



## Hamfaraflóð á Spáni

Innlent 2

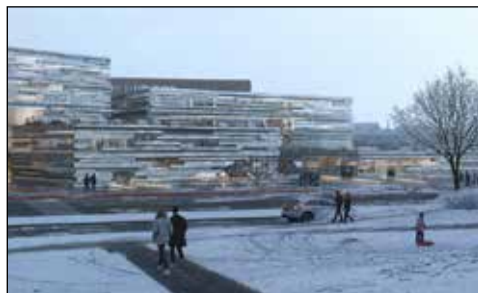
Íslendingar á Costa Blanca-svæðinu á Spáni, gagnrýna íslensk stjórnvöld fyrir sinnuleysi.



## Álag og öryggisleysi

Innlent 4

Starfsfólk bráðamóttöku Landspítalans hefur áhyggjur af örygginu á vinnustaðnum.



## Ríkið í ríkinu byggir sér höfuðstöðvar

Fréttaskýring 6

Andstaða var við byggingu nýrra höfuðstöðva Landsbankans hjá eigendum bankans. Samt rísa þær.



## Hætt kominn í háloftunum

Viðtal 20

Daníel Örn Wirkner Jóhannesson fékk alvarlegt flogakast yfir Atlantshafinu í 20 þúsund feta hæð.

# MANNLÍF

Fréttir

urinn



Viðtalið / Guðrún Ögmundsdóttir

## „Það lýgur enginn á sig harmi“

Guðrún Ögmundsdóttir hefur alla sína ævi barist fyrir réttindum minnihlutahópa og þeirra sem minna mega sín. Í sumar hlaut hún fálkaorðuna og á sunnudaginn verður hún sæmd heiðursmerki Samtakanna '78 fyrir baráttu sína. Þótt hún glími nú við útbreitt krabbamein segist hún full þakklætis og stolt af því sem áunnist hefur.

# MANNLÍF

föstudagurinn 20. september 2019  
34. tölublað 3. árgangur



**BIRTINGUR EHF**

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík

S: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Fréttastjóri: Hólmfríður Gísladóttir

Ritstjórar tímarita:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



**Lumar þú á frétt?**

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is



**Erlent**

NÁTTÚRUHAMFARIR



## Hörmungarnar afskiptar af hálfu íslenskra stjórnvalda

**Mikil flóð urðu á Costa Blanca-svæðinu á Spáni í síðustu viku, þau verstu í 130 ár. Afleiðingarnar eru þær að fimm þúsund manns hafa misst heimili sín og sjö einstaklingar hafa fundist látnir.**

**Þ**að er þó talið líklegt að sú tala muni hækka, þar sem í mörgum húsanna á hamfarasvæðinu býr eldra fólk og ekki er vitað hvort allir íbúar komust út,“ segir Rúnar Áspór Ólafsson sem búsettur hefur verið á svæðinu í fimm ár.

Á svæðinu sem verst varð úti búa um eitt þúsund Íslendingar og hafa flestir þeirra tekið þátt í hjálparstarfi á svæðinu í kjölfar flóðanna, bæði fullorðnir og börn, og margir þeirra sinnt hjálparstarfinu alla vikuna. Eftir hjálparbeiðni stjórnvalda hafa íbúar á svæðinu allir lagst á eitt við aðstoð og öll fyrirtæki sem geta hafa gefið starfsfólki frí úr vinnu til að sinna neyðaraðstoð. Segir Rúnar að mikill samtakamáttur sé á meðal Íslendingana. Hópurinn hefur safnað fé til að kaupa helstu nauðsynjar fyrir þá einstaklinga sem misst hafa heimili sín og allar veraldlegar eigur vegna flóðanna. „Við höfum tekið á móti fjárframlögum á veitingastaðnum Pablo's International. Fyrir söfnunarféð höfum við keypt blejgur, barnavörur, mat, hreinlætisvörur og fleira. Teppi, sængur og annað höfum við fengið að gjöf og gefið til nauðstaddra.“

Skólum hefur verið haldið opnum til að hýsa þann mikla fjölda einstaklinga sem eru í neyð. Margir bæir eru lokaðir vegna hættuástands.

Flóðin hófust seinnipartinn á föstudaginn í síðustu viku, á þeim tíma þegar flestir voru á heimleið frá vinnu og skóla. Sjálfur var Rúnar heima hjá sér. „Það hafði verið gefin út rauð viðvörðun vegna yfirvofandi storms, en vegir hér og hús eru ekki byggð fyrir þetta veður, hér er sól 320 daga á ári,“ segir Rúnar og bætir við að ef flóðin hefðu átt sér stað síðar um kvöldið eða nóttina, hefði ástandið orðið mun verra og mannfalið meira.

Ný vá blasir við íbúum á svæðinu í kjölfar flóðanna. Skólp flýtur um allt með tilheyrandi óhreinindum og er varað við mós kíttófaraldri. Auk þess er hætta á veikindum, til dæmis vegna kulda.



**„Það er mikill reiði í íslenska hópnum yfir því að íslensk stjórnvöld hafi ekkert látið sig ástandið hér varða.“**

**„Það versta sem ég hef upplifað“**

„Það er mikill reiði í íslenska hópnum yfir því að íslensk stjórnvöld hafi ekkert látið sig ástandið hér varða, en á Costa Blanca og í kring búa um fimm þúsund Íslendingar. Einnig hafa íslenskir fjölmiðlar lítið fjallað um það hörmulega ástand sem nú ríkir hér,“ segir Rúnar en bætir við að nálægar þjóðir hafi sinnt hjálparbeiðni með fjárframlögum og aðstoð. Spænski herinn og Rauði krossinn eru á svæðinu og sjá um að keyra hjálpargögn til nauðstaddra.

Rúnar er ekki með á hreinu hve margir búa á svæðinu en segir að tala heimilislaustra eftir hamfarirnar, fimm þúsund manns, sé mjög hátt hlutfall af heildaríbúafjölda.

„Ég verð að viðurkenna að ég beygði af þegar ég upplifði neyðina hjá fólki fyrsta daginn. Við fórum í skóla hér nálægt og þar stóðu flestir uppi allslausir, ekki með nein föt, mat eða aðrar nauðsynjar. Ég hef nú upplifað margt persónulega, en þetta er það versta sem ég hef upplifað,“ segir Rúnar. „Það jákvæða í hörmungunum er samhugur Íslendinganna sem standa saman í því að láta gott af sér leiða og hjálpa þeim sem þurfa.“

Rúnar Áspór Ólafsson.





# GLÆNÝR FOCUS ACTIVE



FRUMSÝNDUR Á LAUGARDAGINN  
KL. 12-16 REYKJAVÍK OG AKUREYRI

## NÝR FORD FOCUS ACTIVE KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

Glænýr Ford Focus Active er kröftugur og fjölhæfur bíll sem er bæði hagnýtur og sveigjanlegur. Hann blandar saman fjölhæfni jeppa og akstursupplifun í fremstu röð sem Focus er þekktur fyrir. Mikil veghæð gefur betri yfirsýn og þægilegra aðgengi. Kantar á hliðum gefa bílnum jeppalegra útlit og verja jafnframt hliðar bílsins.

### Ford Focus Active

Verð frá 3.690.000 kr.

**Ford tekur þig lengra**

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active**

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstólva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

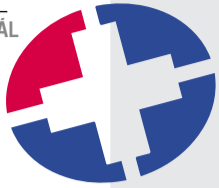
Nýir og notaðir bílar:  
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

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



Innlent

HEILBRIGÐISMÁL



Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Á hefðbundinni morgunvakt eru um **13-14** hjúkrunarfræðingar á vakt á bráðamóttökunni, **6** sjúkraliðar og **4-6** starfsmenn Eflingar. Hjúkrunarfræðingarnir vinna **8-12** tíma vaktir.

Um þessar mundir er meðalinnlagnartími á bráðamóttökunni **22 tímar**, þ.e. tíminn sem innlagðir sjúklingar bíða á deildinni eftir að komast áfram inn á spítalann. Hjördís segir gæðaviðmiðið á heimsvísu **4-6 tíma**.

Auk annarra veikra sjúklinga er alltaf eitthvað um **yfirsetur** á hverri vakt en það eru sjúklingar sem einhverja hluta vegna þurfa aukið efirlit, t.d. vegna andlegs ástands. Þá er einnig talað um **gátsjúklinga** en þeir þarfnast mikillar þjónustu veikinda sinna vegna, t.d. eftirlit með lífsmörkum, blóð- og lyfjagjöf.

Bráðamóttakan tekur á móti **100 til 200** skjólstæðingum á dag en um **86%** þeirra útskrifast heim til sín samdægurs.

Klukkan **12** á fimmtudaginn voru **49** sjúklingar á bráðadeildinni í Fossvogi og **24** sjúklingar á bráðadeildinni og göngudeildinni í Fossvogi.

**Fá ekki að blómstra í starfi**



Greint var frá því í Morgunblaðinu í vikunni að það sem af er þessu ári hefur 481 atvik átt sér stað á bráðamóttöku Landspítalans þar sem eitthvað hefur farið úrskeiðis við meðhöndlun sjúklinga. Hefur þeim farið fjölgandi síðustu ár. Samkvæmt rannsóknunum má oftast rekja atvikin til aðstæðna frekar en mistaka einstakra starfsmanna. „Atvikin geta verið misalvarleg,“ segir Hjördís. „Þau geta snúist um það að lyfjagjöfin á sér ekki stað á réttum tíma eða að lyfjagjöfin er röng,“ tekur hún sem dæmi. „En þetta eru atvik sem verða af því að við erum ekki að sinna þjónustunni eins og lagt er upp með.“

Hún segir öryggismálin vera eitt af því sem sé efst á forgangslista hjúkrunarfræðinga.

**„Þau geta snúist um það að lyfjagjöfin á sér ekki stað á réttum tíma eða að lyfjagjöfin er röng,“ tekur hún sem dæmi.“**

„Það er tvennt sem mér finnst ég heyra; það eru hærri laun og betra starfsumhverfi. Betra starfsumhverfi snýst um að hver hjúkrunarfræðingur sé með færri sjúklinga svo við getum tryggt þeirra öryggi og okkar öryggi. Betra starfsumhverfi eru tæknilausnir sem við getum nýtt okkur þannig að við séum ekki að vinna með gamla tækni og vera eftir á í þessari tækniþýtingu.“

Þá segir Hjördís mikilvægt að hjúkrunarfræðingar fái rými til að vinna að umbótum og sinna öðrum verkefnum á borð við kennslu. Í dag sé starfskröftum þeirra mestmegnis varið í endalausan „mokstur“, enginn tími gefist til að finna út úr því hvernig gera megi moksturinn auðveldari.

**Ástandið skili sér í mikilli streitu**

„Það er mikil hætta á kulnun meðal hjúkrunarfræðinga, sérstaklega þegar það er svona mikið yfirflæði og fólk fer af vaktinni með þá tilfinningu að það hafi ekki náð að klára verkefni sín. Þú ert alltaf að moka skurðinn en færð ekki að blómstra í starfi; nýta styrkleika þína sem best.“

# Flöskuhálsinn í Fossvogi

**Bráðamóttaka Landspítalans er orðin eins og umferðarmiðstöð og sífellt fleiri í lengjast lengur en heppilegt getur talist. Starfsfólkið er undir miklu álagi en hefur mestar áhyggjur af örygginu á vinnustaðnum. „Maður er mjög oft hugsí. Gerðum við eins vel og við gátum?“**

Þegar við erum að tala um hvað það er mikið álag og hvað það er mikið að gera hjá okkur þá veit ég ekki hvort fólk veit hvað við þurfum að eiga við. Bráðamóttakan er 36 rúmdeild og við getum komið fyrir 14 bekkjum á ganginum hjá okkur. Við erum með 14 lazyboy-stóla, við erum með biðstofuna frammi og venjulega stóla og stundum er staðan þannig að öll þessi sæti eru upptekin. Og það geta verið snúnir dagar.

Þetta segir Ágústa Hjördís Kristinsdóttir, hjúkrunarsérfræðingur á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi, en greint var frá því í vikunni að föstudaginn 13. september hefðu innlagðir sjúklingar á deildinni verið 41. En þetta var langt í frá einstakur dagur, að sögn Hjördísa. Þetta var líka „mánudagur í mars ... sunnudagur í júlí ... það eru alltaf þessir svakalegu álagsdagar og hversu marga svoleiðis ætlum við að upplifa áður en við bregðumst við,“ spyr hún.

**Öðruvísi að liggja á bráðadeild**

Álagið á Landspítalanum hefur lengi verið í umræðunni, ekki síst í tengslum við öryggi sjúklinga og kjarasamninga hjúkrunarfræðinga. Hvað bráðamóttökuna varðar er ljóst að fjölgun hjúkrunarfræðinga þar, hvort sem er með fyrirheitum um betri kjör eða annað, leysir ekki vandann. „Mönnunin á bráðamóttökunni hefur, ótrúlegt en satt, haldist ótrúlega vel. Þetta er öflugur staður að vinna á,“ segir Hjördís. „Þú finnur svo vel áhrifin af hjúkrun þinni og störfum. Við eigum ekki í vandræðum með að manna okkar stöður en við höfum miklu meiri áhyggjur af því hvernig húsið er mannað af hjúkrunarfræðingum.“

Vandamálið er, líkt og oftsinnis hefur komið fram, að spítalinn er yfirfullur þar sem illa gengur að útskrifa sjúklinga, oft aldraða, í önnur úrræði. Þetta veldur því að flöskuháls myndast í innlögnum inn á spítalann af bráðamóttökunni.

En hvernig blasir vandinn við Hjördísi þegar hún mætir á vaktina?

Eitt af hlutverkum hennar sem hjúkrunarfræðings á bráðamóttökunni er vaktstjórn. Þegar hún mætir, t.d. á morgunvakt, tekur hún við vaktinni og fær upplýsingar um skjólstæðinga deildarinnar. Hjördís segir ekki óalgengt að á morgnana séu um 50 sjúklingar á deildinni, þar



„Manni finnst alltaf verið að krefjast þess að við setjum viðmiðin okkar á nýja staði,“ segir Hjördís.

**„Okkur stendur ekki á sama; ekki um sjúklingana og ekki um kollegana.“**

af helmingur sem bíður þess að leggjast inn. Þá séu jafnan einhverjar yfirsetur, þ.e. sjúklingar sem þarfnast aukins eftirlits, og einhverjir sem þarf að hafa sérstaka gát á, þ.e. þarfnast tæknilega flókinnar hjúkrunar.

Aðrir eru ekki jafn veikir en þarfnast engu að síður þjónustu, t.d. lyfjagjafa á réttum tíma og að fá að borða og fara á salernið. Hjördís bendir einnig á að það sé allt öðruvísi að liggja inni á bráðadeild en öðrum deildum. „Ljósín á göngunum eru til dæmis aldrei slökkt þótt þú liggir þar alla nóttina. Við getum það ekki, við erum að skoða sjúklinga alla nóttina á ganginum,“ segir hún. Þá sé hætt við að fólki finnist það vera fyrir. „Við erum kannski búin að færa sjúklinginn fimm sinnum áður en hann fer upp á deild.“ Álagið á deildinni bitni ekki síður á sjúklingunum en starfsfólkinu.

Hjördís segir þennan mikla fjölda innlagðra sjúklinga á bráðamóttökunni hafa aukið álagið til muna. Þeir þarfnast þess að komast áfram inn á spítalann til að fá viðeigandi þjónustu en eins og sakir standa sé ætlast til

þess að starfsfólk bráðamóttökunnar veiti hana á sama tíma og það hleypur til við að taka á móti sjúkrabílunum. Hún líkir bráðamóttökunni við stoppistöð sem sé allt í einu orðin að rísa-stórri samgöngumiðstöð, þar sem hjúkrunarfræðingarnir berjast við að afgreiða lestar áfram og hringja í leigubíla og svo framvegis.

**Föst í umferðinni**

Hjördís segist telja að þetta sé eitthvað sem fólk misskilur oft þegar talað er um í fjölmiðlum að svo og svo margir liggi inni á bráðamóttökunni. „Það eru ekki 40 manns á bráðamóttökunni; það eru 100 manns á bráðamóttökunni en 40 ættu að vera komnir í farveg annars staðar,“ segir hún. Því sé það nú stór partur af starfinu að hafa yfirsýn yfir ástandið á spítalanum almennt.

„Ég þarf að fara yfir það; ok, þetta er hjartadeildin ... hverjir passa inn þar? Þessi og þessi eru að fara þangað, þessir á skurðeildina ... þessir eiga að fara á lungnadeildina; ég er með tvo með lungnasjúkdóm, hvorn á ég að senda? Og svo erum við líka að horfa á hvar sjúklingarnir búa; getum við sent þá á Selfoss, í Keflavík, á Akranes? Þannig að maður er mikið í umferðarstjórn.“

Að sögn Hjördísa er þrátt fyrir allt lúxus að vinna á bráðamóttökunni. Störfín séu krefjandi en jafningjastuðningurinn mikill. En hvernig er fólk stadd andlega og líkamlega eftir vaktina?

Hjördís þarf aðeins að hugsa sig um áður en hún svarar. „Maður er mjög oft hugsí. Gerðum við eins vel og við gátum? Þarf ástandið að vera svona? Manni finnst alltaf verið að krefjast þess að við setjum viðmiðin okkar á nýja staði. Það var hræðilegt að vera með 5 innlagða sjúklinga. Við vorum miður okkar þegar þeir voru orðnir 15. Allir voru brjálaðir þegar þeir urðu 20 og ég veit ekki hvert fólk ætlaði þegar þeir voru orðnir 30. Núna eru þeir 40.“

Hún segir álagið vissulega hafa áhrif. „Okkur stendur ekki á sama; ekki um sjúklingana og ekki um kollegana,“ segir Hjördís. Hún segir hjúkrunarfræðinga upplifa að það sé ekki hlustað á þá. „Það fer heill hellingur af fjármunum í heilbrigðiskerfið en við þurfum að nýta þá betur,“ segir hún. Heilbrigðisstarfsmenn séu að hætta en ekki vegna þess að þeir séu bókstaflega að bugast. „Fólk er að hætta því það vill ekki veita þá þjónustu sem núna stendur til boða.“



Ágústa Hjördís Kristinsdóttir, hjúkrunarsérfræðingur á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi.

Auður Ava Ólafsdóttir



# ÖR

(eða Maðurinn er eina dýrið sem grætur)

SÝNINGAR FYLLAST HRATT  
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA TÍMANLEGA Á  
**LEIKHUSID.IS**

18. SEPT.	UPPSELT	3. OKT.	UPPSELT	12. OKT.	UPPSELT
19. SEPT.	UPPSELT	5. OKT.	UPPSELT	17. OKT.	AUKASÝNING
21. SEPT.	UPPSELT	6. OKT.	UPPSELT	18. OKT.	UPPSELT
26. SEPT.	UPPSELT	10. OKT.	UPPSELT		
28. SEPT.	UPPSELT	11. OKT.	AUKASÝNING		



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

# Bankahöllin sem eigandinn vill ekki en er samt að rísa

**Þegar íslensku bankarnir voru endurreistir úr ösku þeirra sem féllu í hruninu var lögð höfuðáhersla á að stjórnámamenn gætu ekki haft puttana í þeim.**

Búið var til eigendafyrirkomulag sem tryggði armslengdarfjarlægð milli fulltrúa eigenda, stjórnámamanna og reksturs bankanna. Afleiðingin er nokkurs konar ríki í ríkinu þar sem bankaráðs- og stjórnarmenn og helstu stjórnendur taka ákvarðanir sem oft eru í fullkominni andstöðu við vilja eigandans. Skýrasta birtingarmynd þess er bygging nýrra höfuðstöðva Landsbankans fyrir níu milljarða króna, sem enginn ráðamaður hefur lýst yfir að sé æskileg.



Þann 10. maí 2017 fóru formaður og varaformaður bankaráðs Landsbankans, Helga Björk Eiríksdóttir og Magnús Pétursson, á fund Benedikts Jóhannessonar, þáverandi fjármála- og efnahagsráðherra. Tilgangur fundarins var að kynna fyrir honum ákvörðun um að ráðast í byggingu nýrra 16.500 fermetra höfuðstöðva bankans við Austurhöfn í Reykjavík, á einni af dýrustu lóðum landsins. Ráðherrann hlustaði á kynningu þeirra og gerði svo fundarmönnum grein fyrir því að hann kæmi ekki að rekstrarlegum ákvörðunum. Það væri því bankaráðsins að ákveða hvort að ráðist yrði í framkvæmdina eða ekki.

Þannig var ákveðið að setja upp skipulagið á eignarhaldi ríkisins á bönkum eftir hrúnið. Tilgangurinn var að tryggja að stjórnámamenn væru ekki að skipta sér með beinum hætti af rekstri bankanna og athöfnum, meðal annars til að auka traust á fyrirkomulaginu. Sú vegferð hefur ekki skilað meiru en svo að enn vantrosta fjórir af hverjum fimm landsmönnum bankakerfinu.

Fyrir vikið er uppsetningin þannig að fjármála- og efnahagsráðuneytið heldur á eignarhlutum skattgreiðenda í Landsbanka og Íslandsbanka en felur Bankasýslu ríkisins að fara með þá.

Í svari við fyrirspurn Kjarnans til forstjóra Bankasýslu ríkisins um hvort stofnunin hafi haft einhverja aðkomu að þeirri ákvörðun að reisa nýju höfuðstöðvarnar var svar forstjórans, Jóns Gunnars Jónssonar, einfalt: „Nei“.

”

**„Landsbankinn, sem er í 98,2 prósentu eign skattgreiðenda, vill ekki upplýsa um hvernig atkvæði féllu hjá sjö manna bankaráðinu þegar kosið var um bygginguna.“**

Það hefur ekki þótt tilefni til að bera byggingu höfuðstöðva undir hluthafafund, þar sem eini alvöruhluhafinn, íslenska ríkið, gæti sagt sína skoðun á áformunum.

Ákvörðunin um að ráðast í framkvæmdirnar, sem áætlað er að kosti um níu milljarða króna, var því tekin án aðkomu ráðuneytisins sem heldur á hlutabréfum íslenska ríkisins í bankanum og stofnunarinnar sem fer með þann eignarhlut. Hún var tekin af bankaráði á fundi sem haldinn var 16. maí 2017. Landsbankinn, sem er í 98,2 prósentu eign skattgreiðenda, vill ekki upplýsa um hvernig atkvæði féllu hjá sjö manna bankaráðinu þegar kosið var um bygginguna.

Því liggur fyrir að sjö manna bankaráð, sem situr í umboði bankasýslu ríkisins, stofnunar sem heyrir undir fjármála- og efnahagsráðuneytið, tók eitt ákvörðun um byggingu „Klettsins“ sem nú rís við hlið Hörpu.

#### Allir eru að gera það

Af hverju er verið að byggja þessar umfangsmiklu höfuðstöðvar? Til þess að svara þeirri spurningu þarf að fara ansi langt aftur. Nánar tiltekið til ársins 2007, á hápunkt bankagóðærisins, sem stóð yfir frá því að bankakerfið var einkavætt skömmu eftir aldamót og þar til það hrundi haustið 2008, í um fimm ár. Kaupþing hafði nýverið byggt sér nýjar höfuðstöðvar í Borgartúni. Glitnir ætlaði að byggja nýjar slíkar við Kirkjusand. Og Landsbankinn ætlaði að byggja stærst allra bankanna, alls 33 þúsund fermetra hof á reit við Austurhöfn sem bankinn hafði keypt.

Ráðist var í hönnunarsamkeppni og upphaflega átti að kynna niðurstöður þess vorið 2008. Þeim áformum var þó frestað fram á haustið, nánar tiltekið um miðjan október 2008. Bankinn fór á hausinn áður en það tókst.

Úr rústum þess gamla var búinn til nýr Landsbanki, með nýja kennitölu og í eigu íslenska ríkisins. Reitirnir sem áttu að hýsa gömlu höfuðstöðvarnar, sem tilheyra sömu lóð og tónlistar- og ráðstefnuhúsið Harpa, færðust yfir til ríkisins og Reykjavíkurborgar, sem tóku yfir eignarhald og byggingu Hörpu eftir hrúnið.

Sumarið 2009 lét Bílastæðasjóður malbika yfir malarvöllinn þar sem hinar íburðamiklu höfuðstöðvar Landsbankans áttu að rísa. Það þótti táknrænt. Í stað skýjaborga var komið malbik.

#### Byggt til að skapa störf og vegna hagræðis

Það leið þó ekki á löngu þar til endurnýjuð áform um byggingu höfuðstöðva fyrir Landsbankann, nú í eigu ríkisins, komu fram. Í janúar 2012 birtist frétt á forsiðu Fréttablaðsins um að í umsögn Landsbankans um atvinnustefnu Reykjavíkurborgar sem lögð hafði verið fram í borgarráði, kæmi fram vilji hans til að reisa nýjar höfuðstöðvar í miðborginni fyrir árið 2015. Sá rökstuðningur var gefinn að starfsemi bankans væri í 14 byggingum og það væri afar óhentugt.

Á þessum tíma var efnahagsþrýsla Íslands ekki hafin af neinni alvöru og því töluverð eftirspurn eftir smurningu á hjól efnahagslífsins. Í umsögn Landsbankans sagði að hann myndi,



Mynd / Landsbankinn

# SÓFADAGAR

LOKADAGUR LAUGARDAGINN 21/9



Smile 2,5 sæta sófi kr. 191.800 - Tilboðsverð: kr. 172.620 - SÉRPÖNTUN

**15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM Á LAGER / 10% AFSLÁTTUR AF SÉRPÖNTUNUM**



Anton sófi kr. 132.500  
Tilboðsverð: kr. 112.625



Holme sófi kr. 136.500  
Tilboðsverð: kr. 116.000



Smile sófi kr. 206.000  
Tilboðsverð: kr. 175.100



Egsmark sófi kr. 199.800  
Tilboðsverð: kr. 169.830



Avignon 4ra sæta sófi kr. 234.800  
Tilboðsverð: kr. 199.580



Avignon hornungusófi kr. 325.000  
Tilboðsverð: kr. 276.250

# LÍNAN

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



Þann 23. febrúar 2018 var greint frá því að Landsbankinn hefði ákveðið að ganga til samninga við Arkþing ehf. og C.F. Møller um hönnun og þróun á nýbyggingu bankans við Austurhöfn í Reykjavík.

með byggingu höfuðstöðva, standa fyrir „mjög mannaflsrekum aðgerðum og samtímis skapa ákjósanlegar aðstæður í miðborginni til að byggja upp aðstöðu fyrir margvíslega aðra starfsemi.“

Ljóst var á þessum tímamarki að Landsbankinn var enn að horfa til þess að byggja á einhverjum reitanna sem voru í námunda við Hörpu þótt hann ætti þá ekki lengur.

Í febrúar 2013 kynnti Steinþór Pálsson, þáverandi bankastjóri Landsbankans, svo fyrir starfsmönnum hans áætlun um nýjar höfuðstöðvar. Í samtali við Viðskiptablaðið sagði Steinþór að þyrfti að byggja nýjar höfuðstöðvar meðal annars vegna þess að því fylgdi rekstraráhætta að vera í leigu-húsnæði. „Eigendurnir eru sumir sífellt að skoða hvort þeir eigi frekar að reka hótél. Þessu fylgir rekstraráhætta fyrir okkur.“

#### Forsætisráðherra segir nei

Í ágúst 2013 var lagt fram bréf frá bankastjóra Landsbankans í borgarráði Reykjavíkur, þar sem hann óskaði eftir því að fá lóð við hlið Hörpu keypta. Um var að ræða einu lóðina á þessu stóra skipulagssvæði sem átti eftir að selja á þessum tíma út úr félagi í eigu ríkis og borgar sem eignaðist byggingareitina eftir hrun.

Stærðin hafði aðeins dregist saman frá fyrri áformum og var nú áætluð um 15 þúsund fermetrar.

Í þetta skiptið varð pólitísk mótspyrna. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, þá nýr forsætisráðherra þjóðarinnar, tjáði sig við vefmiðilinn Eyjuna og sagði að honum virtist „útilokað að ríkisbankinn muni byggja nýjar höfuðstöðvar á næstunni. Það eru mörg mál sem þarf að leysa fyrst.“

Yfirlýsing Sigmundar Davíðs hafði í för með sér mikil viðbrögð og bankastjóri Landsbankans gaf á endanum út að málið væri „stormur í vatnsglasi“. Nokkrum vikum síðar var ákveðið að auglýsa lóðina sem Landsbankinn hafði augastað á til sölu.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson.



#### „Risastór glerhöll á dýrasta stað“

Ekki leið ár þar til að viljinn til að byggja nýjar höfuðstöðvar fór aftur að láta á sér kræla. Í mars 2014, á aðalfundi Landsbankans sem haldinn var í Hörpu, sagði Tryggvi Pálsson, þá stjórnarformaður bankans, að hann þyrfti minna og hentugra húsnæði. „Endanlegar ákvarðanir hafa ekki verið teknar í þessu máli en bankaráðið er einróma þeirrar skoðunar að núverandi húsnæðisvanda þurfi að leysa.“

Í maí 2014 sagði Sigmundur Davíð á Alþingi, í óundirbúnum fyrirspurnum þar sem nýjar höfuðstöðvar Landsbankans voru til umræðu: „Ég skal alveg viðurkenna að mér þykir óneitanlega mjög sérkennilegt ef menn eru farnir að velja því fyrir sér einungis fimm árum eftir að bankinn komst í þrot og skropp í framhaldi af því mikið saman að fara að byggja nýjar höfuðstöðvar, ég tala nú ekki um ef það yrði risastór glerhöll á dýrasta stað borgarinnar og þar með landsins.“

#### Smáhið en svo áfram á fullri ferð

Næstu mánuðir voru Landsbankanum erfiðir. Bankaráð og stjórnendur höfðu um annað að hugsa en húsnæðismál. Í nóvember 2014 opinberaði Kjarninn, fyrstur miðla, hvernig Landsbankinn hafði selt 31,2 prósentu hlut í Borgun bak við luktar dyr til valins hóps kaupenda. Með þessum viðskiptum varð Landsbankinn af milljörðum króna.

Draumurinn um nýjar höfuðstöðvar var þó ekki alveg dauður þótt lítið væri rætt um hann opinberlega á þessum tíma. Þvert á móti.

Í skýrslu stjórnar Landsbankans fyrir aðalfund 18. mars 2015 voru ítrekuð áform um að reisa nýjar höfuðstöðvar bankans við Austurhöfn. Í skýrslunni sagði: „Gert er nú ráð fyrir að rýma um 28 þúsund fermetra og koma starfseminni sem á þeim var fyrir á um 15 þúsund fermetrum í nýju sérhönnuðu húsnæði. Reikna má með um 600 milljóna króna sparnaði á ári.“

Í júlí sama ár sendi bankinn frá sér tilkynningu þar sem greint var frá því að ákvörðun hefði verið tekin: nýju höfuðstöðvarnar yrðu byggðar. Áætlaður kostnaður var átta milljarðar króna og áætlað var að fjárfestingin myndi borga sig upp á tíu árum.

#### „Taktlaust“, „hálfgalíð“, „veruleikafirring“

Nú var þetta ekki lengur hugmynd, heldur framsett áætlun. Öllum áformum um að skoða flutning í þegar risin hús, sem gætu rúmað alla starfsemina og náð fram þeirri rekstrarhagræðingu sem stefnt var að, var ýtt til hliðar. Landsbankinn væri miðborgarfyrirtæki og þar yrði hann að reisa sér nýtt heimili.

Gagnrýnin á áformin fór að breiða úr sér á meðal stjórnmalamanna.

Guðlaugur Þór Þórðarson, þá varaformaður fjárlaga-

nefndar Alþingis, sagði til að mynda við RÚV að það væri öllum ljóst að þarna væri verið að fara illa með eignir ríkisins og enginn gæti gert neitt í því. „Ég mun að minnsta kosti vekja athygli á þessu og taka þetta upp á þingi þegar það kemur saman í haust.“

Bankastjóri Landsbankans reyndi að malda í móinn og segja að framkvæmdirnar væru ekki bruðl heldur þvert á móti hagkvæmar, en undirtektirnar voru vægast sagt dræmar, ekki bara hjá stjórnmalamönnum heldur líka hjá almenningi. Í óformlegri könnun fréttastofu Stöðvar 2 á meðal almennings voru nær allir viðmælendur á einu máli, þeim þótti hugmyndirnar „taktlausar“, „hálfgalnar“, „fullkomin veruleikafirring“ eða „fáránlegt“. Einn viðmælendinn sagði: „Þessi banki er nýbúinn að fara á rassgatið og tapa fleiri hundruð milljörðum og að ætla að fara að byggja hús fyrir átta milljarða. Ég bara skil þetta ekki.“

Jón Gunnar Jónsson, forstjóri Bankasýslu ríkisins, sagði að hann sjálfur hefði viljað að aðrir möguleikar hvað staðarval nýrra höfuðstöðva varðar, hefðu verið skoðaðir. T.d. að flytja þær í Tollhúsið við Tryggvagötu.

#### Undarlegt ef ríkisbanki færi gegn vilja eiganda

Sigmundur Davíð hélt áfram að gagnrýna áformin opinberlega. Hann gagnrýndi sérstaklega forgangsroðun ríkisbankans sem ætti fyrst og síðast að einbeita sér að því að bæta kjör viðskiptavina sinna. Það væri undarlegt ef banki í almannaeygu færi gegn því sem virtist vera augljós vilji eigenda, almennings og fulltrúa hans.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, lagði til, í grein sem hann skrifaði, að höfuðstöðvarnar yrðu byggðar en að í kjölfarið ætti að dreifa „um húsið þrjú hundruð þúsund sleggjum og hvetjið landsmenn alla til þess að koma og brjóta það niður í steinmola fyrir steinmola til að tjá reiði sína og fyrirlitningu á hrokanum og óhófinu sem einkenndi bankana fyrir hrun og skutu síðan upp kollinum rétt sem snöggvast í Landsbankanum árið 2015.“ Kári sagði enn fremur að það ætti að taka gjörninginn upp og senda sem framlag Íslands til næsta Feneyjvatværingis undir heitinu: „Meira en nóg til af þessari helvítis vitleysu.“

Þáverandi samflokksmaður Sigmundar Davíðs og núverandi ráðherra, Ásmundur Einar Daðason, sagði á bloggsíðu sinni tveimur dögum síðar að hægt væri að halda opnum einhverjum þeirra útibúa sem bankinn hefði lokað í 100 til 150 ár, í stað þess að byggja nýju höfuðstöðvarnar. „Var verið að skerða þjónustu vítt og breitt um landið til að safna fyrir útborgun í nýjar höfuðstöðvar á dýrustu lóð landsins?“

#### Áformin endurskoðuð

Ljóst var að hin mikla pólitíska andstaða var að reynast stjórnendum Landsbankans erfið. Bankinn var enda í eigu ríkisins og erfitt fyrir stjórnendur og bankaráð að ganga gegn augljósum vilja meðal annars forsætisráðherra þjóðarinnar. Það fór að spyrjast út að til stæði að endurskoða mögulega áformin.

Þann 7. ágúst 2015 var greint frá því að bankaráðið hefði ákveðið að fresta hönnunarsamkeppni um fyrirhugaða nýbyggingu bankans við Austurhöfn, sem átti að hefjast síðar í þeim mánuði. Það yrði gert til að fara yfir þau sjónarmið sem fram hefðu komið vikurnar á undan.

Á þessum tíma steig meirihlutinn í borgarstjórn Reykjavíkur, sem samanstóð af Samfylkingu, Vinstri grænum, Pírötum og Samfylkingu, hins vegar fram og studdi formlega framkvæmdirnar. Björn Blöndal, þá formaður borgarráðs, sagði við Vísi að borgin vildi að framkvæmdir myndu hefjast sem fyrst.



# NÚLL VEXTIR

# %

## NOTAÐIR BÍLAR

Við förum alla leið og bjóðum núll prósent vexti við fjármögnun á völdum notuðum bílum, í takmarkaðan tíma.

### TRYGGÐU ÞÉR:

- Enga vexti
- Engin lántökugjöld
- Hraðari eignamyndun
- Lægri mánaðargreiðslur



%  
VEXTIR

#### CHEVROLET SPARK

Skráður: 2016 / Bensín / Beinskiptur / 40.000 km.

VERÐ: 1.190.000 KR.

Vextir: 0 kr.  
Lántökugjöld 0 kr.



%  
VEXTIR

#### RENAULT CLIO

Skráður: 2018 / Dísel / Sjálfskiptur / 51.000 km.

VERÐ: 1.890.000 KR.

Vextir: 0 kr.  
Lántökugjöld 0 kr.



%  
VEXTIR

#### VW GOLF TRENDLINE

Skráður: 2012 / Bensín / Sjálfskiptur / 99.000 km.

VERÐ: 1.290.000 KR.

Vextir: 0 kr.  
Lántökugjöld 0 kr.

Dæmi um bíla á 0% vöxtum, meira úrval á [benni.is](http://benni.is)

Komdu á nýja bílaplanið á Krókhálsi 9 eða í Reykjanesbæ og gerðu góðan díl við sölumenn okkar.

Reykjavík  
Krókháls 9  
Sími: 590 2035

Opnunartímar:  
Virka daga 9-18  
Laugardaga 12-16

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

Opnunartímar:  
Virka daga 9-18

**benni.is**

Bílaúð  
**Benna**

Núll prósent vextir, allt að 80% fjármögnun í allt að 24 mánuði af völdum notuðum bílum. Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl.



**Kjarninn**

FRÉTTASKÝRING



Í janúar 2019 var greint frá því að framkvæmdir við nýju höfuðstöðvarnar væru hafnar.

Í byrjun september voru fulltrúar Bankasýslu ríkisins kallaðir á fund fjárlaganefndar Alþingis til að ræða höfuðstöðvarnar fyrirhuguðu.

#### Aftur af stað

Í lok árs 2016 hafði bankastjóri Landsbankans misst starfð vegna Borgunarmálsins og fimm af sjö bankaráðsmönnum, þar á meðal formaður þess, Tryggvi Pálsson, gáfu ekki kost á sér til áframhaldandi setu á aðalfundi fyrr á því ári. Nýtt fólk var komið í brúna hjá Landsbankanum. Formaður bankaráðs varð Helga Björk Eiríksdóttir og Lilja Björk Einarsdóttir var ráðin bankastjóri í janúar 2017.

Í maí 2017, rúmu ári eftir að skipt var um nær allt bankaráðið og einungis um tveimur mánuðum eftir að nýr bankastjóri tók við starfinu, sendi Landsbankinn út fréttatilkynningu. Höfuðstöðvarnar myndu rísa og þær myndu rísa við hlið Hörpu.

Niðurstaða greiningar KPMG fyrir bankann væri að Austurhöfn væri ákjósanlegasti kosturinn fyrir höfuðstöðvarnar. Landsbankinn ætlaði sjálfur að nýta tíu þúsund fermetra í húsinu en selja frá sér eða leigja 6.500 fermetra. „Nú hefst undirbúningsvinnan fyrir alvöru,“ sagði nýi bankastjórinn við þetta tilefni.

#### Fordæmalaust stjórn málaástand

Í þetta skiptið bar minna á mótbárum úr stjórn máluðum. Þar hafði fólk enda um margt annað að hugsa. Opinberun Panamaskjalana hafði leitt af sér haustkosningar 2016 sem skiluðu landinu í stjórn málaalega kreppu, þar sem afar illa gekk að mynda starfhæfa ríkisstjórn. Slík var loksins mynduð snemma árs 2017 með minnsta mögulega meirihluta og undir forsæti Bjarna Benediktssonar. Hún sat einungis í 247 daga þar til að hún sprakk vegna uppreist æru málsins um miðjan september 2017. Það mál, ásamt afar umdeildri skipun dómara í Landsrétt í sumarbyrjun, hafði átt sviðið. Eftir að ríkisstjórnarsamstarfið féll saman var ráðist í aðrar kosningar á tveimur árum, og skammvinna kosningabaráttu í aðdraganda þeirra.

Ný ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur tók síðan við í lok nóvember, lagði fram fjárlög, lauk þingstórfum fyrir júl og svo fóru þingmenn í langt jólafrí.

Það var í þessu pólitíska ástandi sem endurnýjuð áform Landsbankans um byggingu nýrra höfuðstöðva voru sett á fullt skrið.

Þann 23. febrúar 2018 var greint frá því að Landsbankinn hefði ákveðið að ganga til samn-

inga við Arkþing ehf. og C.F. Møller um hönnun og þróun á nýbyggingu bankans við Austurhöfn í Reykjavík. Með fréttatilkynningunni var send út tölvuteiknuð mynd af væntanlegri byggingu, sem kallast „Kletturinn“. Bankastjóri og bankaráð stóðu að ákvörðuninni ásamt þriggja manna ráðgjafaráði. Framkvæmdir áttu að hefjast í byrjun árs 2019.

#### „Það hlýtur að hafa komið inn í þá umræðu“

Þann 1. mars 2018 spurði Sigmundur Davíð, þá orðinn formaður hins nýja Miðflokks og í stjórnarandstöðu, nýjan forsætisráðherra, Katrínu Jakobsdóttur, á Alþingi um „áform þess banka, ríkisbankans, um að byggja gríðarstórar höfuðstöðvar á líklega dýrustu lóð landsins hérna skammt frá í miðbænum, lóð sem er miklu stærri en lóðin sem bankinn hugðist byggja á þegar Landsbankinn átti að vera einhvers konar alþjóðlegur stórbanki og ætlaði að byggja sér höfuðstöðvar í Reykjavík [...] á tímum þegar eru að verða algerar grundvallarbreytingar í bankaþjónustu, þegar ljóst er að umfang bankaþjónustu eða yfirbygging mun minnka. Auk þess er ljóst að fyrir dyrum er veruleg endurskipulagning bankans. Það stendur til að selja stóran hlut í bankanum og endurskipuleggja starfsemi hans. Hvað finnst hæstvirtum forsætisráðherra um að á þeim tímum þegar eru að verða algerar grundvallarbreytingar í bankaþjónustu, þegar ljóst er að umfang bankaþjónustu eða yfirbygging mun minnka. Auk þess er ljóst að fyrir dyrum er veruleg endurskipulagning bankans. Það stendur til að selja stóran hlut í bankanum og endurskipuleggja starfsemi hans. Hvað finnst hæstvirtum forsætisráðherra um að á þeim tímum þegar eru að verða algerar grundvallarbreytingar í bankaþjónustu, þegar ljóst er að umfang bankaþjónustu eða yfirbygging mun minnka. Auk þess er ljóst að fyrir dyrum er veruleg endurskipulagning bankans. Það stendur til að selja stóran hlut í bankanum og endurskipuleggja starfsemi hans.“

Katrín svaraði spurningunni ekki beint, heldur sagði að hún vænti þess að áformin yrðu „yfirfarin í stjórn bankans þar sem Bankasýsla ríkisins skipar fulltrúa ríkisins.“

Hún sagðist þó vera sammála Sigmundi Davíð um að fyrir dyrum væru eðlisbreytingar á fjármálastarfsemi. „Ég vænti þess að innlendir bankar taki mið af því þegar þeir gera áætlanir sínar, hvort sem það er um húsbyggingar eða aðra starfsemi, að við eigum eftir að sjá miklar tæknibreytingar hafa áhrif á starfsemi innlendra banka sem væntanlega munu hafa áhrif á áform eins og háttvirtur þingmaður nefnir hér. Nú þekki ég ekki nákvæmlega hver umræðan hefur verið í stjórn bankans um þessi mál, en það hlýtur að hafa komið inn í þá umræðu.“

#### „Þetta eru peningar almennings“

Í janúar 2019 var svo greint frá því að framkvæmdir við nýju höfuðstöðvarnar væru hafnar. Á þessum tíma stóðu yfir harðar

”

**„Landsbankahúsið er tíu sinnum dýrara fyrir Ísland heldur en múrinn við landamæri Mexíkó sem Banda-ríkjaforsæti vill byggja. Af hverju? Þetta eru peningar almennings.“**

kjaradeilur, þar sem ný og róttæk forysta í verkalyðshreyfinni fór mikinn. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, tjáði sig á Facebook um málið í lok janúar 2019. Þar sagði hann m.a.: „Á meðan um 800 til 1.000 börn búa við óviðunandi aðstæður í iðnaðarhúsnæðum mætti byggja um 1.500 hagkvæmar íbúðir fyrir „áætlaðan“ byggingarkostnað við nýjar höfuðstöðvar Landsbankans.“

Nokkrum dögum síðar sagði hann í samtali við Fréttablaðið um sama mál: „Við græðum ekkert á flotræfilshætti í dag. Það eru allir búnir að sjá í gegn um þessa starfsemi. Fjármálakerfið þarf að sýna aðhald, auðmykt og vilja til að vinna í samfélagslegri sátt við umhverfið.“

Í febrúar 2019 flutti Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði, sem situr í peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands, erindi á morgunverðarfundum Fjármálaeftirlitsins. Gylfi sagði bankana viljandi setja verðskrá sína fram með flóknum og óskýrum hætti þannig að neytendur ættu ekki möguleika á því að bera þær saman. Þetta, og önnur óskýr starfsemi bankanna, skili rentu sem sé ekki notuð til að bæta kjör til almennings heldur til að greiða há laun til starfsfólks fjármálaafvirkta, skila miklum hagnaði og til að byggja nýjar byggingar. „Landsbankahúsið er tíu sinnum dýrara fyrir Ísland heldur en múrinn við landamæri Mexíkó sem Bandaríkjaforsæti vill byggja. Af hverju? Þetta eru peningar almennings.“

Þessi gagnrýni, ekki frekar en önnur, breytti nokkru um áformin. Áætlaður kostnaður við nýjar höfuðstöðvar Landsbankans, „Klettinn“, nemur níu milljörðum króna og stefnt er að því að bankinn muni flytja inn í þær annaðhvort 2021 eða 2022.

## Ráðherra krafðist þess að laun yrðu lækkuð

■ Það eru ekki einungis húsnæðismál sem hafa truflað ráðamenn í rekstri Landsbankans. Það hafa launamál líka gert og í þeim hafa stjórnvöld raunverulega beitt sér. Í lok árs 2016 var tekin pólitísk ákvörðun um launakjör ríkisforstjóra undan kjararáði og til stjórna fyrirtækjanna, sem eru pólitískt skipaðar. Sú breyting tók gildi um mitt ár 2017. Benedikt Jóhannesson, sem þá var fjármála- og efnahagsráðherra, sendi bréf til stjórna allra fyrirtækja í ríkiseigu í aðdraganda þeirrar yfirfærslu. Þar beindi hann þeim tilmælum til þeirra að stilla öllum launahækkunum forstjóra í hóf. Stjórnarformenn stærstu fyrirtækjanna, meðal annars ríkisbanka, voru auk þess kallaðir á fund ráðherrans síðsumars þetta ár til að brýna fyrir þeim að virða tilmæli hans. Margar stjórnir hunsuðu tilmælin og hækkuðu laun æðstu stjórnenda sinna um tugi prósent. Engin laun ríkisforstjóra hækkuðu hlutfallslega meira en bankastjóra Landsbankans, eða um 82 prósent í 3,8 milljónir króna á mánuði. Í febrúar 2019, þegar kjaraviðræður stóðu sem hæst, sendi Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, bréf til Bankasýslu ríkisins þar sem hann óskaði þess að hún kæmi því með afdráttarlausum hætti á framfæri við stjórnir ríkisbankanna Íslandsbanka og Landsbankans að „ráðuneytið telji að bregðast eigi við þeirri stöðu sem upp er komin með tafarlausrí endurskoðun launaákvæðana og undirbúningi að breytingum á starfskjarastefnum, sem lagðar verði fram á komandi aðalfundum bankanna. Í mars brást bankaráð Landsbankans við þessum tilmælum og lækkaði laun bankastjórans niður í 3.503 þúsund krónur.“

Bjarni Benediktsson.

# BYKO

## 25% afsláttur af allri Gjoco innimálningu

### GJOCO



**Tilboðsverð**

**Interiør 10**

Lyktarlítill vatnsþynnaleg akrýlínimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrifa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

**7.871**

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamhburði!  
Verð á lítra  
**875**



**HÚS  
OG HÍBYLI**

Litur mánaðarins

Gullorá

## Það er ekkert mál að mála!

Meira á  
[byko.is](http://byko.is)

## Vinnur þú 100.000kr. inneign í Hólf & Gólf?

Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram og merktu **#bykoheimili19**

**Föstudaginn 27. september** verður heppinn vinningshafi tilkynntur. Að auki verða valdir aukavinningshafar sem fá 35.000 kr. inneign í Hólf & Gólf.

**Soffía Dögg Garðarsdóttir** hjá Skreytum hús og **Egill Ásbjarnarson** hjá Suitup verða gestadómarar og hægt er að fylgjast með leiknum á [www.skreytumhus.is](http://www.skreytumhus.is), á facebook síðu BYKO og Instagram.



**#bykoheimili19**

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ebá myndabrengl. Tilboð gilda til 25. september eða á meðan birgðir endast.

# BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á [byko.is](http://byko.is)



Viðtalið

GUÐRÚN ÖGMUNSDÓTTIR

# Með réttlætisk að leiðarljósi

Guðrún Ögmundsdóttir verður á sunnudaginn sæmd heiðursmerki Samtakanna '78 fyrir baráttu sína í þágu réttinda hinsegin fólks og fyrr í sumar var hún sæmd fálkaorðunni fyrir framlag sitt í þágu mannúðar og jafnréttisbaráttu hinsegin fólks. Guðrún segir slíkar viðurkenningar vissulega skipta máli, en stærsta viðurkenningin sem hún hafði hlotið fyrir störf sín hafði verið að sumir skjólstæðingar hennar hafði litið á hana sem eina úr þeirra hópi. Það var þegar hún var tengiliður ríkisins og fólks sem hafði verið á vistheimilum á vegum hins opinbera sem börn og unglingar og sætt þar harðræði.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Förðun / Emilianna Valdimarsdóttir, förðunarfræðingur fyrir Urban Decay á Íslandi

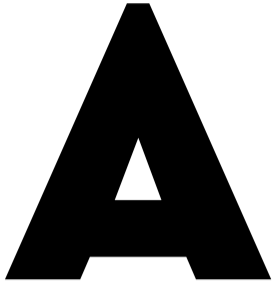


# *Sennidina*



**Viðtalið**

GUÐRÚN ÖGMUNDSDÓTTIR



Auðvitað skipta svona viðurkenningar máli,“ segir Guðrún svoltíð gáttuð á því að vera spurð svo kjánalegrar spurningar í upphafi viðtals. „Þær skipta mig máli persónulega en það skiptir ekki síður máli að þær auka sýnileika þess málaflokks sem maður hefur verið að berjast fyrir. Þetta er mikil viðurkenning fyrir þann málaflokk. Ef við tökum fálkaorðuna þá er þessi málaflokkur gerður mjög sýnilegur með því að veita mér hana en varðandi þessa viðurkenningu frá Samtökunum '78 þá upplifí ég hana sem gríðarlega persónulega og fallega.“

Spurð hvað hafi í upphafi vakið áhuga hennar á því að berjast fyrir réttindum hinsegin fólks segist Guðrún nú eiginlega hafa verið að berjast fyrir þeim alla sína ævi.

„Ég átti frænda sem var hommi og þótti skrytinn og ég var alin upp við mikið umburðarlyndi fyrir því að fólk megi bara vera öðruvísi, það geri nú ekki mikið til. Þannig að fyrir mér hefur þetta einhvern veginn alltaf verið svo sjálfsgagt mál að þessi hópur væri til og væri sýnilegur. En svo komst maður auðvitað að því, í gegnum vini sína og aðra, að það var ekki nóg, réttindi þessa fólks voru engin. Og ég fékk tækifæri til þess að vinna að því að rétta hlut þess í gegnum pólitíkina.“

### Drifkrafturinn er réttlætiskennindin

Talandi um pólitíkina, hefur Guðrún ekki verið virk í pólitísku starfi síðan á unglingsárum? Hvað hratt því af stað?

„Ég byrjaði snemma að vera virk í pólitík, já,“ samþykkir Guðrún. „Ég var náttúrulega alin upp í Alþýðuflokknum með pabba sem var góður demókrati þannig að ég vandist mikilli pólitískri samræðu. Fljótlega upp úr tvítugu fóru svo kvennamálin að heilla mig. Þá voru konur minni-hlutahópur sem þurfti að berjast fyrir og ég var auðvitað sjálf hluti af þeim hópi, og svona gekk þetta koll af kalli. Kannski er þetta bara almenn meðvitund um þá sem þarf að taka einhvern slag fyrir. Drifkrafturinn er réttlætiskennindin og ég hef aldrei vílað það fyrir mér að berjast fyrir réttlætinu, ég hef allveg látið hjartað ráða því. Mér finnast þessi mál heldur alls ekki lúta einhverjum lögmálum um að vera til hægri eða til vinstri í pólitík og fannst mjög mikilvægt þegar ég var með þessi mál í fanginu að halda þeim fyrir utan þá skiptingu. Við manneskjurnar erum alls konar, bæði í skoðunum og leik og störfum og mér fannst að þessi réttindi ættu að vera málefni allra flokka, þar var enginn undanskilinn.“

Spurð hvort hún hafi ekki verið ein af stofnendum Kvænnaframboðsins á sínum tíma segist Guðrún ekki hafa tekið beinan þátt í störfum þess fyrstu árin, en vissulega hafi hún unnið að þeim málum úr fjarlægð.

„Ég bjó í Kaupmannahöfn á þeim tíma,“ útskýrir hún. „Og við segjum alltaf að þetta hafi allt byrjað í kvennahópunum þar. Margar okkar sem fluttum þangað höfðum verið í Rauðsokkahreyfingunni og svo var hreyfingin reyndar lögð niður á meðan við vorum þar. En við vorum með sterka kvennahópa úti í Köben og síðan fór hluti af þeim hópi heim og Kvænnaframboðið varð til. Ég fylgdist með úr fjarlægð og er auðvitað ein af þeim sem var alltaf í bakvarðarsveitinni þótt ég væri í útlöndum. Maður á þetta alveg frá a-ö, að eigin áliti, þú veist hvernig þetta er með eignarhaldið,“ bætir hún við og skellir upp úr.

Guðrún fór í framboð fyrir Kvænnaframboðinn í borgarstjórnarkosningunum 1990, fyrst sem varaborgarfulltrúi en síðan sem aðalfulltrúi og sat í borgarstjórn fyrir hann frá 1992 til ársins 1994, en þá



**„Auðvitað var ég hippí. Ég get svarið að ég fór ekki í brjóstahaldara fyrr en ég var komin á þing.“**

**Guðrún greindist með krabbamein um áramótin síðustu. Hún segist þó ekki kvarta og það sé engin ástæða til að vorkenna henni neitt.**

gekk Kvænnaframboðinn til samstarfs við aðra flokka undir merkjum R-listans. Eftir það sat hún í borgarstjórn til 1998 og segist eftir þá setu hafa hugsað sér að hætta í pólitík.

„Þá fór ég að vinna í Félagsmálaráðuneytinu,“ útskýrir hún. „Mér fannst þetta bara alveg orðið gott en svo lenti ég á þingi árið 1999 og sat þar í átta ár, fyrst fyrir Kvænnaframboðinn og síðan Samfylkinguna.“

Ég víðra þá skoðun mína að það hljóti að hafa verið leiðinlegt fyrir konu sem vön var að fara sínar eigin leiðir að þurfa að lúta ströngum reglum Alþingis en Guðrún segir það af og frá.

„Maður lærir bara að aðlaga sig því,“ segir hún. „Það er svo mikilvægt að muna að allar reglur og öll lög eru bara mannanna verk og það var mjög gaman að fá að taka þátt í því að breyta þeim og laga. Ég hafði unnið í stjórnsýslunni áður en ég fór á þing og vissi hvernig hún vinnur og virkar og hver gerir hvað. Það er eitthvert besta veganesti sem hægt er að hafa í pólitík að vita hvernig hlutirnir virka og hvað er hægt að gera.“

### Finnst fólk yfirleitt skemmtilegt og gott

Eitt af því sem fylgt hefur Guðrúnu í gegnum hennar pólitíska feril er það orðspor að hún eigi auðvelt með að vinna með fólki úr öllum flokkum og vera í góðum samskiptum við það. Það var til dæmis til þess tekið hvað hún og Davíð Oddsson ættu gott samstarf á sínum tíma. Hver er galdurinn á bak við það?

„Fólk er bara fólk,“ segir hún. „Ef við þorum að leyfa réttlætinu að tala og reynum að vera svoltíð skýr og mennsk í því þá er mjög auðvelt að fá

fólk í lið með sér. Ég vil meina að ef maður þorir að vera þar þá þarf ekkert að lúta einhverjum gamaldags lögmálum. Málin eru, að mínu viti, stærri en maður sjálfur og lúta ekki að mínu egói. Þetta snýst ekki um rassinn á mér heldur um það sem þarf að breyta og laga fyrir aðra. Það er mitt leiðarljós og hefur alltaf verið. Við Davíð vorum til dæmis mjög fínir félagar, fyrst þú nefnir hann sérstaklega. Hann var náttúrulega borgarstjóri þegar ég kom inn í borgarstjórn og ég auðvitað vann bara með honum. Það er alveg vandalaust fyrir mig að vinna með alls konar fólki, mér finnst fólk yfirleitt skemmtilegt og gott. Ég er ekkert að gera því upp einhverjar skoðanir fyrirfram, það verður alltaf að ræða málin.“

Í prófkjöri til alþingiskosninga 2007 missti Guðrún sæti sitt á listanum og hætti á þingi. Og segist þakka guði fyrir þá forsjón.

„Þetta var rétt fyrir hrun og ég þekki sjálfa mig það vel að ég veit að ég hefði aldrei getað staðið í því sem þar gerðist,“ segir hún. „Mér fannst það svo hræðilegt. Sem betur fer stoppaði forsjónin mig af svo ég þurfti ekki að taka þátt í því. Mér finnst ekkert mál að fólk sé ósamhála en ég vil alltaf að fólk sé málefnalegt.“

### Fór ekki í brjóstahaldara fyrr en á þingi

Spurð hvort hún hafi ekki verið hippí á yngri árum hussar Guðrún eins og þetta sé fáránegasta spurning sem hún hafi heyrt.

„Auðvitað var ég hippí,“ segir hún hneyksluð. „Ég get svarið að ég fór ekki í brjóstahaldara fyrr en ég var komin á þing. Þá sagði einhver góðlátlega við mig: „Guðrún, ertu ekki í brjóstahaldara?“ Ég svaraði neitandi, mér fyndist það svo leiðinlegt að ég þylði það ekki. Þá sagði viðkomandi að hann héldi nú samt að ég ætti að fara í brjóstahaldara fyrst ég væri komin á þing. Ég hlýddi því en fór auðvitað úr honum um leið og ég var komin heim,“ bætir hún við og skelli hlær.

Eftir þingsetuna varð Guðrún tengiliður ríkisins við fólk sem hafði verið vistað á vistheimilum þess sem börn og verið var að ræða um sanngirnibætur til. Var það ekki erfíð vinna?

„Þú getur rétt ímyndað þér það,“ segir hún og andvarpar. „Ég hálfdrap mig á þeirri vinnu, ég sé það núna. Þetta var alveg rosalega stórt verkefni og það skipti öllu máli að reyna að vinna það inn í sátt. Þarna var svo mikið af tilfinningum og sársauka og farið í stórt og mikið uppgjör. Ég er mjög sátt við útkomuna þótt peningar bæti auðvitað aldrei neina líðan. Þetta var í rauninni leið ríkisvaldsins til þess að bjóðast afsökunar með því að bjóða bætur. Þetta voru ofboðslega mörg heimili og svo sem ekki allt slæmt sem þar gerðist en það má heldur ekki gleyma að þetta var í samræmi við hugmyndafræði þess tíma og sumt af því er erfítt að setja í nútímasamhengi. Þetta var dálítið einstigi sem maður þurfti að feta. Ég tók eitthvað á milli tólf og fimmtán hundruð viðtöl og gaf mig alla í að ná sambandi við skjólstaðingana. Mesta hrósið sem ég fékk fyrir þá vinnu var þegar einn skjólstaðingurinn sem var alveg á götunni spurði mig hvort ég hefði verið lengi á götunni. Ég sagði honum að ég væri svo heppin að ég hefði nú aldrei verið þar og þá sagði hann: „Já, en þú skilur okkur svo rosalega vel.“ Ég hef ekki fengið betra hrós en það, þetta jafnast alveg á við fálkaorðuna. Og það var þessi saga sem poppaði upp í hjarta mínu þegar var hringt í mig út af fálkaorðunni. Svona margar gullstundir átti ég í þessu starfi, það er ómetanlegt.“

### Hélt að krabbinn væri rifbeinsbrot

Guðrún greindist með krabbamein um áramótin síðustu og er langt komin með lyfjameðferð við því. Hún segist þó ekki kvarta og það sé engin ástæða til að vorkenna henni neitt.

„Já, ég er með krabbamein, á ýmsum stöðum,“ segir hún. „Þetta uppgötvaðist svo seint. Ég hafði verið meira og minna hálfslasinn um tíma en samt auðvitað alltaf í vinnunni. Ég kláraði verkið sem ég var að vinna að um áramótin og eftir það versnaði mér hratt. Fyrst hélt ég að ég væri rifbeinsbrotin, en það var auðvitað ekki þannig.“





# ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

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

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tanverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfisins. Leitið til læknis eða lyfjafreðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

FÆST ÁN LYFSEDILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

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





**Viðtalið**

GUÐRÚN ÖGMUNDSÓTTIR



**„Ég hef ekki miklar áhyggjur af framtíðinni þegar ég horfi á allt þetta unga fólk í kringum okkur... Ég verð alveg ótrúlega bjartsýn á framtíðina þegar ég sé þetta fólk, ég bara játa það.“**

Meinið var búið að dreifa sér í beinin og á fleiri staði. Þetta er bara pakki sem maður fer í gegnum og ég er á æðruleysisskútnu hér. Mér finnst mér ekki nokkur vorkunn. Ég var yfirfélagsráðgjafi á krabbameinsdeild kvenna áður en ég fór í pólitíkina og það rifjast ýmislegt upp þegar maður er kominn þangað sjálfur. Það er alveg dásamleg þjónusta hérna við fólk með alvarleg veikindi, ég held það sé nánast einstakt. Þótt það sé ýmislegt annað að í ýmsum kerfum þá er utanumhaldið á krabbameinsdeildinni algjörlega til fyrirmyndar. Ég er mjög þakklát fyrir það.“

Guðrún er gift Gísla Víkingssyni, hvalasérfræðingi hjá Hafrannsóknarstofnun, og þau eiga tvö uppkomin börn og þrjú barnabörn. Hún segist aldrei myndu hafa getað gert allt það sem hún hefur afrekað ef hún hefði ekki haft það dásamlega bakland sem hann hafi veitt henni.

„Ég meina það í alvörunni,“ undirstrikar hún. „Ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði hann ekki. Við höfum verið saman í fjörutíu ár núna í október, en mér finnst eins og við höfum byrjað saman í gær. Þetta er alltaf jafngaman. Við höfum bæði ætíð haft gleðina í lífinu sem ferðafélaga og verið samhent í því.“

### **Bjartsýn á framtíðina**

Afrekaskrá Guðrúnar er löng, miklu lengri en hér kemur fram, hvað er það sem hún er stoltust af að hafa gert í lífinu?

„Ég er náttúrlega alveg ótrúlega stolt af vinnunni í málefnum samkynhneigðra, málefnum kvenna og málefnum þeirra sem minna mega sín, eins og í tilfellinu með sanngirnibæturnar,“ segir hún. „Þannig að ég get verið mjög stolt og ég held ég megji alveg vera það. Þetta þrennt stendur upp úr ásamt málefnum barna, ég hef alltaf verið með börn á heilanum. Ég var formaður Unicef og aðbúnaður barna og aðstæður hefur alltaf verið eitt af því sem mér finnst mestu máli skipta að berjast fyrir að séu góðar. Ég sá það mjög vel í vinnunni við sanngirnibæturnar hvað það skiptir ótrúlega miklu máli fyrir framtíðina að búa vel að börnum.“

Margir hafa áhyggjur af því að nú séu blikur á lofti í pólitíkinni, við séum að fara afturábak en ekki áfram, en Guðrún hefur ekki miklar áhyggjur af því.

„Það gerist alltaf,“ segir hún ákveðin. „Það er viðtekið að fólk fer þrjú skref áfram og eitt afturábak. Aðalatriðið er að vera alltaf á vaktinni og það þarf að vera á vaktinni á mörgum plönnum.“

Grasrótin er misvirk en um leið og eitthvað fer að bjáta á verður hún virk, það er lögmál. Ég hef ekki miklar áhyggjur af framtíðinni þegar ég horfi á allt þetta unga fólk í kringum okkur. Ég hef aldrei séð svona stóran hóp af ungu, flottu fólki, í hvaða geira sem er. Sjáðu til dæmis listageirann, sjáðu loftslagsmótmælin. Ég verð alveg ótrúlega bjartsýn á framtíðina þegar ég sé þetta fólk, ég bara játa það, og við eigum ekki að tala það niður. Við eigum einmitt að hafa trú á þessu unga fólki og vera stolt af því.“

Annað sem vekur Guðrúnu bjartsýni um framtíðina er #metoo-byltingin, sem hún segist hafa tekið þátt í alveg á fullu.

„Það var eitthvert flottasta sjálfsprottna fyrirbæri síðustu áratuga,“ segir hún ákveðin, „en það var auðvitað búið að undirbúa jarðveginn. Það var búið að taka mörg samtöl, búið að ræða þetta fram og til baka. Ég vil til dæmis meina að sanngirnibótaverkefnið sé mikill undanfari þessa alls út af umræðunni um kynferðisofbeldi sem fylgdi því verkefni. Þegar ég byrjaði á því verkefni fyrir tíu árum lagði ég áherslu á að það mikilvægasta af öllu í svona vinnu væri að trú þvi sem fólk segði. Og ég lagði það bara á borðið að ég tryði fólkinu. Allt svona smitar út frá sér og allt í einu var kominn farvegur fyrir #metoo. Það er nefnilega þannig að það lýgur enginn á sig neinum harmi, nóg er nú samt. Það er mjög mikilvægt að hafa það að leiðarljósi. Það hefur enginn hugmyndaflug í það að ljúga svona hlutum upp á sig.“

Spurð hvort hún hafi engar áhyggjur af því bakslagi sem „metoo“ hefur fengið, segir Guðrún að það sé ekki áhyggjuefni.

„Ég held að það gerist alltaf ósjálfrátt þegar svona rosalega mikil opnun hefur verið,“ segir hún. „Ég held að það sé ekkert sem við eigum að hafa áhyggjur af. Ég hef aldrei verið mjög svartsýn, hvorki fyrir hönd kvennabaráttunnar né annarrar baráttu. Þetta kemur allt saman, allt hefur bara sinn tíma eins og segir einhvers staðar á vísnum stað.“

### **Verður að hafa trú á því sem maður er að gera**

Finnst Guðrúnu þá að markmiðum kvennabaráttunnar sé náð, að konur séu komnar með fullt jafnrétti?

„Nei, það er alltaf hægt að halda áfram,“ segir hún. „Þetta hættir aldrei en það getur komið ákveðið skjól og ákveðið hlé, það er allt annar handlegg-

ur. Svo verðum við sem eldri erum líka að sleppa tókunum. Ég hélt ræðu í Druslugöngunni í hitt-eðfyrri og lagði þá áherslu á mikilvægi þess að við sem höfum verið í framvarðarsveitinni gefum kyndilinn áfram, við verðum að treysta ungum konum og nýjum kynslóðum fyrir verkefninu. Við megum ekki vera alltaf með þetta eignarhald. Það er brýnast að láta kyndilinn ganga áfram því það verða allar kynslóðir að fá að finna upp hlutina á sínum forsendum.“

Guðrún segir aðspurð að hún hafi alla tíð trúað því að sú vinna og þau málefni sem hún beitti sér fyrir myndu ná árangri.

„Alltaf,“ segir hún ákveðin. „Ég hef alltaf verið viss um það, hvað sem á hefur gengið. Maður verður að hafa trú á því sem maður er að gera einhvers staðar í hjartanu og má aldrei missa trúna. Halda fókus og þora að taka samtalið. Það er orðræðan sem skiptir öllu máli, það gerist ekkert ef fólk talar bara ofan í klofið á sér. Við höfum náð svo langt miðað við það hvar við vorum þegar ég var að byrja. Ég var harkalega minnt á það þegar Morgunblaðið birti grein um hinsegin fólk eftir Guðmund Oddsson um daginn að þetta var það sem maður þurfti að dila við 1999 og 2000. Þá voru hundrað svona greinar birtar, mér finnst gott að yngri kynslóðirnar sjái það sem við fengumst við á þeim tíma. Ég hugsaði bara; noh, þeir eru enn á lífi þarna úti, það er alveg ótrúlegt. Og þetta hefur ekkert með kynslóðir að gera, eins og sumir halda, þetta eru bara þeir af-dönkuðu innan hvernar kynslóðar sem hafa komið sér upp áunnu heyrnarleysi gagnvart því sem er að gerast í þjóðfélaginu. Þetta eru ekkert endilega margir aðilar, en þeir geta verið háværir. Og auðvitað liggur þetta alltaf og lúrir og það þarf alltaf að vera á vaktinni. Það er bara þannig með öll mannréttindi.“

Þannig að þú ert ekki ein af þeim sem liggur andvaka af áhyggjum yfir því að heimurinn sé að fara til helvítis og allt sem áunnist hefur undanfarna áratugi sé í hættu?

„Nei, núna er ég bara í þakklætisfasa,“ segir Guðrún brosandí. „Mér finnst við mættum oftara vera þar. Það er heldur ekki alltaf hægt að vera bara í þessu þunglyndi, maður nær engum árangri með því. Í guðs bænum láttu mig samt ekki líta út eins og einhvern jákvæðan vitleysing í þessu viðtali,“ bætir hún við og skellihlær. „Ég held bara að þakklætið geri það svo miklu einfaldara að lifa.“



Margir hafa áhyggjur af því að nú séu blikur á lofti í pólitíkinni, við séum að fara afturábak en ekki áfram. Guðrún hefur ekki miklar áhyggjur af því.



# godheilsa.is

**Berry,En** húðvörurnar vernda húðina gegn öldrun og viðhalda eðlilegu rakastigi. Innihalda ofur-andoxunarefnið Pycnogenol®.



**DAG-GEL**  
yngir húðina, eykur rakastig og ver gegn sindurefnum



- Pycnogenol® ofur-andoxunarefni, verndar elastín og kollagen
- Fucogel® gefur öflug rakaáhrif
- Cupuacu dýrmætar fitusýrur, styrkir varnarkerfi húðarinnar

**NÆTUR-GEL**  
dregur úr línum og hrukkum - eykur teygjanleika



- Pycnogenol® ofur-andoxunarefni, verndar elastín og kollagen
- Cupuacu eykur raka og teygjanleika
- Bisabolol og Aloe Vera mýkja þreytta húð

Kóðinn **heilsa** veitir **20% afslátt**



**RAKASPREY**  
ver gegn oxun



- Hátt innihald af D-Panflénóli og Aloe Vera, mýkir þreytta húð
- Kalk styður við endurnýjun fruma
- Acai kjarni styrkir vörn gegn oxun

**SERUM**  
spornar gegn öldrun og styður við þreytta húð



- Pycnogenol® verndar elastín og kollagen
- Gatuline® dregur úr línum og hrukkum
- Aquarich® hækkar rakastig

**AUGN-GEL**  
sléttir úr hrukkum og vinnur gegn dökkum baugum og augnpökum



- Pycnogenol® ofur-andoxunarefni verndar elastín og kollagen
- Regu-Age® vinnur gegn baugum og þrútnum augum
- Aquaxyl™ raka- og enduruppbyggingaráhrif

**HREINSI-GEL**  
fjarlægir fitu og úrgangsefni frá húðinni



- Hátt innihald af D-Panflénóli og Aloe Vera, mýkir þreytta húð
- Pentavitin® úr plöntum, bindur vatn líkt og segull
- Náttúruleg róandi Náttljósarólía, rík af Omega-6 fitusýrum

Finnur þú þínar heilsulausnir á [godheilsa.is](http://godheilsa.is)?

Sendum frítt á næsta pósthús.



# Orð og gerðir

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

**I** vikunni var haldin alþjóðleg ráðstefna í Hörpu um áhrif #metoo-hreyfingarinnar og hvernig vænlegast sé að halda áfram með það sem hún hratt af stað. Þar komu fram heimsfrægir fyrirlesarar og átta hundruð manns voru skráð sem þátttakendur. Engu að síður hefur furðu lítið farið fyrir fréttalutningi af því sem þar fór fram. Allir fjölmiðlar slógu því hins vegar upp að erlendis fjölmiðlar hefðu birt fréttir af ráðstefnunni – áður en hún hófst – var það tilgangurinn? Snýst hið margrómaða íslenska jafnrétti kynjanna eingöngu um það að vekja athygli umheimsins?



**„Enn og aftur vaknar spurningin: fyrir hverjar er þetta margumtalaða jafnrétti? Ekki er það fyrir þolendur nauðgana, ekki fyrir fatlaðar konur og ekki fyrir alþingiskonur heldur.“**

Það er ljótt að segja það en stundum læðist að manni að það sé akkúrat málið og atburðir síðustu daga draga ekki úr þeim grun. Haldinn var mótmælafundur við Héraðsdóm til að vekja athygli á því að 65% nauðgunarkæra fara aldrei fyrir dóm, þannig að nauðgun er nánast refsilaust athæfi á Íslandi jafnréttisins. Og til að bíta höfuðið af skömminni var svo Bergþór Ólason, sá sem gekk lengst í kvenfyrirlitningunni á Klausturfundinum fræga, kosinn formaður umhverfis- og samgöngunefndar. Reyndar bara með eigin atkvæði og atkvæði samflokksmanns síns, aðrir nefndarmenn sátu hjá í mótmælaskyni, en niðurstaðan er sú sama. Maður sem hefur orðið uppvis að grófustu tegund kvenfyrirlitningar hlýtur stöðu sína aftur án þess að aðrir þingmenn þykist geta nokkuð í því gert. Þannig er staðan á Alþingi í jafnréttisparadisinni Íslandi.

Ekki batnaði ástandið þegar ein af fáum fréttum af fyrrnefndri ráðstefnu snerist um það að einungis þrjátíu af átta hundruð þátttakendum hefðu sótt erindi um kynferðislegt ofbeldi gegn fötluðum konum, það vakti ekki áhuga þeirra. Enn og aftur vaknar spurningin: fyrir hverjar er þetta margumtalaða jafnrétti? Ekki er það fyrir þolendur nauðgana, ekki fyrir fatlaðar konur og ekki fyrir alþingiskonur heldur, virðist vera, ef samstarfsmenn þeirra komast upp með það að niðurlægja þær gróflega án þess að það hafi neinar afleiðingar. Snýst þetta jafnrétti þá bara um það að hafa jafnmargar konur og karla í opinberum nefndum og stjórnun fyrirtækja og borga þeim sömu laun og körlunum? Er það rétt sem stundum heyrir að jafnrétti sé bara ætlað vel menntuðum, hvítum, miðaldra konum í góðum stöðum, þær sem minna megi sín séu ekki með í myndinni, enda myndi staða þeirra setja töluvert stóran skugga á ímyndina um jafnréttisparadisina?

Nú vitum við auðvitað að hugmyndin um jafnrétti einskorðast ekki við að velstæðar konur geti komist áfram, við erum að tala um jafnrétti fyrir allar konur hvar sem þær standa í þjóðfélagsstiganum. En þessar staðreyndir segja okkur samt að pottur framkvæmdar þeirrar hugmyndar er mölbrotinn. Það dugar skammt að skýla sér á bak við það að þetta séu reglur – skráðar eða óskráðar – og bara ekkert hægt að breyta því. Orðum og hugsjónum verða að fylgja gerðir, annars eru þau fullkomlega ómarktæk.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Stefán Ólafsson

## Veggjöld eru óréttlátur skattur

■ Nú virðast stjórnvöld ætla að fjármagna nauðsynlegar vegaframkvæmdir með veggjöldum, ekki síst á höfuðborgarsvæðinu. Það er í senn óréttlát og óhagkvæm leið til tekjuöflunar.

Veggjöld eru óréttlát vegna þess að þau leggjast með mestum þunga á lágtekjufólk, sem þarf að nota bíl til að sækja vinnu og koma börnum á leikskóla og í frístundastarfsemi.

Veggjöld eru flöt krónutala sem er mun hærra hlutfall launa hjá 350 þúsund króna launamanni en hjá hálaunafólki, þar sem það er hverfandi.

Hálaunamenn (stjórnendur, atvinnurekendur og fjárfestar) aka oft á fyrirtækjabilum og þurfa þá ekki sjálfir að greiða slík gjöld.

Láglaunafólk sem flytur í úthverfi til að komast í ódýrara húsnæði mun tapa ávinningi af ódýrara húsnæði þar með því að veggjöldin leggjast með miklum þunga á þau, þegar þau aka til vinnu á álagstíma (ekki síst ef gert er ráð fyrir hærri gjöldum á álags-tímum).

Í lífskjarasamningunum 2019 var samið um 10 þúsund króna skattalækkun til lágtekjufólks. Veggjaldaálagning gæti falið í sér 20 til 40 þúsund króna kostnaðaraukningu á mánuði (skv. mati FÍB). Það tekur þá skattalækkunina til baka – og vel það. Slík niðurstaða hlyti að teljast gróf svik á lífskjarasamningnum, jafnvel hnífstunga í bakið!

Veggjaldaleiðin flytur í reynd byrðar af fjármögnun innviðafrankvæmda af hátekjufólki yfir á lægri og milli tekjuhópa. Veggjöld eru einnig óhagkvæmari tekjuöflun en notkun tekjuskattkerfisins. Þeim fylgir mikill stofn- og rúkkunarkerfis, auk umtalsverðs rekstrar-kostnaðar.

- Fjármögnun í gegnum tekjuskattkerfið felur hins vegar ekki í sér neinn viðbótarkostnað.
- Þannig væri bæði hagkvæmt og eðlilegt að fjármagna vegambætur með hækkun fjármagnstekjuskatts (sem er óvenju lágur hér á landi).
- Þá eru ónefndir miklir tekjuöflunarmöguleikar ríkisins með hærri auðlindagjöldum, komugjöldum á ferðamenn (sem eru mjög fyrirferðamiklir á vegunum), auðlegðarskatti og loks með því að taka duglega á skattundanskotum, sem nema um 100 milljörðum á ári hverju.

**„Veggjöld eru óréttlát vegna þess að þau leggjast með mestum þunga á lágtekjufólk.“**

- Það er því engin þörf á að leggja á veggjöld innan höfuðborgarsvæðisins eða annars staðar. Ástæða er líka til að vara stjórnvöld við þeirri leið, því hún verður afar óvinsæl.
- Auk þess getur almenn álagning veggjalda leitt til uppsagnar lífskjarasamningsins strax á næsta ári, því hún myndi fela í sér umtalsverða kjaraskerðingu launafólks og svik á loforðum stjórnvalda um skattalækkun til lágtekjufólks.



Höfundur er prófessor við HÍ og sérfræðingur hjá Eflingu-stéttarfélagi.

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

**ÞU 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



## Sleggjan

„Þessi samningur er ekkert annað en tvísköttun á fólknið í landinu.“



Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í borgarstjórn, fer hörðum orðum um nýjan samgöngusamning.

„Íslenskan á nú meiri undir högg að sækja en nokkru sinni fyrr. Við eigum ekki að sætta okkur við það að fólk sem vinnur verslunar- og þjónustustörf á Íslandi tali ekki íslensku þó ekki væri nema öryggisins vegna.“



Jóni Magnússyni hæstaréttarlögmanni finnst mikið öryggisatriði að starfsfólk versana tali íslensku.

„Svívirðilegar aðferðir í valdatafli.“

Haraldur Johannessen ríkislögrelustjóri segir aðför í gangi til að hrekja hann úr embætti ríkislögrelustjóra.

„Ég vorkenni honum að vera búinn að koma sér í þessa stöðu.“



Arinbjörn Snorrason, formaður Lögrelufélags Reykjavíkur, um ummæli Haralds.

„Ef að ríkislögrelustjóri veit af spillingu innan lögrelunnar ber honum skylda til þess að tilkynna slíkt.“



Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata.

„Það hefur ekkert komið fram sem bendir til þess að spilling sé útbreidd innan lögrelunnar. Það er mikilvægt að hafa í huga að innan lögrelunnar er unnið mikið og gott starf.“



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra.

„Ég get ekki séð að við þingmenn Sjálfstæðisflokksins getum stutt stjórnarsamstarf sem fer fram með þessum hætti. Það er best að gera grein fyrir því strax.“

Jón Gunnarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segir aðferðarfræði Guðmundar Inga Guðbrandssonar umhverfisráðherra við friðlýsingar ekki standast skoðun. Ráðherra fari ekki eftir lögum.

„Ég er ósammála því að þarna sé ég ekki að fara að lögum. Ef við skoðum það sem kemur að friðlýsingum gegn orkunotkun, þá eru það þau svæði sem Alþingi ákvað að yrðu friðlýst árið 2013. Ég var ekki á Alþingi þá.“



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra.

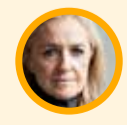
„Kostar að leyfa græðginni að ráða för.“



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, segir álagið á bráðamóttöku Landspítalans vera afleiðingar nýfrjálshyggju.

„Endurskoða þarf núverandi kerfi skóla án aðgreiningar. Ekki dugar að vera sammála um stóru drættina þegar ljóst er að okkur er að mistakast.“

Kolbrún Baldursdóttir, oddviti Flokks fólksins í borgarstjórn.



Góð vika



## Íslenskir listamenn

Um síðustu helgi bárust fregnir af því að Íslendingar tveir, Aron Hjartarson og Hildur Guðnadóttir, hefðu unnið til hinna virtu Emmy-verðlauna. Aron, sem er listrænn stjórnandi kvikmyndafyrirtækisins Framestore, hlaut verðlaunin fyrir 360 gráðu mynd sem tekin var samhliða heimildamyndinni Free Solo en Hildur bar sigur úr býtum fyrir bestu frumsömu tónlistina, sem hún samdi fyrir sjónvarpsþættina Chernobyl. Margir bíða nú í eftirvæntingu eftir næstu fréttum af Hildi en hún á einnig tónlistina í kvikmyndinni Joker, sem hefur verið að gera það gott á kvikmyndhátíðum. Þá bárust fregnir af því eftir helgi að The Visitors, vídeóverk Ragnars Kjartanssonar, hefði verið valið besta verk 21. aldarinnar af The Guardian. Í verkinu koma við sögu níu íslenskir tónlistarmenn en þess má geta að The Weather Project, innsetning eftir Ólaf Eliasson, vermir 11. sæti listans. Þrusugóð vika það!



Slæm vika



## Haraldur Johannessen

Haraldur Johannessen ríkislögrelustjóri hefur ekki átt sjö dagana sæla og virðist ekki hátt skrifaður meðal margra kollega sinna. Haraldur hefur löngum sætt gagnrýni fyrir framgöngu sína í starfi; aðgerðir og aðgerðaleyfi, en átökin hafa magnast síðustu misseri og er nú svo komið að Ríkisendurskoðun hefur ákveðið að gera stjórnsluúttekt á Embætti ríkislögrelustjóra. Um síðustu helgi birtist viðtal við Harald í Morgunblaðinu þar sem hann hélt því meðal annars fram að óvinsældir hans mætti rekja til þess að hann væri þeirrar skoðunar að sameina ætti öll lögreluembætti landsins í eitt. Í viðtalinu lét Haraldur einnig hafa eftir sér yfirlýsingu sem flestir skildu sem svo að kæmi til þess að hann yrði látinn taka pokann sinn myndi hann sjá til þess að aðrir fylgdu á eftir. Dómsmálaráðherra hefur sagt ástandið óviðunandi og staða ríkislögrelustjóra virðist heldur ótraust eins og sakir standa.



# HAUSTTILBOÐ



## 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRETTINGUM Í SEPTEMBER



Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is  
Mán. – Fim. 9–18  
Föstudaga 9–17  
Laugardaga 11–15



Viðtalið

DANIEL ÖRN WIRKNER  
JÓHANNESSON

# „Lífsbjörgin segir mér að ég á greinilega að gera meira í lífinu en að fá flog“

**Daníel Örn Wirkner Jóhannesson gullsmiður var hætt kominn um borð í vél Icelandair í byrjun september þegar hann fékk alvarlegt flogakast yfir Atlantshafinu í 20 þúsund feta hæð. Lífi hans var bjargað með skjóttum viðbrögðum lækni og hjúkrunarfræðings, en aðeins nokkrar mínútur skildi milli lífs og dauða.**

Texti / Ragna Gestsdóttir  
Myndir / Hallur Karlsson

**B**laðamaður heimsótti Daníel og Rakel Dögg Þorvarðardóttur Tamimi, unnuustu hans, á heimili þeirra. Hann er augljóslega dauðþreyttur og enn að ná sér eftir lífsreynsluna, þrátt fyrir að tvær vikur séu liðnar frá atvikinu.

„Ég man eftir því að við gengum samferða lækningum og fjölskyldu hans upp rampinn inn í vélina. Sonur hans var eitthvað órólegur og ég grínaðist svona í honum sem róaði hann aðeins. Síðan man ég næst eftir mér þar sem ég vaknaði tveimur sólarhringum seinna á gjörgæsludeild á spítala í Dublin,“ segir Daníel. Þar á hann við Hlyn Davíð Löve skurðlækni og fjölskyldu hans, en það var Hlynur sem bjargaði lífi Daníels um borð í vélinni.

## Fyrirburi sem var ekki hugað líf

Daníel er fæddur árið 1984 í Vestmannaeyjum og var fyrirburi, fæddur tveimur og hálfum mánuði fyrir tímamann. „Ég átti í raun ekki að fá að lifa. Á þessum tíma var nýbúið að kaupa hitakassa í Eyjum og það var hringt í afa minn sem var rafvirki og honum sagt að drífa sig og koma og tengja kassann, drengurinn væri á leið í heiminn og í sjúkrahúsi. Síðan var flogið með mig í kassanum á sjúkrahús til Reykjavíkur.“

Daníel braggaðist og flutti ungur til Reykjavíkur. Á sama tíma og hann stundaði nám í Borgarholts-skóla, byrjaði hann að spila sem plötusnúður og tók síðan þátt í stofnun hljómsveitarinnar Igore, þegar hann var 17 ára. Sveitin varð feikna vinsæl og meðlimir hennar landsþekktir. „Maður lifði poppstjörnulífi og við vorum oft að grínast með hvað þetta væri klikkað. Maður fór ekki í Kringluna nema einhverjir hópuðust að manni. Þetta var mjög skemmtilegur tími, en skólinn fór nú eitthvað fyrir lítið.“

## „Hrunið var flott ár“

Árið 2008 breyttist líf Daníels hins vegar til fram- búðar þegar hann lenti í vinnuslysi og datt þrjá og hálfra metra niður af vinnupalli. „Eftir slysið þurfti ég að finna algjörlega upp á nýtt hvað ég ætlaði að gera í lífinu. Þarna var ég að vinna við skiltagerð, en ég er menntaður suðumaður í grunninn. Ég náði að klára það nám, svona með djamminu,“ segir Daníel.

Hann var á Grensásdeild LSH í fjórar vikur, óbrotinn en segist hafa slitið allt sem hægt var að slíta: „ökklann, hnéð og öxlin, það þurfti að færa til æðar og taugar og alls konar drasl.“

Þarna stóð ég einn allt í einu árið 2008, ég hafði eignast þrjú börn, en skildi, og missti íbúðina, vinnuna og heilsuna. Það fór allt árið 2008, hrunið var flott ár.“

## Varanlegar afleiðingar vinnuslyssins

Vinnuslysið hafði varanlegar afleiðingar fyrir heilsu, vinnu og líf Daníels. Flogaköst eru afleiðingar þess, en fyrstu krampana fékk hann árið 2009 í aðgerð. „Ég fékk CRSD, sem er alvarlegur og mjög sjaldgæfur taugahrönnunarsjúkdómur. Allt eru þetta afleiðingar slyssins.“

”

„Þetta stóð mjög tæpt og írsku lækarnir segja að þetta hafi verið mínútuþúsursmál.“

Ég hóf nám í gull- og silfursmíði og stundaði það á mínum hraða vegna veikindanna, ég missti vel úr skólanum annað árið, þá var ég endalaust í aðgerðum.“

Þegar hann var á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum árið 2012 lenti hann í fyrsta hjartastoppinu. „Þar var ég í heimahúsi með vinum mínum í rólegri stemningu þegar ég fékk flogakrampa sem leiddi til þess að ég fór í öndunarstopp og síðar hjartastopp. Læknirinn sem tók á móti mér þegar ég fæddist var á vakt á sjúkrahúsinu í Eyjum og sagði við mig að hann vildi aldrei þurfa að upplifa þetta aftur, að þurfa að hnoða í mig lífi,“ segir Daníel.

## Í hjartastoppi yfir Helligshéiði

Árið 2015 lenti Daníel í sínu öðru hjartastoppi, á balli á Selfossi, og segist hann muna eftir lækni sem kominn var til að ákvarða dánarstundina. „Það er kannski asnalegt að segja þetta, en ég man eftir að heyra hann segjast ætla að kalla dánarstund. Þarna hafði ég verið í hjartastoppi í dágóðan tíma, þegar lögreglumaður á staðnum sagðist vilja prófa eitt. Sá lamdi mig kröftuglega með báðum hnefum og braut á mér brjóstakassann en það dugði til, það fannst veikir pulsi og það var keyrt með mig til Reykjavíkur,“ segir Daníel.



Daníel og Rakel kynntust fyrst fyrir mörgum árum en hittust aftur á Tinder-stefnumóti í byrjun árs. „Ég var ekki búinn að átta mig á að þetta væri hún. Hjartað í mér stoppaði í nokkrar sekúndur þegar ég áttaði mig á hver hún væri og ég fann hvernig ég roðnaði. Og þegar ég keyrði heim hugsaði ég: Það er ekki séns að ég fari að sleppa henni. Sjö mánuðum seinna eru þau trúlofuð og sammála um að þeim hafi verið ætlað að hittast aftur.“

# Lífstykkjabúðin



Chantelle



FÁKAFENI 9 | 108 REYKJAVÍK

OPIÐ

MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11-18

LAUGARDAGA 11 - 16

S:551-4473



## Viðtalið

DANIEL ÖRN WIRKNER  
JÓHANNESSON

Fjöldi sjúkrabíla var kominn á staðinn. Leiðin til Reykjavíkur var lokuð fyrir annarri umferð en sjúkrabílnum sem flutti Daníel og hefur hann eftir konunni sem keyrði að hún hafi aldrei ekið þessa leið jafnhvort. „Það var verið að hnoða í mig lífi alla leiðina og ástandið var það slæmt að það var íhugað að kalla út þyrlu og láta hana mæta sjúkrabílnum á miðri leið,“ segir hann.

„Lífsbjörgin segir mér að ég á greinilega að gera meira í lífinu en að fá flog. Ég vil alla vega trúá því, ég vil vera lengur með ykkur,“ segir Daníel og lítur ástaraugum á Rakel og bætir við: „Ég átti líka eftir að hitta hana. Sem er merkilegt út af fyrir sig, því ég hafði verið skotinn í henni í mjög mörg ár.“

### Skortur á fræðslu um flogaveiki

Eftir atvikið á Selfossi árið 2015 var Daníel laus við stærri flogaköst þar til núna í ár. „Ég fékk flogakast í byrjun mars. Ég hafði verið að vinna mikið sem er ekki gott fyrir flogaveika, en maður gleymir sér í sköpuninni. Ég hringdi í Rakel um klukkan hálf tólf um kvöldið og sagðist vera að ganga frá. Síðan rankaði ég við mér um sjö morguninn eftir og man ekkert. Allur blautur af froðu og með fínt horn á hausnum,“ rifjar Daníel upp og segir Rakel ekki hafa farið að óttast um hann því hann eigi til að gleyma sér og loforðum um tímasetningar.

Í samhengi við það segir Daníel að fræðsla um flogaveiki og viðbrögð við henni mætti vera betri bæði í skólum og á skyndihjálparnámskeiðum, sem hann telur eiga að vera skyldunám í grunnskóla. „Ég beit næstum fingur af konu, sem ætlaði að vera svo elskuleg og aðstoða mig. Hún hafði lært að setja ætti eitthvað í munn einstaklings sem fær flogakast, en það eru kolröng viðbrögð. Við fórum bæði með

sjúkrabíl í það skipti,“ segir Daníel. „Það á að leggja manneskju í læsta hliðarlegu, halda öndunarvegi opnum, passa höfuðið og hringja á sjúkrabíl. Rétt viðbrögð og fræðsla skipta miklu máli þegar eitthvað kemur upp á, hvort sem um flogaveiki er að ræða eða annað. Því miður hafa orðið dauðsföll sem þurftu ekki að verða, eingöngu vegna rangra viðbragða.“

Daníel er greindur með þrenns konar flogaveiki: sálræna flogaveiki, störuflug og alvöruflug (e. grand mal). „Þau sálræna stafa af áfalli, líklega frá öllum aðgerðunum sem ég hef gengist undir. Þau eru einfaldlega varnarviðbrögð líkamans, sem hljómar mjög einkennilega.“

Rakel tekur við og lýsir störuflugunum. „Þá starir hann og það er eins og það sé ekkert þarna inni, svo hummar hann og eins og smjattar. Svo eftir 10 sekúndur, 30 sekúndur hámark, dettur hann inn aftur. Þessi flog fær hann oft á dag og þau jukust eftir atvikið í fluginu, en eru farin að minnka aftur,“ segir hún.

„Ég er meingallaður,“ skýtur Daníel inn í. Rakel segist þó ekki geta skilað honum, því foreldrar hans hafi sagt henni að hún mætti eiga hann og það væri enginn skilafrestur.

Er ekkert hægt að tempra flogaköstin?

„Jú, með lyfjagjöf og utanumhaldi er það hægt og margir hafa verið flogalausir í yfir 20 ár, en í mínu tilviki hefur það ekki tekist. Ég var á einu lyfi og hafði verið á því í eitt og hálf ár og löngu búinn að byggja upp þol auk þess sem lyfið dugði alls ekki,“ segir Daníel. „Læknarnir úti telja að það sé ástæðan fyrir að ég fékk flogakastið í mars. Þeir segja að ég eigi að vera lágmark á tveimur lyfjum, jafnvel

þremur, þeir ætluðu ekki að trúá að ég væri bara á einu lyfi og búinn að vera á því svona lengi. Staðan er sú að ég verð á lyfjum ævilangt.“

Er einhver fyrirvari á flogunum?

„Hann er oftast enginn, stundum er eins og sjónin til hliðanna byrji að víbra og ég fæ biturt bragð en það er kannski ein sekúnda, þá er flogakastið byrjað.“

Máttu keyra flogaveikur?

„Ég er með gild ökuréttindi og almennt má ég keyra. En mér dettur ekki í hug að setjast undir stýri í núverandi ástandi og stofna lífi annarra í hættu með slíkum glæfraskap.“

### Bjargað í 20 þúsund fetum við ótrúlegar aðstæður

Talið berst aftur að atvikinu um borð í vélinni í byrjun september. „Það hafði verið mikið álag á mér í vinnu þannig að við ákváðum að nú væri kominn tími á frí. Fjölskylda mín á hús á Spáni og við dvöldum þar í viku með vinafólki okkar. Síðan vorum við í fluginu heim, búin að vera rúmlega klukkustund í loftinu og rétt komin yfir Írland, þegar ég fékk flogakast,“ segir Daníel.

Rakel segist hafa litið til hliðar og séð að hann var farinn að froðufella í krampakasti. „Ég leysti hann úr beltinu og hugsaði um að ná honum niður á gólf í læsta hliðarlegu. Ég man ekki hvort ég eða einhver annar kallaði á hjálp, en það var strax kominn hópur af fólki í kringum okkur.“

Þar á meðal var fyrrnefndur Hlynur Davíð Löve skurðlæknir sem bjargaði lífi Daníels við ótrúlegar aðstæður.

„Daníel lá á gólfinu á milli sætaraðanna, með fæt-urna þar sem við höfðum setið, kviðinn í gangveginum og höfuð og hendur í næstu sætaröð. Ég, flugfreyja og maður sem sat hjá okkur skiptumst á að blása í hann með belg og síðan reyndu Hlynur og hjúkrunarfræðingur að bjarga honum. Við vitum engin deili á manninum sem sat hjá okkur eða hjúkrunarfræðingnum, en ef þau lesa þetta, mega þau endilega gefa sig fram við okkur,“ segir Rakel.

Daníel sjálfur man ekkert og hefur því vitneskju um lífsbjörgina frá Rakel, skýrslu sem gerð var og frásögn læknanna í Dublin, en flugvélinni var snúið þangað, því flugtíminn þangað var styttri, en að halda áfram til Íslands. En hvað ef vélin hefði verið komin nær Íslandi? „Þá sæti ég líklega ekki hér,“ segir Daníel.

„Þetta stóð mjög tæpt og írsku læknarnir segja að þetta hafi verið mínútopurssmál. Ég tæmdi tvær súrefnisflöskur sem voru um borð og því var pumpað í mig með belg. Ég var orðinn helblár í framan og það áður en vélin hafði náð að lenda. Hlynur reyndi að setja upp æðalegg, sem líklega var ekki auðvelt, en hann kom nálinni upp sem betur fer af því þá var hægt að gefa mér lyf til að reyna að stoppa köstin.“

Blóðug fót Rakelar sem hún var í í flugvélinni sýna vel hvað gekk á um borð og nefna þau að líklega hafi vélin sjálf ekki litið vel út eftir hamaganginn. Þegar lent var tók síðan um 5–6 mínútur að koma Daníel frá borði og ekið var í forgangi með hann og Rakel á spítala, þar sem hann rankaði við sér tveimur dögum seinna á gjörgæslu. Þar dvaldi hann í níu sólarhringa og segir allt hafa verið til fyrirmyndar, vel um sig hugsað og starfsfólkið yndislegt.

Rakel vék ekki frá hlið hans og borðaði hvorki né svaf í fyrstu. Að lokum þótti lækni Daníels nóg um og kallaði til félagsráðgjafa til að hugsa um Rakel og voru henni útvegaðar máltíðir og gisting á nálægu gistiheimili.

### Flogakast á gjörgæsludeild

Áföllin voru þó ekki yfirstaðin, því Daníel fékk flogakast á spítalanum. „Ég þurfti að fara á salernið og taldi mig vera í standi til að fara einn. Það voru tvær konur á vakt og önnur gaf mér leyfi að fara,“

Daníel á spítalanum í Dublin, degi eftir flugferðina aðdrifaríku.



„Ég er bara enn að átta mig á hvað gerðist. Ég var á Spáni og svo man ég næst eftir mér á spítala í Dublin“



VIÐ KYNNUM NÝTT ÚR FRÁ  
JS WATCH CO. REYKJAVÍK  
*Vínland Gmt*



## Fyrir nútíma landkönnuði

Vínland úrið er tilvalið fyrir þá sem ferðast mikið eða þurfa að vita tímann á tveimur stöðum í einu. Úrið kemur með innbyggðri skífu þar sem hægt er að stilla tímann á hvaða land eða borg sem er í heiminum.

Úrið kemur í 41 mm stálkassa með safír gleri að framan og aftan. Hægt er að velja um silfur skífu, bláa skífu eða svarta skífu. Úrið er með Svissnesku hágæða sjálftrekktu gangverki með 65 tíma hleðslu og GMT vísi, 5 ATM vatnsvörn og hægt er að velja um krókódflaól, eðluól eða stálól á úrið.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra. Úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100

*JS Watch co.*  
REYKJAVÍK



**Viðtalið**

DANÍEL ÖRN WIRKNER  
JÓHANNESSON



Árið 2008 breyttist líf Daníels til frambúðar þegar hann lenti í vinnuslysi og datt þrjá og hálfan metra niður af vinnupalli. „Eftir slysið þurfti ég að finna algjörlega upp á nýtt hvað ég ætlaði að gera í lífinu.“



„Hlynur er algjör hetja og græjaði þetta eins og sannur fagmaður og það er honum að þakka að ég er hér í dag.“

segir Daníel sem fékk flogakast á leiðinni til baka í rúmið, sló höfðinu í stól í fallinu og lenti með vinstri fótinn undir sér og þunga líkamans ofan á fótinn.

„Hann hafði ekki staðið upp í marga daga og mátti því ekki ganga einn, heldur þurfti að fá stuðning,“ segir Rakel.

Daníel kom til Íslands fyrr í vikunni og er þegar búinn að bóka skoðanir og rannsóknir. „Ég var hjá bæklunarskurðlækni í dag, fer í myndgreiningu á föstudag og hjartaómun fljótlega. Læknarnir úti vilja útiloka að flogaköstin tengist hjartanu.“

Í dag gengur Rakel um með lyfjapenna, en þau komu heim með fjóra slíka frá írsku sjúkrahúsinu. „Mér finnst merkilegt að þeir séu ekki til hér heima,“ segir Daníel. „Ef ég fæ alvöruflogakast, þá eru mér einfaldlega gefin 5 milli-grömm í hvora kinn með pennanum, kinnarnar nuddaðar og hringt strax á sjúkrahil. Í pennanum er sama lyf og notað er í sjúkrabilum hér.“

Hvað tekur við eftir lífsbjörgina? „Ég er bara enn að átta mig á hvað gerðist. Ég var á Spáni og svo man ég næst eftir mér á spítala í Dublin og það var rigning, þetta er allt slitrótt. Ég hef stamað mjög mikið, en það er farið að ganga til baka. Og ég hef aldrei sofið jafnmikið og núna, en ég næ að halda mér vakandi svona 10 tíma á sólarhring í tveimur skorpum,“ segir Daníel.

„Nú tekur við bataferli og þegar það er búið tekur við brjáluð smíði og að koma verkstæðinu í gott horf. Svo taka bara við skemmtilegir tímar og ég ætla að njóta lífsins með Rakel.“

Ég vil koma sérstöku þakklæti til Hlyns, hjúkrunarfræðingsins sem ég veit engin deili á, starfsfólks Icelandair og bara allra um borð. Það héldu allir ró sinni, sem skiptir höfuðmáli við svona aðstæður, svo sjúklingurinn upplifir ekki paníkástand og verði enn skelkaðri. Hlynur er algjör hetja og græjaði þetta eins og sannur fagmaður og það er honum að þakka að ég er hér í dag.“

Hlynur Davíð Löve er læknirinn sem bjargaði lífi Daníels. Hlynur sem er þrítugur fæddist með tvo hjartagalla og þurfti að gangast undir fjölda aðgerða sem barn og unglingur. Í dag er hann unglæknir við skurðlækningadeild LSH, þar sem hann hefur meðal annars notið leiðsagnar læknisins sem bjargaði lífi hans, Bjarna Torfasonar skurðlæknis.



Hringdu til okkar í  
**S: 558 8400**

Við erum tilbúin að hjálpa þér

FÁÐU EXTRA

**+5%**

VIÐ KAUP YFIR 475.000 KR.

**+8%**

VIÐ KAUP YFIR 925.000 KR.

- ✓ Slagveðursprófun
- ✓ Sésmíðað eftir þínum þörfum
- ✓ 10 ára ábyrgð

## HAUSTDAGAR

Hannaðu glugga og hurðir eftir þínum málum í netverslun Skanva.is. Þú sérð verðið strax.

**NETVERÐ  
35%**  
LÆGRA EN BÚÐARVERÐ

Gildir dagana  
20-26 september

Fiskislóð 31E | 101 Reykjavík | S: 558 8400 | Skanva.is

Sýningarsalur Skanva er opinn alla föstu- og mánudaga frá kl. 9-16



**Skanva.is**





Fontana



Bovino



Fontana

# Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

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



**Kíktu í heimsókn!**

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

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - [www.patti.is](http://www.patti.is)

**Patti**  
HÚSGÖGN

e

Erlent  
VÍSINDI

# Aftur í að mása og blása?

Helíum er af skornum skammti um þessar mundir og verðið fer hækkandi. Sumir segja að réttast væri að banna sölu helíumblaðra til að tryggja að nóg sé til fyrir heilbrigðisgeirann og aðra nauðsynlega notkun.

**H**ugmyndir eru uppi um að leggja blátt bann við helíumblöðrum. Ástæðan er skortur á helíum í heiminum en framboð af gasinu hefur sveiflast reglulega í gegnum árin. „Helíum er næstléttasta frumefnið, eða sjö sinnum léttara en andrúmsloftið. Það er efnafræðilega óhvarfgjart, hefur litla leysni í vatni og er ekki hægt að brenna eða sprengja. Helíum er kaldasti vökvi sem vitað er um, eða mínus 269°C,“ segir á vefsíðu Ísaga, sem er eini gasframleiðandi landsins og flytur inn helíum. Hjá fyrirtækinu, sem er í eigu Linde Group, stærsta gasfyrirtækis heims, fengust þær upplýsingar að verð á helíum hér á landi hefði hækkað um 42% frá síðasta ári en samkvæmt erlendum fregnum hefur hækkunin verið mismikil eftir löndum síðustu ár og víða á bilinu 50–100%.

Ríkisútvarpið greindi frá því á fimmtudag að Líf Magneudóttir, borgarfulltrúi Vinstri grænna, teldi rétt að skoða hvort banna ætti sölu á helíumblöðrum. Hún hefur þegar lagt fram þá tillögu að blöðrusalan verði bönnuð innan borgarmarkanna. Hún er ekki ein um þessa skoðun en fyrr í vikunni hafði BBC eftir David Cole-Hamilton, prófessor emeritus við St. Andrews-háskóla, að banna ætti notkun helíums í blöðrum vegna þess hversu mikilvæg gastegundin væri í heilbrigðisvísindum. Hann áætlað að um 10% alls helíums sé notað í blöðrum, sem sé „fáránlegt“ þar sem framboðið er takmarkað. „Ef þú segðir við fólk; viltu frekar að dóttir þín fái segulómun en helíumblöðru, þá er valið augljóst.“

Vegna þess hversu kalt það er, þá er helíum notað til að kæla ýmsan búnað, m.a. við segulómun. Það er einnig notað í geimvísindageiranum, við köfun og við framleiðslu ýmissa raftækja, svo eitthvað sé nefnt. Helíum er sjaldnast framleitt eitt og sér, heldur er það hliðaafurð sem er safnað við vinnslu náttúrulegs gass eða framleiðslu fljótandi náttúrulegs gass. Og þar liggur hundurinn grafinn; lindir sem eitt sinn gáfu ríkulega af sér, t.d. í Bandaríkjunum og Katar, eru að þrotum komnar og vinnsla á nýjum stöðum enn á byrjunarstigi, ef marka má New York Times.

Þá bætir það ekki úr skák að það er bæði gríðarlega kostnaðarsamt og erfitt að geyma helíum á lager. Eini aðilinn sem kúrir á verulegum birgðum er bandaríski helíumbankinn í Amarillo í Texas en þar er efnið varðveitt í lagi af dólómíti á um kílómetra dýpi. „Sjáðu fyrir þér risastóra lagtertu þar sem eitt lagið getur sogað í sig helíum,“ segir Samuel Burton, yfirmaður hjá helíumbankanum, til að útskýra málið. Þegar bankinn bauð upp hluta helíumbirgða sinna í ágúst í fyrra hækkaði verðið um 134% frá fyrra ári, sem hafði aftur áhrif á smásöluverðið.

Vandi er að spá um mögulegt helíumblöðrubann en þó virðist óþarfi að örventa; samkvæmt BBC er von á nýjum birgðum frá Katar og Alsír á næsta ári, og Rússlandi árið 2021.

”

„Ef þú segðir við fólk; viltu frekar að dóttir þín fái segulómun en helíumblöðru, þá er valið augljóst.“

Volkswagen e-Golf  
Skiptu yfir í  
rafmagnsbíl

Tilboðsverð  
3.790.000,-



Ódýrari & 100% rafmagnaður

Volkswagen e-Golf kemur þér lengra. Þú nýtir hreina innlenda orku, tekur aldrei eldsneyti, ert laus við olíuskipti og upplifir magnaðan akstur. Stökktu inn í framtíðina með Volkswagen e-Golf – 100% rafmagnsbíl.

[www.hekla.is/volkswagensalur](http://www.hekla.is/volkswagensalur)

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



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



# Upphaf nýrra drauma!

Stillanlegir heilsudagar.  
**20% afsláttur** af öllum  
stillanlegum heilsurúmum.



## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.

Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.



**20%**  
af öllum stillanlegum heilsurúmum

**Tilboðsverð frá  
307.608 kr.**

Hjónarúm 2x90x200 cm

Fullt verð frá 384.510 kr.






KOMDU OG FAGNAÐU  
MEÐ OKKUR Á 1 ÁRS  
AFMÆLINU  
OKKAR  
5 RÉTTA VEISLA Á  
6.990 KR. -  
GILDIR ÚT SEPTEMBER?



## Afþreying

KROSSGÁTA

		MINNIS- BÓK	BOR		NÖLDRA	SAMTÖK	HLÉ	HEIMS- ÁLFA		ÁVANI	INNVIÐI
	SKORDÝR										
	TVEIR EINS			LAND Í ASÍU					PÍPA HALLI		
	FLÓN					MÓÐINS FRUMEIND					
	SNJÓ- KOMA							ENGI FYRIR- FERÐ			
	POTT- RETTUR		DÓMS ANDIN					TÍMABIL DÁ			IDKA
	↓	VEITA EFTIRFÖR	GUD	FEIKNA		HRÆÐSLA GRÍPIÐ				REYNDAR	
VARNA					KÆRSTA HLÝJA				FRÁ BLÁSA		
NÆRA			SÝR BRAKA			TROSNA FRÍ					
TVEIR EINS		KLETTA- HYRNA ASKA			HRÖRNUN SKYGGNI						NÁTTA
DEFA				NEDAN VIÐ VILLTUR				HJARTA- AFALL FISKA			
		ÖKYRR AMBOD			SKRIDDYR IÐN			FUGL VEGSAMA			
SPIL				FRÚ PRÍFUR		SKST. TALA			VÖRU- MERKI GOSOP		
TVEIR EINS		NABBI LÉREFT			SLAGMÁL KROPP					MÁLUR	
KRAFTUR			AND- SPENIS BEIN				ÞÍÐA RÖL				
		RIKI Í SV-ASÍU TIL			MAKA Í RÖÐ			REGLA Á FÆTI			ÁTT
DAUDI				FISKUR				PANGAÐ TIL			
SPRIKL			LÉST			PRESTA					

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

### Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



**1**  
Hvenær var Ljósíð formlega stofnað og hvert hefur markmið þess verið frá upphafi?



**2**  
Knattspyrnufélagið Þróttur fagnaði nýverið afmæli sínu með veglegri hátíð og dansleik í Laugardalshöll. Hvað er félagið gamalt?



**4**  
Í greininni Gerðu þína eigin sælkeraskál á mannlíf.is er talað um svokallaðan „comfort food“. Hvernig er það þýtt í greininni?



**5**  
Nara Walker opnaði listasýningu í Flæði í vikunni. Hvar vann Nara verk sín?



**3**  
Björgvin Magnússon var heiðraður á Úlfjótavatni á dögnum. Fyrir hvað?

VOTTADIR HÁGÆÐA  
 VARAHLUTIR  
 SÍÐAN 1962



# VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆÐAFLOKKI

Rekstrar-  
 vörur



Garða- og  
 tómstundakerrur  
 frá:  
 149.900 kr.



Bón og  
 hreinsivörur



7 verslanir um land allt

**Bíla**naust  
 Á FULLRI FERÐ

Sími 535 9000

Skoðu vöruúrvalið á [www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)

STÓRVERSLUN  
 DVERGSHÖFÐA 2  
 110 Reykjavík  
 S. 535 9000

Vatnagördum 12  
 104 Reykjavík  
 S. 535 9000

Dalshrauni 17  
 220 Hafnarfirði  
 S. 555 4800

Hafnargötu 52  
 230 Reykjanesbæ  
 S. 421 7510

Hrísmýri 7  
 800 Selfossi  
 S. 482 4200

Furuvöllum 15  
 600 Akureyri  
 S. 535 9085

Sólvangi 5  
 700 Egilsstöðum  
 S. 471 1244

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

g

Gestgjafinn

PÍTSUR



## Algjört sælgæti

Súkkulaði er frábær afurð, bæði eitt og sér og í kökur og eftirrætti. Hér er dásamleg uppskrift þar sem það fær að njóta sín til fullnustu.

### Súkkulaðibollar

10 stk.

80 g dökkt hjúpsúkkulaði

#### Fylling:

70 g súkkulaði, ljóst eða dökkt eftir smekk

2 msk. smjör

2 eggjarauður

u.þ.b. 5 tsk. hnetusmjör

u.þ.b. 5 tsk. hindberjasulta



Bræðið hjúpsúkkulaði yfir vatnsbaði. Penslið lítil sílfkonform að innan með þykku súkkulaðilagi, eins má nota lítil múffuform en þá er gott að hafa þau tvöföld svo að þau haldi laginu vel. Látið súkkulaðið storkna alveg og takið súkkulaðibollana varlega úr formunum.

Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði og takið af hitanum, hrærið smjör saman við og síðan eggjarauðum einni í einu. Látið fyllinguna kólna alveg, hún þarf að kólna það mikið að hún bræði ekki bollana þegar henni er sprautað í þá. Setjið fyllinguna í sprautupoka, setjið u.þ.b. 1/2 tsk. af hnetusmjöri og 1/2 tsk. af hindberjasultu í botninn á súkkulaðibollunum og sprautið fyllingunni yfir. Sigtíð kakó yfir ef vill.

Súkkulaði er frábær afurð, bæði eitt og sér og í kökur og eftirrætti.



APOTEK  
KITCHEN + BAR

TILVALIÐ Í HÁDEGINU

## FISKIVEISLA

3 tegundir af ferskasta fiski dagsins



### GRILLADUR – PÖNNUSTEIKTUR – OFNBAKAÐUR

Borinn fram með fersku salati, smælki, og citrus beurre blanc.

**2.900 kr. á mann**

Aðeins framreitt fyrir allt borðið

APOTEK Kitchen + Bar // Austurstræti 16 // Sími 551 0011 // [apotek.is](http://apotek.is)

### Sítrónusmjör



► Sítrónusmjör eða lemon curd eins og það heitir upp á enska tungu er búið til úr eggjarauðum, sykri og sítrónusafa. Það er notað eins og sultur, út á brauð, skonsur og sem fylling í kökur og bökur. Sítrónusmjör er ekki eins sætt og venjulegar sultur því sítrónan gefur því svolítið súrt bragð sem er einstaklega. Við setjum stundum smávegis af þessu skemmtilega hráefni út í þeyttan rjóma og svo er tilvalið að setja dálitinn skammt af því yfir ávexti í skál.

### Heimalagaður vanillusykur

► Margt af því sem við notum í eldhúsinu er hægt að nýta betur og vanillustangir eru einmitt gott dæmi um það, því þær er hægt að nota til að fá vanillubragð í sykurrinn. Þegar búið er að kljúfa vanillustöng í tvennt og nota úr henni fræin þá er tilvalið að setja stangirnar í krukku með sykri og loka. Síðan er krukkan hrist reglulega í 2 vikur þannig að stangirnar snerti hvert sykkorn. Síðan er alltaf hægt að bæta nýjum sykri við og skipta gömlu stöngunum út fyrir nýjar.



### Kaffivélin hreinsuð

► Til er góð og einföld aðferð við að þrifa hefðbundnar kaffivélar (uppáhellingvélar). Blandið saman í kaffikönnuna þremur bollum af borðedik og sex bollum af vatni. Setjið kaffipoka í og kveikið á vélinni. Látið uppáhellinguna klárast, slökkvið á könnunni og hendið kaffipokanum. Hellið vatninu úr könnunni og skolið hana vel, endurtakið ferlið þegar vélin hefur kólnað alveg en nú einungis með vatni, níu bollum. Ágætt er að gera þetta nokkrum sinnum á ári til að halda öllu „innvolsi“ vélarinnar hreinu og fínu.



15%

afsláttur  
af pöntunum  
frá auping



Tveir sérfræðingar verða í  
verslun okkar um helgina.

**Kiktu í heimsókn og þú gætir unnið Y stól  
og dúnmjúka kotta frá auping!**

**auping**  
*with love*



**CARL HANSEN & SØN**  
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP

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



**MUHAMAD**

**“THE WEAVER” Í EPAL**

Vefarinn Muhamad verður í Epal Skeifunni föstudag til laugardags og sýnir vefun á hinum heimspekta Y stól sem hannaður er af Hans J. Wegner. Mohamad starfar hjá Carl Hansen og þykir framúrskarandi í þessari iðngrein.

Sjón er sögu ríkari.



15%

afsláttur af  
pöntunum og  
lagervörum frá  
Carl Hansen



# Kósímatur sem klikkar ekki

Vantar þig hugmynd að einföldum og góðum kvöldmat? Hvernig væri að prófa uppskriftir að þessum tveimur ljúffengum pítsum án hveitis.

Umsjón og stíllist / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Heiða Helgadóttir



3-4  
LITLAR PÍTSUR

## Kínóapítsa með hvítlaukasrjómaosti, villisveppum og tímíani

Hér þarf að undirbúa sig, leggja þarf kínóa í bleyti yfir nótt og villisveppina í sjóðandi heitt vatn í a.m.k. 1 klst.

- 3 dl kínóa
- 1 tsk. þurrkuð basilíka
- 1 tsk. salt
- 1 hvítlauksgeiri, fint rifinn
- 1-2 dl vatn

Leggið kínóað í bleyti yfir nótt. Sigtíð vatnið frá og skolið kínóað vel. Setjið í matvinnsluvél með restinni af hráefninu og látið hana ganga þar til blandan er mjúk og líkist pönnukökudeigi. Bætið vatni við ef þarf. Hitið ofn í 220°C. Setjið pottjárnspönnu eða eldfast mót með vel af olíu inn í ofninn og látið hitna vel. Takið út og hellið deigi í, þetta á að vera frekar þunnt, líkt og pönnukaka. Bakið í 10-15 mín. takið þá út og snúið botninum við, bakið áfram í 5-10 mín. Setjið botninn þá á bökunarpappírsklædda ofnplötu eða hafið hann áfram í pönnunni. Smyrjið ostablöndunni á botninn og dreifið sveppum og heslihnetum yfir ásamt tímíani og rifnum osti. Bakið þar til osturinn hefur tekið fallegan lit.

### Ostablenda:

- 6-8 msk. mascarpone-ostur, eins má nota rjómaost
- 1-2 hvítlauksgeirar, fint rifnir
- 1 tsk. þurrkuð basilíka
- 1 tsk. þurrkað tímían
- 1 tsk. þurrkað oregano
- 1 tsk. salt



Blandið öllu saman og bragðbætið með salti og pipar. Þynnið með örilitlu af vatni, t.d. af villisveppunum, til þess að auðvelt sé að dreifa ostablöndunni á botninn.

### Ofan á:

- 1 dós þurrkaðir villisveppir
- 1 msk. olía
- 2 hvítlauksgeirar, fint rifnir
- 3-4 msk. gróft saxaðar heslihnetur
- 2-3 greinar ferskt tímían
- 3-4 msk. rifinn ostur

Látið sveppina í skál og hellið sjóðandi vatni yfir, látið liggja í u.þ.b. 1 klst. Sigtíð vatnið frá og steikið sveppina upp úr olúnni í 5-10 mín. Bætið þá hvítlauk saman við og steikið áfram í nokkrar mínútur. Bragðbætið með salti og pipar. Setjið sveppina á pítuna ásamt heslihnetum og tímíani, dreifið örilitlu af rifnum osti yfir ef vill. Bakið þar til osturinn hefur tekið fallegan lit.

Kínóapítsa með hvítlaukasrjómaosti, villisveppum og tímíani.

## Kjúklingabananapítsa með sætum kartöflum, jalapeni og beikoni

7-8 litlar pítur

- 5 dl kjúklingabaunamjöl
- 1 tsk. salt
- 5-6 dl vatn
- 2 tsk. oregano
- 1 hvítlauksgeiri, mjög fint rifinn
- 1 egg

Blandið öllu saman, deigið á að vera svipað þykkt og vöfludeig. Hitið olíu á pönnu og steikið botnana

líkt og þegar bakaðar eru skonsur, það er ágætt að nota botninn á ausu til þess að dreifa vel úr deiginu á pönnunni. Best er að hafa botnana eins þunna og þið komist upp með. Það er tilvalið að frysta þessa botna með bökunarpappír á milli, þannig er hægt að grípa til þeirra með litlum fyrirvara.

### Ofan á:

- 1 sæt kartafla, afhýdd og skorin í mjög þunnar sneiðar
- 1 dl pítusósa
- 3-4 dl rifinn ostur

- 1-2 stk. ferskur jalapeno-pipar, skorinn í þunnar sneiðar, eins má nota úr krukku
- 7-8 beikonsneiðar, steiktar stökkar og skornar smátt
- 2-3 vorlauk, skornir þunnt

Steikið kartöflusneiðarnar eða sjóðið þær í léttisöltu vatni í 2-3 mín. eða þar til þær eru nokkuð mjúkar undir tön. Setjið pítusósu á botnana ásamt rifnum osti. Raðið kartöflunum ofan á ásamt jalapeno, beikoni og vorlauk. Bakið þar til osturinn hefur tekið fallegan lit.



Kjúklingabananapítsa með sætum kartöflum, jalapeni og beikoni.

Hvernig væri að prófa uppskriftir að þessum tveimur ljúffengum pítsum án hveitis?





**OTA SOL  
GRYN®**



**Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum**





# Nokkur góð ráð þegar matvæli eru fryst

Frysting á matvælum hefur marga kosti fram yfir aðrar geymsluaðferðir.



Umsjón / Ritstjórn Getsgjafans

**F**rystiskápar og -kistur urðu vinsælar um miðja 20. öldina en vinsældir þeirra hafa aðeins minnkað með auknum opnunartíma verslana og meiri áherslu á ferskar vörur. Flestir eru þó með frystihólf í ísskápnum eða lítinn frysti og þeir sem búa fjarri byggð eru oft með stóra frystikistu. Frysting á matvælum hefur marga kosti fram yfir aðrar geymsluaðferðir þar sem bragðið breytist lítið og hægt er að frysta ýmsa matvöru í talsvert langan tíma. Hér eru nokkur góð ráð sem vert er að hafa í huga við frystingu matvæla.

- 1** **Betra er að frysta litla skammta** af mat vegna þess að ef frystingin er hröð þá myndast litlir vatnskristallar í matnum sem hefur lítil áhrif á bragðið þegar maturinn er þiðinn. Stórir skammtar af mat frjósa eðlilega hægar og því verða vatnskristallarnir stærri sem hefur meiri neikvæð áhrif á matinn þegar hann er þiðinn, hann getur orðið vatnskenndur og bragðminni.
- 2** **Setjið aldrei heitan mat inn í frysti**, reyndar gildir sama regla um kælikápa. Betra er að láta matinn kólna alveg og setja hann svo í passlegar skammtastærðir inn í frysti.
- 3** **Notið ávallt góð ílát**, stökkt plast er ekki endilega best þar sem það getur brotnað. Best er að kaupa þar til gerð frystiplastbox.
- 4** **Merkið ávallt boxin með frystitússi**, skrifið hvernær maturinn var settur í frystinn og einnig hvað er í boxinu. Einnig er hægt að kaupa miða sem þola frost til að merkja boxin.
- 5** **Reynið að stafla ekki boxunum saman** þegar maturinn er frystur, betra er að hafa bil og rúm á milli svo maturinn frystist hraðar og sem minnstir kristallar myndast.
- 6** **Hítastigið á frystinum** ætti að vera á milli  $-18^{\circ}\text{C}$  og  $-20^{\circ}\text{C}$ .
- 7** **Matvæli sem innihalda mikið magn sykurs eða alkóhóls** frystast oft illa og því er miklægt að hafa þau ekki lengi í frystinum, þetta á t.d. við um ís sem kristallast með tímanum sem hefur áhrif á bragð og áferð.
- 8** **Hafið gott skipulag í frystinum svo að maturinn skemmist síður**. Gott er t.d. að nota körfur sem auðvelt er að færa til. Einng er sniðugt að vera með gott kerfi og t.d. að setja alla ávexti á einn stað, kjöt á annan og eldaðar máltíðir á hinn þriðja og þar fram eftir götum.

Frysting á matvælum hefur marga kosti fram yfir aðrar geymsluaðferðir þar sem bragðið breytist lítið og hægt er að frysta ýmsa matvöru í talsvert langan tíma.



## Hitt og þetta

Umsjón / Ritstjórn Getsgjafans



Hvort á að kaupa pönnu úr ryðfríu stáli eða ál?

Hver kannast ekki við að fara inn í búsáholdabúðir og fá valkvíða. Mikill fjölbreytileiki er í tegundum og efnum í pottum og pönnum. Algengustu efnin eru stál og ál eða blanda af hvoru tveggja.

► Meginmunurinn er að ryðfrítt stál heldur sér vel og er ekki næmt fyrir efnum í matvælunum eins og ediki og ýmsum matvælum sem innihalda litarefni. Gallinn er hins vegar að stálið dreifir hitanum ekki eins vel um pönnuna og álið. Álið er aftur á móti næmt fyrir litsterkum matvælum og það sér fyrr á pönnunum. Mjög gott er að steikja á slíkum pönnum því hitinn leiðir mjög vel um allan flötinn og matreiðslan verður því auðveldari. Það eru kostir og gallar við hvorutveggja. Niðurstaðan er því að báðir kostirnir eru góðir og hver og einn verður að ákveða fyrir sig hvort hann velur.



## Heimilisfélagið fyrir heimilið þitt

► Við rákumst á vefsíðu sem selur einstaklega fallegar vörur fyrir heimilið og heitir því skemmtilega nafni Heimilisfélagið. Þarna má finna eigulegar og vandaðar vörur frá Wishbone Design Studio, Sandquist, Forestrywool, Penco og Madam Stoltz. Alltaf gaman þegar maður rekst á skemmtilegar verslanir og auðga verslunarþörfina hjá okkur hinum – og við kvörtum ekki.



## Brettið á iði?

Sum bretti eiga það til að renna þegar verið er að vinna á þeim, það fer að vísu eftir efni brettisins og undirlagsins sem það er sett á en ef brettið hreyfist er alltaf hættu fyrir hendi. Auðveldlega er hægt að komast hjá því að brettið renni með því að bleyta eldhúsrúllupappír svölitið og leggja hann svo undir brettið áður en byrjað er að skera á því.

**Vissir þú ...** að ef salt er sett út í vatn þegar kartöflur eru soðnar verður **hýðið harðara og auðveldara að ná því af**. Kartöflurnar verða þrátt fyrir það ekkert saltar á bragðið.





Hafnarfjörði & Grandá

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



578 9700



[kjotkompani@kjotkompani.is](mailto:kjotkompani@kjotkompani.is)



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

h

Hús & hóbýli

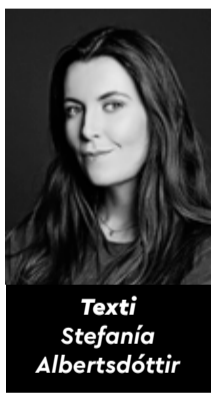
INNLIT

„Það má segja að ég tengist hlutunum mínum tilfinningaböndum, ég fæ ekki leiða á hvítu, brúnu og svörtu.“



# Náttúrulegur bóhemstíll fagurkera og ljósmyndara

Í 58 fermetra íbúð miðsvæðis í Reykjavík hefur Hildur Erla Ljósmyndari ásamt fjölskyldu sinni búið sér fallegt heimili. Stílnum á heimilinu lýsir Hildur sem bóhemískum þar sem brúnir náttúrutónar eru ríkjandi.



Texti Stefánía Albertsdóttir

### Nýting hluta

Er einhver skemmtileg saga á bak við einhverja hluti eða húsgögn á heimilinu?

„Náttborðið sem af minn smíðaði og ég málaði síðan hvítt þegar hann féll frá er okkur ótrúlega dýrmætt. Svo er það líka koffortíð en ég hef einnig fengið fullt af eldhúshlutum frá afa mínum og ömmu sem mér þykir mjög vænt um. Annars kaupi ég ótrúlega mikið í Góða hirðinum og á nytjamaarkaðinum Von og bjargir, meðal annars bækur og ýmislegt sem er inni í eldhúsi ásamt fleiri hlutum. Ótrúlega margir af basthlutunum hérna inni hafa komið úr Góða hirðinum og nytjamaorkuðum sem eflaust hafa skemmtilega sögu og sál á bak við sig.“

### Árstíðabundið heimili

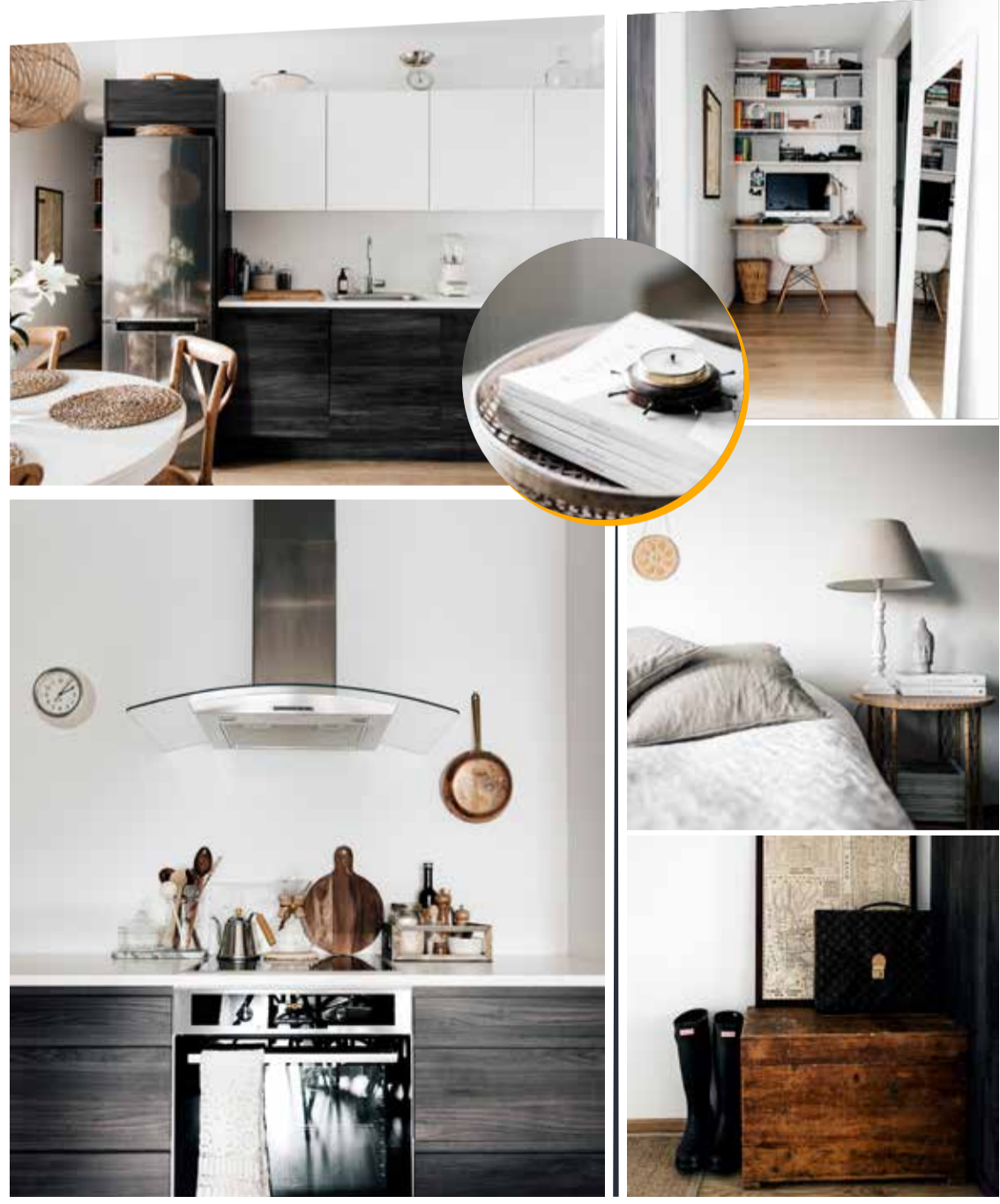
Hvernig hönnun heillast þú af?

„Tímalausri hönnun, það má segja að ég tengist hlutunum mínum tilfinningaböndum, ég fæ ekki leiða á hvítu, brúnu og svörtu. Svo finnst mér gaman að poppa það upp með fallegum hönnunarmunum.“

Hvað spáir þú í þegar þú innréttar og verstar fyrir heimilið?

„Hvort það tóni allt vel saman aðallega, ég vil hafa sama „vibe“ í gangi inni á heimilinu. Ég var búin að sanka að mér hlutum og húsgögnum lengi, áður en við fluttum inn sem átti bara eftir að setja saman, í staðinn fyrir að kaupa allt á einu bretti. Ég mæli klárlega með því að safna hægt og rólega.“

Myndir / Heildis Guðbjörg Gunnarsdóttir





# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

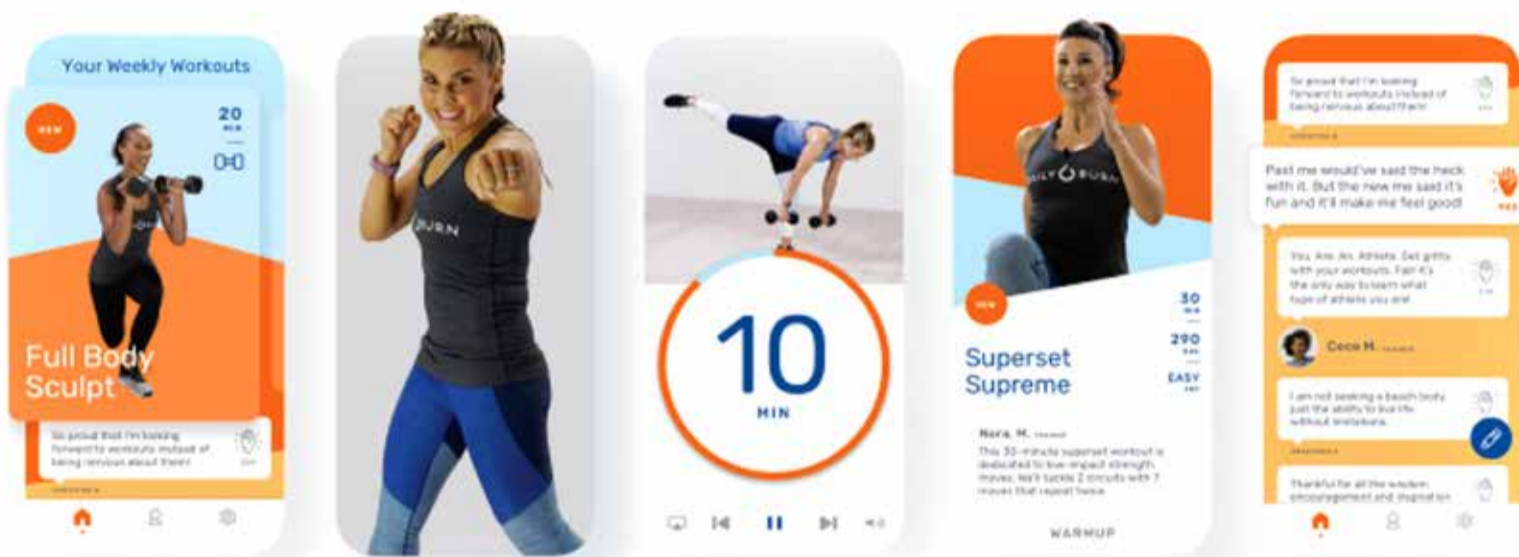
Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 - 14  
Ármúla 31 - Sími 588 7332

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**  
- fyrir þitt heimili

# Hrikalega góð heilsuöpp

Í þeim hafsjó af öppum sem leynast í **AppStore** (iPhone) og **PlayStore** (Android) getur verið erfitt að finna það sem hentar þér best. Við tókum saman nokkur öpp sem öll tengjast heilsu og þykja góð.



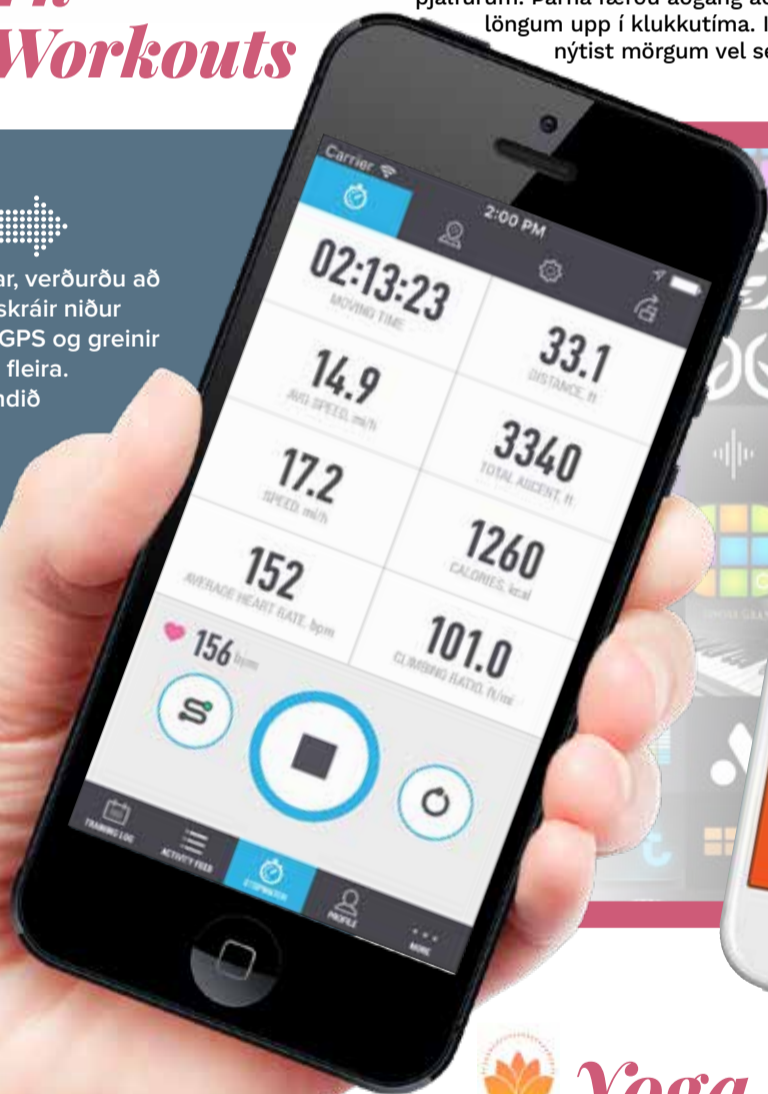
## Daily Burn Trainer Workouts

Þetta app er vel þekkt meðal líkamsræktarunnenda og lofað af mörgum einkaþjálfurum. Þarna færðu aðgang að þúsundum æfinga, allt frá 10 mínútna löngum upp í klukkutíma. Innan þess er virkt samfélag notenda sem nýtist mörgum vel sem hvatning og stuðningur.

Texti / Margrét Björk Jónsdóttir

## Strava

Ef þú hleypur eða hjólar, verðurðu að ná þér í Strava. Appið skráir niður æfingarnar þínar með GPS og greinir fjarlægðir, hjartslátt og fleira. Þar getur þú einnig fundið hugmyndir að nýjum leiðum. Þetta er eins og háþróuð hjólatölva í símanum. Taktu þátt í áskorunum, deildu myndum og fylgstu með vinum þínum inni í notenda-samfélagi Strava.



## Yoga Wake Up

Ef þú ert ekki morgunmenneskja en langar að verða það, gæti þetta app verið svarið. Það leiðir þig í gegnum stutta jógaæfingu eða hugleiðslu, sérhannaða til að byrja daginn sem best. Mildar og þægilegar æfingar án nokkurs hamagangs.



## Keep It Cleaner

Auk þess að innihalda matarplön og hundruð uppskrifta, býður Keep It Cleaner-appið upp á 12 vikna þjálfunarþrógramm, lagalista og utanumhald mælinga. Svitnaðu með HIIT-þolæfingum, boxi, jóga eða pilates-æfingum, en mundu eftir upphitunum og teygjum. Leiðbeiningar að öllu þessu má finna í Keep It Cleaner-appinu.



## Sleep Cycle

Svefn skiptir miklu máli hvað varðar heilsu okkar og vellíðan. Með notkun Sleep Cycle færð þú góða yfirsýn yfir svefnvenjur þínar og gæði svefns þíns. En það sem gerir þetta app sérstakt er að það vekur þig á morgnana þegar þú ert á léttesta stigi svefnsins, svo þegar þú vaknar ættir þú að vera rólegri, úthvíld/ur og tilbúin/n í daginn. Hljómar vel, ekki satt? Að minnsta kosti þess virði að prófa.

## 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)





Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



# TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

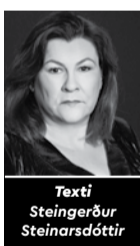
TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

# Óbyggðirnar kalla

Óhætt er að segja að óbyggðirnar kalla sífellt fleiri til sín. Erfitt er að skilgreina aðdráttarafl þeirra nákvæmlega en margt kemur til.



Fyrir erfðar göngur er nauðsynlegt að hvíla sig vel í fimm daga áður en lagt er upp og drekka vel áður en haldið er af stað.



Texti Steingerður Steinarsdóttir

Þetta er þægileg leið til að kúpla sig frá borginni og fást við eitthvað allt annað en hið venjubundna streði. Hægt er að standa á fjallstindi uppi á hálendinu og sjá ekkert manngert hvert sem augað lítur. Kyrróin er mikil og fyrir ótalmarga er eitthvað heillandi við þá upplifun. Það má líka njóta fjalla í næsta nágrenni við höfuðborgina og þar er ekki síður hægt að fá fjarlægð á borgarstreituna, enda veitir það ómetanlega yfirsýn að horfa á hana ofan frá. Fyrir þá sem langar að skella sér á fjöll koma hér nokkur ágæt ráð. Það verður að fara varlega og kunna ákveðna hluti ef á að

ferðast á eigin vegum á fjöllum. Veðurfar getur breyst snögglega og jökulárnar eru varasamar og þær þarf að umgangast af virðingu. Fólki þarf að afla sér þekkingar og byrja á að ferðast með þeim sem kunna og læra af þeim. Ef það er gert ætti að vera óhætt að ferðast um hálendið án þess að vera í stórhættu. Þess vegna er alltaf nauðsynlegt að láta vita af sér, sýna einhverjum leiðina sem þú hyggst fara og bregða ekki út af henni.

Hafðu alltaf með þér nesti og vatn, staðsetningartæki og aukafatnað. Nóg úrval er af léttum, hlýjum fatnaði og alltaf mun auðveldara að fækka fötum

ef manni verður of heitt en að bregðast við sé manni skítkalt en ekki með neitt aukalega að fara í.

Fyrir erfðar göngur er nauðsynlegt að hvíla sig vel í fimm daga áður en lagt er upp og drekka vel áður en haldið er af stað. Margir kjósa að vefta fæturla með „sport tape“ eða léttum teygjubindum. Það hjálpar til að koma í veg fyrir blöðrumyndun eða nuddsár. Svo borgar sig alltaf að stoppa reglulega, reyna að halda hraðanum jöfnum og ætla sér ekki um of. Fjallgöngur er ekki keppni og algerlega óþarft að ofreyna sig, ferðin er farin til að njóta.



## Gönguskór

► Góðir gönguskór eru ekki bara lúxus heldur nauðsyn fyrir alla þá sem hyggjast ganga eitthvað að ráði. Skórnir þurfa að verja fæturla, styðja við í ójöfnum og halda ökklanum í rétttri stöðu. Þeir eiga líka að endast svo það ríður á að finna skó sem eru svo þægilegir að menn finni ekki fyrir þeim á fötum sér.

Allir helstu framleiðendur íbrótaskóa bjóða nú upp á góða gönguskó. Þeir hafa þann kost að vera léttari og mýkri en hefðbundnir uppreimaðir fjallgönguskór. Hlaupaskór henta einnig mjög vel til að ganga á.

Fjallgönguskór ná upp fyrir ökklanum, eru stívari og þyngrir en strigaskórnir. Þeir eru nauðsynlegir í fjallgöngum og lengri göngum yfir úfið landslag, einkum vegna þess að þeir halda vel við ökklanum, verja fæturla og styrkja. Sé gengið á góðum fjallgönguskóm þreytist fólk síður og finnur minna fyrir fötum eftir langan göngudag.

Margir nota orðið gönguþróttaskóna sína í fjallgöngum og það er í sjálfu sér allt í lagi. Þeir eru þó ekki jafnendingargóðir og henta ekki eins vel í torfærum. Þeir ná ekki jafnhátt upp og styðja þess vegna ekki eins vel við en við vissar aðstæður geta þeir verið fyllilega nógu góðir. Þeir eru líka sveigjanlegri, léttari og þægilegri. Þess vegna kjósa margir orðið að nota þá í styttri göngur.

## Gott að hafa í huga

► Þegar búið er að kaupa nýja skó er gott að byrja strax að nota þá. Eftir eina langa gönguferð finnur fólk yfirleitt vel hvort skórnir henta því eða ekki. Henti skórnir alls ekki má reyna að skila þeim ef ekki sér á þeim eða selja einhverjum öðrum þá. Aldrei gera ráð fyrir að einhverjir tilteknir skór henti þér. Þótt þú hafir keypt áður frá sama framleiðanda eru iðulega gerðar smávægilegar breytingar á skógerðinni milli ára og nýjar týpur passa stundum alls ekki eins vel og sú gamla. Þess vegna þarf alltaf að mæta skó. Hikaðu ekki við að prófa kven- og karlaskó. Þótt konur velji oftast kvenskó og svo öfugt er allsendis óvíst að það sé endilega best fyrir þig. Það má vel vera að þínir fætur passi betur í skó sem ætlaðir eru hinu kyninu. Farðu alltaf seinnipart dags til að kaupa skó. Fæturla þúna yfir daginn og ef mátað er að morgunlagi er mjög líklegt að skórnir verði of litlir þegar líða tekur á daginn.

Fæturla eru breiðastir fremst og þegar skór eru mátaðir, gættu þess þá að þú getir hreyft tærnar innan í þeim. Ef þær þrýstast út í hliðarnar eða skóna að framan er hætt á að blöðrum taki að myndast þegar þú ferð að hreyfa þig í þeim.

## Aukabúnaður

Göngustafir, sólarvörn, bakpokar, salernispappír, sólarvörn, sólgleraugu, derhúfa, lítill sjúkrapakki og GPS-tæki er útbúnaður sem á oft við í göngum og margir kjósa að hafa alltaf með. Flest af þessu er auðvelt að bera með sér og munar ekki um þótt ekki reynist þörf fyrir það.



## Kjarngott nesti

Kjarngott nesti er alltaf nauðsynlegt í fjallgöngum, smurt brauð, flatkökur, gott álegg, egg, harðfiskur, kjötbítar, pastasalat, ávextir eða grænmeti er allt gott val í nestisboxið og um að gera að hafa það fjölbreytt. Á lengri göngum er hnetunasl, súkkulaði, kex, rúsínur, súkkulaðistykki, grænmeti eða ávextir, sem bera má í poka í vasa yfirhafnarinnar, gott. Þótt fólk finni ekki fyrir hungri viðheldur það orkunni að nærast reglulega allan tímann til að halda blóðsykrinum í jafnvægi. Vatn og sætur drykkur eiga líka ávallt að vera með í för.





# Rómantik Í REYKHOLTI

Gisting fyrir tvo  
með morgunmat á  
Fosshótel Reykholti,  
tveggja rétta kvöldverði  
og aðgangi í  
KRAUMA

Einstakt  
tilboð  
fyrir tvo  
29.900 kr.

*Komdu þeim  
sem þér þykir vænt  
um á óvart með gistingu  
á Fosshótel Reykholti.*

[islandshotel.is/tilbod](http://islandshotel.is/tilbod)



KRAUMA

Tilboðið bókast í síma 435 1260  
eða [reykholt@fosshotel.is](mailto:reykholt@fosshotel.is)

Einnig hægt að fá sem gjafabréf.

Gildir til 31. nóvember 2019  
og með fyrirvara um bókunarstöðu.



ÍSLANDSHÓTEL

FOSSHOTEL  
REYKHOLT



# „Mín aðaláhersla er að njóta og hafa gaman“

**Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir hefur alltaf notið þess að vera úti í náttúrunni og hreyfa sig á hlaupum, í hjólreiðum eða í hestamennsku. Eftir að hún fór að hlaupa markvisst fyrir nokkrum árum hafa utanvegahlaupin heillað hana og nýlega gerði hún sér lítið fyrir og vann Hengil Ultra, 100 km utanvegahlaup.**

**É**g byrjaði fyrst að hlaupa í menntaskóla, bæði vegna þess að á þeim tíma voru kröfur um að fólk hreyfði sig eitthvað og pressa á að maður liti vel út,“ segir Ragnheiður sem er 37 ára gömul. Eftir að hafa hlaupið af og til og hætt ítrekað fór hún að hlaupa reglulega árið 2005 og fyrir sjö árum skráði hún sig í hlaupahóp.

„Ég hef alltaf verið sjálfstæð og fundist gott að geta hreyft mig ein og á mínum eigin forsendum. En það er líka meiriháttar að hlaupa með hópi og kynnast fólki með sömu áhugamál. Sumir hlaupafélagar mínir vita líka töluvert meira um mig en margir aðrir því lengri hlaup geta verið mjög góður sálfræðitími.“

Ragnheiður byrjaði að hlaupa utanvegar fyrir 3-4 árum og hefur núna í eitt ár hlaupið með hópnum Náttúruhlaup. „Ég hleyp og tek þátt í keppnum í bæði götuhlaupum og utanvegahlaupum, þó að þau síðari hafi yfirtekið allt þetta sumar,“ segir Ragnheiður og bætir við að hún hafi tekið þátt í 5 og 10 km götuhlaupum, en ekki unnið stór afrek á því sviði. Hún hefur einnig tekið þátt í hálf- og heilmaraðonum og segist ágæt í því. Þá hefur hún þrisvar verið hraðastjóri í Reykjavíkumaraþoninu og segir það rosalega skemmtilegt og alveg meiriháttar að upplifa stemninguna sem þar er.

## **Kílómetratalan ein og sér segir ekki til um erfiðleikastigið**

Ragnheiður segir marga hlaupa 100 km hlaup og það hafi verið gaman að kynnast þeim hópi. „Því fyrir nokkrum árum vissi ég ekki að það væri til fólk sem hleypur 100 km.“ Hún bætir jafnframt við að kílómetrafjöldinn einn og sér segi ekki til um erfiðleikastig hlaups, hvort sem er á malbiki eða utanvegar.

„Mér finnst álagið minna á líkamann í utanvegahlaupum af því að undirlagið er ekki alltaf það sama, ýmist hart eða mjúkt og maður er því ekki alltaf í sama takti. Það er fólk sem hleypur 100 km hlaup á malbiki, en það heillar mig ekki. Utanvegar ferðu upp brekku og þá hægir á þér, eins og í 100 km þá gengur maður upp brekkurnar. Þú ert löglega afsakaður í utanvegahlaupinu að hægja stundum ferðina, götuhlaupið krefst jafnari hraða. Utanvegahlaup eru líka einhvern veginn allt öðruvísi jafnvel þótt manni langi til að allt gangi ótrúlega vel og sigri hlaupið þá upplifir maður líka svo mikið á leiðinni og hleypur á allt annan hátt.“

## **Sigrum utanvegar raðað inn í sumar**

Sigurinn í Hengli er ekki sá eini sem Ragnheiður vann í sumar því hún tók tvo aðra: Tvöföld Vesturgata, 45 km hlaup, sem fór fram í vestfirsku Ölpunum eða skaganum milli Arnarfjarðar og Dýrafjarðar, stundum kallaður Fjallaskaginn og Esja Ultra.

„Þar hlaupum við upp Kerhólakamb og svo niður hann aftur og tókum dalinn sem er upp að Steini, svo upp á topp, langa leið niður og hana aftur upp og svo tvisvar í viðbót upp að Steini. Maður fer svona fimm sinnum upp,“ segir Ragnheiður og bendir á að það sé meiri hækkun í því 45 km hlaupi en í 100 km Hengilshlaupinu. Hún leggur áherslu á að þó að gaman sé að vinna hlaup, þá sé það ekki aðal- ➔

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Hallur Karlsson



”

„Lengri hlaup geta verið mjög góður sálfræðitími“

„Mér finnst gaman að mæta í keppni af því að maður hittir alltaf svo marga, þetta er ekki bara keppni heldur líka félagsskapurinn.“

# 30%

af öllum hjólum, hlaupahjólum  
og hjólaaukahlutum  
12. - 22. september



Barnahjálmar

**2.099 kr**  
verð áður 2.999

CROSS

24" Cross Rebel

Vnr 1138901

**45.499 kr**  
verð áður 64.999 kr



Extra  
breið dekk  
Álstell

CROSS

24" Alissa

Vnr 912952

**30.799 kr**  
verð áður 43.999



CROSS

20" Cross Rebel

Vnr 1138902

**41.999 kr**  
verð áður 59.999



Extra  
breið dekk  
Álstell

CROSS

29" GRX 9

Vnr 935925

**69.999 kr**  
verð áður 99.999 kr



28" Ultra Tonus

Vnr 1120674

**34.999 kr**  
verð áður 49.999 kr



24

Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga



## Lífsstíll

HEILSA OG ÚTIVIST



Ragnheiður er önnur konan til að sigra 100 km hlaupið, sú fyrsta var Elísabet Margeirsdóttir árið 2017, en þá var vegalengdin í boði í fyrsta sinn. Árið 2018 keppti engin kona. „Í ár voru þær nokkrar, en það sem er merkilegt við árangur Ragnheiðar er að hún var í 2. sæti af öllum. Tíminn hennar var og er brautarmet í 100 km hlaupi kvenna í Hengill Ultra Trail,“ segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri hlaupsins.



Ragnheiður og dæturnar þrjár. „Ég hef verið hestastelpa alla tíð. Og hef náð að njóta hestanna með stelpunum mínum og svolitíð með eiginmanninum.“



„Ragnheiður er frábær íþróttamaður og gríðarlega jákvæður og öflugur einstaklingur. Hún var eitt af andlitum keppninnar í ár. Myndavélarnar elska hana því hún hoppar og skoppar og brosir út að eyrum í hvert skipti sem þær sjá hana þrátt fyrir að hún sé búin að hlaupa tugi kílómetra við misjafnar aðstæður,“ segir Einar Bárðarson.

markmiðið, heldur frekar gleðin við að taka þátt, stemningin í hlaupinu og það að hitta og kynna fólk. Ragnheiður hefur líka hlaupið erlendis og tók þátt í heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupum í fyrra á Spáni, 88 kílómetra vegalengd. „Mér gekk bara vel, það voru engin met slegin en þetta var bara mjög gaman. Ég kláraði fyrst íslenska kvenna og fannst það ótrúlega skemmtilegt. Ég var ákveðin eftir það að hlaupa næst 100 km.“

### „Þeim fannst aðallega töff að ég fékk bikar“

Ragnheiður er umsjónarkennari í 2. bekk í Húsaskóla í Grafarvogi, en hún hefur starfað sem kennari í 12 ár. Hún segir að nemendur hennar hafi fengið veður af því að hún hefði unnið Hengill. „Þau voru spennt yfir því og spurðu hvort ég hefði fengið bikar, þeim fannst það mikilvægast af öllu og þau báðu fallega um að fá að skoða hann þannig að hann fór með í vinnuna einn daginn. Þeim fannst aðallega töff að ég fékk bikar.“

Ragnheiður hleypur ekki bara, hún er líka í hestamennsku, hjólríðum og spinning, ýmist ein, með eiginmanninum, Þorkeli Guðjónssyni, eða með dætrum þeirra þremur, sem eru á aldrinum 8–16 ára. Hún hefur fjórum sinnum tekið þátt í WOW-Cyclothón, vann fyrsta árið með hópi kvenna úr Mosfellsbæ, Team Spinnegal. Í þriðja skiptið hjólaði hún með Hjólakrafti. „Þá tók ég tvær eldri dætur mínar með og þetta er eitt það merkilegasta og skemmtilegasta sem við höfum gert saman. Mér



**„Þau voru spennt yfir því og spurðu hvort ég hefði fengið bikar, þeim fannst það mikilvægast af öllu.“**

finnst alltaf ótrúlega skemmtilegt að taka þátt í þessari hjólríðakeppni.“

Hún segist ekki alveg hafa kjarkinn til að keppa í götuhjólríðum. „Þér má ekki mikið fípast til vinstri eða hægri í slíkum troðningi.“ Hins vegar tekur hún þátt í götuhlaupum, sem fara fram allt árið. „Það er gaman að mæta í þær keppnir, til dæmis Powerademótaráðina sem fer fram annan hvern fimmtudag frá október til mars.“

Síðan 2016 hefur Ragnheiður einnig verið í spinning og hefur hjólað ýmist inni eða úti. „Ég er stolt af mér því síðasta vetur tókst mér að hjóla í vinnuna í 113 daga, 5 kílómetra úr Breiðholti í Grafarvog og síðan sömu vegalengd heim aftur. Ég stefni á 100 daga í vetur.“

Þótt Ragnheiður sé dugleg að hreyfa sig passar hún að taka minnst einn dag í viku í pásu. „Ég hef reynt það síðasta árið. Stundum er það föstudagur, af því oft tek ég svokallaða samlokuaefingu um helgar, það er langa æfingu á laugardegi og aðra á sunnudegi. Maður finnur bara hvaða dagur hentar til að vera kyrr.“

Hverju þakkar þú helst þennan frábæra árangur? „Ég hljóp löngu æfingarnar mínar með Náttúruhlaup hægar en ég hef gert áður og ég held að það hjálpi til við árangur.“

En mataræðið, hugsar þú mikið um það? „Það er eiginlega ekki hægt að skrifa neitt heilsutengt við mataræði mitt, ég borða mikið af hollum mat og stundum borða ég líka mikið af óhollum mat. En

kannski er næsta skref að taka mataræðið í gegn ef ég vil verða enn hraðari.“

Aðspurð um hvort að henni finnst hlaupaáhugi landsmanna hafi aukist svarar Ragnheiður játandi og segir mikla vakningu vera hvað utanvegahlaupið varðar. „Við hér á höfuðborgarsvæðinu erum mjög heppin með staði til að hlaupa og æfa okkur á. Öskjuhlíðin, þar er hægt að þræða stíga í marga kílómetra og þú hleypur aldrei sama stíginn. Sjálf hleyp ég mikið í Elliðaárdalnum. Heiðmörk er meiriháttar, svo alls staðar í kring, fellin í Mosfellsbæ, svæðið kringum Hvaleyrarvatn og Hafnarfjörð, Vífilstaðavatn og svæðið þar, þó að við eigum heima á höfuðborgarsvæðinu búum við vel að æfingasvæði fyrir utanvegahlaup.“

Mín aðaláhersla er að njóta og hafa gaman og mér hefur tekist að gera það í gegnum þetta allt saman og stundum stend ég mig ótrúlega vel og er framarlega en það er ekki aðalmarkmiðið því þetta er svo ótrúlega skemmtilegt. Ég kynnist svo frábæru fólk og manni líður líka svo vel með sjálfan sig.“

### Hengill Ultra

■ Hengill Ultra er lengsta utanvegahlaup á Íslandi en keppnin fór fram í áttunda sinn í ár og var metþáttaka í öllum vegalengdum. Ragnheiður var fyrst kvenna í mark á tímanum 15:25:32. Hún var einnig önnur í mark heilt yfir, en fyrstur í mark var Búi Steinn Kárasón.

# UNDIRFATADAGAR Í CURVY

**20% AFSLÁTTUR**  
AF BRJÓSTAHÖLDURUM OG NÆRBUXUM

Vertu velkomin í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Sjáðu úrvalið og pantaðu í  
netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Curvy 

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

1 Lífstill  
TÍSKA

# 40 plus

Hér koma nokkur fín ráð fyrir  
þroskaðar konur.

Texti / Helga Kristjáns

Gravity Mud-maskinn frá Glam Glow er silfurlitaður og þornar skemmtilega á húðinni. Þegar hann er „plokkaður“ af líður manni undir eins líkt og húðin sé stinnari.

Blautu kinnalitirnir, svokallaðir Pot Rouge, frá Bobbi Brown eru brílljant snyrtivara, enda hægt að nota á kinnar sem og varir. Berðu blautan kinnalitinn í skærbleikum lit á epli kinnanna og þú verður sjúklega sæt og frískleg.



Augabrúnirnar þynnast með aldrinum og því mikilvægt að fylla örllitð inn í þær með góðum blýanti. Við mælum með Couture Brow frá YSL.

Highlighter í fljóttandi formi er uppáhaldið okkar, sérstaklega fyrir þroskaða húð. Shimmering Skin Perfector frá Becca er málið – það kemst enginn annar með tærnar þar sem sá highlighter er með hælana.

Grandiose-maskarinn frá Lancôme þykkir augnhárin um leið og hann greiðir úr hverju stöku hári þannig að þau virðast lengri. Augnhárin ramma inn augnumgjörðina og því er maskari algrelega ómissandi.



„Við elskum Lip Perfector-varaglossana frá Clarins.“

Við elskum Lip Perfector-varaglossana frá Clarins. Þeir eru mjúkir og klístrast ekki og svo ilma þeir dásamlega. Ekki skemmir fyrir að varirnar virðast þrýstnari og heilbrigðari eftir ásetningu.



Magic-hyljarinn frá Helena Rubinstein er snilld undir augun og felur bauga vel og vandlega.

Punkturinn yfir i-ð til að framkalla frísklegra húð er að nota farðaspreyið Fix Plus frá MAC í lokin. Gott að dúmpa inn með rökum fördunar-svampi.



Fallegt er að nota ljósan augnblyant inn í vatnslínu augnanna til að opna augnumgjörðina og líta frísklegar út. Scandaleyes frá Rimmel er frábær augnblyantur sem við mælum með og fæst fyrir lítið úti í Hagkaup.



Terrybly Densiliss-farðinn frá by Terry rennur fallega yfir húðina án þess að setjast í fínar línur. Hann er einstaklega góður fyrir þroskaðar konur. Vörurnar frá by Terry fást hjá Madison ilmhúsi.



## Besti vinurinn í baráttunni

Retinoid er eitt af fáum innihaldsefnum í snyrtivörum sem sannað hefur verið að virkar. Það er í raun regnhlífahugtak yfir vörur sem innihalda retinol. Töfraefnið góða vinnur á áferð húðarinnar, litablettum, bólum og öldrunarmerkjum. Síðustu árin hafa snyrtivörur sem innihalda þetta efni rokið úr hillunum og orðið okkar besti vinur í baráttunni gegn hrukum.

”

„Ef þú þolir það ekki getum við mælt með villtu indigo sem virkar mjög vel gegn fínunum línunum, án þess að erta húðina.“

### Byrjaðu snemma

Í gegnum tíðina hefur konum verið ráðlagt að byrja að nota hrukkubana á við retinol upp úr þrítugu. Hinsvegar bendir margt til þess að gott sé að byrja um tuttugu og fimm ára aldurinn til að fyrirbyggja myndun sólarbletta og áhyggjuhrukna.

### Hægt og rólega

Jafnvægi er mikilvægt í þessum fræðum eins og annars staðar í lífinu. Retinol-efnið getur ert húðina ef það er notað of oft eða ef formúlan er of sterk fyrir húð þína. Húðlæknar mæla með því að byrja á kremum sem innihalda lítið magn (0.01–0.03%) tvisvar í viku og auka skammtinn smám saman til að byrja með til að leyfa húðinni að venjast efninu. Einnig er hægt að fá formúlur sem henta viðkvæmri húð vel.

### Bara á kvöldin

Notið retinol eingöngu að kvöldi til og munið eftir sólarvörn á daginn, allavega með spf-vörn 30 eða yfir (allt árið um kring!). Ekki er mælt með því að nota retinol þegar viðkomandi er í sól í langan tíma.

### Aukaverkanir

Sumar aukaverkanir, eins og væg erting, þurrkur eða viðkvæmni fyrir sól, eru eðlilegar. Hins vegar, ef húðin á þér flagnar eða er mjög rauð gæti verið að þú þurfir að sleppa því að nota efnið. Margir sem eru með rósroða eða exem ættu að fara varlega þegar retinol er annars vegar og jafnvel sleppa notkun þess. Ef þú þolir það ekki getum við mælt með villtu indigo sem virkar mjög vel gegn fínunum línunum, án þess að erta húðina.

### Mundu eftir hálsinum

Berið retinol-vörur ekki eingöngu í andlitid heldur líka niður hálsinn og á bringuna. Þeir staðir eiga oft til að gleymast en fá sinn skerf af fínunum línunum. Gott er að blanda retinol-dropum út í krem sem inniheldur ceramide til þess að dreifa auðveldlega yfir stærra svæði.

Skipt í miðju & lágt tagl



Millisitt hár heldur áfram að vera í tísku og annaðhvort skipt alveg í miðju eða langt út á hlið. Þá eru lágt tagl frekar mikið inni sem og léttar bylgjur. Þá koma brjáláðar krullur í síðu hári sterkar inn sem og alls konar tikarspenar fyrir þá sem vilja vera svolítið öðruvísi en aðrir og bæta þá jafnvel einhverjum áberandi sterkum lit í hárið. Einnig eru alls konar snúðar að koma inn, óreglulegir og snúnir.

## Stuttar og náttúrlegar

Haustneglurnar verða með margs konar sniði í ár, bæði langar, stuttar og í mörgum litum og jafnvel með álímdu skrauti. Það sem heillar okkur mest eru tiltölulega stuttar náttúrlegar neglur með því naglalakki sem ykkur finnst flottast – allt frá frekar daufum litum upp í dökka. Einnig kemur vel út að nota fleiri en einn lit og gera þannig einfalt mynstur.



# NÝ HAUSTLÍNA



BITTE KAI  
RAND

1981

*hjá*  
**Hrafnhildi**

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



**Kaffi** er ómissandi hluti af íslenskri menningu og **Guðrún frá Lundi** gerði félagslegu mikilvægi hans góð skil í bókinni **Dalalíf**. Við fórum á stúfana og spurðum nokkra einstaklinga um þýðingu **kaffibollans** í þeirra lífi.

# Gott að byrja daginn á kaffibolla



## Kaffið er ómissandi í vinnunni

„Ég fæ mér fyrsta kaffibollann klukkan tíu mínútur yfir níu, stundvíslega,“ segir Fríða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi heildsöluunar Regalo. „Það er ástæða fyrir því,“ segir hún brosandí og heldur áfram. „Við hefjum alltaf daginn í vinnunni á fundi

þar sem við förum yfir verkefni dagsins og þar er kaffið ómissandi. Ég hef nú aldrei verið mikil kaffikona og ekki drukkið marga bolla af kaffi á dag en eftir að fengum Nespresso-kaffivélina í vinnuna þá hefur það breyst. Hún er svo þægileg í notkun og býður upp á svo marga möguleika og fjölbreytnin er mikil,“ segir Fríða og segist hlæjandi ekki vera á prósentum.

En hvernig kaffibolla skyldi Fríða eiga?

„Hann er glær og mér þykir mjög vænt um hann því ég fékk hann að gjöf frá leynivini í saumaklúbbnum mínum fyrir rúmu ári en þeir voru tveir í kassa og hinn bollann hef ég heima. Mér finnst svo gaman að sjá hvernig vélin hellir kaffinu í bollanum og freyðir mjólkina en mér finnst hún einmitt svo góð út í kaffið sem ég vil ekki hafa of heitt heldur volgt.“



## Gott að vera einn með kaffibollanum

„Ég er mikill kaffisvelgur og finnst algjörlega ómissandi að byrja daginn á kaffibolla þegar ég vakna. Jafnvel áður en ég fæ mér morgunmat,“ segir Sævar Þór Jónsson, lögmaður og eigandi Lögmannsstofunnar Sævar Þór & partners. „Mér finnst ég fá aukinn kraft við fyrsta bollann og verkefni dagsins verða auðveldast. Ég drekk mikið kaffi, kannski 5–10 bolla á dag en reyndar minna á frídögum en þá hef ég ákveðna hefð sem ég bregð ekki út af. Ég byrja alla frídaga á því að fara niður í bæ til að fara á kaffihús og fæ mér kaffi til þess að taka með, eins og það er orðað hjá hinum enskumælandi „coffee to go“. Mér finnst eitthvað svo frábært við það að fara út af heimilinu og niður í bæ og byrja á að fá mér bolla á kaffihúsi en þá eru fáir á ferli og ég einn með mínum kaffibolla. Þetta hef ég gert í mörg ár,“ segir Sævar og brosir.

Hann segist hafa lært seint að drekka kaffi. „Ég byrjaði ekki að drekka kaffi fyrr en ég var 27 ára gamall. Ég var þá deildarstjóri hjá skatteftirlitinu í Reykjavík, ekki það að starfið hafi verið svo leiðinlegt að ég hafi tekið upp á því að drekka kaffi, mér fannst bara kaffi alltaf svo vont en það var venja að starfsmenn sátu saman og drukku kaffi og ég dróst inn í þessa menningu og varð fljótlega mikill kaffisvelgur og finnst ekki kaffi lengur vont. Ég geri miklar kröfur þegar kemur að góðu kaffi.“ Hann segir eiginmann sinn, Lárus Lárusson, vera sinn besta kaffifélagi. „Annars finnst mér alltaf best að vera einn með bollanum mínum, ég get þá talað við sjálfan mig í leiðinni,“ segir hann og hlær.



## Eiginkonan kom honum á bragðið

Kaffið spilar mismikla rollu í daglegu lífi Örvars Hallgrímssonar, sjón-tækjafraeðings og eigandi Plusminus Optic í Smáralind. Stundum er hann kaffisvelgur og stundum getur hann alveg sleppt því að fá sér kaffi, það fer svona eftir andanum hverju sinni.

Hvernig líður þér við fyrsta sopann? „Fyrsti sopinn fer alveg eftir því hvernig ég er stemmdur. Stundum skvetti ég í mig á hlaupum en oftast er þetta bara notalegt og afslappandi.“

Breytast venjurnar eitthvað á vinnudögum miðað við frídaga?

„Nei, ég er alltaf vöðva rólegur þegar kemur að kaffinu og er ekkert ónýtur þótt ég hreinlega sleppi því. En suma daga er ég skýndilega búinn með 6–7 bolla án þess að taka eftir því. Það er kannski ekkert mikið fyrir suma en það er heldur of mikið fyrir mig, segir frúin.“

Áttu þér kaffifélaga? „Já, eiginkonuna því það var nú hún kom mér á bragðið. Ég hafði aldrei drukkið kaffi fyrr en ég kynntist henni. Hún var alltaf með kaffi hér og þar og ég fékk mér þá Pepsi eða eitthvað verra. En ég hef komist að því að lífið er allt miklu einfaldara með kaffi.“

Hellirðu sjálfur upp á kaffið eða læturðu vél gera það? Hvernig kaffi finnst þér best? „Ég var alltaf með uppáhelt og það var bara fínt en eftir að maður fór yfir í góðar kaffibaunir malaðar fyrir hvern bolla þá hef ég bara haldið mig við það. Ég setti alltaf mjólk út í kaffið en nú vil ég ekkert nema svart. Ég er langt frá því að verða bara að fá kaffi en góður bolli getur dimmu í dagsljós breytt.“



## Bætir í kaffidrykkjuna ef mikið er að gera

„Ég fæ mér alltaf fyrsta kaffibollann um leið og ég kem í vinnuna en það er um níu að morgni. Fyrsti sopinn veitir mér góða tilfinningu, bæði vegna lyktarinnar af kaffinu og þegar ég finn það streyma um líkamann þá hugsa ég: Þetta verður góður dagur,“ segir Kristín Sigurey Sigurðardóttir, fasteignasali og eigandi 101 Reykjavík fasteignasölu. „Ég drekk um 5–7 bolla á dag en minna um helgar. Þá drekk ég fyrsta bollann aðeins seinna, strax á eftir morgunverði og fæ mér eitthvað smásætt með honum, svona af því að ég vil gera vel við mig. Ég er stundum algjör kaffisvelgur og þá sérstaklega ef það er mikið að gera hjá mér, þá bæti ég á kaffið,“ segir Kristín og brosir.

„Sjálfri finnst mér best að drekka venjulegt kaffi með mikilli mjólk. Ætli það flokkist ekki undir að vera latte-lepandi 101,“ segir hún hlæjandi. „Ég er með vél sem hellir upp á bæði í vinnunni og heima. Vélarnar eru baunavélar og gera báðar mjög gott kaffi. Annars breyti nú ekki mikið út af venjunni um helgar eða á frídögum en ef ég geri það þá panta ég mér cappuccino á kaffihúsum en heima geri ég pressukaffi til tilbreytingar. Síðasti bollinn minn er um sex leytið og þá eftir mjög gott kaffihlé eftir hádegi.“





# Wizar

Fyrir lífsins ljúfu stundir.



## Hægindastóllinn

sem slegið hefur í gegn.

**Verð frá 199.900**

Litir 

Efni: Leður/tau

360° snúningur | Innbyggður fótaskemill  
Hallanlegt bak | Stillanlegur höfuðpúði

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500  
Hofsbót 4 - Akureyri | Sími 462 3504

  
FYRIR HEIMILIÐ

## Stígur ekki eitt feilspor

**Birna Hrönn Glimmer Björnsdóttir**, einn eigenda ferða- og viðburðafyrirtækisins Pink Iceland, hlustar mest á popp og fellur gjarnan í stafi yfir fallegum melódíum. Hér eru þrjár skotheldar plötur sem Birna mælir með um helgina.

**Föstudagur - Overpowered með Roisin Murphy**  
„Þessi plata virkar alla daga, allan sólarhringinn og það skemmir ekki fyrir að horfa á tónlistarmyndböndin með. Það er ekki hægt að velja uppáhaldslag af þessari plötu. Þau eru öll svo stórkostleg.“

**Laugardagur - Live & more encore með Donnu Summer**  
„Donna Summer hefur verið uppáhald lengi. Ég hef oft legið yfir YouTube við að skoða gömul myndbönd með henni og þar uppgötvaði ég fyrst þessa plötu. Þetta er „live“-upptaka af tónleikum frá 1999 þar sem Donna spjallar við áhorfendur og tekur mörg af sínum bestu lögum. Verð að segja að uppáhaldslagið mitt með Donnu er MacArthur Park og uppáhaldssetningin: „Someone left the cake out in the rain, I don't think that I can take it, cause it took so long to bake it and I'll never have the recipe again, oh no.“

**Sunnudagur - Honey með Robyn**  
„Eftir allt of langa bið eftir nýrri plötu frá Robyn kom Honey loksins út í október 2018. Robyn stígur ekki eitt feilspor á plötunni sem var biðarinnar virði. Ég hef verið aðdáandi lengi og keypti mér miða á útgáfu-tónleikana um leið og þeir komu í sölu. Fékk að heyra „live“-flutning í l'Olympia í París í vor. Allar tilfinningarnar!“  
Fjórða platan er svo með Fleetwood Mac, Rumours sem Birna segir að sé algjört meistarástykki.

**Birna Hrönn Glimmer.**  
Mynd / Kristín María Stefánsdóttir

# „Það er eiginlega allt hræðilegt við þetta“

**Kvikmyndin Agnes Joy verður frumsýnd í íslenskum bíóhúsum í næsta mánuði. Ein af stærstu stjörnum íslenskrar rappsenu, Kristinn Óli Haraldsson, betur þekktur sem Króli, fer með veigamikla hlutverk í myndinni. Hann segist hafa skemmt sér konunglega við gerð hennar en viðurkennir að hann kvíði því að sjá sjálfan sig á hvíta tjaldinu.**

Texti / Roald Eyvindsson

Ég hef ekki gert neitt í líkingu við þetta áður, leikið svona stórt hlutverk og ég veit ekki alveg hvernig ég á að haga mér og við hverju á að búast. Ég var nefnilega erlendis þegar tókuliðinu, leikurunum og aðstandendum var boðið á forsýninguna þannig að ég fer að sjá hana í bíó á sama tíma og allir aðrir, sem er skemmtilegt en líka mjög skerí. Ég á örugglega eftir að svitna. Það er eiginlega allt hræðilegt við þetta,“ segir Króli blátt áfram þegar hann er spurður hvort hann sé spenntur að sjá myndina.

Agnes Joy er þroskasaga mæðgna frá Skaganum. Myndin er í leikstjórn Silju Hauksdóttur en með helstu hlutverk fara Katla Margrét Þorgeirsdóttir, Donna Cruz, Þorsteinn Bachmann, Björn Hlynur Haraldsson og svo Króli, sem leikur Óskar, besta vin aðalpersónunnar. „Þau Agnes eru nánir vinir og Óskar er svona rödd skynseminnar í sambandinu, talar ekkert í kringum hlutina, heldur lætur allt flakka. Sem er ólíkt mér, ég er langt frá því að vera svona skynsamur,“ útskýrir Króli og hlær og játar að það hafi því komið sér vel að geta rætt persónuna við leikstjórnann og handritshöfundana, það hafi hjálpað honum að skilja hana betur. „Auðvitað verður maður að finna sína nálgun, en ég veit ekki hvað ég hefði gert án þeirra.“

Spurður hvernig það hafi komið til að honum bauðst hlutverkið, segist hann nú bara hafa fengið símtal sumarið 2018 og verið boðaður í prufu og farið vel stressaður í hana. „Svo var ég kallaður í aðra prufu. Þetta var nú ekkert í fyrsta sinn sem ég hef farið í gegnum það ferli.“ tekur hann fram, „þannig að ég gerði mér temmilegar væntingar. En eftir seinni prufuna var mér boðið hlutverkið, sem var geggjáð.“

Og fannst þér ekkert mál að taka að þér svona stórt hlutverk? „Jú, jú, maður er alltaf stressaður. Ég held

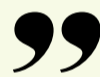


Kristinn Óli Haraldsson, betur þekktur sem Króli, fer með hlutverk í myndinni Agnes Joy sem er væntanleg í bíó í næsta mánuði.

að það hverfi aldrei, sama hversu reynslumikill maður verður. Þannig að ég ætla ekki að ganga svo langt að segja að þetta hafi verið auðvelt. Það hjálpaði að vera umkringdur fagfólki. Ég er þakklátur fyrir það.“

### Leiklistin heillar

Þetta er þó langt í frá í fyrsta sinn sem Króli stendur fyrir framan myndavélar. Hann hefur leikið í myndböndum og er sem tónlistarmaður þau þar sem hann munurinn á þessu tvennu er hann fljótur til svars. „Öll þessi rútína sem fólst í því að keyra upp á Akranes, þar sem myndin var tekin upp síðasta vetur og vinna þar svo í marga tíma. Það er ólíkt því sem ég hef verið að gera. Svo má maður



„... ég fer að sjá hana í bíó á sama tíma og allir aðrir sem er skemmtilegt en líka mjög skerí. Ég á örugglega eftir að svitna.“

alveg gera mistök, þá er bara byrjað að taka upp á nýtt. Sem er til dæmis ekki hægt á sviði.“

Það er þó auðheyrilegt að honum fannst gaman að leika í myndinni og þegar ég fer að spyrja meira út í

það kemur upp úr kafinu að leiklist er eittvað sem Króli gæti vel hugsað sér að starfa við í framtíðinni. „Já, ég fékk örliða leiklistarbakkeríu sem krakki þegar ég lék í myndinni Bjarnfredarson og svo í tveimur leikritum í Þjóðleikhúsinu. Ég finn alveg að þetta er eitthvað sem mig langar til að vinna meira við.“

Gætirðu hugsað þér að snúa þér alfarið að leiklist? „Já, ég er nú ekki tilbúinn að segja það. Ég er ekki farinn að hugsa svo langt. Það var alla vega frábært að fá að leika í Agnes Joy. Ég stend í þakkarskuld við fólknið sem veitti mér það tækifæri og ég væri alveg til í að leika meira. Núna tek ég til dæmis þátt í söngleikum We Will Rock You, sem er mjög gaman. Ég hef bara nóg að gera í bili og er mjög sáttur við það.“

## ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

### Byrjaði að lesa ævisögur ellefu ára

**Ragnheiður Tryggvadóttir**, vöruhönnuður og skrifbert á auglýsingadeild **Vísis**, er sólgin í ævisögur, drama og krimma. Hér segir hún frá þeim bókum sem hafa haft einna mest áhrif á hana.

#### Heillandi flökkulíf

„Bækurnar um Heiðu og Húsið á sléttunni koma strax upp í hugann. Ég tengdi sérstaklega við Heiðusögurnar þar sem söguhetjan er nafna mín og sveitalubbi eins og ég. Fleira áttum við þó kannski ekki sameiginlegt. Ég hafði til dæmis ekki komið til stórborgar þegar ég var að lesa sögurnar um Heiðu og fannst hún dálítið vanþakklát að una sér ekki í Frankfurt. Flökkulífið á Ingalls-fjölskyldunni um Norður-Ameríku fannst mér merkilegt og gaman að lesa lýsingarnar á daglegum verkum og hvernig þau komust af. Mér fannst þau stanslaust vera að troða hálm í dýrnarnar sínar.“

#### Enginn dans á rósum

„Allt önnur Ella, ævisaga eða þroskasaga Elínar Þórarinsdóttur, eftir Ingólf Margeirsson, var fyrsta ævisagan sem ég las og hafði heilmikil áhrif á mig, kannski af því að ég var ekki nema ellefu ára þegar ég las hana. Þessi bók er auðvitað fulloröðin, lífshlaup Elínar var ævintýralegt en enginn dans á rósum. Þarna segir frá heimi áfengis og ofbeldis og



ýmsu svakalegu sem ég hafði engan þroska til að lesa. Mér fannst merkilegt að þetta væri alvöru en ekki skáldað og var gáttuð á því að einhver skildi fást til að segja svona frá, en heilluð um leið. Þarna uppgötvaði ég að ævisögur eru auðvitað mest spennandi sögurnar.“

#### Átakanlegar bækur

„Ég er sökker fyrir mannlegu drama og sögulegum skáldsögum og bækurnar Bókabjórurinn, eftir Markus Zusak og All the light we can not see, eftir Anthony Doerr, sátu lengi í mér eftir lesturinn. Í báðum þessara bóka er söguviðið átakanlegt og persónurnar margslungnar, venjulegt fólk sem reynist búa yfir ótrúlegum kjarki og styrk á voveiflegum tímum seinni heimsstyrjaldarinnar þegar minnstu mistök geta kostað fólk lífið.“

Ragnheiður Tryggvadóttir.

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

**GingerLove** **DetoxLove**

engifer appelsínur sítróna **túrmerik ananas engifer**

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

**BÍO RAW VEGAN** **abel heilsuvörur**

# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI

**25%**  
**AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM GRANÍT  
LEGSTEINUM  
Í SEPTEMBER



**GRANÍT  
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is



# Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



## Fjalla um eltihrelli

Hljómsveitin **Ryba** var að senda frá sér splunkunýtt lag sem ber heitið **Stalker**.

Í því vinnur sveitin upp úr „sömplum“ og hljóðum úr nærumhverfi sínu og með svokallaðar „cut-ups“-aðferðir sem mynda hljóðheim lagsins. Ryba samanstendur af góðum hópi tónlistarfólks úr jaðarsenuinni á Íslandi. **Heimir Gestur Valdimarsson** syngur og spilar á gítar, **Laufey Soffía Þórsdóttir** (Kælan Mikla) syngur, **Andri Eyjólfsson** (ANDI) sér um rafhljóð, **Baldur Hjörleifsson** spilar á bassa, **Kormákur Jarl Gunnarsson** á Moog-hljóðgervil og **Sigurður Möller Sívertsen** (Grísalappalísa), spilar á trommur. **Stalker** er fyrsti „singúllinn“ af væntanlegri plötu sveitarinnar sem kemur út um næstu jóli. Lagið er komið á allar helstu streymisveitur.

## Meginstreymi með nýtt lag



Hljómsveitin **Meginstreymi** var að senda frá sér annað lag sitt, í huga þér. Á síðasta ári sendi sveitin frá sér lagið **Það** sem enginn vita má, sem kom út í takmörkuðu, tölusettu upplagi á 45rpm 7" vinyli, en undanfarin ár hefur Meginstreymi spilað á dansleikjum, árs hátíðum og þorablótum við góðan orðstír um land allt. Í huga þér er komið á allar helstu streymisveitur og á **Albumm.is**.

# Lönduðu samningi við Sony

**Tvíeykið Huga**, sem þeir **Pétur Jónsson** og **Bergur Þórisson** mynda, hafa heldur betur verið að gera góða hluti hér heima og erlendis eftir að sveitin sendi frá sér sína fyrstu plötu, en hún hefur fengið yfir 50 milljónir spilanir á Spotify. Þeir félagar gerðu nýverið samning við plöturisann Sony í Bandaríkjunum og voru að senda frá sér sína aðra plötu, **Vörðu** sem er sú fyrsta undir merkjum Sony.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Inga & Lilja Birgisdætur



Pétur Jónsson og Bergur Þórisson mynda tvíeykið Huga... „Að vera alltaf á flakki er auðvitað ekkert alltaf auðvelt en við erum með frábært fólk í kringum okkur sem styður við bakið á okkur.“

Þegar við vorum eiginlega búnir að klára plötuna fórum við að senda hana á allskonar fólk í kringum okkur sem við höfum kynnt meðal annars í gegnum það að hafa unnið með Björk, Sigur Rós og Ólafi Arnalds. Við fengum strax jákvæð viðbrögð og áhuga á samstarfi úr ýmsum áttum. Okkur leist mjög vel á fólk hjá Sony og þeirra vinnubrögð þannig að við ákváðum að semja við þau,“ segir Pétur þegar hann er spurður að því hvernig þeim Berg hafi tekist að landa samning við plöturisann Sony.

En hvernig hljómar samningurinn? „Plötunni verður dreift í búðir um allan heim. Hún er einnig markaðssett á stöðum sem við hefðum aldrei getað náð til annars og á meðan höfum við meiri sveigjanleika til að einbeita okkur að því að gera tónlist. Þeir styðja líka við bakið á okkur varðandi tónleikaferðalög sem opnar á þann möguleika að ferðast um allan heim og spila fyrir nýtt fólk á hverjum degi sem er auðvitað bara frábært.“

Pétur segir að platan **Varða** sé búin að vera í vinnslu nánast frá því að sveitin gaf út sína fyrstu plötu 2014 og þar til fyrir ári síðan. „Hún tekur eiginlega við þar sem fyrri platan hættir, er kannski einskonar sjálfstætt framhald af

„Plötunni verður dreift í búðir um allan heim. Hún er einnig markaðssett á stöðum sem við hefðum aldrei getað náð til annars.“

þeirri hugmyndavinnu sem átti sér stað þegar við gerðum þá fyrri. Ástæðan er sú að upphaflega átti þetta að vera ein plata og þess vegna eru þessar tvær plötur hugsaðar sem ein heild,“ útskýrir hann en tekur fram að hljóðheimurinn á **Vörðu** hafi þó þróast aðeins frá fyrri plötunni. Á meðan sú fyrri flokkist eiginlega sem klassísk tónlist hafi þeir blandað raftónlist saman við tónlistina á seinni plötunni.

### Þakklátir fyrir tækifærin

Eins og áður sagði hefur tónlist **Huga** fengið yfir 50 milljónir spilanir á Spotify og er tvíeykið því þegar orðið þekkt erlendis. „Þegar við gerðum fyrri plötuna vorum við aðallega bara að reyna skemmta sjálfum okkur og vorum óvissir hvort við ættum nokkuð að vera að gefa þetta út. Á endanum ákváðum við að gefa hana bara ókeypis á Netinu og síðan horfðum

við á hana öðlast algjörlega eigið líf og eiginlega trúðum þessu ekki fyrst. Það er auðvitað heiður að vita af öllu þessu fólk sem hlustar á tónlistina okkar og við erum mjög þakklátir fyrir öll tækifærin sem fylgja því.“

Tvíeykið er um þessar mundir á stóru tónleikaferðalagi. „Við sjáum eiginlega ekki fyrir endann á því,“ segir Bergur. „Að vera alltaf á flakki er auðvitað ekkert alltaf auðvelt en við erum með frábært fólk í kringum okkur sem styður við bakið á okkur. Svo sakar ekki að okkur finnst skemmtilegt að spila fyrir fólk og við erum stoltir af „showinu“ okkar. Við leggjum gífurlega vinnu í það.“

Verðið þið með einhverja tónleika á Íslandi á næstunni? „Við verðum á Iceland Airwaves í ár, það er auðvitað alltaf gaman að koma heim og spila fyrir sitt,“ segir Pétur og bætir við að sennilega séu þeir töluvert þekktari erlendis en hér heima og því verði líka gaman að spila fyrir fólk sem viti kannski ekki alveg hvað það er að fara að sjá. Eftir Airwaves hyggst tvíeykið svo fara til Parísar að hita upp fyrir Ólaf Arnalds í Parísarfilharmóníunni. „Þetta er alveg ótrúlegur salur og við erum mjög spenntir fyrir því. Í kjölfarið förum við síðan til Asíu í byrjun 2020 að spila í Hong Kong, Japan og víðar.“

## Albumm mælir með



### Listamenn með kvíða

■ **Listamenn með kvíða** er yfirskrift sýningar sem hefur verið sett upp í Núllinu, Bankastræti, í tilefni af 40 ára afmæli Geðhjálpar. Að sýningunni standa Almar S. Atlason, Jakob Veigar Sigurðsson, Kristín Mjöll Bjarnad Johnsen, María Oddný, Melkorka Helgadóttir, Ólaf Rún Benediktsdóttir, Solveig Pálsdóttir, Steinn Kristjánsson, Vigdís Hlíf Sigurðardóttir, Ýmir Grönvold og Heiðrún G. Víktorsdóttir, sem eiga öll sameiginlegt að kljást við kvíða af ýmsu tagi og tilheyra Facebook-hópnum Listamenn með kvíða. Sýningarstjórar eru Guðrún Heiður Ísaksdóttir og Sólbjört Vera Ómarsdóttir. Sýningin stendur yfir til 22. september.

### Ball í boði Kórdrengja

■ Á morgun, laugardaginn 21. september, ætla **Kórdrengir** að ljúka sumrinu með balli í Ægisgarði, Eyjaslóð. Dagskráin verður þétt-skípuð og hefst með uppstandi Dóra DNA og Björns Braga. Næst stíga **XXX ROTTWEILERHUNDAR** á svið og halda stuðinu uppi. DJ Krúzi þeytir svo skífum langt fram eftir nóttu. Húsið opnar klukkan 21. Enginn aðgangseyrir er á ballið og fríar veigar verða í boði á meðan birgðir endast.



### Klikkað krakkafjör á Vitatorgi



■ **Dj Story Light** og **Siggi Bahama** ætla að halda uppi stuðinu á Vitatorgi í dag með því að þeyta skífum og spila tónlist sem vonandi allir krakkar ættu að geta dansað við. Karl Kristján myndlistarmaður, sem er meðal annars þekktur fyrir að hafa málað framhliðina á bakarínu Brauð og Co. á Vitastíg, mun skapa litríkan myndgjörning. Allir fá krítar til að skreyta gangstéttina í fallegum litum og boccia-boltar verða til staðar fyrir þá sem vilja spreya sig í boccia. Þá verða Lurkar í boði Emmessíss. Viðburðurinn hefst á morgun, laugardag, klukkan 14 og stendur yfir til klukkan 17.



### Áhugaverðar umræður í Iðno

■ **Reykjavík Creative Hub** er nýlega stofnuð miðstöð kvikmyndafólks sem stendur fyrir mánaðarlegum pallborðsumræðum um kvikmyndir. Á fimmtudag í næstu viku munu Anton Máni Svansson, framleiðandi kvikmyndarinnar Hvítur, hvítur dagur, og Lilja Ósk Snorradóttir, framleiðandi kvikmyndarinnar Bergmál, taka til máls í Iðno. Að því loknu gefst gestum tækifæri til að kynna sig og hugmyndir sínar og kynnast öðru fólk á sínu sviði.

## Þéttur rokkpakki

■ Hljómsveitin **Band of Reason** fagnar útgáfu EP-plötunnar **Grooves** með tónleikum í nýjum húsakynnum **Íslenska Rokkbarsins Bæjarhrauni 26, Hafnarfirði** í kvöld klukkan **22.30**. Platan inniheldur fjögur ólík en rokkskotin lög á jákvæðum nótum, allt frá ballöðukenndu rokki yfir í klassískt rokk og því má búast við þéttum rokkpakka.

Fyrir þá sem ekki vita er **Band of Reason** fimm ára gömul hljómsveit sem varð til með samstarfi fjögurra tónelskra vina. Sveitin hefur áður gefið út plötuna **Open Road**, sumarið 2017 og tvö lög, **That's All** og **Voidsong**, árið 2018. Upptökur á plötunni sjálfri fóru fram í stúdíóinu Aldingarðinum, þar sem **Magnús Leifur** sá um upptökur, hljóðvinnslu og lokafrágang. Auk útgáfutónleikanna á Íslenska Rokkbarnum eru fyrirhugaðir tónleikar á **Midgard Base Camp**, á **Hvolsvelli á morgun, laugardaginn 21. september** og svo er ferð sveitarinnar heitið til **Nashville í Bandaríkjunum** þar sem hún kemur fram á **The Old Line, þann 19. október**.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

# Mánaðartilboð



netgíró

**20%**  
AFSLÁTTUR

**ÖLL GÓLFEFNI**  
**20% AFSLÁTTUR**



**20%**  
AFSLÁTTUR

BoZZ sturtuhorn  
rúnað 6mm hert gler  
80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.  
90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.



**20%**  
AFSLÁTTUR

BoZZ sturtuhorn  
ferkantað 6mm hert gler  
80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.  
90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.



Carrara Shiny  
veggflís  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.



**20%**  
AFSLÁTTUR

BoZZ glerþil  
8mm hert gler  
75x220 **15.992**  
Áður 19.990 kr.  
95x220 **19.192**  
Áður 23.990 kr.

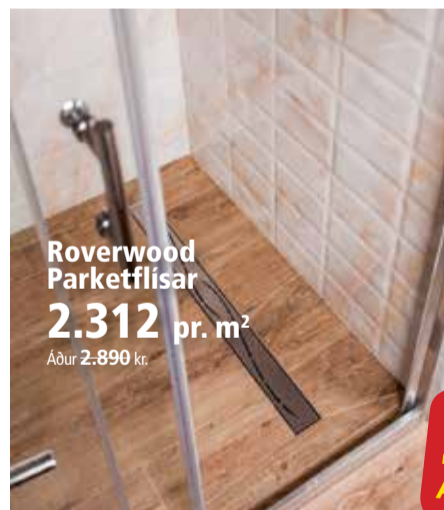


**20%**  
AFSLÁTTUR

BoZZ baðþil  
6mm hert gler  
80x140 **10.392**  
Áður 12.990 kr.



Harðparket  
verð frá  
**1.272 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 1.590 kr.



Roverwood  
Parketflísar  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

- Flísar
- Parketflísar
- Harðparket
- Vínill parket m/undirlagi

**20%**  
AFSLÁTTUR



Vínill parket  
m/áföstu undirlagi  
**5.032 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 6.290 kr.



Boston  
Parketflísar  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	SelHELLU 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

Tilboðin gilda líka  
á netinu!  
www.murbudin.is  
Afsláttarkóði: netgíró

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!

5 staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Skóstærðir voru það fyrsta sem greip mig sem barn“

**Kristinn Rúnar Kristinsson**, nemi í fjölmíðlafræði við Háskólann á Akureyri, starfsmaður í Mathofinu og fyrirlesari, gaf út bókina *Maníuraunir í fyrri*. Hér ljóstrar hann upp fimm staðreyndum um sjálfan sig.

1 „Ég notaði snúð til sex ára aldurs og hef verið frá þeim aldri með rammkakkt bit af þeim sökum, eða sentimeters djúpt lóðrétt yfirbit.“

2 „Það er eiginlega lygilegt hversu margir hlutir eða margar manneskjur hafa verið í uppáhaldi hjá mér í gegnum tíðina sem koma frá Þýskalandi. Þer þar helst að nefna Dirk Nowitzki, Michael Schumacher, Rammstein, BMW og síðast en ekki síst hin raunverulegu þýsku stál, Wehmeier-feðgana og stórvini mína, Arne, Arne Karl og Tómas Helga.“

3 „Ég prófaði að reykja í fyrsta sinn þegar ég var átta ára gamall. Það voru til vindlar og sigarettur heima hjá mér inni í skáp, ætlað besta vini þabba og ömmu minni heitinni, þegar þau kæmu í heimsókn. Ég varð bara að prófa þetta, kiki út á svalir þegar ég var einn heima og naut reykjanna bara ágætlega!“

4 „Ég er gríðarlega mikill treyju- og glasasafnari. Ef ég verð einhvern tíma gjaldþrota þá verður það líklega vegna þess að ég gleymdi mér aðeins í kaupum á þessu tvennu.“

5 „Þegar ég var barn þá voru skóstærðir fólks það fyrsta sem greip áhuga minn við það. Ég skoðaði vel stærðina á skónum og eftir smá-umhugsun skaut ég á númerið og iðulega var það rétt, fólki til töluverðrar undrunar.“



„Við höfum drukkið þessa tónlist í okkur frá blautu barnsbeini“

Dúndurfréttir munu flytja lögina af **Abbey Road**, plötu Bítlana, í heild sinni á tónleikum í Eldborgarsal Hörpu föstudaginn 27. september, en þann 26. september eru 50 ár liðin frá því að þetta meistaraverk Bítlanna leit dagsins ljós.

Umsjón / Ragna Gestsdóttir



Dúndurfréttir ásamt Haraldi og ömmu í Hraunbæ, Guðrínu Clausen. Á myndina vantar Helga.

Dúndurfréttamenn eru allir sannir Bítlaáðdáendur og sönnuðu enn og aftur snilli sína þegar þeir tóku nokkur lög Bítlanna fyrir troðfullu húsi í Eldborg árið 2017 á Classic Rock tónleikum þeirra.

„Abbey Road var í raun síðasta plata Bítlanna. Let It Be kom út seinna en upptökum á þeirri plötu var lokið áður en vinnan hófst við Abbey Road,“ segir Pétur Örn Guðmundsson. Abbey Road fór rakið á toppinn í flestum löndum heims og var til dæmis í 17 vikur í efsta sætinu í Bretlandi. Platan hefur nú selst í yfir 30 milljónum eintaka og er enn að seljast gríðarvel.

Það verður því enginn sannur Bítlaáðdáandi svikinn af að mæta í Eldborg föstudaginn 27. september þar sem andi Bítlanna mun svífa yfir.

„Við höfum allir verið, eins og þorri jarðarbúa, miklir Bítlaáðdáendur og höfum drukkið þessa tónlist í okkur frá blautu barnsbeini,“ segir Pétur

Örn. „Þegar tónleikahaldarinn okkar hann Guðbjartur stakk upp á því að við spiluðum þessa plötu á 50 ára afmæli hennar þá hugsuðum við okkur um í 14,5 sekúndur og sögðum svo allir í kór: „Auðvitað!“ Þessi plata er líka það allra síðasta sem sveitin tók upp áður en hún lagði upp laupana.“

„Alltaf best að lesa salinn hverju sinni“

Tónleikunum verður skipt í tvennt að sögn Péturs Arnars. „Fyrri hluti tónleikanna verða valin Bítlalög leikin sem við höfum sérstakt dálæti á og eins og gefur að skilja er erfitt að velja lög úr þeim gríðarstóra lagabálki sem liggur eftir sveitina. Svo verða lögina af Abbey Road-plötunni spiluð í heild sinni eftir hlé í seinni hluta tónleikanna.“

„Við höfum alltaf haft að leiðarljósi að vera með léttu stemningu og alls ekki niðurnjörvað spjall á milli laga. Okkur finnst best að lesa salinn eins og það er kallað og spjalla við áhorfendur eins

og stemning leyfir. En þetta verða mörg lög og því ekki tilgangurinn að kjafta mikið á tónleikum þar sem fólk er komið til að hlusta á Bítlalögina fögur. En eflaust fær einn og einn fróðleiksmoli að fljóta með. Platan verður þó flutt án þess að gjamma á milli laga.“

Haraldur Vignir Sveinbjörnsson og Helgi Reynir Jónsson verða Dúndurfréttum til aðstoðar við að gera hljóðheiminn sem mest sannferandi og lögunum sem best möguleg skil.

En hvaða Bítlalög skyldu vera í uppáhaldi hjá þeim sjálfum? „Það er erfitt að gera upp á milli laganna á þessari plötu, en á æfingum fyrir tónleikana höfum við haft mikið dálæti á lagi George Harrison, Something og svo allri lokasyrpu hans Paul McCartney sem lýkur plötunni svo eftirminnilega. En eins og áður sagði er erfitt að finna eitthvert eitt lag frekar en annað því platan er svo fjölbreytt.“

Myndlist

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Ég hef brennandi ástríðu fyrir að skapa“

Myndlistarkonan **Karen Kjerúlf** hefur opnað níundu einkasýningu sína í *Energia í Smáralind*.



Vefgallerí Karenar má finna á karenkjerulf.com.

„Ég hef alltaf haft ástríðu fyrir að skapa og skreyta,“ segir Karen, sem í marga áratugi hefur próað myndlist sína. Eftir að hún kynntist olíunni var ekki aftur snúið. „Ég tók að mér í fjöldamörg ár að mála andlitsmyndir

í pastel eftir ljósmyndum. Seinna kynntist ég olíunni, sem ég nota mest í dag,“ segir Karen sem er

búin að fara á mörg námskeið í málinu hjá Myndlistaskóla Kópavogis og hjá ýmsum listamönnum.

Meginþema sýningarinnar núna er litadýrd, landslag og abstrakt.

Karen velur að vera með sanngjarna verðlagningu, því hún vill að sem flestir eigi kost á að eignast listaverk hennar. „Ég vil frekar mála mikið og gleðja sem flesta, enda stoppa flest verka minna ekki lengi hjá mér.“ Einnig malar hún myndir eftir sérþöntunum.



**Birgir Þórðarson**, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur [www.abelheilsuvorur.is](http://www.abelheilsuvorur.is)



# ETHNICRAFT 20 ÁR Á ÍSLANDI

20% afsláttur af öllum vörum  
frá Ethnicraft og Notre Monde



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.

Castello PIZZERIA

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 5 15 5500 | 34. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 20. SEPTEMBER 2019 [mannlif.is](http://mannlif.is) | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

**Síðast en ekki síst**

Eftir | Jóhönnu Sveinsdóttur

## Til fullorðinna

■ Rifjið upp atvik í vinnunni, þegar tiltekið verkefni var komið í hnút. Þið þekkið þetta, endalausir fundir, allir á kafi, Indriði á kantinum og bank í ofnunum. Verkefnið stækkaði og stækkaði en miðaði ekkert áfram. Svo voru fengin fersk augu að borðinu, frá einhverjum sem var ekki samdauna öllu ferlinu, og viti menn lausnin varð augljós.

Þarna erum við stödd í dag. Loftlagsmálin eru í hnút og okkur miðar lítið áfram. Með aðra hönd á bílstýrinu horfum við í bakspegilinn á unga fólkið í aftursætinu, bendum því á þversögnina í því að fá skutl í skólann sama dag og það ætlar að mótmæla loftslagsbreytingum og fáum okkur síðan orkugefandi sopa af take-away kaffi svo við getum sinnt kapitalískum viðskiptum með auðlindir og afurðir það sem eftir lifir dags. Við sjáum ekki heildarmyndina, agnústumst út í smáatriði og höldum að við séum að hjálpa ungu fólki að sjá villu vegar síns, en vitiði hvað? Við erum of samdauna verkefninu.

Við þurfum fersk augu nýrrar kynslóðar. Já, sú kynslóð er ung, reynslulaus og á margt eftir ólært – en það er líka hennar stærsti og dýrmætasti kostur. Nýrri kynslóð er sama hvernig hlutirnir „hafa alltaf verið gerðir“ og það eitt gefur henni frelsi til að gera betur.

Við eigum boð frá ungum aðgerðasinnum um að taka þátt í vikulöngu Allsherjarverkfalli fyrir loftslagið sem hefst í dag. Þetta er mikilvægt boð. Hættum að gjaldfella hugsjónir ungmenna því að það vill þannig til að þau leyfa stundum mat eða er skutlað á æfingu. Mætum og mótmælum með þeim.

En það var þetta með atvikið í vinnunni. Muniði hvað gerðist eftir að þessi með fersku augun sá lausnina? Verkefnið var endurskipulagt, ýmsu kastað fyrir róða (Indriði varð fúll) en þetta hafðist. Eftir allt erfiðið þá að lokum hafðist það.



# Haustlitirnir eru komnir.



66north.is

**HEILSUDAGAR** **nettó**

**Föstudagur 20. sept.**  
Tilboð dagsins

**33% AFSLÁTTUR**

á **Protein PANCAKE**

Protein pönnukaka  
Súkkulaði, karamella eða vanilla

**179 KR/STK**  
ÁÐUR: 269 KR/STK

**50% AFSLÁTTUR**

**Spergilkál (kg)**