## *Skyrútrás laðar að fjárfesta*

Viðskipti 4

Íslenskir fagfjárfestar áhugasamir um skyrframleiðslu á Bretlandseyjum.

## *70 prósent verðmunur á sundferðum*

Neytendamál 6

Ódýrast á Akranesi en dýrast í Húsafelli. Munar 665 krónum.

## *Ég er ekki dúkkulísa*

Viðtal 8

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir þingmaður hefur fengið nóg af skítkastinu.

## *Heyrnarlaust par í ævintýraferð*

Viðtal 20

Hanna K. Jónsdóttir og Hilmar Thorarensen Pétursson láta ekkert stoppa sig.

23. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 19. JÚNÍ 2020

# MANNLÍF

Fréttir / Hön Ísland / Heimurinn

VIÐTALIÐ

Svala Björgvins

## *Syngur um skilnaðinn*

***Svala Björgvins talar hreint út. Ný EP-plata og skilnaðurinn við æskuástina.***

*Þriggja ára málaferli við Capitol Records. „Þeir lugu til um aldur minn.“ Kærastinn 18 árum yngri. Gat ekki eignast börn en eignaðist stjúpson.*

# Ánægð með samstarfið við íslensk yfirvöld

Texti / Trausti Hafsteinsson

Í augnablikinu get ég ekki sagt til um hvenær rannsókninni lýkur. Aftur á móti er ég fullviss um að með góðu samstarfi og góðum stuðningi yfirvalda mun henni ljúka fyrr en áætlað var. Samstarf okkar við íslensk yfirvöld hefur verið gott," segir Josefina Nghituwamata, upplýsingastjóri Spillingarstofnunar Namibíu, þegar hún er spurð hver staða Samherjamálsins svokallaða sé þar í landi.

Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum er Samherji sakaður um að hafa á árunum 2014 til 2019 greitt háttsettum stjórnmála- og embættismönnum í Namibíu rúman milljarð króna í mútur í þeim tilgangi að komast yfir eftirsóttan hrossamakrílkvóta. Fyrirtækið er sagt hafa hagnast þannig verulega á starfsemi sinni í landinu og síðan notfært sér þekkt skattaskjól til að koma hagnaðinum undan. Rannsóknin hefur hins vegar dregist á langinn vegna lokunar landamæra í COVID-19 faraldrinum og hefur dómari í Namibíu samþykkt að fresta því til sumarloka að fastsetja dagsetningar fyrir réttarhöldin.

Aðspurð segist Nghituwamata ekki geta veitt upplýsingar um stöðu rannsóknarinnar eða hverju hún hafi skilað fram til þessa. „Ég get því miður ekki upplýst frekar um málið. Það reynir á okkur að safna nægum upplýsingum og sönnunargögnum til að sanna ásakanirnar fyrir dómstólum. Þá munu lögin taka við og málið hafa sinn gang," segir Nghituwamata.

Samherji hefur gefið út að namibísk yfirvöld hafi ekki sett sig í samband við fyrirtækið í tengslum við rannsóknina eða mögulegar handtökur sem boðaðar hafa verið. Þá hefur fyrirtækið einnig bent á að ekki sé í gildi tvíhliða samkomulag milli landanna sem heimili aðgerðir Namibíumanna gagnvart íslenskum fyrirtækjum eða einstaklingum. Í samtali við Mannlíf staðfesti Ólafur Hauksson héraðssaksóknari að ekki væri til staðar framsalssamningur milli landanna.

Ólafur Hauksson

Þorsteinn Már Baldvinsson

Í samtali við Mannlíf á dögunum sagðist Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, hafa það þokkalegt .en hann vildi lítið tjá sig um gang mála. Aðspurður sagðist hann ekkert hafa heyrt í neinum varðandi rannsókn Namibíumannanna og viðurkenndi að hann vissi ekkert um .réttarbeiðnina sem þaðan hefur borist. Þegar hann var inntur eftir því hvort hann væri alveg rólegur gagnvart rannsókninni sagði hann svo vera. „Ég er alveg rólegur, já. Ég veit ekkert um þessa réttarbeiðni og mun ekki tjá mig um það. Ég hef sem sagt ekki heyrt í neinum og hef ekki miklu við það að bæta. Ég mun tjá mig um þetta mál fyrr en seinna," sagði Þorsteinn Már.

Texti / Trausti Hafsteinsson

# Lætur ekkert stöðva björgun Icelandair

***Takist ekki að finna samningsflöt milli Icelandair og Flugfreyjufélags Íslands á samningafundi í dag er tilgangslaust að halda viðræðunum áfram. Þá verða aðrar leiðir farnar.*** *Þetta er mat Boga Nils Bogasonar, forstjóra Icelandair, sem segist ekki ætla að að láta neitt koma í veg fyrir björgun félagsins.*

**Takist ekki að semja núna setjum við það á fullt að fara aðrar leiðir.**

Icelandair stefnir á að hafa náð samkomulagi við alla hagsmunaaðila fyrir 29. júní því í framhaldinu er stefnt á hlutafjárútboð til björgunar félaginu. Að ná samningum við flugfreyjur er þar stór liður. Í dag fer mögulega fram síðasta tilraun samninganefnda félaganna til að ná saman þegar þær hittast hjá Ríkissáttasemjara. Bogi forstjóri staðfestir það og segir því miður ansi langt vera á milli samningsaðila.

„Það gekk vel að ná ágætis lendingu við flugmenn og flugvirkja en ekki gengið eins vel með flugfreyjur. Það er því miður ansi langt á milli enn þá og ef við finnum ekki flötinn núna er tilgangslaust að halda áfram því tíminn er að styttast. Þannig er því miður staðan en við verðum að klára þetta núna til að hafa hlutina betur á hreinu til að útboðið takist og ég er bjartsýnn á það," segir Bogi.

Hann segir mikilvægt að samningur náist. „Það er mjög mikilvægt að semja við flugfreyjur. Ef við náum ekki að semja þurfum við að skoða aðrar leiðir en við erum ekki komin þangað enn. Við erum bara í því verkefni að bjarga þessu fyrirtæki, takist ekki að semja núna setjum við það á fullt að fara aðrar leiðir."

Aðspurður um hvort aðrar leiðir hafi nú þegar verið skoðaðar segir Bogi svo vera en að engar viðræður við önnur félög hafi átt sér stað. Hvort samningar við annað íslenskt flugstéttarfélag komi til greina sem ein leiðanna segist Bogi ekki geta tjáð sig um það á þessu stigi. „Auðvitað höfum við skoðað ýmislegt í því samhengi. Við höfum allavega ekki hafið viðræður við neitt annað félag," segir hann.

Líkt og Mannlíf greindi frá hefur þó verið nefnt að annað íslenskt flugstéttafélag, Íslenska flugstéttafélagið, ÍFF, gæti verið sá bjargvættur sem tryggi framtíð Icelandair komi ekkert út úr þessari samningalotu.

Spurður að því hvort það gæti farið svo að Icelandair leiti til ÍFF segist Bogi vonast til þess fyrst og fremst að þurfa ekki að fara aðrar leiðir. „Okkar markmið númer eitt, tvö og þrjú er að ganga núna frá samningi við Flugfreyjufélag Íslands. Við ætlum að halda áfram á íslenskum vinnumarkaði og í íslensku umhverfi.

Ef sú leið sem við viljum fara er ekki fær þurfum við að skoða hvaða aðrar leiðir eru lagalega færar því við ætlum að koma félaginu út úr þessari stöðu og ætlum ekki að láta þetta stöðva það. Ég er bjartsýnn á að þetta klárist allt saman."

Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir náðist ekki í Guðlaugu Líneyju Jóhannsdóttur, formann Flugfreyjufélags Íslands, við vinnslu fréttarinnar.

*Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair.*

**BIRTÍNGUR EHF**
**Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500**

**Lumar þú á frétt?**
**Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is**

**Útgefandi og ábyrgðarmaður:** Halldór Kristmannsson - **Framkvæmdastjóri:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir - **Útgáfustjóri Mannlífs:** Roald Viðar Eyvindsson - **Ritstjóri Mannlífs:** Reynir Traustason - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir, Guðný Hrönn, Trausti Hafsteinsson, Malín Brand - **Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni - **Forsíða:** Unnur Magna - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is - **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

45
1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020

SSANGYONG

# korando

Dregur alla leið

## Ferðastu um Ísland á Korando

Kraftmikill Korando slær dýrari jeppum við á ótal sviðum. Hann var valinn "The Towcar Of The Year 2018," í sínum flokki, með 2ja tonna dráttargetu.

- + 178 hestöfl, 400 Nm
- + 2ja tonna dráttargeta
- + Fjórhjóladrif með læsingu
- + Ótrúlega rúmgóður
- + Gott aðgengi
- + Fimm ára ábyrgð

5 Fimm ára ábyrgð

4x4

**Verð á sjálfskiptum Korando DLX: 4.990.000 kr.**

**ÖRFÁ SÝNINGAREINTÖK Á LAGER!**

Birt með fyrirvara um verð- og myndabrengl.

benni.is

**Reykjanesbær**
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

**Bílaríki, Akureyri**
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

**Reykjavík**
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Texti / Trausti Hafsteinsson

Innlent
VIÐSKIPTI

**Málið í hnotskurn**

**Mjólkursamsalan stofnaði nýtt dótturfélag, Ísey útflutning ehf., sumarið 2018 þar sem allur útflutningur fyrirtækisins heyrir undir það.** Þá færðist Jón Axel Pétursson úr starfi framkvæmdastjóra sölu- og markaðssviðs MS og tók við sem framkvæmdastjóri hjá Ísey. Enskt heiti félagsins er Ísey Export ltd. en íslenska skyrið er nú fáanlegt í fjölda landa, meðal annars á Norðurlöndunum, í Færeyjum, Bandaríkjunum, Bretlandi, á Írlandi, Möltu, í Sviss, Hollandi, Lúxemborg, Belgíu, Kína, Rússlandi og á Ítalíu.

# Fjárfestar áhugasamir um skyrútrás í Bretlandi

***Íslenskir fagfjárfestar hafa brennandi áhuga á að taka þátt í framleiðslu- og söluverkefni á íslenska skyrinu í Bretlandi..*** *Þreifingar þess efnis hafa farið fram við MS án þess að gengið hafi verið frá formlegum samningum.*

Samkvæmt heimildum Mannlífs hafa Jón Ásgeir Jóhannesson, Magnús Ármann, Lárus Welding og Ágúst Guðmundsson í Bakkavör nú þegar sýnt áhuga og rætt skyrsöluna í Bretlandi við Mjólkursamsöluna. Allir eru þeir öllum hnútum kunnugir og vel tengdir þegar kemur að viðskiptum í Bretlandi.

Í undirbúningi er skyrverksmiðja í Wales þar sem Kaupfélag Skagfirðinga á stóran eignarhlut og er stefnt á að þar hefjist framleiðsla á íslensku skyri síðar í sumar. Í fyrra voru seld ríflega þúsund tonn af skyri í Bretlandi og því ljóst að eftir talsverðu er að slægjast fyrir íslenska fjárfesta. Komi þeir höndum yfir skyrið má telja líklegt að hlutur íslenskra bænda, sem hingað til hafa verið burðarstoðin í skyrútrásinni sem aðaleigendur MS, komi til með að þynnast út á næstu misserum.

*Í rúman áratug hefur MS verið í útrás með íslenska skyrið og hefur hún verið byggð upp í kringum fyrirtækið og eignarhald íslenskra bænda á því.* Mynd / MS

### Stóraukin umsvif

Í rúman áratug hefur MS verið í útrás með íslenska skyrið og hefur hún verið byggð upp í kringum fyrirtækið og eignarhald íslenskra bænda á því. Nú er svo komið að útrásarvíkingarnir svokölluðu hafa mikinn áhuga á að stíga

> **Í rúman áratug hefur MS verið í útrás með íslenska skyrið.**

inn. Ari Edwald, forstjóri MS og framkvæmdastjóri Ísey útflutnings, segir að fram undan séu áætlanir um stóraukin umsvif í skyrsölu í Bretlandi og staðfestir að góðar líkur séu á því að leitað verði hlutafjár til þess. Hann leggur áherslu á að ekkert hafi enn verið handsalað í þeim efnum og bendir á að það komi ekki í hans hlut að finna fjárfestana heldur Kvikubanka sem samið hafi verið við. Mágur Ara, Ármann Þorvaldsson, var áður forstjóri bankans en hann stýrir nú uppbyggingarverkefnum í Bretlandi á vegum Kvikubanka.

### Ekki ólíklegt

Aðspurður hvort sú leið verði farin að bjóða fjárfestum aðkomu að sölunni í Bretlandi segir Ari svo vera. „Við erum núna að skoða verkefnið og tækifærin í Bretlandi. Okkur hefur gengið vel að selja skyrið þarna og líklegt er að til komi söfnun á hlutafé, við höfum verið að velta því fyrir okkur. Það er alls ekki ólíkleg hugmynd og hefur verið á okkar borði," segir Ari.

„Við erum að raungera áætlun um stækkun og sölu til mun fleiri aðila og skoðum formið á því fyrirtæki en engin niðurstaða er komin. Þegar við sjáum betur umfangið og uppbygginguna verður komið að því að safna hlutafé. Þegar til kemur höfum við gert samning við Kvikubanka um að hafa það verkefni með höndum."

### Hafa áhuga

Aðspurður hafnar Ari því að Jón Ásgeir hafi verið tíður gestur í höfuðstöðvum Mjólkursamsölunnar. Hann segir það hins vegar ekkert leyndarmál að hann þekki vel til Jóns Ásgeirs og að ekki sé ólíklegt að hann komi til með að hafa áhuga á skyrverkefninu ásamt öðrum íslenskum fjárfestum sem hafa reynslu á breskum mörkuðum. Ari þekkir marga slíka, að eigin sögn. „Jón Ásgeir hefur hitt mig uppi í Mjólkursamsölu en það var áður en ég tók við Ísey. Verkefnið er ekki komið svo langt að þetta sé orðið tengt þessum tilteknu aðilum en þetta eru menn sem ég hef unnið með í gegnum tíðina og þeir hafa auðvitað áhuga á öllu. Ég hef rætt málið almennt við þá en ekki endilega til að fá þá inn sem hluthafa því ég er fyrst og fremst að kynna mér aðstæður á þessum markaði," segir Ari.

„Í ljósi þess að salan erlendis hefur gengið vel er eðlilegt að menn hafi áhuga. Það eru ekki komnar á skrið neinar viðræður og ég hef oft fengið til mín menn sem áhuga hafa á að vera með. Að sjálfsögðu hafa margir spurt og þeir sem þekkja mig hafa áhuga á að ræða þessi mál. Eins og ég er búinn að stilla þessu upp verður öflun hlutafjár hins vegar ekki unnin af mér. Í sjálfu sér er það ekki okkar mál hverjir eru hluthafar í verkefnum sem við gerum samning um og við tölum við þá sem okkur sýnist."

*Ari Edwald, forstjóri Mjólkursamsölunnar.*

### Aukin umsvif erlendis

*Umsvifin í skyrsölu til útlanda aukast sífellt en framleiðsla skyrsins fyrir flest Evrópulöndin, fyrir utan Sviss sem fær sent skyr frá Íslandi, fer fram í verksmiðju í Danmörku. Í Bandaríkjunum leitaði MS eftir hlutafé til að koma skyrinu þar í sölu og stofnað var fyrirtækið Iceland Provision utan um verkefnið þar sem MS á innan við 20 prósent og fagfjárfestar restina. Í skyrverkefnunum í Kína og Rússlandi á Kaupfélag Skagfirðinga ráðandi hlut.*

*Sumarið 2015 tók Ari Edwald við sem forstjóri MS en hann starfaði áður sem forstjóri fjölmiðlasamsteypunnar 365 miðla. Það var svo í fyrrasumar sem hann tók sjálfur við útrásinni á skyrinu er Jóni Axel Péturssyni var sagt upp starfi sínu og Ari tók um stjórnartaumana í Ísey útflutningi ehf. Hann heldur því um alla tauma hvað íslenska skyrið varðar því fyrir utan að vera forstjóri Mjólkursamsölunnar gegnir hann einnig stöðu stjórnarformanns Iceland Provision sem framleiðir og selur skyr í Bandaríkjunum.*


**Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólasín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum**

**Caroline Montelius**
*PhD. Probi AB, Svíþjóð*

*„**Probi® Járn** vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka upptöku járns, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnupptöku er inntökuþörf járns að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnbætiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra."*

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is


## Orðrómur

rt@birtingur.is

### Súrt í VG

***Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra*** *þykir hafa sýnt Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra mikla hollustu þegar hún studdi hann í því að hrekja* ***Þorvald Gylfason*** *hagfræðiprófessor frá því að stýra samnorrænu hagfræðiriti. Innan VG er talsverð ólga vegna þeirrar aðfarar sem gerð var að heiðri Þorvaldar sem fræðimanns. Búist er við að flokksmenn muni á endanum kyngja þessu eins og öðru sem hefur gengið á í samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn ....*

### Umpólun

*Þetta kjörtímabil hafa orðið eins konar sætaskipti milli Vinstri grænna og Samfylkingar. Uppgefin stefna Vinstri grænna er með leiðarljós í róttækri náttúruvernd og baráttu í þágu þeirra sem eiga erfiðast uppdráttar í samfélaginu. Vandinn er aðeins sá að VG hefur undanfarin ár hallast að stóriðju og fiskeldi fremur en náttúruvernd.* ***Lilja Rafney Magnúsdóttir****, þingmaður á Suðureyri, er útherji fiskeldismanna. Þá er stóriðjan á Bakka við Húsavík reist með velþóknun* ***Steingríms J. Sigfússonar****, stofnanda VG. Samfylkingin hefur aftur á móti tekið sér stöðu jaðarmegin við VG og tekið upp róttæka náttúruvernd og baráttu fyrir smælingjum ...*

### Áskoranda brugðið

*Baráttan um forsetaembættið tók á sig undarlegan blæ þegar* ***Guðni Th. Jóhannesson****, forseti Íslands, mætti* ***Guðmundi Franklín Jónssyni****, frambjóðanda og athafnamanni. Þátturinn þróaðist út í hávaðarifrildi milli Heimis Más Péturssonar þáttastjórnanda og Guðmundar Franklíns. Taldi áskorandinn að Heimir Már væri hliðhollur forsetanum og hafði allt á hornum sér. Hermt er að Guðmundi Franklín hafi brugðið mjög í upphafi þáttar þegar honum var kynnt ný könnun sem sýndi að fylgi hans var innan við 10 prósent. Gassagangur hans skýrist af áfallinu ...*

### Hljómgrunnur Binga

*Fjölmiðlamaðurinn* ***Björn Ingi Hrafnsson*** *hefur stimplað sig rækilega inn í umræðuna með slímusetu sinni á blaðamannafundum COVID-þrennunnar. Upphaflega gerði fólk grín að fjölmiðlaforingjanum fyrrverandi sem sat og þráspurði. Svo snerist málið upp í að Björn, eða Bingi eins og hann kallast, náði hljómgrunni og vitnað var í hann um allar koppagrundir. Hann þykir einstaklega snöggur til ákvarðana sem sumpart hafa orðið að falli. Sú hugmynd hans að skrifa bók um COVID þykir líkleg til að virka. Bókin mun koma út fyrir verslunarmannahelgi ...*

Laugarnar í Reykjavík

# Fyrir líkama og sál

www.itr.is

Innlent
NEYTENDAMÁL

Texti / Malín Brand

## Aldraðir og öryrkjar njóta ekki sömu kjara

**Aldraðir og öryrkjar fara endurgjaldslaust í sund á höfuðborgarsvæðinu og sums staðar úti á landsbyggðinni.**

Á sumum stöðum þurfa aldraðir að greiða en öryrkjar ekki. Til dæmis í Glerárlaug, sundlaug Akureyrar, Hrísey og Grímsey þar sem aldraðir eru rukkaðir um **250** krónur fyrir sundferðina. Sundlaugin á Húsavík krefur aldraða um **360** krónur fyrir aðgang að lauginni.

Oftast er það þó sama upphæð sem aldraðir og öryrkjar greiða. Algengast er að hún sé **300** krónur en vissulega eru undantekningar þar á. Lægsta upphæðin sem aldraðir og öryrkjar greiða er í sundlaugum Reykjanesbæjar en hún nemur **160** krónum. Hæst greiða þeir á Höfn, Hellu og Hvolsvelli eða **500** krónur. Munar þar **340** krónum á hæsta og lægsta verði.

## Gleymdirðu sundfötunum?

**Ef maður er svo ólánssamur að vera ekki með sundföt þá bjóða nánast allar laugar upp á leigu sundfata. Handklæði fæst einnig leigt þar sem sundföt fást leigð.**

Athygli vekur að einungis sárafáar laugar bjóða sérkjör á sundfötum, handklæði og sundferð í einum pakka. Í Glerárlaug, sundlaug Akureyrar, laugunum í Hrísey og í Grímsey býðst þetta allt saman á **2000** krónur fyrir fullorðna, á Húsavík **1550** krónur, að Laugum **1100** krónur, á Selfossi, Stokkseyri og Hveragerði **1650** krónur og í Þorlákshöfn fyrir **1700** krónur.

Algengt verð fyrir leigu á sundfötum er um **600** krónur og sama upphæð fyrir handklæði. Það ætti kannski ekki að koma á óvart að á höfuðborgarsvæðinu er dýrast að leigja útbúnað í laugum Reykjavíkurborgar þar sem rukkaðar eru **920** krónur fyrir sundfötin og **620** krónur fyrir handklæðið. Samtals **1.540** krónur og bætum sundferðinni ofan á og útkoman er **2.570** krónur. Í Hafnarfirði, til samanburðar, kostar þetta þrennt **1.700** krónur.

Á landsbyggðinni hefur Húsafell vinninginn hvað dýrustu leiguna snertir en þar kostar þúsund krónur að leigja handklæði, aðrar þúsund að leigja sundföt og við bætast **1.300** krónur í aðgangseyri. Samtals **3300** krónur.

Ódýrast er að leigja útbúnað í sundlauginni á Flúðum, eða **350** krónur fyrir handklæði og **350** fyrir sundföt. Ofan í laugina kostar **900** krónur og endar sundferðin því í **1.600** krónum.

**LOF / LAST**

**Lofið** fær Tokyo Sushi fyrir að lækka verð á sushi-bökkum skömmu fyrir lokun á kvöldin. 30 prósent afsláttur er af þeim bökkum sem til eru, bæði á staðnum í Glæsibæ og Nýbýlavegi í Kópavogi.

**Lastið** fær að þessu sinni Hagkaup fyrir að innheimta sérstakt tiltektargjald í vefverslun sinni. Umbúða- og tiltektargjald að upphæð 490 krónur er lagt á hverja pöntun, óháð fjölda vara. Ekki er boðið upp á fría heimsendingu heldur kostar 1.490 krónur að fá vörurnar heim.

### Allt að 70 prósenta verðmunur á aðgangseyri í sundlaugar landsins

# Sundferðin ódýrust á Akranesi

***Ódýrast er fyrir fullorðna að fara í Jaðarsbakkalaug á Akranesi, þar sem kostar 635 krónur að fara í sund en dýrast á Húsafelli þar sem það kostar 1300 krónur.*** *Munar heilum 665 krónum á milli ódýrustu sundferðarinnar og þeirrar dýrustu. Tæplega 51 prósents verðmunur er þar á milli.*

*Sláandi verðmunur er á aðgangseyri í sundlaugar landsins.*

Víða er ókeypis fyrir börn í sund en þar sem þau greiða aðgangseyri er hann lægstur í laugum Reykjanesbæjar, eða 150 krónur. Dýrast er fyrir börn að fara í sund á Hvolsvelli þar sem það kostar 500 krónur. Verðmunurinn er því 350 krónur á milli lægsta og hæsta gjalds, eða 70 prósent.

Á höfuðborgarsvæðinu er ódýrast að fara í sund í Hafnarfirði en þar kostar 700 krónur fyrir fullorðna og ókeypis er fyrir börn. Dýrast er í laugarnar í Reykjavík þar sem sundferðin kostar nú 1030 fyrir fullorðna og 160 krónur fyrir börn á aldrinum 6 til 17 ára.

> **Dýrast er fyrir börn að fara í sund á Hvolsvelli þar sem það kostar 500 krónur.**

Áhugavert er að börn eru ekki sett undir sama aldurshatt á landinu öllu. Sums staðar þurfa þau að greiða fullorðinsgjald þegar þau hafa náð 16 ára aldri, annars staðar 17 ára og á enn öðrum stöðum 18 ára. Þá er líka misjafnt við hvaða aldur þau byrja að greiða aðgangseyri. Það er ýmist við 5, 6, 10, 12 eða 14 ára aldurinn. Skilgreiningin að barn sé einstaklingur undir 18 ára aldri á því greinilega ekki við í öllum sundlaugum.

### Hagstæðast að greiða fyrir 10 skipti í einu

Nánast allar sundlaugar hér á landi bjóða upp á 10 miða kort og þá lækkar nú upphæðin heldur betur sem sundferðin kostar. Nokkrar laugar á landsbyggðinni bjóða einungis upp á 30 miða kort en lækkar þá sömuleiðis umtalsvert hver sundferð í verði. Í Reykjavík og á Kjalarnesi má lækka kostnað við hverja ferð um 555 krónur með því að greiða fyrir 10 skipti í einu. Þá kostar sundferðin 475 krónur í stað 1030 krónur. Í Mosfellsbæ fer upphæðin með þessu móti úr 820 krónum í 379 og í dýrustu laug landsins, að Húsafelli, má lækka kostnað við hverja sundferð úr 1300 krónum niður í 960 krónur með því að greiða fyrir 10 skipti í einu.

Ódýrasta laug landsins, Jaðarsbakkalaug á Akranesi, býður upp á 30 miða kort. Það kostar 8.650 krónur og lækkar sundferðin með því úr 635 krónum í um 288 krónur.

### Sérkjör fyrir íbúa en ekki hina

Nokkrar sundlaugar bjóða sérkjör fyrir íbúa staðarins og þurfa aldraðir og öryrkjar þar ekki að greiða fyrir sundferðina. Til dæmis fá aldraðir með lögheimili í Fjarðabyggð ókeypis í sund þar en aðrir aldraðir greiða 950 krónur. Aldraðir sem búa í Árborg fá ókeypis í sundlaugar þar en aðrir greiða 200 krónur. Í Strandabyggð fá aldraðir, öryrkjar og börn, 17 ára og yngri, ókeypis í sund hafi þeir lögheimili þar.

Það er því að ýmsu að huga þegar farið er í sund á Íslandi og vissara að gleyma hvorki handklæði né sundfötum. Verðmunurinn getur hlaupið á þúsundum króna þegar meðalstór fjölskylda hyggst bregða sér í sund.

**ERTU MEÐ ÁBENDINGU?**
**Sendu á malin@birtingur.is**

| Sundlaug | Börn | Fullorðnir | 10 miðar/skipti | Leiga -tölurnar eiga við um leigu á handklæði og sundfötum. |
|---|---|---|---|---|
| Reykjavík og Klébergslaug á Kjalarnesi | 6-17= 160 kr. | 1.030 kr. | 4.750 kr. | handkl. 620 kr. sundföt 920 kr. |
| Álftanes og Ásgarðslaug Garðabær | 0-17= 0 kr. | 720 kr. | 4.500 kr. | handkl. 750 kr. sundföt 560 kr. |
| Ásvallalaug í Hfj. Sundhöll Hafnar, Suðurbæjar | 0 kr. | 700 kr. | 3.900 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. saman 1000 kr. |
| Kópavogslaug, Salalaug | 0 kr. | 970 kr. | 5.640 kr. | handkl. 600 kr. sundföt 600 kr. |
| Varmárlaug og Lágafellslaug í Mosfellsbæ | 10-17= 155 kr. | 820 kr. | 3.790 kr. | handkl. 640 kr. sundföt 640 kr. |
| Vesturland, Grundarfjarðarlaug | 10-17= 300 kr. | 1.000 kr. | 4.000 kr. | handkl. 500 kr. sundföt 500 kr. |
| Borgarnes og Kleppjárnsreykir, Varmaland | 320 kr. | 940 kr. / öryrkjar 320 kr. | Ekki uppl. | Ekki uppl. |
| Jaðarsbakkalaug Akranesi | 0-17= 0 kr. | 635 kr. | 30 miðar / 8.650 kr. | handkl. 530 kr. sundföt 530 kr. |
| Ólafsvík | 10-16= 300 kr. | 900 kr. | 4.500 kr. | handkl. 500 kr. sundföt 500 kr. |
| Stykkishólmur | 6-17 = 300 kr. | 950 kr / Aldraðir og öryrkjar 300 kr. | 30 miðar / 15.000 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. |
| Húsafell | 6-14 = 400 kr. | 1300 kr. | 9.600 kr. | handkl. 1.000 kr. sundföt 1.000 kr. |
| Flateyri | 6-17 = 0 kr. | 870 kr. / Aldraðir og öryrkjar 325 kr. | 5.200 kr. | handkl. 510 kr. sundföt 510 kr. |
| Hólmavík | 6-13 = 380 kr. | 1025 kr / Aldraðir og öryrkjar 325 kr. | 6.150 kr | Ekki uppl. |
| Patreksfjörður | 6-18 = 460 kr. | 1.000 kr. | 6.770 kr. | handkl. 770 kr. sundföt 770 kr. |
| Suðureyri, Sundhöll Ísafj, Þingeyri | 0 kr. | 870 kr./ Aldraðir og öryrkjar 325 kr. | 5.200 kr. | handkl. 510 kr. sundföt 510 kr. |
| Tálknafjörður | 6-16 = 400 kr. | 1.000 kr. | 5.800 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. |
| Hofsós, Sauðárkr, Sólgörðum og Varmahlíð | 6-16 = 0 kr. | 1.000 kr. / öryrkjar 300 kr. | 6.000 kr. | handkl. 665 kr. sundföt 665 kr |
| Skagaströnd | 0-16 = 0 kr. | 650 kr. | 4.500 kr. | handkl. 500 kr. sundföt 500 kr. |
| Blönduós | 8-18 = 350 kr. | 1.100 kr. | 7.200 kr. | handkl. 670 kr. sundföt 670 kr. saman 1000 kr. |
| Dalvík | 6-10 = 350 kr. | 950 kr. / Aldraðir og öryrkjar 350 kr. | 4.750 kr | handkl. 750 kr. sundföt 750 kr. |
| Glerárlaug, Sund. Akureyrar, Hrísey, Grímsey | 6-17= 250 kr. | 1.000 kr. / Aldraðir 250 kr. | 5.300 kr. | handkl. 850 kr. sundföt 850 kr. saman 1400 kr. / Leiga + sund=2000 kr. |
| Þelamerkurlaug | 250 kr. | 950 kr. / Aldraðir og öryrkjar 250 kr. | 5.700 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. |
| Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar Ólafsf., Siglufirði | 10-15=400 kr. | 820 kr. / Aldraðir og öryrkjar 410 kr. | 5.630 kr. | handkl. 820 kr. sundföt 820 kr. |
| Húsavík | 6-17 = 350 kr. | 800 kr. / Aldraðir 360 kr. | 5.100 kr. | handkl. 770 kr. sundföt 770 kr. Leiga + sund=1550 kr. |
| Sundlaugin Laugum | 6-15 | 800 kr. / Aldraðir og öryrkjar 350 kr. | 3.500 kr. | handkl. 400 kr. sundföt 400 kr. Leiga + sund=1100 kr. |
| Eskifjörður, Fáskrúðsfjörður, Neskaupstaður, Reyðarfjörður, Stöðvarfjörður | 6-17 = 250 kr. | 950 kr. | 5.700 kr. | handkl. 550 kr. sundföt 550 kr. |
| Sundhöll Seyðisfjarðar | 6-16 = 310 kr. | 970 kr. / Aldraðir og öryrkjar 310 kr. | 4.900 kr. | handkl. 530 kr. sundföt 530 kr. |
| Sundlaug Djúpavogs | 5-15 = 300 kr. | 1.000 kr. | 6.150 kr. | handkl. 500 kr. sundföt 500 kr. |
| Egilsstaðir | 300 kr. | 1.000 kr. | 6.500 kr | Ekki uppl. |
| Borg í Grímsnesi | 10-16 = 450 kr. | 970 kr. / Aldraðir og öryrkjar 0 kr. | 5.000 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. saman 1000 kr. |
| Flúðir | 10-17 = 450 kr. | 900 kr. | 4.000 kr. | handkl. 350 kr. sundföt 350 kr. |
| Hella | 8-15 = 300 kr. | 1.000 kr. / Aldraðir og öryrkjar 500 kr. | 5.500 kr. | handkl. 600 kr. sundföt 600 kr. |
| Hvolsvöllur | 12-18 = 500 kr. | 1.000 kr. / Aldraðir og öryrkjar 500 kr. | 6.500 kr. | handkl. 600 kr. sundföt 600 kr. |
| Kirkjubæjarklaustur og Laugarvatn | 10-16 = 500 kr. | 1.000 kr. | 5.500 kr. | handkl. 600 kr. sundföt 600 kr. |
| Stokkseyri, Sundhöll Selfoss | 0-18 = frítt til 1. okt., annars 160 kr. | 1.030 kr. / Aldraðir 200 kr. | 4.200 kr | handkl. 800 kr. sundföt 800 kr Leiga + sund=1650 kr. |
| Höfn | 10-17 = 250 kr. | 1.000 kr. / Aldraðir og öryrkjar 500 kr. | 5.200 kr. | handkl. 800 kr. sundföt 800 kr. |
| Laugaskarð, Hveragerði | 5-18 = 350 kr. | 950 kr. | 4.300 kr. | handkl. 650 kr. sundföt 650 kr Leiga + sund=1650 kr. |
| Vestmannaeyjar | 10-17 = 200 kr. | 950 kr. | 4.200 kr. | handkl. 950 kr. sundföt 950 kr. |
| Vík | 6-16 = 300 kr. | 900 kr. | 4.000 kr. | handkl. 500 kr. sundföt 500 kr. |
| Þorlákshöfn | 300 kr. | 1.000 kr. | 4.600 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr Leiga + sund=1700 kr. |
| Reykjanesbær-Njarðvík, Vatnaveröld | 10-15 = 150 kr. | 900 kr. / Aldraðir og öryrkjar 160 kr. | 4.300 kr. | handkl. 700 kr. sundföt 700 kr. |
| Sandgerði og Garður | 6-17 = 400 kr. | 950 kr. | Ekki uppl. | Ekki uppl. |
| Grindavík | 7-16 = 310 kr. | 980 kr. / Aldraðir og öryrkjar 300 kr. | 4.210 kr. | handkl. 590 kr. sundföt 590 kr. |

-einfaldara getur
það ekki verið!
50 ára
1969 - 2019
Vilko
Vöfflur
500g e
Þurrefna-
blanda
fyrir u.þ.b.
15 vöfflur
Best fyrir:
sjá bak
Tillaga að framreiðslu
Við viljum Vilko!
-á vörum
Íslendinga
í yfir 50 ár
-einfaldara getur
það ekki verið!
50 ára
1969 - 2019
Vilko

Viðtal

ÞÓRHILDUR SUNNA ÆVARSDÓTTIR

# Er ekki dúkkulísa

***„Það er stöðugt verið að reyna afvegaleiða umræðuna með beitingu þaulreyndrar kúgunar- og þöggunaraðferð valdhafanna.*** *Þeirri aðferð langar mig svo til að henda í ruslið því þar á hún heima," segir Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata, sem í upphafi vikunnar sagði sig frá störfum sem formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis. Þar vildi hún ekki vera upp á punt og segist hafa fengið nóg af því skítkasti sem viðgengst innan íslenskra stjórnmála.*

*Texti / Trausti Hafsteinsson Myndir / Hallur Karlsson*

Í lýðræðishúsinu Alþingi eru svona aðferðir ekki ásættanlegar, að hjóla alltaf í persónuna. Þetta á ekki að vera viðurkennt sem einhver pólitísk taktík. Að gera mótherjum sínum stöðugt upp illan hug og láta líta út eins og annarlegar hvatir búi að baki því að fólk vinni sína vinnu. Þvert á móti eigum við að vinna faglega með því að benda frekar á hvað er að gjörðum fólks en ekki huga fólks."

## Annarlegar hvatir

Í formennsku sinni segist Þórhildur Sunna hafa reynt undanfarið að skýra út betur hæfi Kristjáns Þór Júlíussonar sjávarútvegsráðherra gagnvart málefnum Samherja en í stað upplýstrar umræðu hafi hún mætt heiftúðri mótspyrnu þar sem hún hafi verið sökuð um annarlegar hvatir. Fljótlega eftir fjölmiðlaumfjöllun um meintar mútur Samherja í Namibíu fór Þórhildur Sunna fram á að ráðherrann kæmi á opinn fund nefndarinnar til að ræða um tengsl hans við sjávarútvegsfyrirtækið. Hún segist ekki skilja mótspyrnuna við því að ráðherra mæti á fund til að skýra sín mál. „Ég mætti einfaldlega mikilli mótstöðu við að fá ráðherra inn á fund. Ég fékk strax ásakanir um að ekki væri heillyndi bak við beiðni mína og ég var sökuð um annarleg sjónarmið. Svo byrjaði ballið í fjölmiðlum þar sem allt var reynt til að mála mig þessum sömu litum. Því var reglulega haldið fram að annarlegar hvatir lægju að baki ósk okkar þriggja um að frumkvæðisathugun færi fram," segir hún.

*„Ég mætti einfaldlega mikilli mótstöðu við að fá ráðherra inn á fund. Ég fékk strax ásakanir um að ekki væri heill hugur bak við beiðni mína og ég var sökuð um annarleg sjónarmið," segir Þórhildur Sunna.*

## Vildi fá svör

Þórhildur Sunna segir að of margt sé á gráu svæði þegar kemur að hæfi Kristjáns Þór Júlíussonar sjávarútvegsráðherra í ríkisstjórn. „Stjórnsýslurétturinn er þannig að ráðherra metur hæfi sitt sjálfur og hann ákveður það greinilega í upphafi að hann sé hæfur til þess að taka á málum tengdum Samherja sem „ekki varða veigamikla hagsmuni" – en það liggur ekkert fyrir um hvernig á að framkvæma þetta hagsmunamat.

Mér fannst líka mjög skrítið að ráðherra geti sjálfur dregið þá ályktun að ekki hafi reynt á hæfi hans sem ráðherra því þetta snerti ekki veigamikla hagsmuni. Að hann geti slengt því fram að hann hafi engra, hvorki persónulegra né fjárhagslega, hagmuna að gæta. Það sem ég vildi fá svar við er hvernig eru þessir veigamiklu hagmunir metnir en

> **Þetta er bara leikrit sem ég tek ekki þátt í.**

stjórnarliðar hafa endurtekið komið sér undan að svara því," segir hún.

„Kristján Þór upplýsti í Kastljósi að hann liti svo á að símtalið sem hann átti við Þorstein Má, forstjóra Samherja og vin sinni til margra ára um hvernig honum liði eftir uppljóstranir Kveiks væri af sinni athafnaskyldu sem ráðherra. Óskráðar hæfisreglur stjórnsýsluréttar eiga einmitt við um athafnaskyldu ráðherra. Í þessu tilfelli virðist ráðherrann eiga erfitt með að aðgreina hver er vinur hans og hver er forstjóri Samherja. Hvernig getur það verið að ráðherra hafi ekki verið vanhæfur til að eiga þetta símtal? Af hverju var þetta símtal ekki skráð í málaskrá ráðherrans? Þetta eru hlutirnir sem ég vildi skoða og satt best að segja skil ég ekki þessa heift gagnvart því."

## Vilja fela andúðina

Þórhildur Sunna telur sig aðeins hafa verið að sinna eftirlitshlutverki nefndarinnar þar sem hún hafi reynt að koma með haldbærar ábendingar um hvernig megi betur fara með viðmið á hæfi. „Í staðinn þá er ég sökuð um vilja gera pólitíska nefnd að rannsóknarrétti og misnota stöðu mína til að koma höggi á andstæðinga. Ég á bara að vera með einhverjar annarlegar hvatir þarna að baki. Meirihlutinn vill aðeins fela andúð sína á því að hæfi ráðherra sé athugað með því að gera mína persónu að einhverju aðalatriði. Þetta er þaulreynd kúgunar- og þöggunaraðferð þeirra sem ekki vilja sæta gagnrýni, aðhaldi og eftirliti. Sér í lagi frá konu í stjórnarandstöðu sem er í leiðtogahlutverki," segir Þórhildur Sunna.

Aðspurð hvort konur eigi erfiðara með störf innan þingsins svarar hún að svo sé. „Mér finnst eðlilegt að spyrja hvort það sé komið verr fram við komur heldur en karla á Alþingi. Það er ekki þannig að við séum þarna inni til að vera einhverjar dúkkulísur, heldur betur ekki. Ég er stjórnmálakona sem er kosin til að viðra mínar skoðanir, ég er kosin til þess að hafa eftirlit og aðhald með framkvæmdavaldinu."

## Önnur afsökun

Þegar talið berst að afsögn Þórhildar Sunnu sem formanni þingnefndar segist hún einfaldlega hafa fengið nóg og og að hún hafi viljað upplýsa um og mótmæla þessari lágkúrulegu aðferðarfræði sem meirihlutinn var að nota til þess að koma sér undan eðlilegu eftirliti og aðhaldi. „Ég sá að ég var komin á þann stað að það stóð ekkert til að leyfa mér að hreyfa mig hænufet í þessu embætti nema sæta endalausum ásökunum og rugli. Ég ætlaði ekki að vera einhver dúkkulísa í höndunum á þeim eða vera þarna upp á punt til þess að meirihlutinn geti skreytt sig með því að þarna sé nú ung kona að leiða þessa nefnd. Þetta er bara leikrit sem ég tek

**AFMÆLISTILBOÐ**

# Svanurinn

## með 20% afslætti*

FRITZ HANSEN

**HÖNNUN: ARNE JACOBSEN**

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan /Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

epal 45 ára

*Tilboðin gilda til 1. ágúst 2020

Viðtal

ÞÓRHILDUR SUNNA ÆVARSDÓTTIR

**Þegar viðbrögðin eru svona rætin þá veit ég að ég er að hræra í einhverjum potti sem fólk vil ekki að ég hræri í.**

ekki þátt í. Ég fékk bara nóg," segir Þórhildur Sunna ákveðin.

„Mér finnst ekkert gaman að standa í persónulegum deilum um einhvern tittlingaskít. Ég er ekki í pólitík til þess. Það var þess vegna sem ég ákvað að fjarlægja sjálfa mig úr þessum aðstæðum. Meirihlutinn var að nota mig sem skjöld fyrir því að nefndin sinnti ekkki sínu hlutverki og nú verða þeir að finna sér einhverja aðra afsökun."

## Gaslýsingar valdhafa

Þórhildur Sunna segist sannfærð um að hún sé á réttri leið í stjórnmálum þegar hún mætir þessari heift og ofbeldi innan Alþingis. „Þegar viðbrögðin eru svona rætin þá veit ég að ég er að hræra í einhverjum potti sem fólk vill ekki að ég hræri í. Það er ágætis staðfesting á því að maður er á réttri leið en ég get samt ekki sagt að ég þrífist endilega vel í brjáluðum átökum. Ég varð sjálf stundum reið yfir þessari ofbeldismenningu sem þarna þrífst," segir Þórhildur Sunna.

Aðspurð hvað það er einna helst sem reiti hana til reiði segir hún það vera þegar valdhafarnir spili með raunveruleikann. „Það sem einna helst reiðir mig er þegar réttu máli er hallað. Ég tala stundum um gaslýsingar valdhafanna. Það virðist bara í lagi að þeir geri eitthvað brjálæðislega klikkað og svo daginn eftir geta þeir bara sagt: þetta gerðist ekki. Hvernig hægt er að endurskrifa söguna aftur og aftur."

## Alltaf eins

Þórhildi Sunnu finnst sorglegt hversu illa gengur að breyta vinnustaðarmenningunni á Alþingi. „Einhvern veginn helst þetta alltaf eins. Það eru margir sem hafa sagt við mig að þeir hafi brennandi áhuga á stjórnmálum en að framkoma stjórnmálamanna fæli frá þátttöku. Ég hef ítrekað heyrt að fólk hræðist þetta af ótta við að þátttaka í stjórnmálunum leiði til ærumissis. Það finnst mér mjög sorglegt að þannig sé komið fyrir þinginu. Við þurfum fleira fólk í stjórnmálin sem er málefnalegt, heiðvirt og hjartahlýtt," segir hún.

„Í uppvextinum hugnaðist mér aldrei að fara út í íslenska pólitík því mér fannst hún alltaf svo rætin og ómálefnaleg. Við erum alltaf úti á túni og það er reynt að afvegaleiða umræðuna frá þeim hneykslum sem uppi eru þá stundina. Ég veit ekki hversu margar feitar smjörklípur ég hef horft upp á á þessum fjórum árum sem ég hef verið á þessum vinnustað."

## Tilfinningalegur vanþroski

Þrátt fyrir að hafa ung að árum aldrei ætlað út í pólitík ákvað Þórhildur Sunna að láta slag standa þegar Píratar komu fram á sjónarsviðið, flokkur sem talar fyrir borgararéttindum og lýðræði. Að hennar sögn skemmdi ekki fyrir að Píratar leggja áherslu á upplýsta ákvörðunartöku og að það sé í lagi að skipta um skoðun. „Mér finnst skipta máli að þú getir sagt, á grundvelli betri gagna sem fram koma, að þú hafir haft rangt fyrir þér. Það gerir venjulegt þroskað fólk. Umræðan á þinginu er því miður ekki á þeim stað. Þar er rosaleg karla-karla stemning þar sem þú hefur aldrei rangt fyrir þér og meginkosturinn að vera staðfastur. Mér finnst það bara sýna tilfinningalegan vanþroska, að geta ekki viðurkennt mistök og lært af þeim. Það er aldrei hægt að viðurkenna að hafa rangt fyrir sér heldur er bara hjólað í sendiboðann. Þetta hefur mjög eyðileggjandi áhrif."

## Barátta fyrir gæðum

„Það er erfitt að fylgjast með þjóðfélagsumræðunni þegar maður sér hvernig þingmenn tala um og koma fram hver við annan. Þá finnst mér vont að sjá hvernig viðstöðulaust er verið að senda út þau skilaboð að almenningur hafi ekki rétt á að hafa skoðun eða rétt á því að vera reiður. Hvaða skilaboð eru það til dæmis út í samfélagið þegar fjármálaráðherra segir að taki fræðimenn þátt í umræðu séu þeir að vinna sér sjálfskaða," segir Þórhildur Sunna.

Aðspurð þá telur þingmaðurinn mögulegt að breyta vinnustaðamenningunni á Alþingi. Að hennar mati er eitt af lykilatriðunum að kjósa rétt. „Ég held að það sé hægt að breyta þessu en þá verður fólk að kjósa eitthvað annað en íhaldið. Það er í þeirra eðli að vilja engu breyta þrátt fyrir fögur loforð. Þeim finnst fínt hvernig hlutirnir eru, það er bara skilgreiningin á íhaldinu. Ég væri ekki í pólitíkinni ef ég teldi ekki að það væri hægt að finna leið til að gera hlutina betur."

Til að undirstrika hversu lengi sömu aðferðunum hafi verið beitt á þingi vísar Þórhildur Sunna í ræðu Vilmundar Gylfasonar þingmanns frá árinu 1982. „Mér finnst svo sorglegt að lesa þingræðu frá árinu 1982 sem lýsir varðhundum valdsins og hvað þeir gera til að þagga niður gagnrýni og aðhald. Varðhundar valdsins muni ráðast að okkur með gífuryrðum, þeir muni loka fjölmiðlunum og þeir munu láta allt líta út fyrir að vera upphlaup eða gífuryrði. Því miður er þetta bara enn þá nákvæmlega svona í dag."

## Skilur ekki leyndina

Eitt af baráttumálum Pírata er að auka gegnsæi í stjórnsýslunni og koma þannig í veg fyrir spillingu sem þrífst í landinu. Þórhildur Sunna segir afar brýnt að styrkja varnirnar hérlendis. „Vegna þess hversu fámenn þjóðin er þurfum við sterkar spillingarvarnir. Baráttan gegn spillingu er barátta fyrir samfélagslegum gæðum. Að við sitjum öll við sama borð og höfum jöfn tækifæri og jafnan rétt."

Hún er þeirrar skoðunar að vegna þess að ekki sé tekið nægjanlega vel á spillingarmálum þá fái hún að viðgangast og skemma út frá sér. Hún bendir á að nýleg löggjöf gegn hagsmunaárekstrum sé gott dæmi. „Mjög mikilvægt skref vissulega en samt tókst ekki að setja þar inn eftirlit með því að ráðherrar fylgi þessum reglum vel. Þvert á móti eru þeir sérstaklega undanskildir viðurlögum og eftirliti. Af hverju? Að vilja ekki sjálfstætt eftirlit með sjálfum sér er dæmi um að vilja ekki sæta aðhaldi og eftirliti," segir Þórhildur Sunna.

„Nefndarfundir Alþingis eiga að vera opnir. Ég sé ekki af hverju þeir ættu að fara leynt. Vond vinnubrögð þrífast í skjóli þess að það sem gerist inni á þessum fundum sé eitthvert ríkisleyndarmál."

## Sterk taug

Þórhildur Sunna sagði af sér formennsku þingnefndarinnar til þess að mótmæla vinnubrögðum meirihlutans í nefndinni, sér í lagi við framkvæmd frumkvæðisathugunarinnar á hæfi Kristjáns Þórs. Hún bendir á að hann hafi sjálfur lofað að láta meta hæfi sitt gagnvart Samherja þegar hann tók við embætti. Hún trúir því að breytingar séu mögulegar velji kjósendur að hafna íhaldinu og þori að velja nýjan kost.

„Taugin í okkur er mjög sterk að velja bara eitthvað sem maður þekkir þegar á hólminn er komið. Alveg sama þó það gamla sé frekar lélegt. Það er svo miklu auðveldara heldur en að velja óvissuna. Það er skiljanlegt að óttast óvissuna en ef við veljum alltaf sama gamla kostinn þótt hann hafi ekki endilega reynst okkur vel í gegnum tíðina að þá er augljóst að við hökkum alltaf í sama gamla farinu," segir hún.

*Þórhildur Sunna segist sannfærð um að hún sé á réttri leið í stjórnmálum þegar hún mætir þessari heift og ofbeldi innan Alþingis.*

# VATNSHELDIR ÚTIVISTARSKÓR

LYTOS

LE FLORIANS
4 SEASONS
Verð: **19.995**
**Stærðir: 36-47**

LE FLORIANS
HIGH
Verð: **24.995**
**Stærðir: 36-47**

BRAIES JAB
TECH
Verð: **22.995**
**Stærðir 36-47**

STIGELOS
Verð: **21.995**
**Stærðir 36-48**

skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ

skornirthinir.is

Viðtal

SVALA BJÖRGVINS

# „Ég veit að maður getur átt slæma daga, en það þýðir ekki að maður eigi slæmt líf“

**Svala Björgvins var alin upp við tónlist frá blautu barnsbeini og tónlistin togaði hana til sín strax í menntaskóla.**

*Fram undan er EP-plata með íslenskum lögum byggðum á persónulegri reynslu síðustu ára. Í viðtali við Mannlíf ræðir Svala tónlistarferilinn, æskuárin og fjölskylduna, skilnaðinn, bílslysið sem breytti sýn hennar á lífið, ástina sem fann hana, stjúpmóðurhlutverkið og kvíðann sem hefur fylgt henni alla tíð.*

*Texti / Ragna Gestsdóttir*
*Myndir / Unnur Magna*

Faðir Svölu er einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar, Björgvin Halldórsson, sem sjálfur byrjaði í tónlist á unglingsaldri. Svala er eldra barn hans og eiginkonu hans Ragnheiðar E. Reynisdóttur og er fædd árið 1977. Yngri bróðir hennar er Krummi, fæddur 1979. Fyrir átti Björgvin soninn Sigurð Þór sem er fæddur 1971.

„Ég gerði mér enga grein fyrir því fyrr en ég varð svona 8-9 ára hvað pabbi er þekktur. Hann var bara pabbi. Svo var hann að spila 17. júní og allir þekktu hann og hann var alltaf í sjónvarpinu og þá rann upp fyrir mér hvað að hann er frægur,“ segir Svala aðspurð um hvernig sé og hafi verið að eiga pabba sem allir þekkja.

„En þótt pabbi sé svona „larger than life“, alltaf með „one linera“ og töffari, þá er hann hógvær heima og er bara pabbi sem liggur í sófanum að horfa á sjónvarpið, bara svona Björgvin í Hafnarfirði,“ segir Svala og hlær og segist aldrei hafa alist upp við neina stjörnustæla þótt þekktir söngvarar og leikarar hafi verið daglegir gestir á heimili foreldra hennar öll hennar uppvaxtarár.

„Ég elst upp í bransanum við það að fara með pabba í stúdíóið, í sjónvarpssal og á tónleika. Pabbi spilaði mjög mikið þegar ég var yngri, næstum allar helgar og túraði svo um landið á sumrin. Mamma var heimavinnandi og sá um heimilið, pabba og okkur. Ég þekki ekkert annað en þetta.“

Svala segir föður sinn og móður aldrei hafa hvatt sig til að feta tónlistarbrautina og frekar latt hana, ef eitthvað, þegar hún var barn og unglingur. „Pabbi sagði alltaf við mig að hann ætlaði ekki að færa mér tónlistarferil á silfurfati. Og ég þurfti að suða í honum til að fá að syngja með honum sem barn, hann ætlaði ekki að leyfa mér það. „Þú ert ekki að fara í bransann, þú ert ekki að fara að syngja, þú ert allt of ung, sagði hann.“

Suðið bar þó árangur og Svala söng tvö lög með föður sínum, Fyrir jól þegar hún var níu ára, og Ég hlakka svo til, þegar hún var 11 ára. Og þar sem faðir hennar var frægur fékk hún mikla athygli, bæði jákvæða og neikvæða. „Ég varð svona semíbarnastjarna. Mér var boðið að vera með barnaþátt á Stöð 2, gera plötur og fleira, en mamma og pabbi sögðu bara þvert nei, ég væri í skóla og ég ætti að njóta þess að vera barn og sinna vinum og náminu,“ segir Svala.

„Fólk hefur oft haldið að af því að ég á svo frægan pabba þá hafi ég og bræður mínir fengið allt upp í hendurnar, en því var akkúrat öfugt farið, foreldrar mínir gerðu í því að við fengjum ekki allt. Okkur skorti aldrei neitt, en það var aldrei neitt dekur. Ef ég vildi eignast aukapening varð ég að vinna með skóla. Ég er alin upp í kaþólsku kirkjunni vegna mömmu og þegar ég fermdist fékk ég bara trúarlegar gjafir og þurfti að mæta í messu alla sunnudaga.“

Framkoma Svölu og söngur með föður hennar hafði þau áhrif að hún varð fyrir aðkasti og einelti í grunnskóla, en hún vill þó ekki gera mikið úr því. „Ég varð fyrir aðkasti, en vil alls ekki spila mig sem eitthvert fórnarlamb, þótt einelti sé hrikalegt og enginn ætti að lenda í því. Eineltið varð oft og tíðum mjög mikið, en það styrkti mig og ég fékk þykkari skráp. Ég átti mjög góðar vinkonur sem vernduðu mig og góða fjölskyldu. Þegar ég varð eldri skildi ég að þau sem lögðu mig í einelti voru einfaldlega einstaklingar sem leið mjög illa.“

## Þurfti aldrei að leyna foreldrana neinu

Aðspurð um hvort hún eigi sér fyrirmyndir í lífinu þá nefnir Svala móður sína og ömmur, Siggu og Svölu, sem hún segist hafa verið náin alla tíð, en Sigga föðurmamma hennar, lést í vetur. „Pabbi er svo klárlega fyrirmynd mín þegar kemur að tónlistinni. Hann er mikill fagmaður og gerir allt 100 prósent og ætlast til að þeir sem hann vinnur með séu það líka. Ég hef lært það af honum að gera alltaf mitt besta. Það kemur ekkert upp í hendurnar á manni. Það þarf að vinna fyrir hlutunum og vinna mikið að því að sá þessum fræjum þá kemur uppskeran. Maður þarf að eltast við drauma sína sjálfur.“

> *„Pabbi er svo klárlega fyrirmynd mín þegar kemur að tónlistinni. Hann er mikill fagmaður og gerir allt 100 prósent.“*

Svala segist vera mikill vinur foreldra sinna og bræðra, sérstaklega Krumma bróður síns, enda bara tvö ár á milli þeirra. Sigurður hálfbróðir hennar er einnig náinn vinur hennar og gott samband á milli þeirra. „Hann kom oft til okkar sem krakki og miklu meira eftir að hann varð unglingur. Hann og pabbi eru mjög nánir og eiga gott samband, hann er rosalega líkur pabba og syngur alveg eins, er með sömu rödd,“ segir Svala og kveðst þakklát fyrir að hafa verið alin upp við traust og vináttu, þar sem öll mál voru uppi á borðum og rædd.

## Fyrsta sólóplatan í 15 ár

Talið berst að væntanlegri EP plötu Svölu sem kemur út síðar á árinu. „Þetta hefur verið erfið fæðing, ég er að semja á íslensku í fyrsta sinn. Ég var einhvern veginn ekki komin með neitt bitastætt en um jólin fóru lögin að fæðast,“ segir Svala um plötuna, en fimmtán ár eru síðan Svala gaf út sólóplötu. Lögin verða fimm og nýtur Svala aðstoðar góðra lagahöfunda, bakradda og pródúsents. Allt er að smella saman, COVID-19 tíminn var nýttur í að mixa og mastera og í þessari viku var Svala í myndatökum. Platan verður mjög persónuleg að sögn Svölu. „Platan er í raun og veru bara dagbókin mín en allir geta fundið sig í lögunum. Ég syng um skilnaðinn, um að kynnast öðrum, finna sjálfa mig aftur og flytja heim eftir tíu ára búsetu erlendis. Þetta voru rosalega miklar breytingar sem ég gekk í gegnum og það var alltaf á döfinni að semja plötu um þessi mál,“ segir Svala og segist bæði stressuð og spennt fyrir útgáfunni.

„Ég vildi semja tónlist og texta á íslensku til að vera persónulegri, mér finnst gaman að syngja á íslensku, mér finnst mikið af flottri tónlist á íslensku og íslenska tónlistarsenan er í svo miklum blóma og mig langaði að taka þátt í því.“

Á meðal þeirra sem koma að plötunni eru Friðrik Ómar, Unnur Stefáns, Helgi Reynir Jónsson, Gunni Hilmars og GDRN, og Bjarki Ómarsson tónlistarmaður sem er pródúsent.

„Fyrsta lagið heitir Sjálfbjarga, og þau GDRN og Bjarki sömdu það með mér. Lagið fjallar um að vera andlega sjálfbjarga, þegar maður gengur í gegnum erfiða tíma eða líður illa, að maður geti fundið stað í huganum þar sem manni geti liðið betur. Að maður geti fundið innri frið eða ró, góðar tilfinningar og slökkt á þeim neikvæðu, vanlíðan og því sem þú gengur í gegnum.“

## Kvíðinn leiðinlegur fylgifiskur

Kvíði hefur fylgt Svölu frá unga aldri og hún segist oft hafa farið á hnefanum í gegnum dagana, en hún leitaði sér fyrst hjálpar 27 ára gömul og fékk greiningu. „Ég var ofurnæm sem krakki og spáði alltaf mikið í; „af hverju deyr maður?“ og þannig hluti. Ég var sextán ára þegar ég fékk fyrsta kvíðakastið mitt og glímdi mikið við kvíða í menntaskóla. Þetta var mjög erfiður tími; þarna var ég að kljást við hormóna sem unglingur og ég vissi ekkert hvað kvíðinn var. Það talaði enginn um slíkt á þessum tíma, ég var bara mjög hrædd og hélt að ég væri að verða geðveik,“ segir Svala sem segir ekkert hafa valdið köstunum, hún hafi jafnvel bara setið fyrir framan sjónvarpið þegar hún fékk kvíðakast.

hugrekki

Viðtal

SVALA BJÖRGVINS

*Þegar svona miklir peningar eru komnir í spilið og stórir aðilar, þá er maður einskis virði, þeir eru ekkert að pæla í lítilli íslenskri stelpu sem á sér stóra drauma.*

„Þegar ég var 27 ára leitaði ég mér hjálpar, fékk lyf og greiningu um að ég væri með kvíðaröskun. Þetta var mjög erfitt á tímabili en eftir því sem ég verð eldri næ ég betri tökum á kvíðanum. Ég þroskast, fæ meiri innsýn í hver ég er og er með þessi tæki og tól, aukna reynslu og gott fólk, sálfræðing og ráðgjafa, sem hafa kennt mér að takast á við hann," segir hún.

„Að vera í núvitund og jákvæðni, kærleikanum og ljósinu. Kvíði kemur frá neikvæðum hugsunum og ég vil ekki vera innan um þannig fólk, neikvæða orku. Tónlist er mjög heilandi og þegar ég á slæman dag finnst mér gott að hlusta á aðra segja frá sinni reynslu. Ég hugsa að þetta gæti verið svo miklu verra, það er fólk sem þarf að glíma við svo miklu meira, ég er fullkomlega heilbrigð þó að ég þurfi að kljást við kvíða. Mér finnst líka mikilvægt að vanda mig í framkomu við aðra. Maður veit aldrei hvað fólk þarf að fást við og því er mikilvægt að sýna aðgát í nærveru sálar.

Það er líka svo mikilvægt að muna það þegar maður á slæman dag að það kemur annar dagur og sólin kemur upp, það er margt gott. Mikilvægt er að tala við einhvern sem þú treystir, og vera í umhverfi sem þér líður vel í, þú vandar líka valið á fólkinu sem er í lífi þínu. Kvíðinn fylgir mér alltaf svolítið, þetta er því miður leiðinlegur fylgifiskur, stundum er hann yfirþyrmandi en ég finn leið til að eiga við hann og verð vonandi betri með hverju ári. Ég veit að maður getur átt slæma daga, en það þýðir ekki að maður eigi slæmt líf."

Svala segir mikilvægt að opna sig um erfiðleika sína, ekki síst þegar maður er þekktur og að einhverju leyti fyrirmynd. „Fólk er alls konar, lífið er alls konar og það er líka erfitt. Það er ekkert að skammast sín fyrir og gerir mann ekki að minni manneskju, við erum öll mannleg og enginn á fullkomið líf. Við glímum öll við eitthvað. Það hjálpar mér að geta hjálpað öðrum og ég hef gert það, ég er enginn sálfræðingur en finnst gott að geta miðlað reynslu minni og beint fólki að því að leita sér aðstoðar. Það er svo mikilvægt að gefa þessa von. Það fylgir því ákveðin ábyrgð að vera þekktur og mér finnst maður verða að gefa eitthvað til baka og skilja eitthvað gott eftir sig. Þetta á ekki bara að snúast um „ég er æðisleg söngkona eða æðislegur leikari". Þetta snýst líka um það að gefa til baka."

## Ferillinn sem fór ofan í skúffu

Svala fór að vinna við tónlist af alvöru 16 ára gömul í menntaskóla og fylgdi þá heilræðum föður síns sem sagði ávallt við hana að fara í tónlist „þegar þú ert orðin eldri og með þínum vinum, eins og ég gerði þetta, þú verður að vinna fyrir þínu," rifjar hún upp að hann hafi sagt.

„Foreldrar mínir voru harðir á því að ég ætti að klára stúdentinn, ég yrði að hafa plan B. Og ég er þakklát þeim fyrir að hafa staðið á því. Þegar ég var átján ára bauðst mér samningur hjá Warner Music í Bretlandi en ég fékk ekki að skrifa undir af því ég var svo ung," segir Svala. Hún segir að það hafi blundað í sér að læra sálfræði en tónlistin hafi tekið allan tímann. „Það var bara alltaf svo mikið að gera í tónlistinni og svo mörg tækifæri í boði erlendis að það bara varð einhvern veginn aldrei úr."

Eftir að hafa verið í sveitunum Scope og Bubbleflies sem nutu vinsælda hér heima, skrifaði Svala tvítug undir sex plötu samning við útgáfufyrirtækið Priority Records sem heyrði undir EMI. Eftir að fyrsta platan kom út var Priority Records keypt af Capitol Records og listamaðurinn Svala ásamt fleirum fór bara ofan í skúffu hjá nýja eigandanum.

„Lagið The Real Me gekk vel, var á Billboard-listanum og ég var í tónleikaferðalögum. Það sem ég vissi ekki var að það væru fjárhagserfiðleikar hjá Priority. Síðan kom 11. september," segir hún og vísar í hryðjuverkaárásirnar sem áttu sér stað í Bandaríkjunum þann dag árið 2001. „Enginn gaf út tónlist og mörg fyrirtæki fóru á hausinn, allir sem unnu með mér misstu vinnuna. Capitol Records áttu nafnið mitt, áttu plötuna mína, en ætluðu ekki að gefa út neina nýja tónlist, bara eiga tónlistarbankann sem þeir keyptu. Ég var þarna í algeru sjokki og fékk taugaáfall, kom heim og hélt að tónlistarferli mínum væri lokið."

Svala segist hins vegar hafa verið með mjög góðan samning og kaupin klárt brot á honum, því gefa átti út tvær plötur og svo mátti rifta samningi, ef þess þyrfti. Svala og Skífan fóru því í mál við Capitol Records og unnu málið, en málareksturinn tók þrjú ár. „Þetta var erfitt tímabil og ég gat ekkert unnið í eða gefið út tónlist á þessum tíma og hugsaði bara að líf mitt væri búið og ferillinn, ég var svo ung þarna og hugsaði svona á þessum tíma," segir Svala. Hún segir þetta tímabil hafa verið góðan skóla, þótt það hafi verið erfitt og hún hafi séð að þetta væri ekki eitthvað sem hún vildi.

*„Fólk er alls konar, lífið er alls konar og það er líka erfitt. Það er ekkert til að skammast sín fyrir og gerir mann ekki að minni manneskju, við erum öll mannleg og enginn á fullkomið líf."*

„Þegar svona miklir peningar eru komnir í spilið og stórir aðilar, þá er maður einskis virði, þeir eru ekkert að pæla í lítilli íslenskri stelpu sem á sér stóra drauma. Mér var mikið stjórnað og fékk ekki að ráða neinu, það var bara verið að búa til ímynd. Þeir lugu til um aldur minn, réðu hvernig ég klæddi mig, hvert ég fór, hvað ég gerði, hvern ég deitaði, hvernig tónlistin var. Ef þeim fannst ég hafa fitnað á tónleikaferðalagi kom símtal um að ég yrði að borða minna. Þetta er bara geðveiki og mannskemmandi. Þetta var mjög erfitt og ekki eins og ég bjóst við. Ég var með allt aðrar hugmyndir. Þetta var skóli og ég lærði að svona lagað vildi ég ekki. Ég vil gera mína eigin list og ég veit alveg hvað ég vil," segir Svala ákveðin. „Þarna glímdi ég við kvíðann á sama tíma og var alveg á hnefanum að berjast á móti. Þú getur ímyndað þér að vera með lamandi kvíðaköst og alltaf í stressandi aðstæðum, að ferðast og að vinna með alls konar fólki. Ég ætlaði ekki að láta kvíðann stoppa mig."

## Æskuástin og árin í LA

Svala kynntist Einari Egilssyni í fyrsta bekk í menntaskóla, þau urðu kærustupar „on og off" á þeim árum, en seinna varð hann sálufélagi hennar, eiginmaður og samstarfsfélagi. „Einar er fyrsta ástin mín og einn af mínum bestu vinum. Árið 2002 byrjuðum við að búa saman, giftum okkur 2013 og vorum í sambúð til 2017."

Þau stofnuðu hljómsveitina Steed Lord árið 2006 ásamt Erling og Eðvarð, bræðrum Einars, og segir Svala að sveitin hafi í raun ekki verið stofnuð af neinni alvöru. Klúbbatónlist sveitarinnar féll þó vel í kramið og hljómsveitin naut mikilla vinsælda. „Steed Lord starfaði í níu ár, við gáfum út þrjár plötur, tónlistin var spiluð í bíómyndum og sjónvarpsþáttum og við spiluðum um allan heim. Þetta var frábært tímabil, en svo fór hugur okkar allra að leita annað, mig langaði aftur að fara að gera popptónlist ein. Einar langaði í leikstjórn sem er hans ástríða og bræður hans vildu gera sitt, við fundum bara öll að við vildum fara að gera annað sem var bara eðlileg þróun," segir Svala, sem á sama tíma og Steed Lord hætti árið 2015, var farin að koma sífellt oftar heim til Íslands til að þjálfa í The Voice-sjónvarpsþáttunum og fann að Ísland og ræturnar hér heima toguðu sífellt kröftugar í hana.

„Hér var mikil gróska og fagmennska í tónlistinni, margir sem ég vann með og kynntist og ég orðin spennt fyrir að vera bara hér. Fjölskyldan og vinirnir og ömmurnar mínar að eldast og mig langaði að vera hjá þeim."

Árið 2017 lagði Einar til að þau myndu senda lagið Paper í undankeppni Eurovision, lagið varð vinsælt og sló met í kosningu. „Ég bjóst alls ekki við þessu og hélt að fólk væri búið að gleyma mér, en svo var það stórhrifið. Það opnuðust mörg tækifæri í kjölfarið og ég eignaðist marga vini, en ég gæti ekki hugsað mér að keppa aftur," segir Svala. „Ég er mikill listamaður og vil skapa allt frá grunni þannig að fyrir mig er skrítið að keppa í tónlist. En ég fór út með lagið og boðskap þess um andlega líðan og fékk skilaboð frá fólki alls staðar að úr heiminum sem tengdi við lagið, það fannst mér líka svo gaman."

Svala segir að þótt hún sjálf muni ekki keppa aftur, gæti hún vel hugsað sér að semja fyrir aðra, sem hún hefur gert tvisvar áður, en hún samdi lag sem Haffi Haff flutti árið 2008, The Wiggle Wiggle Song, og árið 2019 samdi hún lagið Nú og hér sem Þórdís Imsland söng en Svala hafði þjálfað hana í The Voice.

„Söngvakeppnin er frábært tækifæri fyrir fólk sem er að stíga sín fyrstu skref, eða er búið að vera í bransanum í einhvern tíma og hefur ekki fengið tækifæri. Þannig að ég get alveg hugsað mér að semja fyrir einhvern nýliða og gefa honum tækifæri til að skína."

## Dagurinn sem breytti öllu

Talið berst aftur að Steed Lord og þvínæst miðvikudagsmorgninum 9. apríl 2008 sem var Svölu og meðlimum sveitarinnar örlagaríkur. Þau voru þá á leið í flug og tónleikaferðalag um Skandinavíu og Egill Eðvarðsson, faðir bræðranna, sat undir stýri. Hált var á Reykjanesbrautinni og viðgerðir í gangi og ökumaður úr gagnstæðri átt missti

# Vínkælar

## LANDSINS BESTA ÚRVAL VÍNKÆLA

**La Sommeliere LS 48**
Vínkælir fyrir 48 flöskur.
**Verð 89.990**

**Vinicave**
Vínkælir fyrir eina flösku getur tengt hann við bílinn.
Því afar hentugur í veiðferðina.
**Verð: 29.990**

**La Sommeliere LS 16**
Gullfallegur vínkælir fyrir 16 flöskur hentar vel í bústaðinn og eldhúsið.
**Verð: 59.990**

**La Sommeliere LS 50**
Vínkælir með tvö hitastig fyrir bæði rautt og hvítt geymir allt að 50 flöskur.
**Verð: 119.990**

**La Sommeliere 230**
Vínkælir fyrir 236 flöskur.
**Verð 289.990**

**Barprofessional Boston shaker**
Stál Boston shaker 0,8ltr.
**Verð: 2.190**

**Barprofessional kampavínsskál**
Kopar 34cm í þvermál.
**9.990 kr**

**Barprofessional Muddlerar**
Muddlerar í Mojitoinn og fleiri skemmtilega drykki.
**Frá 990 kr**

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

BAKO ÍSBERG
Eldhús allra landsmanna
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
www.bakoisberg.is

Viðtal

SVALA BJÖRGVINS

*„Fólk hefur oft haldið að af því að ég á svo frægan pabba hafi ég og bræður mínir fengið allt upp í hendurnar, en því var akkúrat öfugt farið, foreldrar mínir gerðu í því að við fengjum ekki allt.“*

stjórn á bíl sínum og keyrði framan á bíl fimmmenninganna. „Ég vaknaði við öskrin í feðgunum,“ minnist Svala, sem hafði sofnað á leiðinni, „sá eitthvað blátt skella á okkur og datt út. Þetta gerðist allt á stuttum tíma og ekkert hægt að gera til að koma í veg fyrir slys. Ég gleymi aldrei hljóðinu og skellinum sem var svo mikill. Við vorum á 70 km hraða og hinn á 100 km hraða. Það eyðilagðist allt í bílnum hjá okkur: símar, tölvur, og fleira, þrátt fyrir að hafa verið í töskum, þetta var svo mikill kraftur.“

Svala, Einar og Eðvarð bróðir hans sátu aftur í og slasaðist Einar mest. Svala segir að slysið hafi breytt sýn þeirra allra á lífið. „Þegar maður er næstum dáinn eða búinn að horfa á þann sem maður elskar næstum deyja þá lærir maður að lífið er ekki sjálfsagt. Maður verður að njóta augnabliksins og segja þeim sem maður elskar að maður elski þá. Við þrjú aftur í fengum öll beltameiðsli og innvortis blæðingar. Einar slasaðist mest okkar allra, hann sat í miðjunni og var með 2 punkta belti. Hann fór í bráðaaðgerð, var í öndunarvél í fjóra daga og á spítala í fjóra mánuði og gekkst undir margar aðgerðir.“

Svala var sjálf í tvær nætur á gjörgæslu og á spítala í tvær vikur, lifrin í henni rifnaði, hún var með innvortis blæðingar, nokkur rifbeinsbrot og brákuð í baki. Hún segist enn glíma við afleiðingar slyssins, bæði líkamlega og andlega. „Líkamlega er ég alltaf bakveik eftir slysið, andlega er ég með áfallastreituröskun (PTSD) varðandi það að keyra og ég keyrði ekki í mörg ár á eftir. Ég geri það í dag, en er bílhrædd, finnst erfitt að keyra stærri götur á meiri hraða og er hrædd þegar aðrir keyra. Ég er að vinna úr því og að æfa mig mikið að keyra og komast yfir það,“ segir Svala sem segir að eitthvað hafi verndað þau þennan dag. Það fallega við slysið sé hversu þétt fjölskylda þeirra og vinir stóðu við bakið á þeim.

Hitti hún manninn sem keyrði framan á þau? „Nei, aldrei. Hann hryggbrotnaði og lá á næstu stofu við mig, en ég hef aldrei hitt hann og veit ekki hvernig honum líður í dag. Ég vona bara að hann hafi það sem allra best.“

Hún segir í raun mikla mildi að ekki fór verr, en stuttu fyrir slysið hafi Einar tekið eftir að Svala sem var sofandi var ekki í bílbelti og smellti því á hana. „Hefði hann ekki gert það væri ég jafnvel ekki hér.“

## Neistinn slokknaður

Fyrir tveimur árum tóku Svala og Einar ákvörðun um að skilja og segir hún marga hafa undrast það. Samband þeirra og samvinna hafi staðið lengi og þau verið góð í að vinna og skapa saman, auk þess að vera góðir vinir. „Það gerðist ekkert, við rifumst lítið og það var aldrei neitt vesen hjá okkur. En síðustu árin gleymdum við að vökva rómantíska garðinn, ef ég get notað myndlíkingu, og við vorum orðin meira bestu vinir en par. Við sáum bæði að ferðalag okkar, eins leiðinlegt og það var orðið, var búið og við höfðum vaxið í sundur. Þetta tók einhver ár að gerjast og þegar við áttuðum okkur á því urðum við að taka ákvörðun um hvað við ætluðum að gera. Það getur verið mjög erfitt að finna neistann aftur þegar maður er búinn að glata honum,“ útskýrir Svala og segir skilnaðinn hafa tekið á og verið erfiðan þótt hann væri sameiginleg ákvörðun þeirra beggja.

„Ég get ekki ímyndað mér hvernig þetta er þegar fólk á börn, við áttum bara kött! Það vita allir sem hafa gengið í gegnum skilnað að þetta er rosalega erfitt, þú ert að missa þinn besta vin. Maður saknar manneskju þegar hún hefur verið svona lengi í lífi manns, þetta er fjölskyldumeðlimur sem er farinn úr lífi þínu,“ segir Svala, sem segir þau hafa tekið ákvörðun um að skilja með fullri virðingu hvort fyrir öðru. Skilnaðurinn hafi þó verið ákveðið áfall fyrir fjölskyldur beggja, enda feður þeirra góðir vinir, og fjölskyldurnar verið í lífi hvor annarrar í 25 ár. „Samband okkar Einars var ekki fullkomið, enda engin sambönd það, en ég er ríkari manneskja við að hafa kynnst honum. Við erum enn góðir vinir, tölum reglulega saman og það ríkir ást og væntumþykja milli okkar.“

## Ástin spyr ekki um tíma eða aldur

Eftir skilnaðinn og flutning heim, ætlaði Svala að vera ein og vinna í sjálfri sér. Nýtt samband var alls ekki á döfinni. „Svo kynntist ég Gauta,“ segir hún og brosir. „Þetta byrjaði þannig að ég sá á Instagram að hann var í heimsókn í LA hjá sameiginlegri vinkonu okkar og fór að „followa“ hann og hann mig og við urðum félagar á samfélagsmiðlum og spjölluðum oft saman þar. Svo komst ég að því hvað hann er gamall og ég hugsaði bara: Þetta verður aldrei neitt, þú ert allt of ungur fyrir mig! Ég hélt að hann væri eldri; Gauti er mjög þroskaður og gömul sál og þegar ég talaði við hann gerði ég mér ekki grein fyrir að hann væri fæddur 1995. Þegar ég komst að því þá hugsaði ég bara: Við verðum bara vinir, það er ekki að ræða það að neitt meira gerist,“ segir hún og hlær. Gauti var á þeim tíma nýlega kominn úr löngu sambandi með barnsmóður sinni, og segir Svala að hvorugt þeirra hafi verið á leið í nýtt samband.

„Svo urðum við ástfangin á núll einni, það bara gerðist mjög hratt og ég bjóst ekki við því en það gerðist og við vorum farin að búa saman nokkrum mánuðum seinna,“ segir hún.

Átján ára aldursmunur á parinu vakti athygli og hneykslun sumra fyrst í stað, sem Svala segir frekar skondið. „Fólk hneykslast þegar konur eru með yngri mönnum, en svo giftast karlar 20 árum yngri konum og eignast með þeim börn og enginn segir neitt. Svo gera konur þetta og fólk segir: Guð minn góður!“

Hún segist ekki verða vör við hneykslunarraddir í dag. Fólk hafi áttað sig á að þeim er alvara með sambandi sínu og að þau eigi vel saman, „meiki sens“ eins og hún orðar það. „Hann er stórkostleg manneskja og við erum rosalega ástfangin,“ bætir hún við.

„Í lok dags er aldur bara tala og þetta snýst um hvort maður tengist manneskjunni eða ekki. Maður er bara ástfanginn og ástin spyr ekki um aldur. Maður ræður ekki hverjum maður verður ástfanginn af og ef fólk er hamingjusamt þá skiptir þetta engu máli, auk þess sem við erum bæði fullorðið fólk. Við Gauti mætumst líka á miðri leið og þannig gengur þetta upp. Ég held stundum að ég sé svolítið gömul sál, en um leið einnig unglingur í mér. Mér finnst mjög margir söngvarar og listamenn halda í unglinginn í sér því vinnan okkar er frekar óhefðbundin og maður vinnur við að skemmta fólki.“

> ***Gauti er stórkostleg manneskja og við erum rosalega ástfangin.***

Gauti varð ungur faðir og á son, sem er sex ára og segist Svala hafa verið spennt að fá að kynnast honum. „Hann er yndislegur drengur og svo skemmtilegur og klár og það eru bara forréttindi að fá að vera stjúpmamma hans. Hann á æðislega foreldra og ég ber mikla virðingu fyrir því og finnst ég mjög lánsöm að fá að elska þennan litla strák.

Ég hef ekki mikið talað um það, en ég á mjög erfitt með að eignast börn. Og það er eiginlega búið að segja við mig að ég geti ekki átt börn, ég var aðeins 26 ára þegar ég fékk þær fréttir. Mig langaði alltaf í börn og reyndi í mörg ár, en það gerðist ekki. Maður fær ekki allt sem mann dreymir um í lífinu en þá er mikilvægt að gera það allra besta úr því sem maður hefur.“

Ertu búin að ná að uppfylla alla þína drauma? „Nei, alls ekki, það er margt sem blundar í mér og fullt sem mig langar að gera. Mig langar að gefa út húðlínu til dæmis og það hefur alltaf blundað í mér að leika og taka þátt í bíómynd eða söngleik. Við söngvarar erum alltaf með smávegis leik í okkur og kannski er það eitthvað sem ég geri einhvern daginn, það væri spennandi og eitthvað nýtt.“

40%
GLÖÐ

# 100% EINS OG HÚÐIN
# 100% ÞÚ

35%
GLETTIN

25%
DREYMIN

## NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

**ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN**

- **STINNARI HÚÐ** Á 2 VIKUM
- **MINNI HRUKKUR** Á 4 VIKUM
- **DJÚPNÆRIR** ÞURRA HÚÐ

Innlent
LEIÐARI

# Sólargeisli á Ströndum

**Eftir / Reyni Traustason**

Byggð í Árneshreppi á Ströndum hangir bókstaflega á hálmstrái. Aðeins er rúmlega tugur manns með vetursetu í hreppnum. Fleiri búa þar á sumrin þegar vegir eru færir og sólin hátt á lofti. Byggðinni hefur stöðugt hnignað frá þeim tíma á síðustu öld þegar hundruð manna lifðu þar af sjósókn, fiskvinnslu og landbúnaði. Seinustu árin hafa ráðamenn hreppsins einblínt á virkjun Hvalár og eyðileggingu stórra svæða á Ófeigsfjarðarheiði sem lífsbjörg. Hreppurinn hefur verið sem í heljargreipum orkurisa á Suðurnesjum sem fóðraði fyrirtækið Vesturverk til að standa undir framkvæmdum. Til að vinna hjörtu heimamanna hefur Vesturverk lofað öllu fögru. Betri vegir, tryggara fjarskiptasamband, hitaveita og málning á skólann. Öllu var lofað. Og Vesturverk gerði samning við Vegagerðina um að bæta og viðhalda veginum um Ingólfsfjörð og í Ófeigsfjörð.

Hvalárvirkjun átti upphaflega að verða rennslisvirkjun sem legði til rafmagn fyrir sveitina og hefði sáralítil umhverfisáhrif. En mikill vill meira. Hugmyndin stækkaði og ákveðið var að koma upp miðlunarlóni á Ófeigsfjarðarheiði og sökkva að minnsta kosti fjórum heiðarvötnum, Hvalárvötnum og Vatnalautarvötnum. Sumarbóndi í Ófeigsfirði gerði samning við orkufyrirtækið um vatnsréttindin. Risunum fyrir sunnan fannst þetta ekki nóg. Þá var horft til norðurs. Ítalskur ævintýramaður hafði eignast Eyvindarfjörð að hluta. Sá vildi að sögn varðveita ósnortna fegurðina en gekk í björg virkjunaraflanna ásamt sumarbóndanum handan ár og gerður var samningur um vatnsréttindi Eyvindarfjarðarár og undirritaður þannig dauðadómur fagurra fossa.

Nú er staðan gjörbreytt. Vesturverk hefur sagt sig frá viðhaldi á veginum í Ófeigsfjörð og velt því verkefni yfir á almenning. Fyrirtækið hefur verið svipt framkvæmdaleyfi og flest bendir til þess að virkjunaráform heyri sögunni til. Horfnir eru skúrkar með fulla vasa af gulli. Það er vel.

„Norður á Ströndum ríkir nú dauðans kyrrstaða.“

Eftir standa áleitnar spurningar um það samkrull sem átti sér stað milli oddvita sveitarstjórnar og Vesturverks. Elías Kristinsson, einn eigenda Dranga, hefur krafist þess að rannsókn fari fram á tengslunum og hvað Vesturverk lagði hreppnum til. Spurt er um stjórnsýslulög í því samhengi. Norður á Ströndum ríkir nú dauðans kyrrstaða. Þó að undanskildum þeim sólargeisla að Hrafn Jökulsson, rithöfundur og skákfrömuður, stendur í þeim stórræðum að hreinsa Kolgrafarvík, þar sem plast og annað aðskotaefni þekur fjörur. Þetta framtak Hrafns mætti gjarnan verða fleirum hvatning til að leggja hrjáðri byggð lið og efna til stórátaks til að snúa við þróuninni.

Það er þjóðhagslega hagkvæmt að viðhalda sauðfjárbúskap á svæðinu og bjarga litla þorpinu í Norðurfirði. Þar er kjörsvæði til smábátaútgerðar. Landið er vannýtt og grasið úr sér vaxið og engum til gagns á sama tíma og ofbeit er víða annars staðar á landinu. Þá er svæðið sjúkdómalaust og þess vegna tilvalið til sauðfjárræktar. Þetta ætti að styrkja samhliða því að úthluta byggðarkvóta á svæðið til að tryggja útgerð og vinnslu allt árið. Hugmyndin um þjóðgarð er sem fyrr gulls ígildi og myndi tryggja umsvif í ferðamennsku og ákveðna fjölgun íbúa.

Þarna geta stjórnvöld komið til skjalanna með litlum kostnaði en miklum árangri. Aðalatriðið er samstillt átak til að tryggja áframhaldandi byggð í Árneshreppi. Við megum ekki horfa á byggðina deyja út án þess að grípa til aðgerða. Fylgjum fordæmi Hrafns og stuðlum að fallegu mannlífi. Virkjum sólargeislann til að bera birtu og yl í Árneshrepp.

JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

**Eftir / Rósu Björk Brynjólfsdóttur**

# Kerfislæg kynþáttahyggja á Íslandi

■ Í síðustu viku lét aðstoðaryfirlögregluþjónn höfuðborgarsvæðisins hafa eftir sér í viðtali á RÚV að með glænýjum „landamæraeftirlitsbíl“ lögreglunnar væri nú hægt að stöðva „bíla með Albönum og Rúmenum …“ og „Þá athugum við hvort þeir séu þeir sem þeir segjast vera,“ og „Þá hnippum við í þá og ýtum þeim út.“.

Þessi frétt vekur upp ýmis viðbrögð og spurningar.

Í fyrsta lagi þá eru þessi orð yfirmanns í lögreglunni grafalvarleg og á þeim þarf að biðjast afsökunar af hálfu lögregluyfirvalda. Það er ekki boðlegt að lögreglan taki út fyrir sviga tvö þjóðerni og lýsi því yfir að hún ætli sér að taka fyrir bíla með fólki af því þjóðerni. En því miður baðst nýr lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins ekki afsökunar á orðum aðstoðaryfirlögregluþjónsins, heldur sagði í viðtali við Vísi að lögregla „hafi afskipti af miklu fleirum þjóðernum“ og vísar til hlutverks lögreglu vegna Schengen-reglna.

Hvernig tekur lögreglufólk ákvörðun um það hvern á að stöðva og á grundvelli hvers? Er það útlit? Húðlitur eða háralitur? Eða er það eitthvað annað sem gerir það að verkum að lögreglan stöðvi bíla sem líta út fyrir að vera „með Albönum og Rúmenum“ eða hafi „afskipti af miklu fleirum þjóðernum“? Getur margt fólk verið stöðvað því það lítur út fyrir að vera af öðru þjóðerni en íslensku?

**„Það er ekki hlutverk lögreglu að rúnta um á „landamæraeftirlitsbíl“ og leita uppi fólk sem lítur út fyrir að vera af öðru þjóðerni en íslensku.“**

Íslenskt samfélag er orðið mun fjölbreyttara en áður. Sem betur fer. Í fyrra voru skráðir löglega hér á landi 174 einstaklingar með albanskt ríkisfang eða íslenskir ríkisborgarar sem voru áður albanskir ríkisborgarar. Og í fyrra voru 1.661 einstaklingur skráður á Íslandi með rúmenskt ríkisfang eða íslenskir ríkisborgarar sem höfðu áður haft rúmenskan ríkisborgararétt. Og tugþúsundir íbúa af erlendum uppruna eru löglega skráðir á Íslandi.

Hvernig ætlar lögreglan að vega og meta hvert af því fólki eigi að stöðva? Fyrstu fregnir af því voru ekki mjög traustvekjandi, lögregla hefur með nýja „landamæraeftirlitsbílnum“ tekið til athugunar um 100 manns en aðeins fundið átta manns sem dvelja hér á landi ólöglega.

Það er ekki hlutverk lögreglu að rúnta um á „landamæraeftirlitsbíl“ og leita uppi fólk sem lítur út fyrir að vera af öðru þjóðerni en íslensku. Það hefur ekkert með aðild okkar að Schengen-samkomulaginu að gera sem kveður á um samhæfingu á ytri landamærum Schengen-landa.

„Racial profiling“ eða fyrir fram ákveðin kynþáttahyggja er grunnstefið í fjölmennum mótmælum víða um heim síðastliðnar vikur þar sem fyrir fram ákveðinni kynþáttahyggju, sérstaklega af hálfu lögregluyfirvalda, hefur verið mótmælt.

Að mismuna fólki fyrir fram sökum hörundslitar brýtur gegn mannréttindalögum og stjórnarskrá Íslands. „Racial profiling“ er því grafalvarlegur hlutur.

Fræða þarf fólk um þetta hugtak og hvaða áhrif það getur haft, eins og aukið vantraust samfélagshópa á yfirvöld. Þess vegna skulum við sleppa því að nefna stöðugt þjóðerni þeirra sem fremja glæpi, það kyndir undir kynþáttafordómum. Það var gott að sjá að ríkislögreglustjóri vill rannsaka hvort kynþáttafordómar þrífist innan lögreglunnar og rýna í samskipti hennar við innflytjendur. Best er þó að byrja á fræðslu og þjálfun. Það ásamt auðmýkt og virðingu er það sem þarf til að uppræta fordóma.

*Höfundur er þingmaður Vinstri grænna.*

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

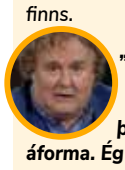
# Sleggjan

**„Nú þegar atvinnuleysi er í hæstu hæðum vegna COVID-19 og óvissunnar fram undan, heilu atvinnuvegirnir róa lífróður og launþegar ströggla við að ná endum saman fyrir sig og fjölskyldur sínar er svo afhjúpandi að stjórnarandstöðuflokkar, einkum Samfylkingin og Píratar, skuli vart ná andanum af hneykslan vegna þess að roskinn háskólaprófessor, búsettur í Skuggahverfinu, sem vænta má góðra eftirlauna og aldrei hefur þekkt nokkurn skort á ævinni, skuli á lokaspretti starfsævinnar fara á mis við blaðamannagigg sem honum í reynd stóð aldrei til boða. Það hefur verið talað um sérhagsmunagæslu af minna tilefni.“**

*Guðfinnur Sigurvinsson, starfsmaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins og fyrrverandi fjölmiðlamaður, tjáir sig á Facebook um mál Þorvaldar Gylfasonar prófessors.*

**„Ömurlegt take frændi. Getur betur og ert betri en þetta.“**

*Símon Birgisson, listamaður og fyrrverandi fjölmiðlmaður, um skrif Guðfinns.*

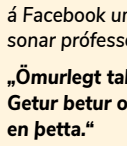


**„Ég hef ekki hitt einn einasta mann sem vill opna landamæri Íslands með þeim hætti sem stjórnvöld áforma. Ég heyri að fólk sem vinnur í ferðaþjónustu er óttaslegið – nú á það að vera í „framlínunni“.“**

*Egill Helgason fjölmiðlamaður.*

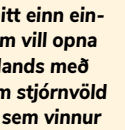
**„Tilraunir okkar í minnihluta stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar til að sinna eftirlitshlutverki nefndarinnar hafa einungis orðið meirihlutanum tilefni til valdníðslu og linnulausra árása. Skýrasta dæmið um þetta er hvernig meirihlutinn stendur í vegi fyrir frumkvæðisathugun á hæfi sjávarútvegsráðherra, en forsætisráðherra kallar það góða niðurstöðu.“**

*Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata, sagði af sér formennsku í nefndinni í vikunni og lét hörð orð falla.*



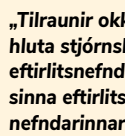
**„Til þess að reka okkar samfélag á sanngjarnan hátt þarf að skipta byrðunum með þeim hætti að breiðustu bökin beri þyngstu byrðarnar.“**

*Margrét Kristmannsdóttir, framkvæmdastjóri Pfaff, í bakþönkum Fréttablaðsins.*



**„Það er rosalega margt í íslensku samfélagi sem er helsjúkt, eiginlega ógeðslegt.“**

*Athafnakonan Jónína Benediktsdóttir lá ekki á skoðunum sínum í síðdegisútvarpi Rásar 2.*



**„Ég skil vel að Íslendingar sem komu heim í Leifsstöð í morgun hafi verið kátir að hitta fólkið sitt. En sjónvarpsmyndir af þessu góða fólki að knúsa vini og kunningja vekja samt undrun og áhyggjur. Sumt af þessu fólki gæti fengið tveggja vikna óvænta slökun í framhaldinu. Eða veikindi, ef það er óheppið.“**

*Björn Ingi Hrafnsson, ritstjóri Viljans.*

## Góð vika

### Helgi Björnsson

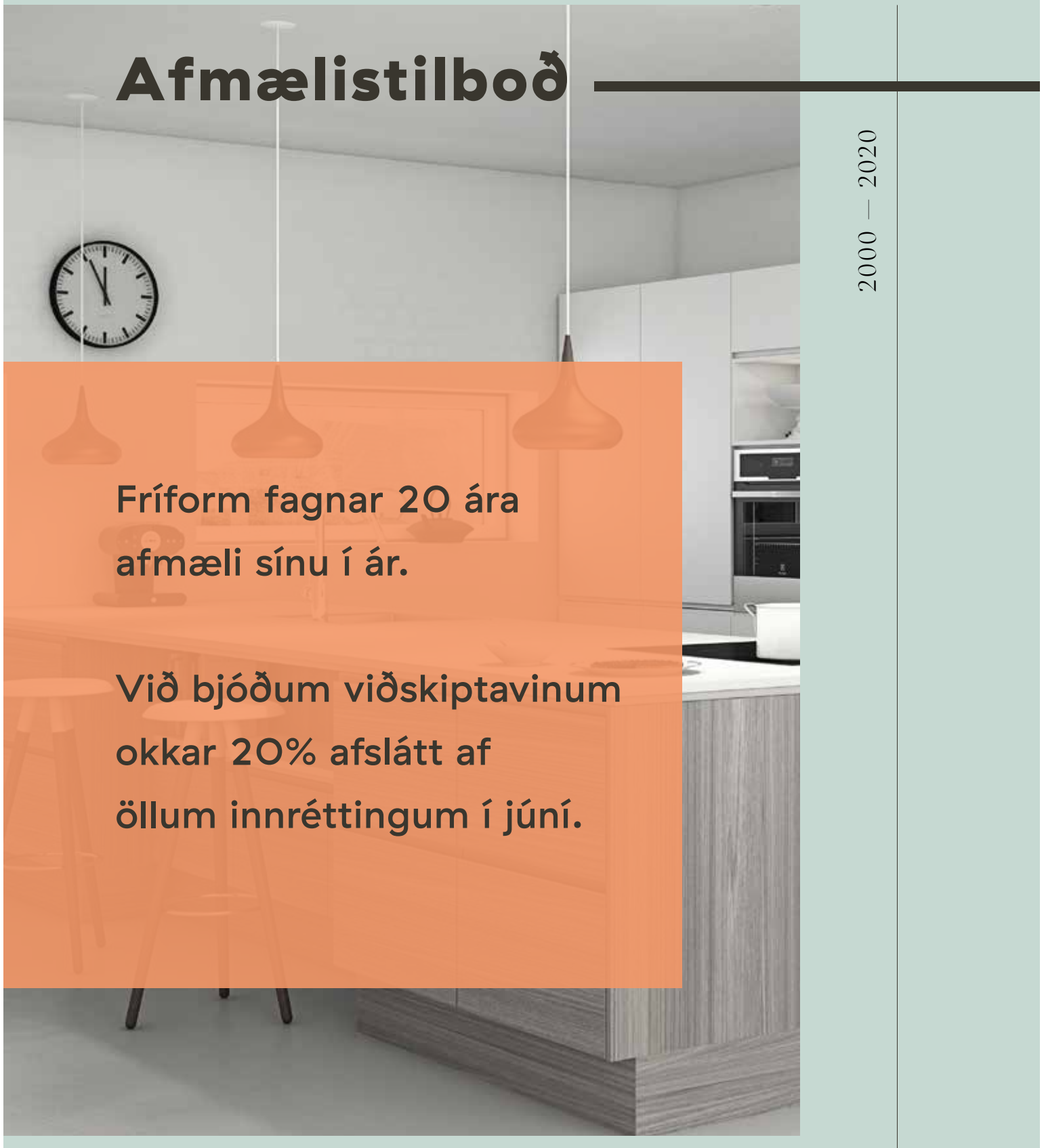
*Fáir hafa sennilega átt betri viku en söngvarinn og leikarinn **Helgi Björnsson** sem þann 17. júní var bæði sæmdur fálkaorðunni og útnefndur borgarlistamaður Reykjavíkurborgar 2020. Helgi sagði í viðtölum eftir útnefninguna að hann væri eiginlega bara feiminn vegna þessarar upphefðar en þetta yrði honum hvatning til betri verka, bæði sem manni og listamanni. Hinn íslenski Mick Jagger sagðist ekki enn vera kominn á toppinn heldur væri hann rétt að byrja og ætti mikið eftir.*

*Helgi er nú á tónleikaferð um landið með hljómsveit sinni Reiðmönnum vindanna og stefnir að því að halda sextán tónleika víða um land í júní í framhaldi af hinum geysivinsælu stofutónleikum Heima með Helga, sem þjóðin beinlínis elskaði að horfa og hlusta á í samkomubanninu.*

## Slæm vika

### Íris Heimisdóttir

Lögreglukonan ***Íris Heimisdóttir*** *hefur sannarlega átt betri vikur en eftir samskipti við Rúmenana sem gripnir voru vegna gruns um þjófnað og reyndust vera smitaðir af COVID-19, greindist hún með sjúkdóminn eftir fjóra daga í sóttkví. „Þessum Þjóðhátíðardegi gleymi ég seint þar sem ég fagna honum ekki í faðmi fjölskyldu og vina heldur með sjálfri mér og kórónuveirunni,“ sagði Íris í færslu á Facebook og óhætt að taka undir að flestir hafa væntanlega átt betri þjóðhátíðardag en hún. Hún segir það hafa verið óvænt og erfitt að greinast með veiruna nú þegar útlit var fyrir að faraldurinn væri á niðurleið og hún hafi aldrei átt von á því að smitast við það eitt að sinna starfi sínu. Ekki bætir úr skák að lögreglumenn eru enn samningslausir og endar Íris færsluna á kveðju frá samningslausa ríkisstarfsmanninum.*


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

Mán. – Föst. 10–17
Laugardaga LOKAÐ

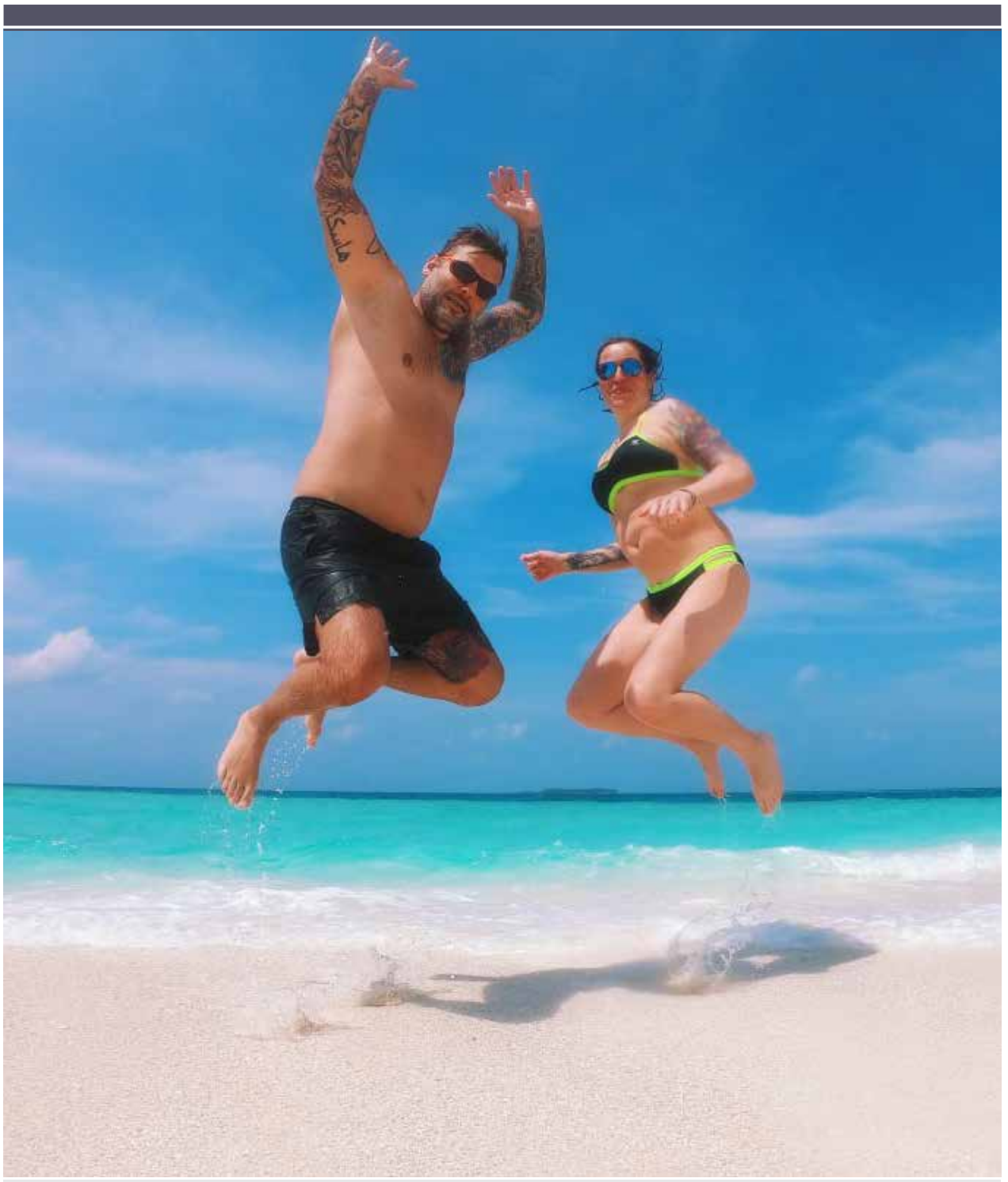
Fríform

HANNA K. JÓNSDÓTTIR &
HILMAR THORARENSEN PÉTURSSON

# Láta ekkert stoppa sig

*„Við ætlum að sigra heiminn, auðvitað. Okkur langar til að ferðast mikið meira næstu árin, erum alls ekki hætt og látum ekkert stoppa okkur," segir* ***Hanna K. Jónsdóttir*** *ferðalangur sem hefur síðastliðin fjögur ár ferðast mjög víða með kærasta sínum,* ***Hilmari Thorarensen Péturssyni****. Þau eru bæði heyrnarlaus og hafa lent í ýmsum ævintýrum á ferðalögum sínum.*

*Texti / Trausti Hafsteinsson  Myndir / Aðsendar*



*„Við látum heyrnarleysið alls ekki að stoppa okkur og látum drauma okkar rætast. Við getum gert hvað sem okkur langar til, nema heyrt, auðvitað."*

Ferðalag parsins hófst árið 2016 og síðan þá hafa þau ferðast til Póllands, Sameinuðu arabísku furstadæmanna, Svíþjóðar, Englands, Hollands, Taílands, Noregs, Ástralíu, Nýja-Sjálands, Indónesíu, Singapore, Malasíu, Sri Lanka, Kambódíu, Katar, Malasíu, Maldíveyja og Víetnam. Þau skipuleggja öll sín ferðalög sjálf og ætla ekki að hætta fyrr en þau hafa sigrað heiminn.

> ***Við sáum þarna 11 metra stingskötur og það var magnað að synda með þeim.***

## Geta allt nema heyrt

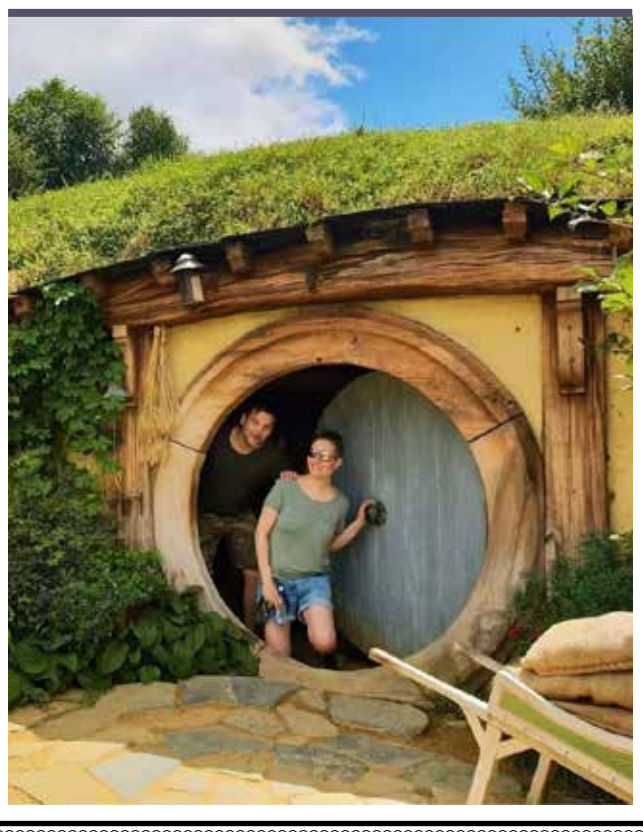
„Okkur finnst best að skipuleggja allt sjálf. Við kaupum flugmiða, finnum gistingu og alls konar afþreyingu. Við látum heyrnarleysið alls ekki stoppa okkur og látum drauma okkar rætast. Við getum gert hvað sem okkur langar til, nema heyrt, auðvitað," segir Hilmar.

Unga parið hefur kynnst fjölda fólks á ferðalögum sínum, bæði öðru heyrnarlausu fólki frá öðrum löndum og þau hafa einnig verið dugleg að tjá sig með bendingum við þá sem ekki kunna tákn með tali. „Við höfum hitt ótrúlega margt heyrnarlaust fólk frá mörgum löndum en táknmálið er alls ekki það sama alls staðar. Það hefur verið virkilega gaman og kynnast mismunandi menningu þess. Vel hefur gengið hjá okkur að tala saman á táknmáli en þetta hefur verið skrautlegra gagnvart þeim sem heyra," segir Hanna.

## Ótrúleg ævintýri

„Við fórum til dæmis í fjögurra daga siglingu á Komodo-eyjarnar í Indónesíu sem var algjörlega toppurinn af öllum okkar ferðum. Þarna sváfum við í tjaldi fyrir ofan bátinn. Einn starfsmaðurinn var alveg yndislegur og við náðum mjög vel saman þrátt fyrir tungumálið. Við heyrnarlaus, hann heyrandi en við notuðum mikið af látbragði, svipbrigðum og handabendingum. Við grínuðumst mjög mikið saman og hann gerði allt fyrir okkur þannig að í það skiptið græddum við helling á því að vera heyrnarlaus," bætir Hanna við.

Hilmar er sammála því að þessi sigling hafi verið toppurinn. Hann segist aldrei munu gleyma öllu dýralífinu. „Við sáum þarna 11 metra stingskötur og það var magnað að synda með þeim. Þá syntum við með sæskjaldbökum og skrautlegum fiskum. Að kvöldlagi flugu yfir okkur þúsundir leðurblaka í ætisleit. Það besta var þó að sjá risastóra kómódódreka „í nærmynd" en þeir eru víst alveg stórhættulegir fólki. Þeir geta fundið blóðlykt úr mikilli fjarlægð," segir Hilmar.



## Ekki bara dans á rósum

Aðspurður segir Hilmar það ekki alltaf hafa eingöngu verið dans á rósum að ferðast svona lengi og víða. Erfiðasta lífsreynslan var þegar Hanna fór í bakinu eftir að þau höfðu bæði borið 15 kílóa bakpoka á bakinu svo dögum skipti. „Við vorum í Sihanoukville á Kambódíu og höfðum verið á ferðalagi í tvo mánuði. Þá fékk hún rosalega sprengjutilfinningu í mjóbakinu, missti máttinn og lyppaðist niður. Hún gat einfaldlega ekki hreyft sig vegna verkja. Hringt var á sjúkrabíl og farið með Hönnu á spítala. Þar var allt rosalega skítugt og gamaldags, þjónustan ekki alveg upp á það besta, svo ekki sé meira sagt," segir Hilmar. „Við þurftum að bíða endalaust, Hanna fékk ekki einu sinni að pissa og ekkert að borða heillengi. Til að tjá okkur skrifuðum við í símann með hjálp Google Translate. Það var mjög sérstakt að upplifa þetta. Eftir nokkra klukkutíma missti Hanna meðvitund og þá varð ég skíthræddur um að missa hana. Við sváfum tvær nætur á skítugu spítalaherbergi með blóðblettum upp um alla veggi þar sem okkur heyrnarlausa fólkinu var bara sagt að hringja þyrftum við aðstoð. Sem betur fer frétti hótelstjórinn af okkur á spítalanum og kom okkur til bjargar, við erum miklir vinir í dag."

## Vegabréfin horfin

Á ferðalagi um Nýja-Sjáland leigðu Hanna og Hilmar sér bílaleigubíl. Ferðalagið gekk vel að mestu leyti, fyrir utan að þau lögðu bílnum ógætilega er þau fóru í árdegisverð í borginni Auckland. „Við lögðum bílnum fyrir framan prentsmiðju sem okkur sýndist vera lokuð. Eftir yndislega stund komum við til baka og þá var bílinn bara horfinn. Við misstum hjartað í buxurnar og vissum ekkert hvað við áttum að gera," segir Hanna.

„Við báðum fólkið á veitingastaðnum að hjálpa okkur og kom þá í ljós að prentsmiðjan var opin og þeir höfðu hringt á dráttarbíl þrátt fyrir að það voru tóm stæði allt í kring. Við þurftum að punga út 25 þúsund krónum til að fá bílinn aftur. Það tókst sem betur fer því við uppgötvuðum líka að vegabréfin okkar voru í hanskahólfi bílsins og voru þar þegar við fengum bílinn, en við áttum ferð til Balí eftir nokkra daga. Þetta kenndi okkur að skilja aldrei vegabréfin okkar eftir."

# MIKIÐ ÚRVAL AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM. HUMARSÚPAN FRÆGA OG FULLT BORÐ AF KRÆSINGUM.

## *KOMDU TIL OKKAR Í FISKBÚÐINA HAFBERG, GNOÐARVOGI*

**Opið laugardaga 10-14**

# HAFBERG

***fiskbúð sælkerans***

Gnoðarvogur 44 Sími 588 8686

# Íslenskar sumarnætur

Njóttu þess sem Ísland hefur upp á að bjóða með gistingu hjá okkur á Hótel Kötlu í Vík, Hótel Kea Akureyri og Skugga í Reykjavík.

KLIPPIKORT
fyrir tvo

4 nætur frá **54.400 kr**.
6 nætur frá **76.800 kr**.
8 nætur frá **98.400 kr**.
10 nætur frá **119.000 kr**.

Tryggðu þér Klippikort og bókaðu gistingu þegar þér hentar á þínu uppáhalds hóteli

Gildir sem inneign í tvö ár frá kaupum eftir 15. desember

SUMARNÆTUR

Verð frá **15.490 kr**.
nóttin fyrir tvo með morgunverði

**20%** afsláttur af tveimur nóttum

**30%** af þremur nóttum eða fleirum

KEAHOTELS

Keahótels | keahotels.is
460-2000 | keahotels@keahotels.is


a

## Afþreying

KROSSGÁTA

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | SKRAPA | AFGLAPA | ÚR HÓFI | HNOKKI | | | SJATNA / DRYKKUR | TVÍHLJÓÐI | NÁ YFIR / UMFANG | | | |
| SAMNINGA-BRALL | | | | | | | | | | | | |
| KK NAFN / ÍLÁT | | | | | SPIL / MÁLI | | | | | | | |
| | | | RYKKUR / BYGGJA | | | | | Í RÖÐ / LOKA | | | | |
| BURT | | | | | | BÖL / MASTUR | | | | | | |
| SKORDÝR | | SAMS-KONAR / ÞÉTTIEFNI | | | | | SPÍRA / GANA | | | | | |
| | MEGIN | SAMTÖK | JAFNOKI | | | | STEIN-TEGUND / SVEIMAÐI | | | | HANKI | HÁTTALAG |
| NÚÐLUR | | | | | FUGL / MÓRA | | | | | TVEIR EINS / RÍKI Í AFRÍKU | | |
| JAFNVEL | | | AFSPURN / GUÐ | | | | | FÆRNI / HEIMTING | | | | |
| ÁTT | | HLUTI / LÆRIR | | | | | TRÉ / SPÖRÐ | | | | | |
| BÖKSU-LEGA | | | | DVELUR / BLÆ | | | | | TOTA / GÖNGULAG | | | |
| | SKORTUR / RÁÐAGERÐ | | | | | HEMUR / EIMUR | | | | KOPAR / AÐ AUKI | | |
| ÆRSL | | | | | TIL / UMFRAM | | | TRUFLA / SKJÁLFA | | | GLÆPA-SAMTÖK | LÖGUN |
| FRÁ | | ÁN / ANGALÓRA | | | | | STERTUR / JURT | | | SJÚKDÓMUR / MÆLI-EINING | | |
| UM SÍÐIR | | | | KK NAFN / SETA | | | | | RÍKI Í AFRÍKU / STRUNS | | | |
| KK NAFN | | | LJÓMA / Í RÖÐ | | | | | | FRIÐI / TVEIR EINS | | | |
| VARÐ-VEISLA | | | | | VÉLA | | | | | LÖNG | | |
| EITT | | | | | | SPÁDÓMS-BÓK | | | | | | |

**Létt**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | | 2 | | 1 | | |
| | 8 | | | 6 | | | 2 | |
| 2 | | 9 | | | 8 | | 6 | |
| | | 3 | 8 | | | 2 | 5 | |
| | | | | | | | | |
| | 7 | 6 | | | 4 | 3 | | |
| | 5 | | 1 | | | 7 | | 9 |
| | 1 | | | 4 | | | 8 | |
| | | 8 | | 7 | | | | 5 |

**Miðlungs**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | | | 9 | | 2 |
| 6 | | | | | 5 | | 4 | 3 |
| | 1 | 3 | | | | | | |
| | 6 | | 9 | 7 | | | | |
| | 8 | | 3 | | 2 | | 7 | |
| | | | | 4 | 1 | | 2 | |
| | | | | | | 2 | 3 | |
| 8 | 3 | | 5 | | | | | 4 |
| 7 | | 4 | | | 6 | | | |

**Erfið**

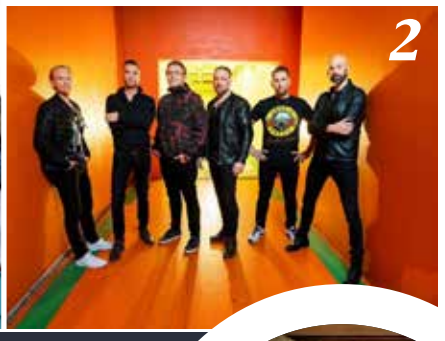
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 5 |
| 4 | 7 | | | | | | | |
| 8 | 5 | | | 4 | 2 | | | |
| 6 | 4 | | 5 | 8 | | | | |
| | | 7 | 9 | | 4 | 1 | | |
| | | | | 7 | 3 | | 9 | 6 |
| | | | 8 | 5 | | | 3 | 4 |
| | | | | | | | 6 | 7 |
| 3 | | | | | | | | |

## Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1

*Hljómsveitin Skítamórall fagnar 30 ára afmæli sínu föstudaginn 26. júní. Hvar heldur sveitin tónleika?*



2

*Tökur eru hafnar á nýrri sjónvarpsþáttaröð sem nefnist Systrabönd. Hver leikstýrir þáttunum?*

4

*Af hverju sat Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra fyrir svörum hjá stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd í vikunni?*

3

*Unnur Birna Vilhjálmsdóttir og Pétur Rúnar Heimisson eignuðust son á dögunum. Hvað eiga þau mörg börn fyrir?*

5

*Barbra Streisand færði dóttur George Floyd, Giönnu Floyd, fallega gjöf í vikunni. Hvað gaf Barbra Giönnu?*

# LEGSTEINAR

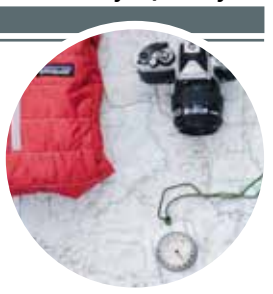
## Í MIKLU ÚRVALI

GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Lífsstíll
HREYFING

# Góð gönguráð



***Hvort sem þú ætlar upp fjall eða eftir skemmtilegum jafnsléttum stígum er alltaf gaman að ganga í náttúru landsins.*** *Mikilvægt er þó að undirbúa og skipuleggja sig vel. Hér eru nokkur góð ráð.*

- Það er alltaf öruggast að fara í fjallgöngu með að minnsta kosti tveimur öðrum.
- ***Hver göngugarpur þarf að vera með kort og áttavita í bakpoka sínum – og að sjálfsögðu kunna að nota þau.***
- Skoðið kort og stígaleiðir vel áður en haldið er af stað þannig að þið vitið hvert þið eruð að fara. Ákveðið einhvern ákveðinn tíma sem þið munuð snúa við og halda aftur til bæjar, sama hvað tautar og raular.
- ***Skjótt skipast veður í lofti og því er mikilvægt að vera við öllu búinn, pakkaðu hlýrri peysu og regnheldum jakka í bakpokann ásamt hlýjum aukasokkum og húfu.***
- Pakkaðu að minnsta kosti tveimur lítrum af vatni á haus á dag.
- ***Ekki klæðast bómull því hún heldur svo í vökva, vertu frekar í gerviefnum sem hrinda vökva frá húðinni eða ull sem er enn þá hlý þó að hún blotni.***
- Verðu þig gegn sólinni því hún verður sterkari því ofar sem þú gengur.
- ***Vertu í góðum skóm, vinsældir léttra og lipurra gönguskóa hafa aukist undanfarin ár. Passaðu bara að fara aldrei í lengri göngu í glænýjum skóm, gakktu þá fyrst til með nokkrum styttri ferðum.***
- Vertu í nælonsokkum innan undir göngusokkunum til að minnka núning og þar með hættuna á því að fá blöðrur og sár.
- ***Pakkaðu nægu og orkuríku nesti til að draga úr þreytu. Samlokur með hnetusmjöri, flatkökur með kæfu, orkustykki, bananar og fleira er gott að hafa með sér.***
- Láttu einhvern vita hvert ferðinni er heitið. Einnig er sniðugt að nota 112-appið sem leyfir þér að tékka inn reglulega og skrá þar með staðsetningu þína samkvæmt GPS.
- V***eljið erfiðleikastig göngunnar eftir þeim óreyndasta í hópnum. Það er ekki gaman að þurfa að snúa við vegna þess að einhver ræður ekki við stíginn sem hefur verið valinn.***

*Hver göngugarpur þarf að vera með kort og áttavita í bakpoka sínum – og að sjálfsögðu kunna að nota þau.*

***Vertu með sjúkrakassa eða einhvers konar birgðir sem þú getur gripið til ef minniháttar slys verða á leiðinni***


Við gerum vel við eldri borgara

50% afsláttur af áskrift og fyrsta blaðið FRÍTT HEIM að dyrum

Áskriftarsíminn er opinn alla virka daga frá 9 til 13
Sími 515-5500 eða á mannlif.is/askriftir

# SUMAR LEIKUR

DOMUSNOVA
Fasteignasölu

**1. vinningur:**
**Gjafabréf**
**150.000 kr.**
BYKO

**Allir sem setja eign í sölu hjá DOMUSNOVA fasteignasölu í maí og júní eiga möguleika á glæsilegum vinningum!**

**2. vinningur:**
**Gjafabréf**
**50.000 kr.**
BYKO

**Við drögum út í sumarleik DOMUSNOVA fasteignasölu og BYKO 30. júní 2020**
**Nánar á www.domusnova.is**

## LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

DOMUSNOVA
Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

*Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir  Myndir / Hákon Davíð Björnsson*

Gestgjafinn

HOLLT OG GOTT

# Grillaður fiskur í sumar

***Við eigum að vera dugleg að nota fiskinn á grillið, bæði er hann hollur og einstaklega ljúffengur grillaður.*** *Það er alveg eins hægt að grípa með sér fisk á leiðinni heim eins og kjöt. Kryddlegið kjöt í pakkingum, tilbúið til eldunar á grilli, verður oftar fyrir augunum á okkur í búðunum á sumrin en fiskurinn. Það er sáraeinfalt að grilla hann.*

## Heilgrilluð klausturbleikja með aioli-sítrónudillsósu

**fyrir 4**

1 tsk. paprikuduft
1 tsk. þurrkað rósmarín
1 msk. fersk steinselja
1 tsk. þurrkað dill
½ tsk. salt
1 tsk. malaður pipar
1 meðalstór bleikja, um 500 g
1 msk. smjör,
1 sítróna, í sneiðum
1 msk. saxað ferskt dill, má vera önnur kryddjurt
3-4 sítrónur í þykkum sneiðum

Hitið grillið á meðalhita. Blandið öllu kryddinu saman og setjið í plastpoka ásamt fiskinum. Hristið pokann vel svo að kryddið blandist og festist vel á fiskinn. Takið fiskinn úr pokanum og skerið aðeins upp í beinagarðinn svo að fiskurinn opnist aðeins betur, smyrjið hann að innan með smjöri og setjið 2-3 sneiðar af sítrónu og saxað dill inn í hann. Raðið sítrónusneiðunum á grillið og setjið fiskinn ofan á. Grillið í u.þ.b. 8 mínútur á hvorri hlið. Berið fram með sósunni og salati eða kartöflum.

*Heilgrilluð klausturbleikja með aioli-sítrónudillsósu.*

### Aioli-stríónudillsósa

2 hvítlauksgeirar
1 tsk. dijon-sinnep
2 stórar eggjarauður eða 3 litlar, við stofuhita
1 msk. dill, saxað
2 ½ dl avókadóolía eða ólífuolía
4 msk. sítrónusafi
smakkið til með salti og pipar

Setjið hvítlauksgeira, sinnep, eggjarauður og dill í matvinnsluvél og maukið í um 10 sek. Bætið olíunni rólega saman við meðan hrært er áfram, þetta tekur um 2 mínútur. Þegar sósan hefur þykknað bætið þá sítrónusafa við og smakkið til með salti og pipar. Munið að stoppa vélina annað slagið og skrapa niður úr hliðunum og setja vélina svo aftur af stað. Geymið í að minnsta kosti 30 mín. í kæli áður en sósan er borin fram.

*Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir  Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  Myndir / Hákon Davíð Björnsson*

# Gott með grillmatnum

Til eru ótal útgáfur af salsa og vísar nafnið oftast til grófrar sósu úr grænmeti, kryddjurtum og ávöxtum sem notuð er sem meðlæti með mat eða sem uppistaðan í réttum eins og til dæmis fajitas og tacos. Hér gefum við þrjár uppskriftir að mismunandi salsa sem passar vel með grillmatnum.

## Kryddjurtasalsa – salsa verde

Þetta salsa verde er ættað frá Ítalíu en til eru útgáfur af því frá mörgum löndum. Á Ítalíu er algengt að bera það fram með grilluðum fiski en það hentar einnig vel með ljósu kjöti og grilluðu grænmeti.

2 hvítlauksgeirar, afhýddir og saxaðir smátt
2 hnefafylli steinselja
1 hnefafylli basil
1 hnefafylli mynta
1 msk. kapers, saxað smátt
5 ansjósur, skolaðar undir köldu vatni og saxaðar smátt
1 msk. dijon-sinnep
3 msk. rauðvínsedik
8 msk. jómfrúarolía

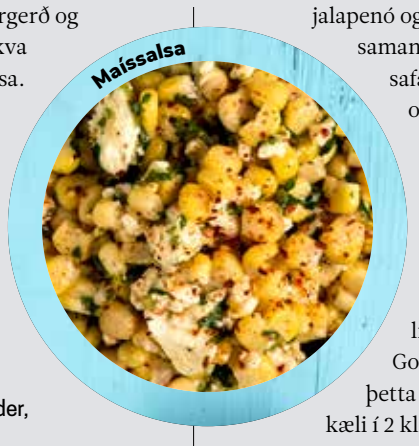
Setjið hvítlaukinn í skál og takið kryddjurtalaufin af stilkunum. Saxið kryddjurtirnar smátt og blandið saman við hvítlaukinn. Blandið kapers, ansjósum, sinnepi og rauðvínsediki saman við. Hellið jómfrúarolíu saman við blönduna og hrærið í á meðan.

## Tómatsalsa – pico de gallo

Þetta salsa kemur úr mexíkóskri matargerð og er með minni vökva en flest annað salsa. Hægt er að bæta við meiri olíu til að fá frekari sósuáferð, ef vill.

6 þroskaðir tómatar, fræhreinsaðir og skornir smátt
1 hnefafylli kóríander, saxað smátt
ásamt stilkunum
1 laukur, afhýddur og saxaður fínt
2 jalapenó eða grænt chili-aldin, fræhreinsuð og saxað smátt
2 hvítlauksgeirar, afhýddir og saxaðir smátt
safi úr 1-2 límónum
u.þ.b. 2 msk. jómfrúarolía
sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar

Blandið tómötum og kóríander saman í skál. Blandið lauk, jalapenó og hvítlauk saman við ásamt safa úr 1 límónu og 2 msk. af jómfrúarolíu. Bragðbætið með salti, nýmöluðum svörtum pipar og límónusafa. Gott er að láta þetta salsa standa í kæli í 2 klst. til að láta bragðið magnast enn meira en líka er hægt að bera það fram strax.



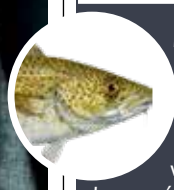

## Maíssalsa

350 g maískorn úr dós, vökvinn sigtaður frá
1 jalapenó, fræhreinsað og fínt saxað
½ tsk. chili-duft
½ tsk. sjávarsalt
safi úr ½ límónu
2-3 msk. kóríander, saxað fínt
50 g hreinn fetaostur, mulinn niður
sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar

Blandið öllu hráefninu saman í skál og bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Best er að gera þetta salsa samdægurs.

# Fróðleikur

*Texti / Ritstjórn*



Þegar fiskur er grillaður festist hann fyrst við teinana en losnar frá þegar hann er tilbúinn og því mikilvægt að vera ekki að hreyfa við honum á meðan. Gott er að hafa grillið mjög heitt þegar fiskurinn er settur á en lækka svo hitann. Þegar grilla á fisk eru til ýmis áhöld sem hjálpa til við verkið eins og grillgrind, fiskiklemma eða álbakkar. Svo er líka hægt að grilla margar fisktegundir með því að setja þær beint á grillið eins og við gerum hér. Best er að grilla stinnan fisk ef hann er settur beint á grillið, sérstaklega fyrir byrjendur. Þá eru fisktegundir eins og hlýri, langa, bleikja, lax, steinbítur, keila, skötuselur eða lúða góðar tegundir. Grindin þarf að vera vel heit og olíuborin og svo er fiskinum skellt á grindina. Dýrindis máltíð á góðum sumardegi með salati og léttri sósu.

### Krydd sem hentar við ólík tækifæri

Dill er frábær kryddjurt sem getur dafnað mjög vel í íslenskum görðum. Ferskt dill er alls ekki það sama og þurrkað dill og þó að fólk sé ekki hrifið af þurrkuðu dilli getur allt annað verið uppi á teningnum þegar kemur að því ferska. Við mælum svo sannarlega með að matgæðingar komi sér upp dilli í kryddjurtabeðinu eða í potti á svölunum. Það passar sérstaklega vel með kartöflum, fiski, í salöt og kaldar sósur.

### Fín viðbót við daglega fæðu

Sítróna inniheldur góð næringarefni. Í sítrónum eru andoxunarefni og flavoníðar sem bæði byggja upp ónæmiskerfið og örva endurnýjun frumna í líkamanum. Þeir sem þola beiska bragðið ættu endilega að nýta sér börkinn því í honum eru efni sem draga úr bólgum og geta komið í veg fyrir að bólgur myndist í líkamanum. Nú og svo vita auðvitað allir að C-vítamín er ágæt vörn gegn kvefi og nóg er af þeim í sítrónum þótt vissulega sé ekki ráðlagður dagskammtur af þeim í einu glasi af sítrónusafa er það samt fín viðbót við daglega fæðu.

### Má nota í nánast hvað sem er

Rósmarín hefur verið notað sem kryddjurt til matargerðar lengi. Venjulega er best að saxa fersk rósmarínblöð mjög smátt fyrir notkun því að þau eru hvöss og hörð og geta stungið. Einnig má nota heila rósmarínkvisti í mat og veiða þá upp úr pottinum áður en rétturinn er borinn fram. Nota má rósmarín í nánast hvað sem er en þá er oftast best að feta sig rólega áfram í tilraunum vegna þess hve bragðmikil kryddjurtin er. Rósmarín ætti til dæmis að nota sparlega í bragðmilda rétti því blöðin gefa frá sér bragðsterka og eilítið ramma olíu er þau hitna. Ferska rósmarínkvisti má hafa til að tylla saman kjötvefjum sem á að steikja eða grilla eða þræða kjöt og grænmeti upp á þá eins og grillspjót. Ferskar rósmaríngreinar geymast í nokkra daga í ísskáp. Rósmarín má þurrka en blöðin tapa bragði og ilmi við þurrkun og verða mjög hörð og hvöss. Ef notað er þurrkað rósmarín er best að mylja það smátt fyrir notkun eða steyta það í mortéli, þannig næst bragðið betur fram.

NIVEA SUN

NEW

NIVEA SUN

protect & dry touch

refreshing

immediate absorption

50 HIGH

UVA UVB immediate protection

Extra Water Resistant

SUN MIST | 200ML

# NJÓTTU SÓLARINNAR ÁHYGGJULAUS

*Texti / Ragna Gestsdóttir  Myndir / Aðsendar*

sb

**Stúdíó Birtíngur**

Í SAMSTARFI VIÐ MIAMI BAR

# Stemning í anda 80‘s

***Miami bar á Hverfisgötu var opnaður á menningarnótt árið 2018 og fagnar því tveggja ára afmæli í ár.*** *Staðurinn sækir útlit sitt og stemningu til níunda áratugarins, og sjónvarpsþáttanna Miami Vice, sem flestir af eldri kynslóðinni muna vel eftir.*

Sumir sögðu þetta djarft af okkur að opna stað í þessum stíl. En allt fer í hringi og við sjáum að mynstrin og hönnunin er að ryðja sér til rúms aftur í auglýsingum, tískutímaritum og fleira,“ segir Fannar Alexander hjá Miami. Hönnunarfyrirtækið Döðlur sá um hönnun staðarins, sem er öll í anda 80‘s-tískunnar, neon-pastellitir, teppi á gólfum, og einnig eru allir starfsmenn klæddir í ýmist hvíta jakka, pastelliti eða blómamynstur í anda sjónvarpsþáttanna og tísku þess tíma.

„Kokteilarnir eru í sama anda, við erum með marga kokteila sem voru vinsælir á þessum tíma og sem þeir eldri muna eftir, en yngri kynslóðin hafði aldrei heyrt um, eins og Sex on the Beach og Long Island,“ segir Fannar. „Við erum með skotlista, sem þykir mjög 80´s, eins og Jelloskot sem eru mjög vinsæl.“

Miami mun bjóða upp á margt í sumar og því tilvalið að kíkja í miðborgina og upplifa stemningu níunda áratugarins. „Við erum með rosalegt útisvæði, sem verður opið alla daga í sumar. Þar náum við sól til kl. 21-22 á kvöldin og í góðu logni. Alla laugardaga mun dj byrja að spila kl. 12 og strákarnir hjá Tasty Burgers grilla frá kl. 12-17,“ segir Fannar.

„Á laugardögum munum við bjóða upp á „liquid menu“, eða fljótandi matseðil, og marga drykki á sértilboði. Okkur sjálfum finnst gott að byrja daginn með bröns, og svo þegar hann er búinn þá langar fólk ekki heim og þá er tilvalið að koma yfir til okkar. Við ætlum að halda dagstemninguna í heiðri og vonandi er hún komin til að vera,“ segir Fannar.

> *Við höfum einnig lagt áherslu á að bjóða upp á áfengislausa drykki og kokteila.*

*Instagram staðarins er Miami_Hverfisgata, og Fannar mælir með því að fólk fylgi staðnum.*

„Við höfum einnig lagt áherslu á að bjóða upp á áfengislausa drykki og kokteila, enda er það valmöguleiki sem sífellt fleiri kjósa og er að ryðja sér til rúms í meira mæli.“

Fleira er fram undan hjá Miami. „Við bjóðum upp á kokteilanámskeið fyrir einstaklinga og hópa. Ef þú ert, sem dæmi, með gæsahóp og ykkur langar að læra að búa til Cosmopolitan í anda Sex and the City-þáttanna þá kennum við ykkur. Við viljum koma til móts við áhuga fólks og vina-, steggja-, gæsahópar og fleiri eru velkomnir til okkar,“ segir Fannar. „Við verðum líka með viðburði í boði fyrir bransafólkið og barþjóna, eins og námskeið, keppnir og slíkt.“

**Tequila Sunrise:** Tilvalinn drykkur fyrir grill-partýið í sumar. Fallegur og auðveldur drykkur til að gera fyrir gesti.

**Don Julio Tequila / Ferskur appelsínusafi Grenadine / Appelsína**

**Aðferð:** Fyllið glas af klaka 30 ml Don Juilo Tequila. Fyllt upp með ferskum appelsínusafa Dass af grenadine á toppinn, gefðu grenadine smá tíma til þess að falla til botns og skreytt með appelsínusneið.

**Miami bar er á Hverfisgötu 33 í miðbæ Reykjavíkur. Opið er alla daga frá kl. 15-23, nema á föstudögum og laugardögum, þá er opið frá kl. 12.**

g

**Gestgjafinn**

HOLLT OG GOTT

*Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og Bergþóra Jónsdóttir  Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  Myndir / Aldís Pálsdóttir*

# Grænir og gómsætir réttir

***Eitt það besta í heiminum er brakandi ferskt grænmeti.*** *Möguleikarnir til að elda og nýta þetta holla og góða hráefni eru margir hvort sem grænmetið er notað sem meðlæti eða aðalréttur. Hér brugðum við á leik og lékum okkur með hráefnið og við hvetjum alla til að gerast tilraunamenn í eldhúsinu þegar kemur að því að útbúa góða grænmetisrétti.*

## Grænmetisbuff

**8-10 stk**

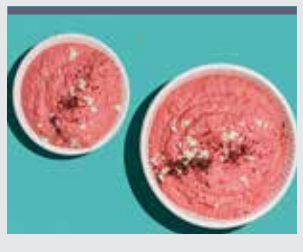
300 g nýjar kartöflur með hýði
½ meðalstórt blómkálshöfuð í bitum
1 laukur, skorinn gróft
100 g grænar baunir
1 grænt chili-aldin, fræin notuð með
2 hvítlauksgeirar, skornir gróflega
½ tsk. túrmerik
2 tsk karrí
300 g hrá rauðrófa, söxuð smátt,
50 g ferskt kóríander (einn bakki), saxað
smakkið til með salti og pipar
100 g brauðrasp
300 ml olía til steikingar
eða eftir þörfum

Látið kartöflur, blómkál og lauk í pott með vatni og látið sjóða þar til kartöflurnar eru soðnar í gegn. Hellið vatninu af og setjið í matvinnsluvél ásamt grænum baunum, chili-aldini, hvítlauk og kryddi. Maukið gróflega. Setjið blönduna í skál og bætið rauðrófunum saman við ásamt kóríander, smakkið til með salti og pipar. Gott að kæla deigið í að minnsta kosti 1 klst. í ísskáp. Mótið 8-10 buff úr deiginu og veltið þeim upp úr brauðraspi. Steikið í olíunni í 3-4 mín. á hvorri hlið eða þar til þau verða gullinbrún að lit. Til dæmis gott að bera buffin fram með hvítkálshrásalatinu.

## Rauðrófuhummus með piparrót

1 dós kjúklingabaunir
1 rauðrófa, soðin
1 hvítlauksrif, afhýtt
40 g ristaðar pekanhnetur
1 msk. tahini
2 msk. piparrót, rifin
cayenne-pipar
1 sítróna, safinn
notaður
salt
nýmalaður svartur pipar
3/4 dl ólífuolía

Skolið kjúklingabaunirnar vel undir köldu vatni og setjið í matvinnsluvél ásamt restinni af hráefninu nema olíunni. Látið vélina ganga í litla stund og bætið svo olíunni saman við í mjórri bunu á meðan vélin gengur. Þegar maukið er orðið vel samlagað smakkið það þá til með pipar, salti eða öðru kryddi í uppskriftinni sem ykkur finnst vanta, þeir sem ekki eru fyrir sterkt bragð ættu að setja cayenne-piparinn síðast og smakka til eða sleppa honum og fara varlega í piparrótina. Hummusinn geymist vel í 3-4 daga í ísskáp.



# VILTU VINNA

## ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL?

### PÓSTAÐU MYND AF ÞÍNU BROSI Á INSTAGRAM OG MERKTU MEÐ MYLLUMERKINU

## #EXTRABROS

*Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  Myndir / Úr safni*

*Í þessu eldhúsi er það blái liturinn sem gerir eldhúsið íslenskt og lifandi. Einnig er fallegt að hafa kaffikönnuna og kaffikvörnina á borðinu. Fallegar kryddjurtir og plöntur í glugga gera umhverfið hlýlegra og eru gott mótvægi við bláa litinn.*

# Rómantíkin allsráðandi

***Oft þarf ekki nema nokkra hluti inn í venjulegt eldhús til að skapa sveitastemningu og rómantík. Hér eru nokkrar skemmtilegar eldhúsmyndir sem ættu að geta veitt einhverjum innblástur.***

*Fallegt og stílhreint eldhús þar sem sveitarómantíkin fæst með því að hengja rammíslenskar ímyndir á veggina. Eins er græni olíulampinn skemmtilegur og minnir á gamla tíma. Rósóttu púðarnir undirstrika svo einhverja rómantík.*

*Hér er aðeins nútímalegra eldhús en í því er samt sveitarómantík. Panillinn á veggjunum segir sveit og borðplatan og gólfið setja einstaklega hlýlegan blæ á umhverfið. Koparinn er smart og tónar vel með jurtunum.*

*Hér er afar fallegt gamalt eldhús og þótt það sé allt hvítt er það notalegt. Dökkbrúna viðarborðið setur svip á umhverfið og gerir það fallegt. En gamla vigtin og ketillinn í glugganum gera mikið fyrir rýmið. Einnig er sniðugt að hafa hilluna á veggnum vinstra megin.*

ILVA

Sparaðu

# 25-30%

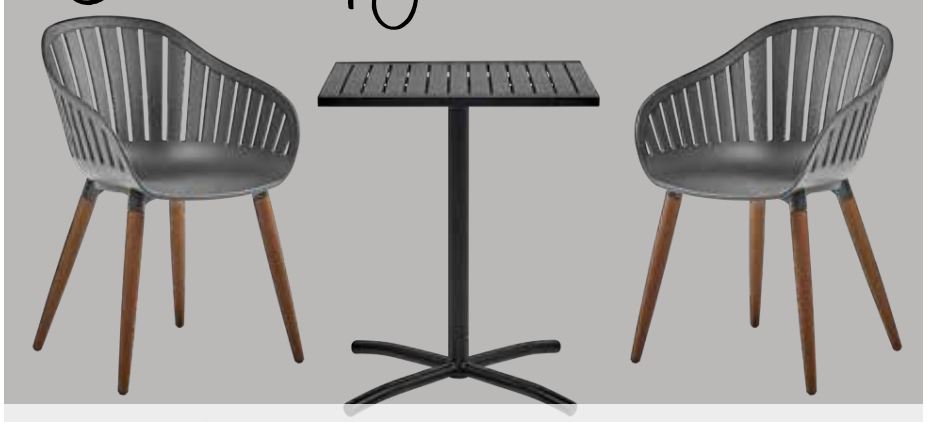
## AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

## GILDIR Í JÚNÍ

Estelle

**ESTELLE** sumarsett. Sófi, 2 stólar og borð. Ál og eucalyptus viður. Sófi. L157,5 cm. Borð. L133,5 cm. 229.900 kr. Nú 172.425 kr.

Cannes & Hydra



**HYDRA** sumarborð. Svartmálaður gúmmíviður. 62x62 cm. 16.900 kr. Nú 12.675 kr.
**CANNES** stóll. Grá seta, viðarfætur. 16.900 kr. Nú 11.900 kr. Einnig til í öðrum litum.

**KERRY** blómapottur. Ø38 x H37 cm. 5.995 kr. Nú 4.496 kr.
Ø30 x H28 cm. 3.995 kr. Nú 2.996 kr.

**CLICK** garðstóll, stillanlegur.
39.900 kr. Nú 29.925 kr.

**JENSA** skemill. Ø40 x H45 cm. 14.995 kr. Nú 11.246 kr.

**ILVA Korputorgi**, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR

**FACEBOOK**.COM/ILVAISLAND
**INSTAGRAM** .COM/ILVAISLAND

Mynd / Åke Eson Lindman

# Timbur og endurnýting byggingaefna

***Arkitektar hafa sjálfbærni og umverfisvæn sjónarmið í auknum mæli að leiðarljósi.***

*Bygging timburhúsa hefur færst í aukana og þá sér í lagi forframleiddar einingar en með því að notast við einingar er hægt að lækka byggingarkostnað töluvert. Slík hús hafa verið reist á Íslandi með góðum árangri og fjölgar þeim ört. Erlendis er einnig rætt um hvort eigi að lögfesta bann við þéttiefnum, límu og kítti svo eitthvað sé nefnt. Liggur þar að baki aukin krafa um sjálfbærni og endurnýtingu byggingarefna en byggingarúrgangur er víðast hvar gríðarlegt vandamál. Kröfurnar um að hægt sé að nýta þessi byggingarefni þegar líftíma byggingarinnar er lokið eru sífellt að verða meira áberandi. Hefur einnig verið rætt hvort skikka eigi arkitekta til að skila inn viðbótarteikningum sem sýna hvernig hægt sé að taka byggingarnar í sundur að líftíma loknum svo hægt sé að nýta efnið í nýbyggingar framtíðarinnar.*

### Sækja innblástur í japanskan arkitektúr

*Japanir líkt og Finnar eru þekktir fyrir gríðarlega þekkingu á notkun timburs í byggingariðnaði. Þau áhrif hafa teygt anga sína til annarra heimsálfa. Í japönskum arkitektúr er efniskenndin alls ráðandi þar sem hvert og eitt efni fær að njóta sín og formin eru einföld. Náttúrunni er leyft að flæða inn og skilin á milli þess sem er úti og þess sem er inni eru oft óljós. Þessi áhrif má einnig sjá í innanstokksmunum og í list líkt og leirlist en aðrar þjóðir eru farnar að líta í auknum mæli til Japans í þeim efnum.*

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

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

*The Lantern model 101, er enn eitt mest selda ljós fyrirtækisins í dag.*

# Einfaldleiki og hreinar línur

The Lantern model 101.

*Áhugaverðar staðreyndir um frumkvöðulinn og hamhleypuna Kaare Klint.*

Kaare Klint (1888-1954) var danskur arkitekt, húsgagnahönnuður og myndlistarmaður. Hann var brautryðjandi á sviði nútímahúsgagnahönnunar í Danmörku en áherslur hans í hönnuninni voru hreinar línur, gæðaefni og vandað handverk. En hann var frumkvöðull á sviði vinnuvistfræði og sökkti sér niður í hreyfingar og byggingu mannslíkamans sem hann nýtti í hönnun á húsgögnum og tækjum, sem sagt hannaði út frá líkamlegum þörfum og eiginleikum mannslíkamans. Hann lagði ríka áherslu á að hönnun sín væri hagnýt og þægileg en á sama tíma falleg með hreinar línur.

Faðir Kaare Klint var arkitektinn Peder Vilhelm Jensen-Klint en hann á meðal annars heiðurinn af því að hafa hannað Grundtvig's-kirkjuna í Kaupmannahöfn sem er einstaklega falleg. Þegar P.V. Jensen Klint féll frá árið 1930 tók Kaare Klint yfir vinnuna hans við Grundtvig's-kirkjuna og kláraði það sem faðir hans hafði byrjað á sem tók u.þ.b. 10 ár en kirkjan var fullgerð árið 1940.

Það var ekki bara faðir hans sem var í hönnunariðnaðinum heldur einnig bróðir hans, Tage Klint en hann stofnaði hið þekkta lampafyrirtæki, Le Klint árið 1943 sem framleiðir einstaklega falleg og vönduð ljós enn í dag. Greinilegt er að skapandi hæfileikar hafa gengið í erfðir því þrír synir Kaare Klints eru arkitektar.

*Klint var kennari og lærifaðir margra frægra danskra arkitekta .*

Grundtvig's-kirkjustóllinn 1937.

Faaborg-stóllinn 1914.

Meðal þekktustu hönnunarverka Klints eru þrír stólar sem eru enn framleiddir í dag. Faaborgstóllinn, Safari-stóllinn og Kirkjustóllinn en sá síðast nefndi var framleiddur fyrir Bethlehemkirkjuna í Kaupmannahöfn og var það í fyrsta sinn sem lausir stólar voru notaðir í danskri kirkju í stað bekkja.

Á árunum 1920 til 1926 vann Klint ásamt arkitektinum Ivar Bentsen að því að endurgera Hönnunarsafn Danmerkur (Design museum Danmark), en þar hafði áður verið hinn konunglegi Frederiks-spítali í afar fallegri rókokkóbyggingu, reistri á árunum 1752-1757. Klint sérhannaði öll húsgögnin en á meðan á þessari vinnu stóð bjó hann í safninu.

Kaare Klint hannaði nokkur ljós fyrir Le Klint ljósafyrirtækið sem bróðir hans stofnaði og eru sum þeirra enn vinsæl í dag. Eitt fallegasta og áhugaverðasta ljósið sem Kaare Klint hannaði árið 1944, The Lantern model 101, er enn eitt mest selda ljós fyrirtækisins í dag.

Safari-stólinn 1533.

## Vatnsauðlindir vel nýttar

*Orkumál eru arkitektum afar hugleikin og aukin krafa um að byggingar verði algerlega sjálfbærar hvað varðar orkunotkun, þannig að þær framleiði alla þá orku sjálfar sem þær nota og gott betur. Vind- og sólarorka hefur verið áberandi í umræðunni en nýting vatnsauðlinda er þáttur sem arkitektar horfa mjög til á næstu árum. Veitumál er víðast hvar verið að endurskoða og söfnun regnvatns þykir orðinn sjálfsagður hlutur. Í sumum stórborgum er farið að safna regnvatni í holræsakerfið sem síðan er dælt upp aftur til þess að vökva tré og plöntur í stað þess að það renni beint í fráveitukerfið.*

# MÚRBÚÐIN HAFNARFIRÐI 1 ÁRS!

# AFMÆLISTILBOÐ Í ÖLLUM VERSLUNUM

**Kaliber Ferðagasgrill**
**23.184**
Áður kr. ~~28.980~~
2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm

20% AFSLÁTTUR

Kaliber PREMIUM GRILL

15% AFSLÁTTUR

**Kaliber gasgrill**
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm
**33.992**
Áður kr. ~~39.990~~

**Þrýstijafnarar fylgja öllum grillum**

**35.988**
Áður kr. ~~44.985~~
**MOWER CJ18**
BS 3,5hp Briggs&Stratton mótor, rúmtak 125 CC, skurðarvídd 46cm/18". Safnpoki að aftan 60 L, skurðhæð og staða 25-80mm/10

20% AFSLÁTTUR

BRIGGS & STRATTON

**23.188**
Áður kr. ~~28.985~~
**Sláttuorf Mow FBC310**
Sláttuorf: 1cylinder loftkældur mótor. 0,7 kW
Rúmtak 31CC,
Stærð bensíntanks 0,65 L

20% AFSLÁTTUR

**59.916**
Áður kr. ~~74.895~~
**MOWER CJ20**
Sláttuvél m/drifi, BS 6,0 hp Briggs&Stratton mótor. Rúmtak 163 CC, skurðarvídd 53cm/21", sjálfknúin 3,4 km/klst., safnpoki að aftan 70 L, hliðar útskilun, skurðhæð og staða 25-80mm/8

20% AFSLÁTTUR

10% AFSLÁTTUR

**Lavor háþrýstidæla Ninja Plus 130**
Orka Max: 1800W
Þrýstingur Max: 130 bör
Vatnsflæði Max: 420 l/klst
**13.491**
Áður kr. ~~14.990~~

Made by Lavor

**Lavor háþrýstidæla HPC Galaxy 150**
Orka: 2100 W max
Hámarksþrýstingur: 150 bör
Vatnsflæði: 450 L/klst
**17.592**
Áður kr. ~~21.990~~

20% AFSLÁTTUR

15% AFSLÁTTUR

20m Meister garðslanga með tengjum
**2.546**
Áður kr. ~~2.995~~

Moltugerðarkassi 420 L
**7.306**
Áður kr. ~~8.595~~

15% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Útimálning Stofn A 9L
**7.996**
Áður kr. ~~9.995~~

20% AFSLÁTTUR

Sköld þakmálning Stofn A 9L
**10.396**
Áður kr. ~~12.995~~

15% AFSLÁTTUR

Öflugar hjólbörur 90 lítra
**7.642**
Áður kr. ~~8.990~~

20% AFSLÁTTUR

Landora palla- & tréolía 3 L
**2.396**
Áður kr. ~~2.995~~

Bíla & gluggaþvotta-kústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun
**2.396**
Áður kr. ~~2.995~~

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Bio Kleen
**Pallahreinsir** 1 líter
**796** Áður kr. ~~995~~
5 lítrar 3.516 kr. (áður ~~4.395~~)

| | | |
|---|---|---|
| **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 | |

MÚRBÚÐIN
*Gott verð fyrir alla, alltaf!*

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Axel Sigurðsson

**Albumm**
TÓNLIST

# Þúsundaþjalasmiður með áhuga á tónlist og kakói

***Jóhann Kristófer Stefánsson, eða Joey Christ, er sannkallaður þúsundþjalasmiður.*** *Hann hefur leikið, leikstýrt, verið í útvarpi og nú hefur hann sent frá sér nýja plötu, Bestur. Albumm sló á þráðinn til Jóhanns sem var á Eyrarbakka að verða sér úti um réttindi til að stýra kakóathöfnum þegar samtalið fór fram.*

*Jóhann Kristófer Stefánsson, eða Joey Christ, hefur sent frá sér nýja plötu, Bestur.*

Bestur er eins og að vera heima að slaka á og borða nammi, en langa að fara út og djamma.“

Þannig lýsir tónlistarmaðurinn Jóhann Kristófer Stefánsson, eða Joey Christ, plötunni Bestur, fyrir blaðamanni en hún varð til á einni viku milli jóla og nýárs þegar Jóhann og félagi hans, Þórir Már, eða Mistersir, skelltu sér upp í sumarbústað.

Jóhann þykir vera á meðal fremstu rappara landsins en hann sló upphaflega í gegn með laginu Joey Cypher, sem hann vann með Aroni Can, Herra Hnetusmjöri og fleiri röppurum. Lagið var valið rapplag ársins 2018 á Íslensku tónlistarverðlaununum og platan hans, Joey, valin plata ársins í rappflokki.

Óhætt er að segja að Jóhann snerti á mörgum flötum listarinnar og að honum sé ýmislegt til lista lagt þar sem hann útskrifaðist af sviðshöfundabraut Listaháskóla Íslands árið 2016 og í kjölfarið hefur hann meðal annars leikið í kvikmyndum, leikstýrt og tekið þátt í stofnun útvarpsstöðvarinnar Útvarp 101, auk þess að semja tónlist undir listamannsnafninu Joey Christ.

Listinn er langur og því ekki úr vegi að spyrja hvernig honum gangi eiginlega að sinna þessu öllu?

„Þetta er bara veisla og gengur vel,“ segir hann léttur í lund. „Auðvitað ber ég mikla ábyrgð,“ viðurkennir hann. „En ég á auðvelt með að höndla það, ég er ábyrgðarkóngurinn. Það skiptir bara máli að vera skipulagður.“

Spurður hvað honum finnist um íslensku tónlistarsenuna í dag, segir hann að hún sé svolítið upp og ofan. „En það sem stendur upp úr í dag,“ tekur hann fram, „eru að mínu mati Yung Nig og Gróa.“

Hvaða tónlist hlustarðu sjálfur mest á? „Ég hlusta mest á Bubba og sæki mikinn innblástur þangað.“

Spurður hvað sé fram undan, fyrir utan auðvitað réttindin til að stýra kakóathöfnum, viðurkennir hann að hann sé dauðþreyttur. „Ég er algjörlega úrvinda,“ segir hann blátt áfram, „og þarf að zen-a mig, drekka gott kakó og ræða við mína nánustu.“

**Hákon gefur út sína fyrstu plötu**

Tónlistarmaðurinn Hákon Aðalsteinsson var að gefa út sína fyrstu plötu, Adored. Platan er að mestu tekin upp í stúdíóinu hans og inniheldur lög þar sem mikið er notast við bassa, gítar, aðallega baritone-gítar og syntha. Plötuna gefur hann út undir merkjum raftónlistarverkefnisins Hákons, sem hann hefur unnið að síðasta árið. Platan er unnin í miklu samstarfi við Breka Stein Mánason, sem sá að miklu leyti um hljóðblöndun, en Kormákur Máni Hafsteinsson myndaði plötuumslagið.

***„Ég hlusta mest á Bubba og sæki mikinn innblástur þangað.“***

Texti / Steinar Fjeldsted

## Bubbi og Hjálmar senda frá sér lag

Á dögunum leiddu Bubbi Morthens og Hjálmar saman hesta sína og gáfu út nýtt lag, Þöggun.

Lagið nýtur mikilla vinsælda og situr í 1. sæti á Vinsældalista Rásar 2 þegar þetta er skrifað. Buggi samdi lag og texta en lagið var tekið upp í Hljóðrita í Hafnarfirði. Þess má geta að hljómsveitina Hjálma skipa þeir Þorsteinn Einarsson, Sigurður Guðmundsson, Guðmundur Kristinn Jónsson, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson og Helgi Svavar Helgason.

## September og Brynja Mary með glænýtt lag

September sendi nýverið frá sér lagið Just for a minute, sem er sungið af söngkonunni Brynju Mary. Síðast sendu September og Brynja Mary frá sér lag sem nefnist California og kom út í maí.Brynja Mary Sverrisdóttir sem er aðeins sextán ára vakti athygli þegar hún tók þátt í Söngvakeppninni 2020 með laginu Augun þín (In your eyes). September er skipað þeim Eyþóri Úlfari Þórissyni og Andra Þór Jónssyni sem hafa í gegnum tíðina unnið með listamönnum eins og Steinari, Jóni Jónssyni, Tómasi Welding, Birgittu Haukdal og Töru Mobee. Tara tók þátt í Söngvakeppninni 2019 með laginu Betri án þín en þeir Eyþór og Andri sömdu það einmitt.

## Mukka sendir frá sér sveimandi tónlist

Hljómsveitin Mukka hefur sent frá sér plötuna Study You Nr. 2. Um er að ræða „instrumental“-plötu að mestu og er tónlistin skörp, melódísk og sveimandi.

Þetta er svona plata sem þú hlustar á í bílnum á leiðinni í ferðalagið í sumar. Hún er önnur smáskífan sem hljómsveitin gefur út en Study Fun Nr. 1 kom út fyrir rétt tæpu ári síðan. Study You Nr. 2 er komin á allar helstu streymisveitur.

*Mynd / Aldís Pálsdóttir*

## Löðrandi í erótík

Hinn kynþokkafulli Love Guru og góðvinur hans Doddi hafa tekið höndum saman í nýju sumarlegu lagi í diskóhouse-stíl, Desire, sem er fullt af ást og löðrandi í erótók.

Þetta er í fyrsta skipti sem þessir félagar gefa út tónlist saman þrátt fyrir að hafa átt í mjög nánu samstarfi síðustu 17 ár. Í laginu heyrist Love Guru syngja í fyrsta skipti en hann hefur meira haldið sig við röfl og köll í gegnum tíðina. Þess má geta að lagið hefur hlotið góðar viðtökur og lét Siggi Gunn á K100 m.a. þau orð falla að Desire gefi honum svo mikinn kraft að hann verði að hjóla til Akureyrar „í frægu buxunum!“ á meðan Andrea Jónsdóttir útvarpskona segir að það vínylji í sér danshjartað.

**Albumm mælir með**

## Nýtt myndband við „remix“ frá Diagram

Diagram var að senda frá sér nýtt myndband við lagið Remove The Veil (remix). Eins og titillinn gefur til kynna er um að ræða endurhljóðböndun, en hægt er að finna lagið í sinni upphaflegu mynd á fyrstu plötu sveitarinnar Transmission Response, sem kom út hjá Fuzz Club Records 2019. Þess má geta að Diagram byrjaði sem sólóverkefni Hákonar Aðalsteinssonar (The Third Sound, Gunman & The Holy Ghost, Brian Jonestown Massacre) en er nú einnig skipað Dananum Fredrik Sunesen. Tónlistin er að uppruna eins konar trommuheilarokk með frumstæðum raftónlistaráhrifum, en hefur undanfarið þróast yfir í meiri „analog“-hljóðgervlaheim. Von er á fleiri endurhljóðblöndunum frá sveitinni seinna á árinu, sem og nýju efni.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS
Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR

VERÐ FRÁ 85.500,–

# SÓLIN KALLAR Á ÞIG

## Á TENERIFE & KANARÍ Í VETUR

**CORONA BLANCA ****
**KANARÍ**

**3. - 10. NÓVEMBER**
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **129.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**MIRADOR MASPALOMAS ****
**KANARÍ**

**10. - 17. NÓVEMBER**
Tvíbýli með öllu inniföldu.
VERÐ FRÁ **139.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 172.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**APARTAMENTOS TENEGUIA **
**KANARÍ**

**17. NÓVEMBER - 1. DESEMBER**
Íbúð með einu svefnherbergi og sundlaugarsýn.
VERÐ FRÁ **158.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**GRAN OASIS RESORT ****
**TENERIFE**

**2. - 9. NÓVEMER**
Svíta með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **96.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 129.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**HOVIMA SANTA MARIA ***
**TENERIFE**

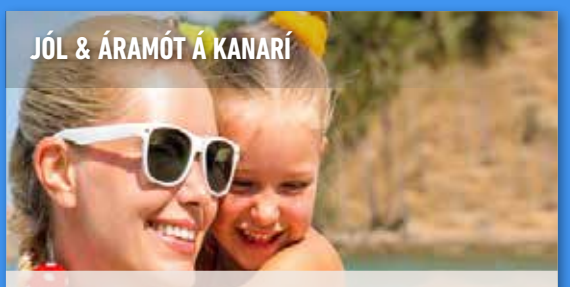
**18. - 25. NÓVEMBER**
Stúdíó með morgunverði.
VERÐ FRÁ **85.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**HOVIMA ALTAMIRA ***
**TENERIFE**

**5. - 12. DESEMBER**
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **98.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**JÓL & ÁRAMÓT Á TENERIFE**

**BROTTFARIR Í BOÐI**
19. - 27. DESEMBER
22. DESEMBER - 5. JANÚAR
27. DESEMBER - 5. JANÚAR
VERÐ FRÁ **179.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Innifalið: Flug, gisting, innritaður farangur og handfarangur.



**JÓL & ÁRAMÓT Á KANARÍ**

**BROTTFÖR Í BOÐI**
22. DESEMBER - 4. JANÚAR
VERÐ FRÁ **169.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Innifalið: Flug, gisting, innritaður farangur og handfarangur.

**SJÁÐU MEIRA Á URVALUTSYN.IS**

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFA
Í SÍMA **585 4000** EÐA SENDU
OKKUR PÓST Á **INFO@UU.IS**

Aukakrónur

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

*Sumar og sól endurspeglast í hitabeltisjurtum, grænum, brúnum og gulum litum.*

# Leikgleði og lífsþorsti

*Sumarlína ítalska tískuhússins Fendi þykir að sumu leyti afturhvarf til rómantíkur og gleði hippaáranna.*

# Fegurðariðnaðurinn er afleiðing valda-leysis kvenna

**Linda Björg Árnadóttir**
hönnuður og lektor við Listaháskóla Íslands

*Mynd / Saga Sig*

Það er töluvert síðan ég áttaði mig á því að fegurðariðn-aðurinn eins og hann leggur sig er afleiðing valdaleysis kvenna. Það að konur séu að reyna sífellt að leggja sig fram um að líta vel út og vera unglegar þýðir einfaldlega að þær eru eftir fremstu getu að gernýta þau litlu völd sem þær hafa haft í samfélaginu.

Einu sinni las ég bók sem var um líf kvenna sem voru fangar í útrým-ingarbúðum nasista. Á hverjum degi voru vannærðar konurnar í fanga-búðunum látnar raða sér upp og úr hópnum voru valdar þær veik-burðustu og þær teknar af lífi á staðnum. Konurnar fóru auðvitað að reyna að bjarga sér og bæta stöðu sína en það gerðu þær með því að skera sig til blóðs og nudda blóði í vangana til þess að sýnast hraustlegri svo þær yrðu ekki valdar út þann daginn. Það var á þessu augnabliki sem að ég skildi hvers vegna konur eru að eyða öllum þessum tíma og peningum í að mála sig. Þær eru einfaldlega að reyna að komast af.

Ef að við lítum á tísku og hvað það er sem við erum að miðla með henni fyrir utan kyn og kynhneigð þá er það að sýna stöðu annars vegar og sköpunargáfu hins vegar. Ég tel að þetta tvennt séu andstæðir pólar.

Það er auðvelt að skilja þetta ef við yfirfærum það á förðun. Það er tvennt sem við getum gert með förðun. Annars vegar að „feika“ fegurð og heilbrigði, eins og konurnar í útrýmingarbúðunum en þá erum við að miðla stöðu eða við getum verið skapandi og gert eitt-hvað frumlegt, framsækið og skemmtilegt. Svo er auðvitað hægt að vera þarna á milli og gera hvorutveggja í mismunandi hlutföllum.

Ef samfélagið sem við lifum í væri öruggara og jafnara þá þyrftum við ekki stanslaust að miðla stöðu hvort sem það er með förðun, Louis Vuitton-tösku, Omaggio-vasa eða öðru. Við gætum ein-beitt okkur að því að vera skapandi þegar kemur að tísku. Við gætum leyft okkur að taka áhættu, búa til innihald og skemmta okkur með því að þróa okkar klæðnað og sjálfsmynd.

Ég las nýlega texta þar sem var verið að lýsa lífi fólks sem var innflytjendur frá Karíbahafinu í Bretlandi eftir seinna stríð. Þetta var fólk sem hafði ekki sömu réttindi og innfæddir og gat til dæmis ekki farið á bari eða veitingastaði vegna litarháttar síns. Það var samt alltaf partí hjá þessu fólki og mikil tísku- og tónlistarmenning. Það var algerlega tilgangslaust fyrir það að sýna einhverja stöðu með sinni tísku því það hafði enga. Þess vegna var það skapandi og allir bjuggu til fötin sín sjálfir. Og það var ekki vegna þess að þau höfðu ekki efni á því að kaupa tilbúin föt heldur vegna þess að þau voru í samkeppni um að vera skapandi og þau bara máttu ekki vera að því að bíða eftir að verslanir kæmu með einhverjar nýjungar. Það voru einfaldlega búin til ný föt fyrir hverja helgi. Gleðin og innihaldið í lífi þessa fólk var í sköpuninni sem var möguleg vegna þess frelsis sem fékkst með því að vera með enga stöðu.

Ég vil sjá fyrir mér framtíð þar sem að við getum leyft okkur að vera fyrst og fremst skapandi. Ég held að ef við settum meiri orku í sköpun þá væri samfélagið okkar miklu heilbrigð-ara og fallegra og okkur liði miklu betur. En það er erfitt í sam-félagi ójöfnuðar.

Texti / Guðný Hrönn  Mynd / Gucci

## Gucci, Jane Fonda og Lil Nas X í eina sæng

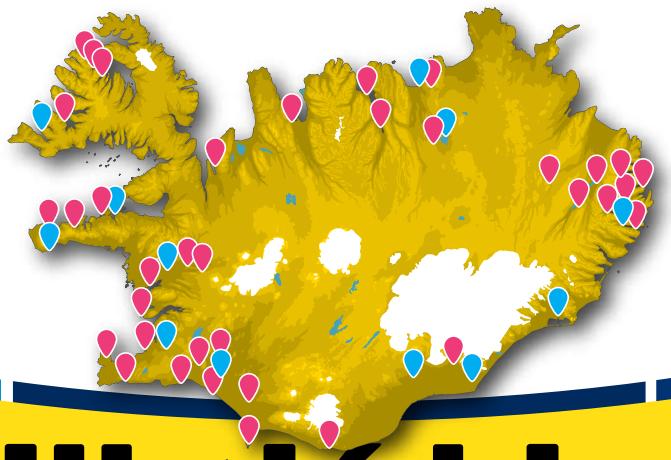
Tískuhúsið Gucci hefur afhjúpað nýja umhverfisvæna og sjálf-bæra línu sem kallast Off The Grid. Línan samanstendur af töskum, veskjum, skóm, höttum, buxum og jökkum sem gerð eru úr endurunnum, lífrænum og vistvænum efnum.

Leikkonan og aðgerðarsinninn Jane Fonda og rapparinn Lil Nas X eru meðal þeirra sem sitja fyrir í auglýsingaher-ferð fyrir þessa nýju línu. Þau eiga það sameiginlegt að vera umhverfissinnar og hafa nýtt frama sinn til að vekja athygli á loftslagsmálum og umhverfisvernd.

Alessandro Michele, listrænn stjórnandi Gucci, segir línuna byggja á samstarfi og samtali sem átti sér stað innan hóps-ins sem kemur við sögu í auglýsingum línunnar. Ásamt þeim Jane Fonda og Lil Nax X eru það söngkonan King Princess, japanski gítarleikarinn Miyavi og breski umhverfissinninn David de Rothschild sem sitja fyrir í þessari auglýsingaherferð Gucci.

FOSSHOTEL

Hótel um land allt



ORKAN

65 Orkustöðvar um land allt

# Ísland vill sjá þig í sumar

**Bílabúð Benna** gefur þér tækifæri til að kynnast Íslandi betur í sumar og styðja við íslenska ferðaþjónustu í leiðinni, með glæsilegum kaupauka sem fylgir með völdum notuðum bílum.

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

## Kaupauki með völdum notuðum bílum

**Sjö nætur á Fosshótelum**
með morgunverði. Verðmæti 210.000 kr.

**Eldsneytiskort**
að verðmæti 50.000 kr. frá Orkunni

**Ævintýrapottur**
Skráðu þig til leiks á notadir.benni.is
Vinningar dregnir út á Bylgjunni

**Opel Grandland X** '19, ekinn 49 þús. km.
**Verð:** 3.190.000 kr.

**SsangYong Tivoli XLV** '17, ekinn 70 þús. km.
**Verð:** 2.390.000 kr.

**Opel Grandland X** '19, ekinn 42 þ. km.
**Verð:** 3.590.000 kr.

**VW Tiguan** '17. ekinn 30 þús. km.
**Verð:** 3.790.000 kr.

**Suzuki Vitara** '19, ekinn 56 þús. km.
**Verð:** 2.990.000 kr.

**Renault Captur** '16, ekinn 46 þús. km.
**Verð:** 2.390.000 kr.

**Opel Insignia** '16, ekinn 38 þús. km.
**Verð:** 3.390.000 kr.

**SsangYong Tivoli** '17, ekinn 35 þ. km.
**Verð:** 2.690.000 kr.

**Opel Astra** '18. ekinn 36 þús. km.
**Verð:** 2.990.000 kr.

**SsangYong Korando** '18, ekinn 27 þús. km.
**Verð:** 3.390.000 kr.

**Opel Vivaro** '18, ekinn 36 þús. km.
**Verð:** 4.090.000 kr.

**Opel Mokka** '18, ekinn 40 þús. km.
**Verð:** 3.990.000 kr.

**Toyota Corolla Hybrid** '19, ekinn 23 þ. km.
**Verð:** 3.390.000 kr.

**SsangYong Tivoli** '17. ekinn 61 þús. km.
**Verð:** 2.190.000 kr.

**Opel Insignia** '16, ekinn 38 þús. km.
**Verð:** 3.390.000 kr.

**Nissan Qashqai Tekna** '19, ekinn 13 þús. km
**Verð:** 4.890.000 kr.

**SsangYong Korando** '19, ekinn 58 þús. km.
**Verð:** 3.990.000 kr.

**Opel Insignia St** '18, ekinn 30 þ. km.
**Verð:** 4.190.000 kr.

**Ford Focus** '14. ekinn 125 þús. km.
**Verð:** 1.190.000 kr.

**SsangYong Rexton** '17, ekinn 68 þús. km.
**Verð:** 4.790.000 kr.

## Meira úrval á notadir.benni.is

**Reykjanesbær**
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

**Opnunartímar:**
Virka daga 12-17

**Reykjavík**
Krókháls 9
Sími: 590 2035

**Opnunartímar:**
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

*Texti / Ragna Gestsdóttir*

**VÖLVAN SPÁÐI EINARI PENINGUM**

Séð og Heyrt
HEYRST HEFUR

**Einar Bárðarson athafnamaður, framkvæmdastjóri Votlendissjóðs og eigandi Víkinga mótaraðarinnar, segir frá því á gamansaman hátt á Facebook á mánudag að hann hafi lesið stjörnuspána sína um helgina. Þar stóð að völvan sæi mikið af peningum í nánustu framtíð Einars, en hann er í fiskamerkinu.**

„Í kvöld bankaði svo DHL upp á með þátttökuverðlaunapeningana fyrir KIA Gullhringinn. Ég var vitanlega ánægður með það en hafði samt tengt spána við lottóvinning eða þannig. Þetta eru reyndar fullt af peningum, 700 stykki um það bil," segir Einar hress.

Kia Gullhringurinn sem er umfangsmesta og vinsælasta hjólreiðakeppni landsins fer fram 10. júlí og er enn hægt að skrá sig.

Mynd / Hallur Karlsson

## *Lag Birgis Steins og félaga í American Idol*

***Birgir Steinn Stefánsson tónlistarmaður segir að ákveðnu persónulegu markmiði sé náð eftir að lag hans, Andra Þórs Jónssonar og Arnars Guðjónssonar, var notað í nýjustu þáttaröð American Idol.***

**„Stefið er kannski stutt, en vinnan og ferðalagið frá því þegar ég sat 10 ára gamall að horfa á American Idol Season 1 heima í sófanum þangað til núna hefur verið langt og vel þess virði. Til þeirra sem sífellt styðja við bakið á mér, takk," segir Birgir.**

**Lagið sem um ræðir er Can You Feel It, sem kom út í september árið 2017, það rataði á topplista hér heima og er mest streymda lag Íslendings á Spotify, en þar hefur það verið spilað yfir 20 milljón sinnum.**

## *Opnar Forseta á afmælisdegi forseta*

**Ásta Guðrún Helgadóttir, fyrrum þingmaður Pírata, hyggst opna sportbar á Laugavegi 51, eftir því sem fram kemur á eirikurjonsson.is. Barinn mun heita Forsetinn, en húsnæðið er í eigu föður Ástu Guðrúnar. „Þetta verður svona bistro þar sem fólk getur komið saman og talað um og fylgst með pólitík eins og gert er á sportbörum þar sem boltinn er að vísu í fyrirrúmi," segir Ásta Guðrún. Svo skemmtilega vill til að barinn á að opna föstudaginn 26. júní, sem er afmælisdagur Guðna Th. forseta, sem verður 52 ára. Forsetakosningar eru síðan degi seinna, 27. júní.**

**VERÐLAUNA LEIKUR**

**HEILABROT FYRIR ÞIG OG VIN**

**Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Tveir heppnir fá nýjasta tölublað Vikunnar og Krossgátublað Vikunnar fyrir sig og vin sinn.**

**Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja „like" við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 25. júní.**

# HÆFILEIKARÍK Í HAFNARFIRÐI

**Svala Björgvinsdóttir söngkona er í forsíðuviðtali Mannlífs, en hún er fædd og uppalin í Hafnarfirði og býr þar í dag.** Svala er þó ekki eina hæfileikabúntið sem Hafnarfjörður hefur alið af sér og/eða sem býr þar í dag. Séð og Heyrt skoðaði nokkra íbúa Hafnarfjarðar sem eru að gera það gott.

**Björgvin Halldórsson** (69), faðir Svölu, er auðvitað efstur á lista. Björgvin er fæddur 16. apríl 1951 í Hafnarfirði og býr þar ásamt eiginkonu sinni, Ragnheiði Reynisdóttur. Björgvin var valinn „poppstjarna ársins" 1. október 1969, var sæmdur riddarakrossi Hinnar íslensku fálkaorðu í janúar 2011 fyrir framlag sitt til íslenskrar tónlistar og var valinn bæjarlistamaður Hafnarfjarðar 2018. Hann hefur verið söngvari í Brimkló, HLH-flokknum, Flowers og Ævintýri, flutti framlag okkar, Núna í Eurovision, árið 1995 og er rödd Stöðvar 2. Þrettán ár í röð hefur hann haldið jólatónleika sína, Jólagestir Björgvins, fyrst í Laugardalshöll og síðan í Eldborgarsal í Hörpu. Í Bæjarbíói í Hafnarfirði hefur Björgvin haldið Þorláksmessutónleika og einnig kemur hann fram á bæjarhátíð Hafnarfjarðar, Hjarta Hafnarfjarðar, sem fer fram í júlí.

Hjónin **Jóhanna Guðrún Jónsdóttir** (29) söngkona og **Davíð Sigurgeirsson** (32) gítarleikari búa í Hafnarfirði ásamt tveimur börnum sínum. Jóhanna varð í öðru sæti í Eurovision árið 2009 með laginu Is It True?, tók þátt í fyrstu þáttaröð Allir geta dansað og vann, er ein af ABBA-dívunum okkar í reglulegum sýningum í Hörpu, svona til að nefna það helsta. Davíð er einn frambærilegasti gítarleikari landsins og stýrir barnakór Vídalínskirkju í Hafnarfirði með glæsbrag.

**Bræðurnir Friðrik Dór** (31) og **Jón Ragnar Jónssynir** (34) eru fæddir og uppaldir í Hafnarfirði. Frikki Dór býr þar í dag ásamt fjölskyldu sinni, en Jón er fluttur á Seltjarnarnes ásamt sinni fjölskyldu. Jón hóf tónlistarferilinn í grunnskóla og eftir útskrift úr hagfræði árið 2009 frá Háskólanum í Boston gerði hann tónlistina að atvinnu. Hann hefur spilað knattspyrnu með FH, talsett teiknimyndir á íslensku og fleira. Árin 2012-2014 var hann á samningi hjá Sony's Epic Records. Frikki Dór hóf tónlistarferilinn í grunnskóla með Fendrix, þar sem hann spilaði á trommur og tók sveitin þátt í Músiktilraunum árið 2003. Frikki hóf söngferilinn eftir nám í Verzlunarskólanum og gaf út plötuna Allt sem þú átt, árið 2010. Árið 2015 varð hann í öðru sæti í Söngvakeppninni með Í síðasta skipti, laginu sem hvert mannsbarn á Íslandi kann.

**Björn Stefánsson** (39), leikari og trommari, ólst upp meðal annars í Breiðholti og Mosfellsbæ, en er búsettur ásamt konu sinni og börnum í Hafnarfirði. Árin 1998-2012 var hann trommuleikari þungarokkssveitarinnar Mínus, en eftir að hafa lært leiklistina í Danmörku hefur hann rúllað upp hverju hlutverkinu á fætur öðru, meðal annars í söngleikjunum Elly og Níu líf og einnig lék hann í kvikmyndinni Lof mér að falla.

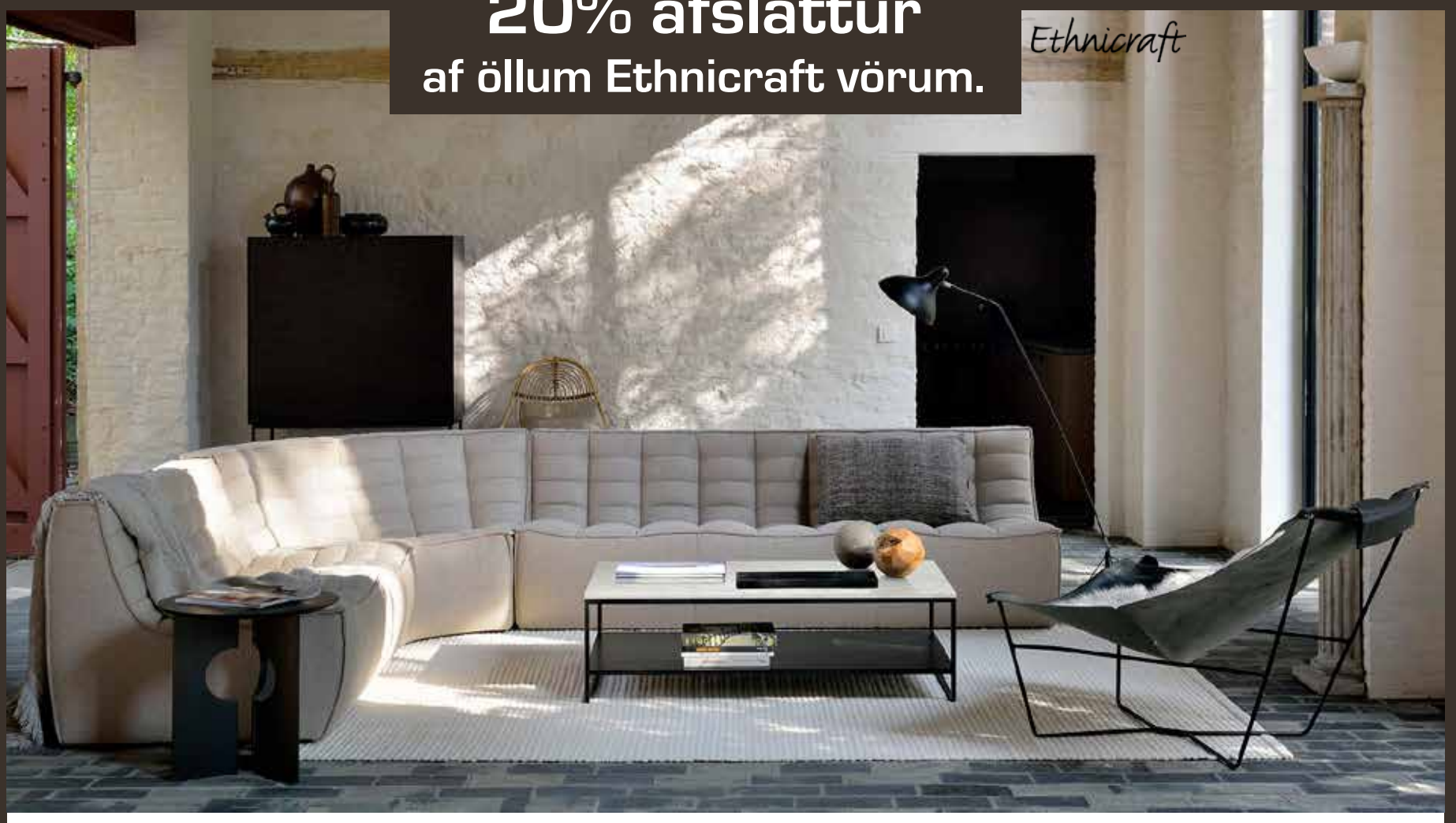
Dalvíkingurinn **Eyþór Ingi Gunnlaugsson** (31), býr í Hafnarfirði ásamt eiginkonu sinni og dætrum. Þegar hann var 18 ára gamall vann hann Söngkeppni framhaldsskólanna og ári síðar vann hann hæfileikakeppnina Bandið hans Bubba. Eyþór Ingi hefur sungið með Todmobile, Atómskáldunum og Rock Paper Sisters. Árið 2013 flutti hann Ég á líf, í Eurovision. Eyþór Ingi þykir einnig frábær eftirherma, og nær hann til dæmis Bubba mjög vel, sem segja má að hafi lyft Eyþóri Inga upp á stjörnusviðið.

**Guðrún Árný Karlsdóttir** (38), tónlistarkona og -kennari, er að mestu alin upp í Hafnarfirði og býr þar. Hún vann söngvakeppnina Samfés og Söngvakeppni framhaldsskólanna árið 1999, var ein af Frostrósum Íslands og hefur margoft tekið þátt í Söngvakeppninni.

**Hildur Guðnadóttir** (37), tónskáld og sellóleikari, og fyrsti Íslendingurinn til að hljóta Óskarsverðlaun (9. febrúar fyrir tónlistina í kvikmyndinni Joker) er fædd 4. september 1982 og er að mestu uppalin í Hafnarfirði. Hildur býr í Berlín í Þýskalandi ásamt eiginmanni sínum, enska tónlistarmanninum Sam Slater, og syni þeirra.

# ETHNICRAFT TILBOÐSDAGAR STANDA ENN

## 20% afsláttur
**af öllum Ethnicraft vörum.**




# *Nýjar vörur í hverri viku*

Ostabakki m/loki 7.950,-

Olíuflaska 1.190,-

Bastkörfur
verð frá 2.600,-

Marmarabakki
3.950,-

Púðar
frá 3.900,-

Blaðagrind
19.500,-

Vegghilla
7.900,-

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 OG LAU 11-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX | AIR CIRCULATION SYSTEM | LIGHT WEIGHT | ECE NORM R 44/04
HERO | ISO FIX | ADVANCED (SIDE) PROTECTION | 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 23. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 19. JÚNÍ 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

**Síðast en ekki síst**

*Eftir / Pawel Bartoszek*

# Sama sagan

Þegar ég var barn mætti fjallahjólaæðið einn daginn. Skyndilega eignuðust börn fjallahjól og fóru að hjóla. Jafnvel að ... hjóla í SKÓLANN! Það þótti náttúrlega hræðilegt af fjölmörgum ástæðum.

a) Börn gætu slasað sig á leið í skólann. Við vitum að fólk er alltaf að detta á hjóli. Þess vegna væri betra að koma á bíl eða ganga. Þá gerist aldrei neitt slæmt. Aldrei.

b) Það var bara ekkert pláss til að geyma hjólin á skólalóðinni. Reyndar var alveg pláss en bara ekki pláss til að geyma hjól. Það hefði vissulega verið hægt að kaupa grindur en þær myndu örugglega fyllast strax. Og þá þyrfti að kaupa fleiri. Það kostaði marga peninga.

c) En hvað ef hjóli er stolið fyrir utan skólann? Hver á að bera ábyrgð á því? Skólinn? Þvílík lagaleg óvissuferð sem það gæti orðið! Enginn vill horfa upp á grátandi barn ganga heim hjólalaust og með hjálm. Betra er að láta það setjast skælbrosandi í bíl foreldranna sem keyra það öruggt heim.

d) Eftir skóla eru börn oft að hjóla á skólalóð. Með tilheyrandi slysahættu. Börn gætu rekist á önnur börn. Eða hjólað á veggi og grindverk með tilheyrandi blóðbaði. Myndi heilbrigðiskerfið hafa undan? Það er spurning.

e) Fólk er ekki allt jafnríkt. Sum börn gætu átt flott, glænýtt fjallahjól meðan önnur myndu þurfa að láta sér nægja ljót, rispuð hjól eldri systkina. Þetta myndi kynda undir ójöfnuð og óhamingju. Miklu betra væri að láta alla foreldra sækja börn í skólann ... á jafndýru bílunum sínum.

Niðurstaðan varð víða: Bönnum fjallahjól og letjum börn frá því að nota þau. Sama saga var með hjólabretti. Og línuskauta. Alltaf þegar valkostur við bílinn birtist mæta áhyggjuraddirnar á staðinn. Löggan fer að vara við og foreldrar verða óttaslegnir. Því þetta er nýtt og skrýtið ... en bíllinn, enginn dregur tilverurétt hans í efa.