.**

Helgi á allmörg listaverk í almannarými, bæði hérlendis og erlendis og verk hans eru unnin úr margskonar efnum, til dæmis úr málm, tré, gler, gífsi og textíl. Í fréttatilkynningu kemur fram að verk Helga séu formföst en túlkun þeirra fljótandi, lifandi og opin. Þar sé tíminn meitill sem breyti túlkun verkanna og hver kynslóð gangi að þeim sem óskrifuðu blaði.

„Helgi fæst í verkum sínum við manneskjuna og tilvist hennar. Efnisval og formgerð leggur grunn að hughrifum og túlkun sem endurspeglar tilfinningaskalann. Helgi vinnur abstrakt verk og hálf figúratíf verk sem eru



hrein abstrakt fyrir honum. Í listinni leitar hann að því hvar mörkin liggja. Bæði hans mörk sem listamanns en einnig verkanna,“ segir meðal annars í fréttatilkynningunni.

Opinber verk Helga eru annars vegar pöntuð verk og minnisvarðar og að öllu leyti hans eigin listsköpun hins vegar. Meðal útlitaverka hans eru: Memorial for Fishermen, 1988, Höfn, minnisvarði um Albert Guðmundsson, 2009, við Laugardalsvöll, dyr Seðlabanka Íslands, 1986, Án titils, 1982, Grasgarðinum í Laugardal og minnismerki Kaldalóns, 1978, Grjótaþorpinu í Reykjavík.

Helgi er fæddur í Reykjavík árið 1947. Hann stundaði nám við Myndlista- og handiðaskóla Íslands 1965–1969, var í frjálsri myndlistardeild við sama skóla 1970–1971 og Valand listháskóla Gautaborgar 1971–1976.

Helgi Gíslason myndhöggvari.

**ÞÚ FINNUR ALLT FYRIR ÁHUGAMALIN HJÁ OKKUR**

pingpong.is pingpong.is pingpong.is pingpong.is

**Ping Pong.is**

Síðumúli 35 (gengið inn að aftanverðu) - 108 Reykjavík - S: 5683920  
Opíð 12:30-18:00



**ELEPHANT SKIN NÝR LITUR Í RODEO**  
277cm Verð 198.000,-

# Haustið er komið í Tekk



**CHILL LEÐUR STÓLL**  
LITIR: BRÚNN OG SVARTUR  
Verð 89.000,-



**TONDO BORD 140CM**  
Verð 149.000,-

**HUDSON NÝ LÍNA**



**ANCESTOR**  
Einstök útskorin viðarlína



**STONE MARMARABORD**  
120x70 - Verð 149.000,-

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



## Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello  
PIZZERIA

Castello - Pizzeria | Dalvegi 2, 201 Kópavogur | Dalshrauni 13, 220 Hafnarfjörður | Sími 577 3333

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUFLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 31. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 30. ÁGÚST 2019 [mannlíf.is](http://mannlíf.is)

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

#### Sandkassaslagur um skólamat

■ Grænkerar leggja til að hætt verði að skammta skólabörnum kjöt í mótuneytum og fulltrúar meirihlutans í Reykjavíkurborg taka að hluta undir og segja að það liggja í augum uppi að draga verði úr framreiðslu á kjöti í skólasmótuneytum enda sé ljóst að minnkuð kjötneysla sé meðal þess sem þarf til að ná markmiðum í loftslagsmálum (les: til þess að hægt verði að lifa á jörðinni áfram).

Og hvað gerist? Jú, fulltrúar minnihlutans búa til úr þessu slag. Halda því fram að meirihlutinn vilji hætta með öllu að skammta börnunum kjöt í mótuneytum og stuðla að vannæringu þeirra þar með.

Er nema von að tiltrú almennings á stjórnmálum sé lítil?

Að hluta er minnihlutinn studdur af skólamatráðum og öðru skólafólki sem vex í augum að breyta venjum og halda því fram að börn borði ekki grænmeti. Þá séu skólaeldhúsin ekki nægilega vel búin til þess að þar sé hægt að stunda flóknari eldamennsku en nú er. Auk þess er sett spurningamerki við að innflutt grænmeti sé umhverfisvænna en íslenskt kjöt.

Það er áreiðanlega rétt að í mörgum skólaeldhúsum er erfitt að koma við flóknari matreiðslu en nú er stunduð. Hitt er ekki eins víst að flóknara sé að búa til mat sem byggir meira á grænmeti en þann mat sem börnunum er nú gefinn.

Það mun áreiðanlega taka sum börn tíma að venjast breytingum á skólamat en það er ekki óvinandi vegur. Bæði börn og full-orðnir verða að laga sig að breyttum neysluvenjum. Við eigum ekki annarra kosta vö.

Þá má benda á að á Íslandi er framleitt mikið af góðu grænmeti og á því sviði er hægt að gefa í. Það er því ekkert sem segir að mótuneytismatur sem byggir meira á grænmeti en nú geti ekki verið ræktaður á Íslandi.

Við verðum að draga úr kolefnissporinu. Það verður að gerast á fjölmörgum sviðum daglegs lífs, þar á meðal í mótuneytum skóla.

Það ætti ekki að vera til efni til hártogana og sandkassaláta.



# KRONAN



## Bænda markaður um helgina!



www.kronan.is

### GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum



BODYPRINT x Reverie

## STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum  
Allar nánari upplýsingar á [www.svefnogheilsa.is](http://www.svefnogheilsa.is)

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



## VALHÖLL frábær dýna í sumarbústaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun  
Verð frá aðeins kr. 74.900.- m/botni og fótum

FLOTT Í SUMAR-BÚSTAÐINN



### SVEFNSÓFI PIU

Medium Arm Antracite  
Belgískur Svefnsófi fyrir þá alla kröfuhöfðustu. Mjög sterk grind með góðri gormadýnu. Slitsterkt áklæði - Verð kr.369.900.-.



### YARIS SVEFNSÓFI

Góður svefnsófi á góðu verði. Svefnsófi er úr gráu slitsterku áklæði með 140 memory foam dýnu  
Verð aðeins kr. 154.900.-



PRESTON - SVEFNSÓFI / Einnig fáanlegur sem tungu-svefnsófi  
Góð memory foam dýna sem er 140 cm á breidd.  
Verð aðeins kr. 249.900.-

Frábært úrval af sófum og svefnsófum

12 mánn.  
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR



### LYFTU-HVÍLDARSTÓLL - KOMIN AFTUR

Þessir vinsælu hvíldarstólar eru með ekta leðri á slitflötum og PU-leðri á hliðum og baki. Stólarirnir eru mjög þægilegir og styðja vel við lágbak. Hægt er að stilla þá frá því að sitja upprétt að því að leggjast vel afturábak. Góðir stólar á frábæru verði - 3 litir.  
Verð aðeins kr. 119.900.-

### ÚRVAL AF BAÐSLOPPUM

fyrir dömur og herra  
Handklæði í úrvali góð í sumarbústaðinn



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

vefverslun  
[svefnogheilsa.is](http://svefnogheilsa.is)

Svefn & heilsa  
★★★★★

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

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