

Áhyggjur af aukaverkunum verkjalyfs

Veröld 2

Nolotil er verkja- og hitastillandi og vinsælt á Spáni en virðist hafa valdið alvarlegum aukaverkunum og jafnvel dauða hjá fjölda aðfluttra.



Sprenging í sölu rafbíla

Innlent 4

Í fyrsta sinn í janúar voru nýskráðir fólksbílar sem að öllu leyti eða hluta til eru knúnir rafmagni fleiri en hefðbundnir bensín- og dísilbílar samanlagt.



120 mannshvörf á Íslandi síðan 1945

Innlent 8

Innan lögreglu hefur komið til tals að stofna deild sem meðal annars gæti skoðað eldri óupplýst mannshvörf.



„Fáfræði er engin afsökun“

Innlent 20

Fólk af asískum uppruna verður fyrir aðkasti og áreiti á Íslandi vegna kórónaveirunnar 2019-nCoV.

5. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 7. FEBRÚAR 2020

MANNLÍF

Fréttir / ... nun / Men... heyrt



Fréttaskýring

Trans börn sett í hættu

Tilvist sérstaks teymis fyrir trans börn á BUGL er í uppnámi, m.a. vegna skorts á fjármunum, þrátt fyrir að lög um kynrænt sjálfræði kveði á um starfsemi teymisins.

Þessu fylgir nagandi óvissa fyrir trans ungmenni sem þurfa að reiða sig á þjónustu BUGL til að geta fengið nauðsynleg lyf. Þrjár mæður trans stúlkna, sem Mannlíf ræðir við í dag, þekkja dæmi þess að foreldrar hafi þurft að sitja yfir börnum sínum vegna hættu á sjálfsskaða eftir að tilkynnt var um stöðu teymisins.



Veröld

LYFJAMÁL

Læknar án landamæra mæla gegn notkun metamizole

> Á heimasíðu Lækna án landamæra segir m.a. að metamizole eigi aðeins að ávísa sjúklingum sem eru undir eftirliti.

Á Spáni er Nolotil markaðssett sem valkostur við íbúprófen og parasetamól og gjarnan notað við verkjum og hita. Það fæst enn afgreitt án lyfseðils þrátt fyrir að það hafi verið bannað. Að sögn Garcia er vandamálið m.a. að spænskir heilbrigðisstarfsmenn telja lyfið enn öruggt, þrátt fyrir vísbendingar um annað. Í júlí 2019 sagðist hún hafa safnað upplýsingum um 200 Breta og Íra sem hefðu orðið fyrir alvarlegum aukaverkunum í tengslum við notkun Nolotil og þar af væru 20 dauðsföll.

Í baráttu sinni gegn almennri notkun lyfsins hefur Garcia notið stuðnings miðilsins The Olive Press, sem er á ensku og ætlaður aðfluttum íbúum Spánar. Málflutningur þeirra fær m.a. vigt frá samtökunum Læknum án landamæra og samantekt Sameinuðu þjóðanna yfir lyf sem eru ýmist bönnuð, ósamþykkt eða sæta takmörkunum í einhverjum ríkja heims.

Á heimasíðu Lækna án landamæra segir m.a. að metamizole eigi aðeins að ávísa sjúklingum sem eru undir eftirliti og að þar sem aukaverkanir séu alvarlegar og aðrir öruggari valkostir séu til, eigi aðeins að ávísa lyfinu þegar önnur úrræði eru fullreynd. Samtökin segja einnig að nota eigi lyfið í eins skamman tíma og mögulegt er en það geti valdið kyrningaþurrð, sem getur leitt til dauða, án tillits til skammtastærðar. Þá er ítrekað að lyfið sé ekki á lista Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar yfir nauðsynleg lyf.



Nolotil er framleitt af Boehringer Ingelheim, einum stærsta lyfjaframleiðanda í heimi og þeim stærsta í einkaeigu. Talsmaður fyrirtækisins sagði í samskiptum við Times að metamizole væri fáanlegt undir ýmsum lyfjaheitum í Evrópu. Það ætti ekki að selja án ávísunar. Ekkert benti til þess að ákveðnir hópar væru líklegri en aðrir til að upplifa aukaverkanir.



Texti / Hólmfríður Gísladóttir



Aðfluttir á Spáni uggandi vegna verkjalyfs

Nolotil er vinsælt verkjalyf á Spáni, sem er ávísað á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum og jafnvel hægt að nálgast án lyfseðils. Vísbendingar eru um að áhættan á alvarlegum aukaverkunum sé mismikil milli einstaklinga, mögulega vegna erfða, og hefur ferðamönnum verið ráðið frá því að nota lyfið.

Nokkur umræða er meðal Íslendinga á Spáni um lyfið Nolotil, m.a. á Facebook. Nolotil virðist í einhverjum tilvikum mega nálgast án lyfseðils á Spáni en þá er því einnig ávísað, bæði á heilsugæslum og sjúkrahúsum, við verkjum og hita. Umræðan snýr að öryggi lyfsins en það getur m.a. valdið kyrningaþurrð (e. agranulocytosis); fækkun og skorti á hvítum blóðkornum, og leitt til blóðeitrunar og jafnvel dauða. Virka efnið í lyfinu er metamizole og hafa mörg ríki takmarkað eða bannað notkun þess vegna þess hve aukaverkanirnar geta verið alvarlegar.

The Times greindi frá því í ágúst 2018 að a.m.k. tíu Bretar hefðu látist eftir notkun Nolotil, sem er eitt vinsælasta verkjalyfið á Spáni. Fjöldi Breta býr þar í landi og samkvæmt Times höfðu fleiri en 100 Bretar og Írar upplifað alvarlegar aukaverkanir vegna notkunar lyfsins. Í umfjöllun blaðsins er m.a. sagt frá Graeme Ward, 75 ára, sem missti eiginkonu sína Mary í mars árið 2006, eftir að hún greindist með kyrningaþurrð og aðra fylgikvilla í kjölfar notkunar á Nolotil. Lyfinu fékk hún ávísað á einkastofu í Alicante. Þá segir einnig frá William Smyth, 66 ára Íra, sem lést af völdum blóðeitrunar og líffærabilunar eftir að hafa verið ávísað Nolotil vegna axlarverkja.

> ***Við skoðuðum auk þess sölu undanþágulyfja aftur til ársins 2011 og við sjáum ekki að lyf með þessu virka efni hafi verið notuð hér á landi.***

Metamizole ekki verið í sölu á Íslandi

Cristina Garcia del Campo, löggiltur skjalaþýðandi í Alicante, hóf að rannsaka málið eftir að hún komst að því að fjöldi Breta og Íra á Costa del Sol og Costa Blanca höfðu þjáðst af blóðeitrun. Þeir áttu eitt sameiginlegt: að hafa notað Nolotil. „Hjá sumum höfðu útlimir verið fjarlægðir og þeir lifað. Aðrir dóu. Breskt fólk á ekki að taka þetta lyf. Sumir þola það en áhættan er of mikil," sagði hún í samtali við Times.

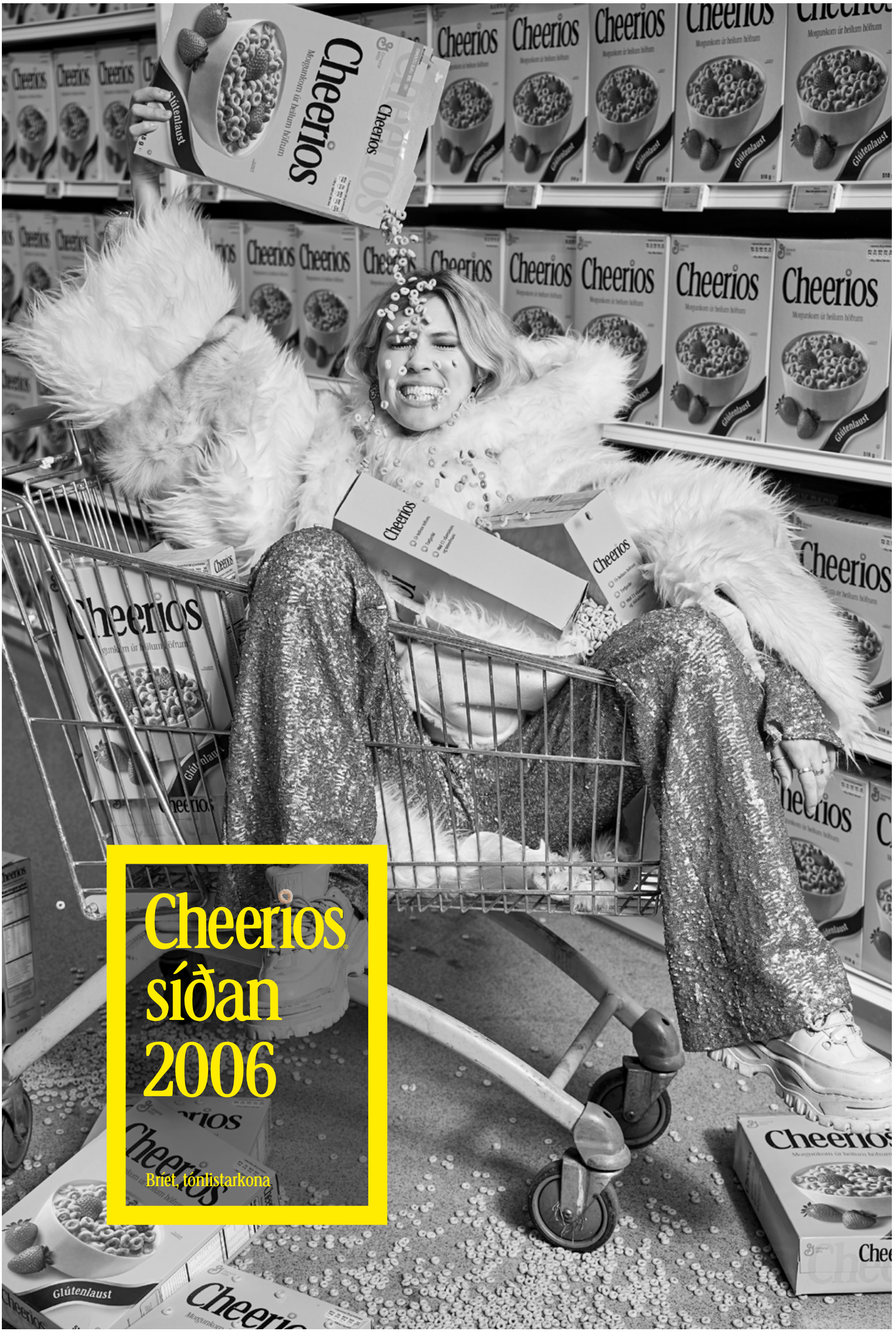
Lyfjayfirvöld á Spáni hafa bannað ávísun Nolotil til ferðamanna og hafið rannsókn á því hvort einstaklingar frá norðurhluta Evrópu séu viðkvæmari fyrir lyfinu en þeir sem búa sunnar. Rannsóknir á metamizole hafa skilað ólíkum niðurstöðum hvað varðar áhættuna á kyrningaþurrð; á milli einn af milljón og einn af 1.439. Samkvæmt rannsókn frá 2013 má rekja þennan mun til þess hvar í heiminum rannsóknirnar voru framkvæmdar og þá kann að vera að erfðir eigi hlut að máli.

Mannlíf leitaði upplýsinga um Nolotil og metamizole hjá Landlæknisembættinu og Lyfjastofnun. Samkvæmt svörum frá landlæknisembættinu hafa engar ábendingar verið skráðar varðandi metamizole og samkvæmt upplýsingum frá Lyfjastofnun eru engin lyf á markaði hérlendis sem innihalda metamizole. „Við skoðuðum auk þess sölu undanþágulyfja aftur til ársins 2011 og við sjáum ekki að lyf með þessu virka efni hafi verið notuð hér á landi," segir í svarinu frá stofuninni. Þar sagði sömuleiðis að stofnunin hefði ekki tekið afstöðu til metamizole, t.d. hvað varðar öryggi, og þá væri enginn þar innanhúss sem þekkti til þess.

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 - **Fréttastjóri:** Hólmfríður Gísladóttir - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - **Forsíða Mannlífs:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing


Cheerios
Morgunkorn úr heilum höfrum
Glútenlaust
Cheerios síðan 2006
Bríet, tónlistarkona

Texti / Baldur Guðmundsson

Innlent
BÍLAR

Nægt framboð af hreinni orku

„Árið byrjar mjög vel þegar kemur að sölu þessara ökutækja, og Mitsubishi Outlander er áfram mest seldi tengiltvinnbíllinn," segir Friðbert Friðbertsson, forstjóri Heklu. Hann bendir á að Hekla sé með 38% markaðshlutdeild í flokki vistvænna bíla. Hekla selur einnig Audi e-tron, sem var mest seldi rafbíllinn í janúar.
Friðbert segir að fram undan sé spennandi ár þegar kemur að rafmagnsbílum. Kaupendur séu mjög áhugasamir og margir góðir valkostir í boði. Hann segir að skyndilega aukna sölu rafmagnsdrifinna bíla megi að nokkru leyti skýra með stórauknu framboði á bílum. Hann tekur líka fram að ívilnanir stjórnvalda í þágu rafmagnsbíla, rekstrarhagkvæmni bílanna sjálfra og umhverfislegur ávinningur þess að nota hreina innlenda orku til að knýja bílinn, séu allt ástæður sem vinna í þá átt að ýta undir sölu rafbíla. „Ísland er sérstaklega vel fallið til að rafvæða samgöngur þar sem daglegur meðalakstur á höfuðborgarsvæðinu er innan við 40 kílómetrar og nægt framboð er af innlendri endurnýtanlegri orku," segir hann.

Rafbílarnir í fyrsta sinn í meirihluta seldra bíla

Sprenging hefur orðið í sölu rafbíla. *Í janúar voru nýskráðir fólksbílar sem að öllu leyti eða hluta til voru knúnir rafmagni í fyrsta sinn fleiri en hefðbundnir bensín- og dísilbílar samanlagt. Forstjóri Brimborgar á von á enn meiri sölu rafbíla á þessu ári. Fjölmargir valkostir eru að koma á markað.*

Í janúar urðu þau tímamót í nýskráningum fólksbíla á Íslandi, að bílar knúnir rafmagni voru í fyrsta skipti fleiri en bílar sem aðeins eru knúnir bensíni og dísilolíu. Fyrir fimm árum, í janúar, var hlutfall hefðbundinna bensín- og dísilbíla samanlagt 94%. Útlit er fyrir að sprenging verði í sölu rafbíla á þessu ári, samhliða stórauknu framboði.

Egill Jóhannsson, forstjóri Brimborgar, bendir á að þegar hybridbílarnir séu undanskildir, og bara horft til sölu á þeim rafbílum sem hægt er að hlaða (rafbílar og tengiltvinnbílar) hafi hlutfall seldra fólksbíla í janúar verið 37,4%. Það hlutfall hafi aldrei verið hærra. Hann á von á enn meiri breytingum eftir því sem líður á árið. „Ég yrði ekki hissa ef í lok árs væri hlutfallið í kringum 50%".

Sala á rafbílum hefur tekið kipp á síðustu mánuðum, þó bílasala hafi almennt dregist saman. Í janúar voru 133 bensínbílar nýskráðir. Dísilbílarnir voru líka 133 en hreinir rafbílar voru 131. Rafbílar voru 18% nýskráðra bíla í nýliðnum mánuði. Hlutfallið í janúar í fyrra var 11% en í hittiðfyrra aðeins 2%. Aukningin er því afar hröð. Páll Þorsteinsson, upplýsingafulltrúi Toyota á Íslandi, bendir í samtali við Mannlíf á að hlutföll í janúar gefi ekki alveg rétta heildarmynd fyrir árið. Bílaleigur, sem flytja inn mikinn fjölda nýrra bíla ár hvert, flytji ekki inn bíla í janúar – heldur á vorin.



Páll Þorsteinsson hjá Toyota segir að framleiðandinn standi öðrum framar þegar kemur að meðaltals losun koltvísýrings.

Stóraukið framboð

Nú í upphafi árs hafa kaupendur nýrra bíla geta valið úr 23 tegundum rafbíla frá 15 framleiðendum. Undirgerðirnar eru 64. Þessir bílar kosta á bilinu 3-13,4 milljónir króna. Egill segir að það hafi verið vitað lengi að árið 2020 yrði árið sem sala rafbíla færi á flug. Hann bendir á að Brimborg hafi getað boðið fimm gerðir rafbíla árið 2019. Í lok þessa árs verður hægt að velja á milli 19 tegunda rafdrifinna bíla. Það sem hafi til þessa staðið aukinni sölu rafbíla fyrir þrifum hafi verið hátt innkaupsverð, sem hafi nú verið mildað með ívilnunum og dragi bílanna, lítið úrval af rafbílum og fá eintök í boði frá framleiðendum. Þá hafi skort innviði um allt land, en þar má nefna hleðslustöðvar.

Þess má geta að í nóvember úthlutaði Orkusjóður styrkjum til uppsetningar 43 nýrra hraðhleðslustöðva um land allt. Þegar þær hafa verið settar upp eru stöðvarnar 146 talsins, en á sumum þeirra er hægt að hlaða fleiri en einn bíl í senn. Þessar nýju eru 150 kílóvött en eldri stöðvar eru flestar 50 eða 22 kílóvött. Á vef Félags íslenskra bifreiðaeigenda má sjá gagnvirkt kort af stöðvunum og hvaða tegundir stöðva eru á hverjum stað.

Hertari reglur um losun

Spurður hvað sé að breytast núna, í ljósi stóraukinnar sölu rafbíla, svarar Egill því til að ESB hafi um áramótin innleitt reglur sem kveða á um að meðalosun seldra bíla innan EES, frá hverjum bílaframleiðanda, megi ekki vera meiri en 95 grömm af koltvísýringi á hvern ekinn kílómetra – að viðlögðum „gríðarlegum sektum." Þetta hafi í för með sér að hefðbundnir bílar þurfi öflugri mengunarvarnir og tækni til að minnka losun. Nú sé kominn fjárhagslegur hvati til að þróa og framleiða rafbíla, hreina og tengitvinnbíla. Þó þeir séu dýrir í framleiðslu sé það betri kostur fyrir framleiðendur en að fá sektir. „Við þetta verður sprenging í úrvali bíla sem koma á þessu ári og komandi árum," segir Egill.

> *Kaupendurnir voru alltaf til staðar. Það vantaði hins vegar bíla sem uppfylltu þarfirnar.*

Toyota hefur selt flesta bíla árlega á Íslandi í áratugi. Páll bendir á að Toyota sem framleiðandi sé vel í stakk búinn til að mæta þeim kröfum sem gerðar séu. Koltvísýringslosun bíla frá Toyota sé lægri en frá öðrum framleiðendum. Árið 2018 losuðu bílar frá Toyota að jafnaði 99,9 grömm af koltvísýringi á hvern ekinn kílómetra, samkvæmt úttekt Jato Dynamics. Peugeot og Citroen komu þar á eftir með tæp 108 grömm. Til samanburðar má nefna að Mazda losaði 135,2 grömm að meðaltali en Mercedes-Benz tæp 140. Framleiðendur eiga því, miðað við 2018, mislangt í land að standa undir þeim viðmiðum sem EES hefur sett.

Hann bendir líka á að innviðir fyrir rafbíla séu að styrkjast, með aðkomu stjórnvalda. Þá sé innkaupsverð að lækka og dragi bílanna að batna. „Þannig að kaupendahópurinn er að stækka." Aðspurður segir hann að nú séu í boði miklu fleiri bílar sem henti þörfum íslenskra kaupenda. „Kaupendurnir voru alltaf til staðar. Það vantaði hins vegar bíla sem uppfylltu þarfirnar." Nú sé það að breytast hratt.

Rafhlöðurnar mældar við vetraraðstæður

Þær 64 undirgerðir af rafbílum, sem eru í boði á Íslandi í upphafi árs, draga að meðaltali 359 kílómetra, samkvæmt því sem framleiðendur þeirra gefa upp. Tesla Model S kemst lengst, eða 610 kílómetra.

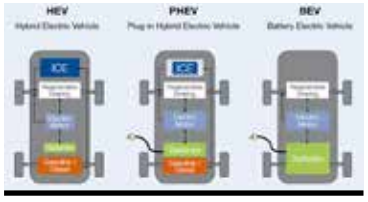
Í umræðu um rafbíla hefur drægi verið áberandi, eins og Egill kemur inn á. Ný könnun sem norskir bílablaðamenn framkvæmdu við vetraraðstæður í janúar leiddi í ljós að umrædd Tesla Model S komst 470 kílómetra á hleðslunni, eða 77% af uppgefnu drægi. Almennt reyndust rafbílarnir komast á bilinu 71% (Jaguar I-Pace) til 90% (Volkswagen e-Up! og Hyundai Kona) af uppgefnu drægi við hitastig á bilinu +3 til -6 gráður.

Einn vinsælasti rafbíll síðustu ára, Nissan Leaf, er af framleiðanda í dag gefinn upp fyrir að komast 270 eða 385 kílómetra, eftir því hvort 40 eða 62 kílóvatta rafhlaða er valin. Í norska vetrarprófinu reyndist 40 kílóvatta bíllinn komast 209 kílómetra en sá með stærri rafhlöðinni 299 kílómetra á einni hleðslu.

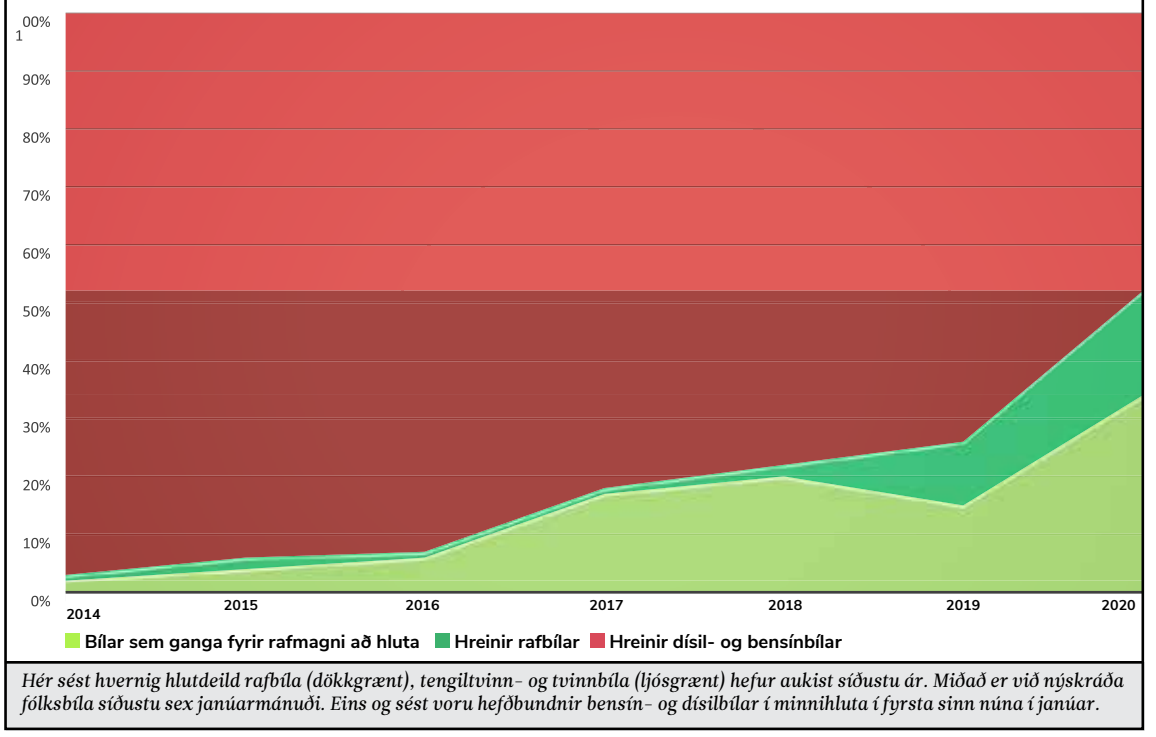
Rafbíll eða ekki rafbíll?

Ýmis hugtök hafa verið notuð til að segja til um hvernig bílar nota rafmagn sem orkugjafa. Stundum er talað um nýorkubíla en oftar um rafbíla, tengiltvinnbíla eða tvinnbíla. Þá eru einnig í umferð skammstafanir á erlendum heitum.

- BEV - Rafmagnsbíll
  (e. Battery Electric Vehicle)
- PHEV - Tengiltvinnbíll
  (e. Plug-in Hybrid Electrice Vehicle)
- HEV - Tvinnbíll
  (e. Hybrid Electric Vehicle)



Orkugjafar nýskráðra fólksbíla



Hér sést hvernig hlutdeild rafbíla (dökkgrænt), tengiltvinn- og tvinnbíla (ljósgrænt) hefur aukist síðustu ár. Miðað er við nýskráða fólksbíla síðustu sex janúarmánuði. Eins og sést voru hefðbundnir bensín- og dísilbílar í minnihluta í fyrsta sinn núna í janúar.

ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR

Nýtt í sölu

COSTA BRAVA

LLORET DE MAR & TOSSA DE MAR

BÓKAÐU ALLT Á EINUM STAÐ. INNIFALIÐ Í VERÐI; FLUG, GISTING, SKATTAR OG FARANGUR

DELAMAR ****



18 ÁRA & ELDRI

23. MAÍ - 2. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **109.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

ROSAMAR GARDEN RESORT ****



HÁLFT FÆÐI

30. MAÍ - 9. JÚNÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **97.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 123.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

EVENIA OLIMPIC GARDEN ****



ALLT INNIFALIÐ

6. - 16. JÚNÍ
Tvíbýli Plus með öllu inniföldu.
VERÐ FRÁ **150.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 188.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL ROSAMAR SPA ****



HÁLFT FÆÐI

13. - 23. JÚNÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **120.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 137.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALEGRIA SANTA CRISTINA ****



18 ÁRA & ELDRI

20. - 30. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **149.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL ANABEL ****



27. JÚNÍ - 7. JÚLÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **144.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 174.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GOLDEN BAHIA DE TOSSA ****



HÁLFT FÆÐI

23. MAÍ - 2. JÚNÍ
Tvíbýli með sundlaugasýn og hálfu fæði .
VERÐ FRÁ **115.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 145.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALEGRIA PALZA PARIS ****



1. - 11. ÁGÚST
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **149.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 164.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GRAN HOTEL REYMAR ****



6. - 16. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **179.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 199.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

Aukakrónur

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | INFO@UU.IS | UU.IS

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Erlent
BANDARÍKIN

KAPPHLAUPIÐ HAFIÐ FYRIR ALVÖRU

Pete Buttigieg fór með sigur af hólmi í forkosningum demókrata í Iowa en fæstir telja meðbyrinn nægan til að skila honum í Hvíta húsið. Baráttan hefur staðið um hugmyndir en nú spyrja menn sig: Hver er líklegastur til að fella drekann?



Hann nam við Harvard og síðar Oxford sem Rhodes-styrkþegi. Hann starfaði fyrir forsetaframboð John Kerry árið 2004 og síðar hjá ráðgjafarfyrirtækinu McKinsey & Company í þrjú ár. Aðeins 29 ára var hann kjörinn borgarstjóri í heimabæ sínum South Bend en var í varaliði sjóhersins á sama tíma og sendur til Afganistan árið 2014.

„Hann“ er Pete Buttigieg, sem fór með sigur af hólmi í forvali demókrata í Iowa á mánudag. Í ársbyrjun 2015 var hann borgarstjóri smábæjar í Indiana, einhleypur og „inni í skápnum“. Sama ár kom hann út og var skömmu síðar endurkjörinn með 80% atkvæða. Nú, fjórum árum seinna, er hann meðal fremstu manna í forvali demókrata fyrir forsetakosningarnar 2020 og ferðast um landið í fylgd eiginmanns síns, Chasten Buttigieg, áður Glezman.

Þegar 97% umdæma höfðu skilað niðurstöðum í forkosningunum í Iowa í gær skiptist fylgið þannig: Buttigieg 26,2%, Bernie Sanders 26,1%, Elizabeth Warren 18,2%, Joseph R. Biden Jr. 15,8% og Amy Klobuchar 12,2%. Niðurstöður voru lengi að skila sér vegna galla í smáforriti sem notað var í kosningunum og þykir hið mesta klúður og hin vandræðalegasta uppákoma fyrir demókrata.

Langur og grýttur vegur

„Að segja honum að daginn sem hann tilkynnir um framboð sitt til forseta, þá fylgist eiginmaður hans með … hefði hann trúað mér?“ sagði Buttigieg eitt sinn um ímyndað samtal við sjálfan sig á táningsaldri. Hann átti sér snemma drauma um pólitískan frama en átti í innri baráttu vegna kynhneigðar sinnar, sem hann bældi raunar svo vel niðri að lengi vel átti hann erfitt með að samsama sig réttindabaráttu hinsegin fólks og fór á stefnumót með konum til að villa um fyrir fólkinu í kringum sig.

Þegar Buttigieg steig fyrst fram á sjónarsviðið sem forsetaefni samanstóð framboð hans af fjórum starfsmönnum og tómum kosningakistum. Honum tókst hins vegar að komast í hóp fremstu manna með því að leggja áherslu á sérstöðu sína; hann er meðalhófsmaður, langyngstur meðal forsetaefnanna og þykir, a.m.k. meðal stuðningsmanna sinna, ferskur blær sem á möguleika á því að sameina demókrata og koma Donald Trump úr Hvíta húsinu.

Vegurinn til Washington er langur og grýttur. Skoðanakannanir benda t.d. til þess að aðeins um helmingur Bandaríkjamanna sé reiðubúinn til að kjósa samkynhneigðan forseta. Þá nýtur Buttigieg takmarkaðra vinsælda meðal svartra en kjörsókn þeirra og atkvæði munu skipta sköpum í forsetakosningunum í nóvember.

Bentu á þann sem að þér þykir … líklegastur til að sigra Trump

Stuðningur svartra kjósenda er raunar ein ástæða þess að margir telja víst að Joe Biden, fyrrverandi varaforseti, verði sá sem demókratar velji til að taka slaginn við Trump, þrátt fyrir slakt gengi í Iowa. Biden og milljarðamæringurinn Michael Bloomberg eru á svipaðri línu og Buttigieg þegar kemur að málefnunum; þeir eru sammála um að taka upp bakgrunnsskoðun við kaup á skotvopnum, fæðingarorlof, hátekjuskatt og gera endurbætur á dómskerfinu. Þeir vilja hins vegar ekki ganga jafnlangt og Sanders og Warren þegar kemur að almannatryggingakerfinu og yfirhalningu fjármálakerfisins, svo dæmi séu tekin.

Þeirri spurningu hvort framboð Pete Buttigieg náði hápunktinum í Iowa verður mögulega svarað í New Hampshire. Þar fer fram prófkjör 11. febrúar nk. og þar munu spekúlantar fylgjast með því hvor hefur betur, Biden eða Buttigieg. Ef Buttigieg kemur betur út, verður hann mögulega hinn valkosturinn við hliðina á Bernie Sanders en það verður þó að teljast ólíklegt. Samkvæmt New York Times leiðir Biden á landsvísu með 27% fylgi á meðan Sanders mælist með 24%, Warren með 14%, Bloomberg með 8% og Buttigieg með 7%.

„Ég held að kjósendur séu sífellt meira að hugsa til þess,“ sagði Buttigieg í viðtali á dögunum um möguleika forsetaefnanna á móti Donald Trump. Forkosningarnar snúast nefnilega ekki bara um að velja á milli ólíkra hugmynda heldur einnig að veðja á þann sem getur mögulega fellt drekann. Og þar eru menn ekki endilega sammála. Einn maður var þó ekki í nokkrum vafa um yfirburði sína á mánudag: „Ég er sigurvegarinn,“ sagði Trump eftir forvalið í Iowa og vísaði þar bæði til kosningafíaskós demókrata og þess 97% fylgis sem hann hlaut í forkosningum repúblikana í ríkinu. Hann kann að hafa haft rétt fyrir sér en tíminn mun leiða í ljós hvort það verður niðurstaðan í nóvember.



- Alls buðu **28** manns sig fram í forkosningum Demókrataflokksins. En **11** standa eftir, þar af fjórir eða fimm sem eiga raunhæfan möguleika á að hljóta útnefninguna, eftir því hvernig á það er litið.
- Þegar **97%** umdæma í Iowa höfðu skilað niðurstöðum höfðu Pete Buttigieg og Bernie Sanders tryggt sér **11** kjörmenn hvor og Elizabeth Warren **5**.
- Vegna þess hvernig stuðningur við frambjóðendur er reiknaður út, er Buttigieg sigurvegari kosninganna í Iowa með **26,2%** fylgi, þrátt fyrir að Sanders, með **26,1%** fylgi, hafi fengið **2.500** fleiri atkvæði.
- Í febrúar munu samtals **155** kjörmenn raðast niður á forsetaefni demókrata en staðan mun væntanlega skýrast mjög 3. mars nk. á svokölluðum „ofurþriðjudegi“. Þá fer fram forval á **16** stöðum og undir er þriðjungur kjörmanna, þ. á m. **415** í Kaliforníu, **228** í Texas og **110** í Norður-Karólínu.

Flókið forval

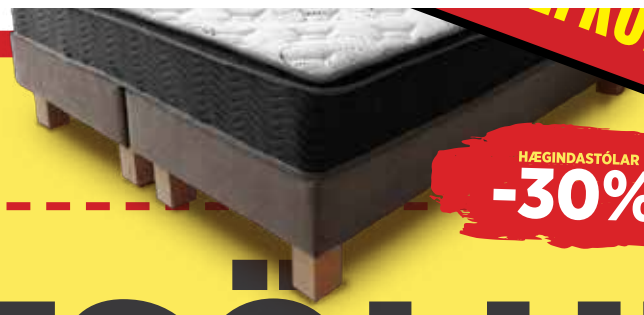
Báðir flokkar velja forsetaefnið sitt í forkosningum, í öllum ríkjum og á bandarísku yfirráðasvæðunum. Valið hófst með kosningunum í Iowa og lýkur í Puerto Rico í júní. Ljóst þykir að Donald Trump verði forsetaefni Repúblikanaflokksins en mótframbjóðendur hans mælast vart í könnunum og þá hafa stjórnir flokksins í nokkrum ríkjum ákveðið að halda ekki forkosningar og beina þess í stað öllum tíma og fjármunum í forsetakosningarnar í nóvember.

Það er erfiðara að spá fyrir um hver verður fyrir valinu hjá demókrötum en til að hljóta útnefninguna þurfa forsetaefnin að tryggja sér 1.990 kjörmenn af 3.979 í fyrstu umferð á landsfundinum sem haldinn verður í júlí nk. Ef enginn nær þessum fjölda í fyrstu umferð fá svokallaðir ofurkjörmenn atkvæðisrétt og þá þarf 2.376 kjörmenn af 4.750 til að hljóta útnefninguna.

Forkosningarnar eru afar flókið fyrirbæri en þær eru af tvennum toga; forval (e. caucus) og prófkjör (e. primary). Flest ríki halda prófkjör en forval fer fram í Iowa, Nevada, Norður-Dakóta og Wyoming og á nokkrum yfirráðasvæðum. Iowa skiptist í 1.765 umdæmi en ólíkt hefðbundnu prófkjöri, þar sem menn mæta og kjósa og fara, virkar forvalið þannig að menn mæta á kjörfund og lýsa stuðningi sínum við ákveðinn frambjóðanda með því t.d. að rétta upp hendur eða skipa sér í hópa á staðnum.

Ef frambjóðandi fær færri en 15% atkvæða fá stuðningsmenn viðkomandi að kjósa upp á nýtt og velja einn af þeim frambjóðendum sem fékk fleiri en 15%. Það sama mun eiga við um prófkjörin að þessu sinni; frambjóðendur munu þurfa að fá fleiri en 15% atkvæða til að tryggja sér kjörmenn á landsfundinum en stuðningsmenn þeirra munu hins vegar ekki fá tækifæri til að kjósa aftur, líkt og í Iowa, ef þeir ná ekki 15%.

Til að gera þetta enn flóknara er fylgi frambjóðenda ekki mælt í atkvæðum í Iowa, heldur svokölluðum „ríkiskjörmannaígildum“ (e. state delegate equivalents). Þannig hafði Buttiegieg fengið 550 sde þegar 97% umdæma hafði skilað niðurstöðum, Sanders 547 sde, Warren 381 sde og Biden 331 sde, en stuðningur þeirra í prósentum er reiknaður út frá þessum fjölda. Hvernig ríkiskjörmannaígildin eru reiknuð út er síðan enn önnur saga.



STILLANLEG RÚM
-20-50%

HÆGINDASTÓLAR
-30%

LÝKUR Á LAUGARDAG LÝKUR Á LAUGARDAG

/ REKKJAN

ÚTSÖLUNNI
LÝKUR Á LAUGARDAG
20-50% AFSLÁTTUR





ILMKERTI
-20%



MIA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 99.888 KR

LAGAR SIG EINSTAKLEGA VEL AÐ LÍKAMANUM

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 132.340 KR

HEILSURÚM
-20-50%

LÝKUR Á LAUGARDAG LÝKUR Á LAUGARDAG LÝKUR



30% AFSLÁTTUR



COMO HÆGINDASTÓLL

ÚTSÖLUVERÐ 30.450 KR

EINN LITUR, KREM

VERÐ ÁÐUR 43.500 KR

HIÐ SÍVINSÆLA CORINNA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 149.161 KR

VEITIR EINSTAKAN STUÐNING OG ÞYNGDARDREIFINGU

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 197.030 KR

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Texti / Ragna Gestsdóttir

Innlent
MANNSHVÖRF

Mannlíf fjallar í dag um tíu mannshvörf frá árinu 1945. Til viðbótar er fjallað um eitt mál þar sem Íslendingur sneri heim eftir að hafa verið talinn látinn í 12 ár.

120 mannshvörf á Íslandi síðan 1945

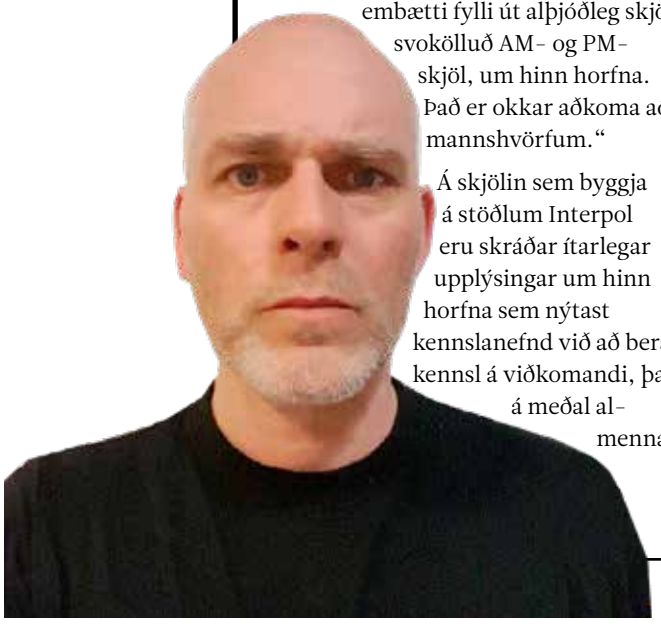
***Mannshvörf valda bæði óhug og samkennd meðal íslensku þjóðarinnar, enda íbúar fáir, sambýlið þétt og allir þekkja alla eða tengjast.** Okkur finnst óhugnanlegt að einstaklingur geti horfið eins og jörðin hafi gleypt hann án nokkurrar skýringar. Hin óleysta gáta um hvað gerðist, hvers vegna og hvernig veldur ættingjum og vinum hugarangri og umræðan um mannshvörf og þá einstaklinga sem horfnir eru lifa lengi með fólki og rata ítrekað í umræðu og umfjöllun. Sumir lögreglumenn telja fulla þörf á að stofna „cold case" deild, sem meðal annars gæti skoðað eldri mannshvörf.*

„Teljum fulla þörf á að vera með svona „cold case" -deild.

Í ögregluembættin annast leit þegar einstaklingur hverfur, við komum ekki inn í mannshvarfsmál fyrr en formlegri leit er hætt og einhverjir mánuðir eru liðnir frá því, " segir Runólfur Þórhallsson, formaður kennslanefndar og aðstoðardeildarstjóri í greiningardeild ríkislögreglustjóra. „Við tryggjum að viðkomandi lögregluembætti fylli út alþjóðleg skjöl, svokölluð AM- og PM-skjöl, um hinn horfna. Það er okkar aðkoma að mannshvörfum."

Á skjölin sem byggja á stöðlum Interpol eru skráðar ítarlegar upplýsingar um hinn horfna sem nýtast kennslanefnd við að bera kennsl á viðkomandi, þar á meðal almennar upplýsingar, eins og nafn og fæðingardagur, sérkenni á borð við ör og húðflúr auk upplýsinga um lækni og tannlækni viðkomandi. Runólfur segir skjölin þó ekki fyllt út í öllum leitarmálum. „Ef vísbendingar eru um að hvarfið hafi verið með vilja, getur verið að skjölin séu ekki útfyllt og viðkomandi fari því ekki á horfinna manna skrá.

Þegar líkamsleifar finnast fer síðan ákveðið ferli í gang og við aðstoðum lögregluembættin við þau mál. Tæknideild lögreglunnar og lögregluembætti bera hitann og þungann af málunum. Við tryggjum að réttarmeinarannsókn fari fram og hvaða kennsl eru möguleg: er hægt að fara í tannlæknastaðfestingu, þarf að fara í DNA eða er mögulegt að taka fingraför, það eru þessi þrjú helstu kennsl," segir Runólfur. „Það er allur gangur á því hversu langan tíma tekur að bera kennsl á líkamsleifar. Það er meginreglan að hægt sé að ná DNA-sýni og tíminn að fá það greint tekur ekki langan tíma, getur hlaupið á vikum, mesta lagi mánuðum. Tæknideildin hér heldur utan um DNA-sýni, en við fáum staðfestingu og leitum til Svíþjóðar með þau. Það hefur



Runólfur Þórhallsson, formaður kennslanefndar og aðstoðardeildarstjóri í greiningardeild ríkislögreglustjóra.

Talin í felum í Öskjuhlíð



Elísabet, gift þriggja barna móðir, fór frá heimili sínu að Háaleitisbraut 24 um kl.14.30 en auglýst var eftir henni í blöðum daginn eftir. Elísabet var þó ekki nafngreind eða mynd birt af henni fyrr en í Morgunblaðinu viku eftir hvarf hennar. Umfangsmikil leit var gerð að Elísabetu meðal annars við fjöruna á Eiðisgranda, bryggjur á höfuðborgarsvæðinu og eftir ábendingu vitna í Öskjuhlíð, þar sem talið var að hún væri í felum, en vitni sögðu Elísabetu hafa sagt þeim að hún væri elt. Elísabet er eina konan sem er á skrá yfir horfna menn frá árinu 1945. Minnisvarði um hana var reistur í Gufuneskirkjugarði í Reykjavík.

Nafn og fæðingardagur: Elísabet Bahr Ingólfsson, 1. júní 1926
Aldur við hvarf: 39 ára
Dagsetning hvarfs: 14. desember 1965
Staðsetning: Reykjavík

„Saknað í sólarhring"



Frétt Morgunblaðsins 28. janúar árið 1994 með ofangreindri fyrirsögn fjallar um eitt eftirminnilegasta mannshvarf seinni tíma. Vinirnir Júlíus og Óskar komu á heimili Júlíusar í Keflavík að lokum skóla og sögðu við móður Júlíusar að þeir ætluðu aðeins að skreppa út. Um kvöldið tilkynntu foreldrar þeirra lögreglu að þeir væru ekki komnir heim og daginn eftir var formleg leit hafin. Í umfangsmikilli leit að drengjunum var leitað í fjörum, kafað við bryggjur og fjöldi ábendinga barst um að sést hefði til þeirra á mismunandi stöðum á Suðurlandi og í Keflavík. Sporhundar röktu slóð þeirra út á klettana við olíutankana á Vatnsnesi. Mæður þeirra sögðu í þáttunum Mannshvörf sem sýndir voru á Stöð 2 árið 2012 að líklega hafi þeir fallið fyrir björg og drukknað. Enn má sjá nöfn vinanna rituð á vegg byrgisins á Vatnsnesi sem þeir áttu til að hanga við. Drengirnir voru úrskurðaðir látnir þremur árum eftir hvarfið og þeim reistur minnisvarði í kirkjugarðinum í Keflavík.

Nafn og fæðingardagur: Júlíus Karlsson, 12. mars 1979, Óskar Halldórsson, 5. febrúar 1980
Aldur við hvarf: 14 ára, 13 ára
Dagsetning hvarfs: 26. janúar 1994
Staðsetning: Keflavík

Herinn sagður eiga hlut að máli



Elsta mannshvarfið á horfinna manna skrá þegar miðað er við árin 1945-2019 er hvarf hins 25 ára gamla Hannesar. Hann fór af heimili sínu á Grettisgötu 51 gangandi til vinnu sinnar á bifreiðaverkstæði Egils Vilhjálmssonar sem staðsett var á horni Laugavegs og Rauðarárstígs. Hann skilaði sér ekki þangað og var lýst eftir honum í blöðum daginn eftir og umtalsverð leit var gerð. Í bók Bjarka H. Hall, Saknað: íslensk mannshvörf, sem kom út árið 2019 kemur fram að ættingjar Hannesar telji að hvarf hans tengist viðveru hersins í Reykjavík. Hannes átti það til að hlaupa yfir bannsvæði á vegum hersins, á leið til vinnu sinnar og það athæfi hafi ekki fallið í kramið hjá hermönnunum. Ekkert hefur þó komið fram sem staðfestir þá tilgátu.

Nafn og fæðingardagur: Hannes Pálsson, 2. janúar 1920
Aldur við hvarf: 25 ára
Dagsetning hvarfs: 4. janúar 1945
Staðsetning: Reykjavík

Gufaði upp



Guðlaugur yfirgaf heimili sitt að Granaskjóli 4 kl. 7.20 og hélt fótgangandi til vinnu sinnar, sem var á horni Ægisgötu og Mýrargötu. Þegar hann skilaði sér ekki þangað var strax farið að undrast um hann enda Guðlaugur með eindæmum stundvís maður. Lýst var eftir honum í blöðum og leit hófst sama dag, fjörur voru gengnar og kafarar leituðu í Reykjavíkurhöfn, einnig var leitað úr lofti. Leit leiddi ekkert í ljós sem útskýrt gat hvarf Guðlaugs og var bókstaflega eins og hann hefði gufað upp á því korteri sem ganga milli heimilis hans og vinnu tók alla jafna. Guðlaugur var úrskurðaður látinn árið 1983 og haldin minningarathöfn um hann.

Nafn og fæðingardagur: Guðlaugur Kristmannsson, 30. janúar 1924
Aldur við hvarf: 56 ára
Dagsetning hvarfs: 12. febrúar 1980
Staðsetning: Reykjavík

ergomotion®

Upphaf nýrra **drauma!**



Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.
Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.
Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Innlent
MANNSHVÖRF

Mikilvægt fyrir fólk að fá lúkningu í þessi mál.

hins vegar komið upp sú umræða að við getum farið að sinna þessari greiningu hér á landi.“

Kennslanefnd starfrækt í rúm 30 ár

Kennslanefnd ríkislögreglustjóra hefur starfað frá árinu 1989, en hlutverk hennar er að bera kennsl á óþekkt lík eða líkamsleifar. Undir kennslanefnd heyra rannsóknarlögreglumenn, tæknimenn lögreglu; sérfræðingur á líftæknisviði (DNA), réttarlæknir, réttartannlæknar, meinafræðingur og læknir. Líkt og fram kemur í ársskýrslum lögreglunnar tók ríkislögreglustjóri þá ákvörðun árið 2014 að efla nefndina, meðal annars vegna stóraukins ferðamannastraums til landsins með aukinni hættu á að bera þurfi kennsl á fleiri einstaklinga en fyrr, bæði ef einstaklingar farast eða hópslys verða. Árið 2017 var fjölgað í nefndinni, en í henni eru þrír starfsmenn, og tæki voru keypt sem auðvelda störf tæknimanna, meðal annars handröntgentæki sem auðveldar störf réttartannlækna í nefndinni, bæði á vettvangi stórslyss og við líkskoðun og krufningar og sérstök myndavél ætluð réttartannlæknum til myndatöku af munnholi.

Skráin yfir horfna menn er meðal annars byggð á upplýsingum frá lögreglustjórum landsins sem ber að tilkynna mannshvarf innan þriggja mánaða frá því að það er tilkynnt, gömlum skjalaskrám og annars konar geymsluformum. Upplýsingar koma frá Slysavarnarfélaginu sem svo hét, en í einhverjum tilvikum eru blaðaúrklippur einu upplýsingar um viðkomandi mannshvörf.

„Við höfum rætt það margir lögreglumenn, sérstaklega þeir sem komnir eru á aldur, að við teljum fulla þörf á að vera með svona „cold case“-deild. Mannshvörf eru einmitt vettvangur sem gæti verið mjög sniðugt að garfa í og væri gagnlegt fyrir lögregluna, en ákærusviðið var á síðasta ári með 6.300 mál skráð og á meðan svo er þá er ekki tími til að skoða eldri mál. Þarna er sóknarfæri að nýta þá sem komnir eru á aldur til að koma inn í minnst hálfu starfi til að garfa í gömlun málum. Við í kennslanefndinni höfum, þegar tími vinnst til, farið á Þjóðskjalasafnið og borið saman dagsetningar og fleira, og gramsað þar í gömlum skjölum. Allavega að reyna að finna meira en gamlar blaðaúrklippur.“

210 manns skráðir horfnir

Kennslanefnd heldur skrá yfir óupplýst mannshvörf, í henni eru nöfn 120 einstaklinga, sem horfið hafa frá árinu 1945 og teljast enn týndir, 1 kona og 119 karlar. Skráin er fyrsta heildstæða skrá yfir mannshvörf á Íslandi en töluverð vinna liggur að baki hennar. Í ársskýrslunni eru nöfn einstaklinga ekki birt, en upplýsingar eru birtar um árið sem viðkomandi hvarf og aldur hans þegar hann hvarf, kyn, ríkisfang, hvort hvarfið var á sjó eða landi og hvar talið er að viðkomandi hafi horfið, til dæmis í Reykjavík eða Skjálfandaflóa. Á skránni frá 1945 eru 65 mannshvörf á sjó, 10 einstaklingar sem hafa horfið hér á landi eru með erlent ríkisfang, og staðsetning þriggja mannshvarfa er skráð óljós. Þrír einstaklingar eru á lista yfir fólk sem hefur horfið erlendis á þessari öld, auk nokkurra eldri mála sem flest eru tengt sjóslysum, það yngsta frá árinu 1991, að sögn Runólfs. „Jón Þröstur Jónsson sem hvarf í Dublin á Írlandi í fyrra er kominn í skrána. Við höldum sérstaklega utan um mannshvörf erlendis.

Fjöldi horfinna einstaklinga fer eftir hvaða tíma við miðum við, við höldum utan um horfinna manna skrá og á henni eru, frá upphafi skráningar, 210 manns,“ segir Runólfur. „Frá árinu 1945 eru þeir 120, í málunum sem eru eldri er kominn ákveðinn ómöguleiki í að staðfesta einhver kennsl.“

Saknæmt athæfi skoðað í örfáum málum

Af þeim 120 mannshvörfum frá 1945 sem eru á skrá kennslanefndar eru einungis örfá mál þar sem rannsakað var hvort saknæmt afhæfi hafi átt sér stað. „Það fór talsverð vinna í mál Valgeirs Víðissonar og einnig Guðmundar- og Geirfinnsmálið, sem eru þau mál sem hafa einnig vakið mesta athygli. Meðan ekki er hægt að leggja fram skýr gögn um saknæmt athæfi þá heita málin mannshvörf,“ segir Runólfur.

„Mikilvægt fyrir fólk að fá lúkningu“

Í Mannlífi 31. janúar birtist viðtal við Birgittu Jónsdóttur, en með hjálp DNA-greiningar tókst nú í janúar að bera kennsl á höfuðkúpu föður hennar, Jóns Ólafssonar, sem hvarf á aðfangadag árið 1987. Höfuðkúpan sem fannst árið 1994 var rannsökuð á þeim tíma sem hún fannst með þeirri tækni og aðferðum sem til voru á þeim tíma, en síðan lá höfuðkúpan í geymslu lögreglunnar þar til hún var send í DNA-greiningu í fyrra. Nafn Jóns er því farið út af skránni um horfna menn.

„Við sáum það, eins og hjá Birgittu, hvað mikilvægt er fyrir fólk að fá lúkningu í þessi mál og því erum við að fara í það verkefni að byggja upp DNA-grunn til að stytta þennan greiningartíma. Ef við náum í ættingja allra þeirra sem eru á horfinna manna skrá og þeir veita samþykki sitt þá er hægt að vinna málin strax. Þetta eru erfið mál og það tekur verulega á fjölskyldu og vini að fá ekki skýra niðurstöðu,“ segir Runólfur.

„Ekki voru til DNA-sýni úr ættingjum Jóns, en vinna er hafin við safna sýnum frá ættingjum einstaklinga sem eru skráðir í gagnagrunni kennslanefndar sem óupplýst mannshvörf. Ekki er ljóst hversu mörg sýnin verða, en líklegt að þau muni skipta tugum. Runólfur segir fólk taka jákvætt í beiðni um DNA. „Við höfum fengið nokkrar fyrirspurnir og nokkrir eru á leiðinni til okkar og aðrir búnir að veita sýni. Við ætlum að leyfa tímanum aðeins að líða áfram og leyfa fólki að melta þetta áður en við förum í greiningarvinnu að hafa uppi á mögulegum ættingjum. Og einhvers staðar þarf að draga línuna, hversu langt aftur í tímann við viljum fara,“ segir Runólfur og telur líklegast að byrjað verði á yngri málunum.

Staðreyndir um 120 mannshvörf

- á Íslandi á tímabilinu 1945-2019

119 karlar, 1 kona – Elsta frá 1945, yngsta frá 2019 – 65 mannshvörf á sjó
Fjórir einstaklingar hafa horfið erlendis – 10 einstaklingar með erlent ríkisfang



Hvarf frá pókermóti

Fjórir einstaklingar sem horfið hafa erlendis eru á skrá yfir horfna menn frá 1945 til dagsins í dag. Yngsta málið er hvarf Jóns, sem var staddur ásamt unnustu sinni í Dublin á Írlandi. Þar hugðist hann keppa á pókermóti. Jón Þröstur yfirgaf hótel sitt og hafði hvorki meðferðis vegabréf né síma, en hann sést í öryggismyndavélum skammt frá hótelinu. Mikil leit var gerð að Jóni Þresti og flaug fjölskylda hans til Dublin og tók þátt í leitinni, sem enn hefur engan árangur borið.

Nafn og fæðingardagur: Jón Þröstur Jónsson, 30. október 1977
Aldur við hvarf: 41 árs
Dagsetning hvarfs: 9. febrúar 2019
Staðsetning: Dublin á Írlandi



Erfiðar leitaraðstæður

Þjóðverjarnir Matthias Hinz og Thomas Grundt týndust á Svínafellsjökli árið 2007. Þeir voru vanir fjallgöngumenn og hugðust fara í ísklifur og fjallgöngur í nágrenni Skaftafells og Vatnajökuls. Leit var hafin eftir að þeir skiluðu sér ekki úr flugi í Þýskalandi. Tjöld mannanna fundust ofarlega á jöklinum við leit í ágúst 2007 og persónulegir munir þar staðfestu að tjöldin voru þeirra. Árið 2010 komu tveir leiðsögumenn auga á klifurlínu sem talin var vera frá þeim í 1.700 metra hæð á jöklinum. Í viðtali við Þorsteinn Þorkelsson, sagnfræðing og björgunarsveitarmann, í Morgunblaðinu 2014 kom fram að svæðið var erfitt yfirferðar og aðstæður til leitar hættulegar þó að staðurinn sem geymir lík þeirra sé að líkindum fundinn. Líklegt er talið að þeir félagar hafi klifrað við aðstæður sem þeir réðu ekki við.

Nöfn: Matthias Hinz, Thomas Grundt
Aldur við hvarf: 24 ára, 29 ára
Dagsetning hvarfs: 18. ágúst 2007
Staðsetning: Svínafellsjökull



Guðmundar- og Geirfinnsmálið

Ekki er hægt að fjalla um mannshvörf á Íslandi nema minnast á Guðmundar- og Geirfinnsmálið, sem hefur fylgt þjóðinni í áratugi, og er ótvírætt viðamesta lögreglu- og sakamál landsins. Upphaf málsins má rekja til dularfulls hvarfs Geirfinns í nóvember 1974. Ókunnur maður hafði hringt í hann úr Hafnarbúðinni í Keflavík og mælt sér mót við hann kvöldið sem hann hvarf. Geirfinnur mætti, en maðurinn ekki. Geirfinnur fékk síðan annað símtal, fór aftur út og sást aldrei framar. Rannsókn barst síðan að hvarfi Guðmundar sem horfið hafði í janúar sama ár. Mannshvörfin eru talin tengd og ávallt hefur verið álitið að mennirnir hafi verið myrtir þrátt fyrir að lík þeirra eða morðvopn hafi aldrei fundist. Fjöldi ungmenna var dæmdur til fangelsisvistar 1980 sökuð um að eiga aðild að hvarfi þeirra, og nokkur höfðu þá setið í gæsluvarðhaldi. Héldu þau fram sakleysi sínu, og voru sýknuð í Hæstarétti í september 2018 og í janúar í ár voru þeim greiddar bætur. Guðmundur og Geirfinnur eru horfnir samkvæmt horfinna mannaskrá, enda hafa lík þeirra aldrei fundist og breyta dómar því ekki.

Nafn og fæðingardagur: Guðmundur Einarsson, 6. ágúst 1955, Geirfinnur Einarsson, 7. september 1942
Aldur við hvarf: 18 ára, 32 ára
Dagsetning hvarfs: 27. janúar 1974, 19. nóvember 1974
Staðsetning: Hafnarfjörður, Keflavík



Halldór snýr heim

Mál Halldórs er einstakt í sögu íslenskra mannshvarfa. Árið 1988 hélt hann til Bandaríkjanna þar sem hann hugðist halda áfram námi í hagfræði. Áður hugðist hann þó fara í ferðalag akandi um Bandaríkin. Eftir að skólafélagar hans höfðu samband við fjölskyldu hans og sögðu hann ekki hafa skilað sér í skólann, var hafin leit, bifreið hans fannst en Halldór ekki og var hann úrskurðaður látinn. En 12 árum seinna, árið 2000 hringdi hann til systur sinnar og óskaði eftir aðstoð við að komast heim til Íslands. Mikið var fjallað um hvarf hans og endurkomu í fjölmiðlum, en bæði hann og fjölskylda hans hafa hafnað óskum um viðtöl og ekki gefið upp hvar Halldór var og hvað hann aðhafðist þau tólf ár sem hann var talinn af.

Nafn og fæðingardagur: Halldór Heimir Ísleifsson, 3. október 1962
Aldur við hvarf: 25 ára
Dagsetning hvarfs: 14. mars 1988
Staðsetning: Bandaríkin

Háls

TÖFLUR

NÓI SÍRÍUS

Meðal okkar allra



NÝTT

Land á leið undan vetri. Hjalandi lækir og ferskir vindar. Í fjarska vakir Hvannadalshnjúkur yfir umhverfinu, hæstur íslenskra tinda. Heilnæm og frískandi hafa íslensk fjallagrös haft áhrif til góðs á líkama og sál. Njóttu þess að ferðast um landið og taktu inn allt það góða sem það hefur að bjóða. Mundu bara að búa þig vel og haltu hálsinum góðum.

Háls — meðal okkar allra.



Aðstandendum trans barna og ungmenna var þann 3. janúar tilkynnt í tölvupósti að staða sérstaks trans teymis, sem starfrækt hefur verið á barna- og unglingageðdeild Landspítalans (BUGL) sé „ekki góð“. Þar var tilkynnt að teymisstjórinn, Ragna Kristmundsdóttir, væri að hætta og ekki útséð með hver tæki við stöðunni. Viðbótarfé í tengslum við ný lög um kynrænt sjálfræði, sem kveða á um að slíkt teymi skuli starfrækt, hefði ekki skilað sér til BUGL.

Þrjár mæður trans stúlkna segja að fréttirnar hafi verið mikið áfall fyrir ungmennin og fjölskyldur þeirra, en 48 trans börn og ungmenni nýta sér þessa þjónustu hjá BUGL. Það er tíundi hluti skjólstæðinga deildarinnar. „Tölvupósturinn kom eins og sprengja inn á heimili þessa fólks,“ segir María Gunnarsdóttir, móðir tvítugrar trans konu. Trans börn séu með þessu bakslagi sett í mikla hættu. Hún segir mikla eftirsjá að Rögnu, sem náð hafi vel til þessa hóps.

Foreldrar á sjálfsvígsvakt

Í svipaðan streng taka María Bjarnadóttir, móðir fimmtán ára trans stúlku, og Birna Björg Guðmundsdóttir, móðir átta ára trans stúlku. Þær þrjár eru í sjö manna stjórn Trans vina, samtaka sem stofnuð voru í janúar í fyrra og eru hagsmunasamtök foreldra og aðstandenda trans barna og ungmenna á Íslandi. Þær benda á að mörg trans börn komi út þegar kynþroski knýr dyra og þá sé mikilvægt að geta gripið fljótt inn í. „Það eru rosalega mörg börn að keppa við tímann vegna kynþroskans. Sumir foreldrar hafa þurft að vakta börnin sín vegna þunglyndis, átraskana eða sjálfsvígshættu,“ segir María Gunnarsdóttir. Þær segjast

Texti / Baldur Guðmundsson Myndir / Hallur Karlsson

Niðurskurður ógnar tilveru trans barna:

„Viljum *ekki* ala upp sjúklinga“



Uppnám ríkir á meðal fjölskyldna trans barna og ungmenna vegna niðurskurðar á Barna- og unglingageðdeild Landspítalans, BUGL.

Frá áramótum hefur ekki verið hægt að halda úti trans-teymi, sem gegnir því lykilhlutverki að gera trans ungmennum kleift að komast á lyf vegna hormónastarfsemi, þegar kynþroski knýr dyra. Þetta gengur þvert á nýleg lög um kynrænt sjálfræði. „Það er bara verið að ala upp fleiri sjúklinga með þessu,“ segir foreldri trans stúlku um þá stöðu sem upp er komin. Dæmi eru um að foreldrar hafi þurft að sitja yfir börnum sínum vegna þunglyndis, átröskunar eða sjálfsvígshættu.

þekkja til dæma um svona aðstæður í kjölfar þessara breytinga sem urðu hjá BUGL um áramótin.

Birna bendir á að það að byrja á blæðingum, eða verða fyrir öðrum breytingum sem fylgja kynþroska, geti reynst trans börnum erfitt. Börnin séu þá að upplifa breytingar á eigin líkama sem þau tengi ekki við. „Sjálfsmyndin bara hrynur. Ég veit til þess að foreldrar hafa þurft að vaka yfir börnunum sínum vegna kynama.“

Þegar ungmenni sem tengja ekki við það kyn sem þau fengu úthlutað við fæðingu vilja breyta kyneinkennum sínum hefst það ferli gjarnan, með aðstoð foreldra, á viðtölum við sálfræðinga og geðlækna þar til þau fá lyf sem hægja á áhrifum kynþroska. Við sextán ára aldur hafa þau sem vilja getað fengið svokallaða krosshormóna, sem eru þá gagnstæðir þeim hormónum sem þau framleiða sjálf.

Dýr forgreining á einkastofum

Til að komast á lyf sem stöðva kynþroska þarf barn eða ungmenni að hafa verið í viðtölum hjá BUGL í hálft ár, en lyfin geta þau ekki fengið án aðkomu geðlækna BUGL. Niðurskurðurinn hefur að sögn mæðranna í för með sér að mun erfiðara verður að komast að á BUGL auk þess sem deildin hafi ekki bolmagn til að taka að sér forgreiningu á börnunum. Tilvísun frá sálfræðingi er skilyrði þess að komast að hjá geðlækni. Slík greining kostar að þeirra sögn á bilinu 130 til 200 þúsund krónur á einkastofum.

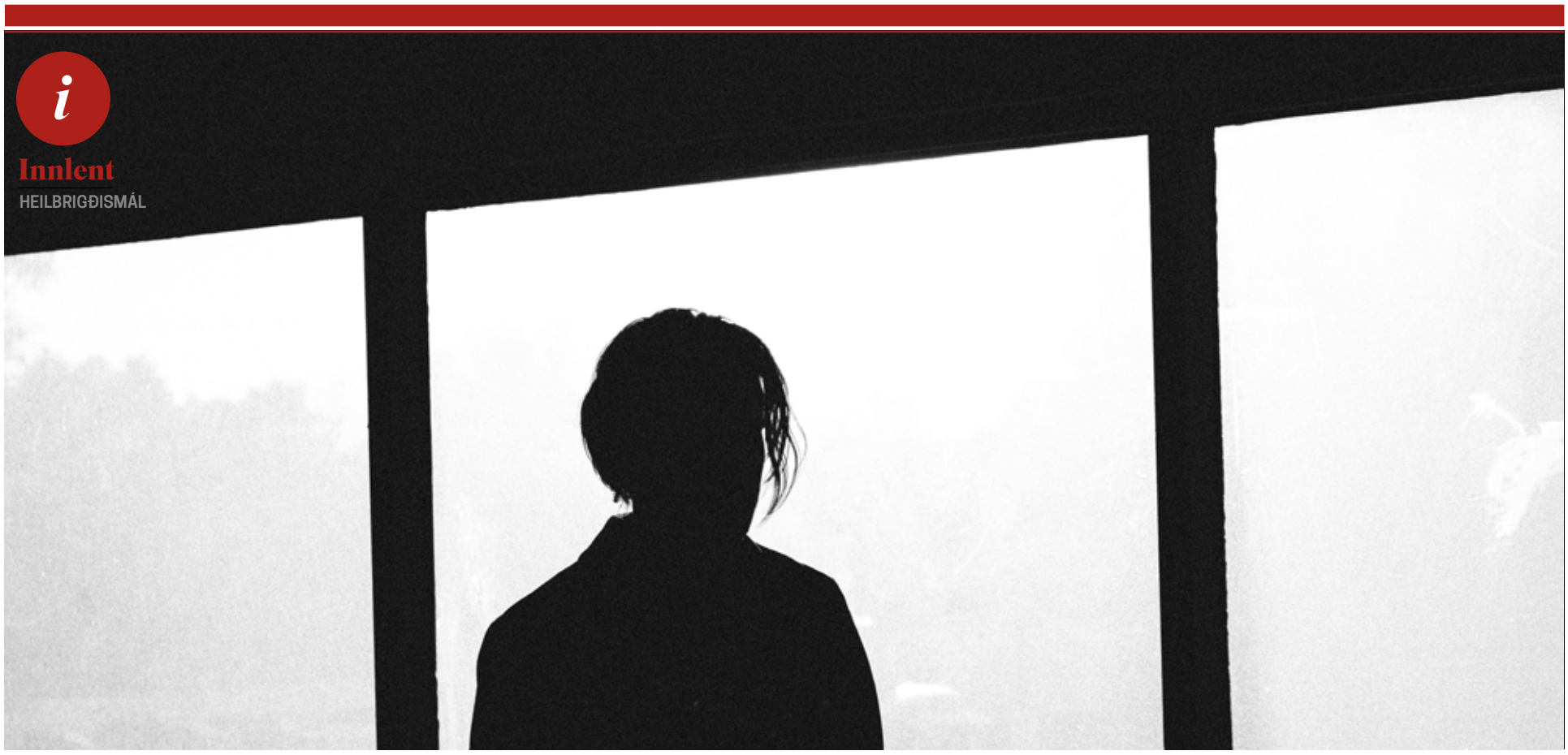
„Okkur er stundum bent á skólasálfræðinga, að þeir eigi að sjá um þetta. Þeir hafa yfirleitt enga þekkingu á þessum málum,“ útskýrir Birna. Hún hafi sjálf leitað til skólasálfræðings vegna dóttur sinnar. Sá hafi einfaldlega vísað málinu frá sér, vegna vanþekkingar á málaflokknum.

Sumir foreldrar hafa þurft að vakta börnin sín vegna þunglyndis, átraskana eða sjálfsvígshættu.

Í tölvupósti frá stjórnendateymi BUGL til aðstandenda kemur fram að í bili verði mál barna „með kynama“ færð inn í almenna göngudeildarþjónustu. „Við áttum okkur á að þetta er ekki eins og best verður á kosið, en þetta er það sem við getum boðið eins og staðan er í dag. Við munum leitast við að tryggja þeim börnum sem eru nú þegar komin til okkar málastjóra sem foreldrar geta leitað til […] áframhaldandi meðferð,“ segir í bréfinu.

Lögin hálfs árs gömul

Í 13. grein laga um kynrænt sjálfræði, sem tóku gildi 6. júlí í fyrra, segir að á BUGL skuli starfa teymi sérfræðinga um kynvitund og ódæmigerð kyneinkenni, skipað af forstjóra sjúkrahússins. „Teymið skal vera þverfaglegt og skipað fagfólki með viðeigandi þekkingu og reynslu. Tryggja skuli



„Við viljum ekki ala upp sjúklinga. Við erum að reyna að forða þeim frá því. Börnum sem hafa ekki fengið að upplifa sig eins og þau vilja hættir til að lenda í fíknivanda," segir Birna.



María Bjarnadóttir segir vanlíðan trans ungmenna minnka mikið þegar þau fá krosshormón.

trans börnum „meðferð í samræmi við þarfir hvers og eins" og forsjáraðilum þeirra stuðning og ráðgjöf.

Mæðurnar þrjár sem Mannlíf ræðir við segja að mikil þekking hafi horfið úr teyminu síðustu misseri, þar sem lykilstarfsmenn hafi hætt. Það geti reynst trans börnum afar þungbært að þurfa sífellt að ræða við nýjan starfsmann, þegar þau mæti í viðtöl, en börn sem til dæmis koma inn við 12 ára aldur eru í sex ár í meðferð hjá BUGL. Tíma taki að byggja upp traust og börnin geti verið mjög viðkvæm fyrir klaufalegri orðræðu, svo dæmi sé tekið.

Okkur er stundum bent á skólasálfræðinga, að þeir eigi að sjá um þetta. Þeir hafa yfirleitt enga þekkingu á þessum málum.

Vilji til staðar hjá BUGL

Fulltrúar stjórnar Trans vina, Daníel Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna ´78, og Ugla Stefanía, formaður Trans Ísland, funduðu með stjórnendum BUGL í síðustu viku vegna þeirrar stöðu sem upp er komin. Þær María Gunnarsdóttir, Birna Björg Guðmundsdóttir, og María Bjarnadóttir segja allar að fundurinn hafi verið mjög góður og að þær hafi fundið fyrir skýrum vilja sérfræðinga BUGL til að fræðast og kynna sér nýjustu rannsóknir á þessu sviði. Þótt heimsóknir til teymisins á BUGL hafi stundum reynst þeim og dætrum þeirra þungbærar, hafi þær skynjað jákvætt viðmót og vilja á meðal stjórnenda BUGL til að gera betur. Þær nefna að þrátt fyrir þessa erfiðu stöðu hafi þær uplifað jákvæða viðhorfsbreytingu.

„Þau sögðust vilja læra af börnunum," segir Birna um fundinn og bætir við: „Það er svo mikilvægt að BUGL sé góður staður. Að maður komi ekki verri út en maður fór inn."

Hjá BUGL eru börn sett í greiningu og fyrir þau lögð ýmis próf, svo sem greindarpróf og persónuleikapróf. „Maður hélt kannski að maður fengi svör frá teyminu, en það reyndist ekki vera," bætir María Bjarna við. Samtalsmeðferðir hafi verið mjög takmarkaðar og börnin fyrst og fremst sett í alls kyns próf. „Það skal alveg viðurkennast að þetta hefur ekki alltaf verið góð lífsreynsla. Maður fór oft dapur þarna inn og kom enn daprari út," útskýrir María Gunnars. Þær lýsa því einnig að þeir geðlæknar sem teymið hefur haft á sínum snærum hafi ekki verið sérfróðir í hormónum eða hormónastoppurum, eins og æskilegt væri. „Það sem ég upplifði, þegar ég fór með dóttur mína þarna í gegn fyrir nokkrum árum, var að geðlæknirinn sem var sá sem átti að segja af eða á gagnvart hormónastoppurum, hafði ekki þekkingu á virkni lyfjanna sem átti að gefa barninu. Það voru aldrei nein samskipti á milli geðlæknanna og innkirtlafræðinganna," segir hún.

Þær binda vonir við að þetta séu hlutir sem hægt er að breyta og segja að fundurinn veki þeim von um að það geti orðið.

Vanlíðan minnkar við hormónagjöf

Mæðurnar benda á að tilvist teymisins, sem

Frá áramótum hefur ekki verið hægt að halda úti trans-teymi, sem gegnir því lykilhlutverki að gera trans ungmennum kleift að komast á lyf vegna hormónastarfsemi, þegar kynþroski knýr dyra. Birna Björg Guðmundsdóttir, móðir átta ára trans stúlku, segir að almennan stuðning vanti inn í þetta málefni frá Landspítalanum.



Lög um kynrænt sjálfræði



Teymisstjórinn á BUGL hefur látið af störfum og óljóst hvað framhaldið verður.

13. gr. Teymi barna- og unglingageðdeildar um kynvitund og ódæmigerð kyneinkenni.

Á barna- og unglingageðdeild Landspítala skal starfa teymi sérfræðinga um kynvitund og ódæmigerð kyneinkenni, skipað af forstjóra sjúkrahússins. Teymið skal vera þverfaglegt og skipað fagfólki með viðeigandi þekkingu og reynslu. Teyminu er heimilt að kalla aðra sérfræðinga til ráðgjafar og samstarfs, m.a. svo að tryggja megi þekkingu á félagslegum þætti kynvitundar.

Teymi barna- og unglingageðdeildar veitir börnum yngri en 18 ára, sem upplifa misræmi milli kynvitundar sinnar og þess kyns sem þeim var úthlutað við fæðingu, meðferð í samræmi við þarfir hvers og eins og veitir forsjáraðilum þeirra stuðning og ráðgjöf. Jafnframt veitir teymið börnum sem fæðast með ódæmigerð kyneinkenni og forsjáraðilum þeirra stuðning og ráðgjöf. Enn fremur metur teymið hvort það sé barni á aldrinum 16–18 ára fyrir bestu að undirgangast varanlegar breytingar á kynfærum, kynkirtlum eða öðrum kyneinkennum einstaklings, sbr. 11. gr.

TAX FREE
SNYRTIVÖRU DAGAR

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

Taxfree*
af öllum snyrtivörum
6.-10. febrúar

***Taxfree jafngildir 19,36% afslætti**

HAGKAUP
Snyrtivara

ILVA

GO CRAZY

HEFST Á MORGUN!

FÖSTUDAG - MÁNUDAGS

Sparaðu 25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

*20% afsláttur af sérpöntunum.
Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 - www.ILVA.is
laugardaga og sunnudaga 12-18
mánudaga - föstudaga 11-18:30

Það hefur sýnt sig að kvíði og vanlíðan minnkar svakalega hjá þessum ungmennum þegar þau fá krosshormón.

ekki sé starfrækt í þeirri mynd sem það var, sé bundin í lög og að við það verði stjórnvöld að standa. Bagalegt sé að setja börn á viðkvæmum tíma í þá óvissu að þurfa að bíða lengi eftir þjónustu sem þau eiga lögum samkvæmt rétt á. „Það vantar almennan stuðning inn í þetta málefni frá Landspítalanum. Það er mjög erfitt að byggja upp börn sem eru brotin. Við viljum ekki ala upp sjúklinga. Við erum að reyna að forða þeim frá því. Börnum sem hafa ekki fengið að upplifa sig eins og þau vilja hættir til að lenda í fíknivanda," segir Birna.

Hún segir að með því að grípa snemma inn í megi spara samfélaginu fjármuni til lengri tíma. „Þetta er svo mikilvæg forvarnavinna. Það er miklu hættulegra að börnin upplifi kvíða og þunglyndi – þannig að maður þarf að vaka yfir þeim vegna hættu á sjálfsskaða – heldur en að gefa þeim hormónastoppera," útskýrir Birna. María Bjarna tekur undir þetta: „Það hefur sýnt sig að kvíði og vanlíðan minnkar svakalega hjá þessum ungmennum þegar þau fá krosshormón." „Já, það er þá sem þú losnar við sjúklinginn," áréttar Birna.

Fjölskylduráðgjöfin dýrmæt

Spurðar hvar aðstandendur trans barna sæki andlegan stuðning svara þau því til að Samtökin '78 hafi veitt ómetanlega hjálp. „Það er aðstandendahópur sem hittist einu sinni í mánuði hjá Siggu Birnu [Sigríður Birna Valsdóttir, innsk.blm.], sem er fjölskylduráðgjafi hjá samtökunum," útskýrir Birna og bætir við: „Hún er alveg yndisleg. Ég hef mætt á þessa fundi í tvö ár og þar má manni líða eins og maður vill. Maður má vera sorgmæddur, dapur eða reiður. Þetta eru tilfinningar sem þú getur ekki sýnt heima fyrir, fyrir framan barnið þitt. Við þurfum alltaf að vera ótrúlega sterk fyrir þau, jafnvel þó að maður sé brotinn inni í sér vegna einhverra mála. Okkar hlutverk er að hjálpa þeim. Við erum að passa að þau verði ekki fyrir hindrunum, sem eru alls staðar. Lögin sem samþykkt voru í fyrra minnkuðu álagið mikið, sérstaklega þetta sem snýr að nafnabreytingum. En þetta með BUGL er bara mikið áfall."

María Gunnars bendir á að meðlimir Trans vina tilheyri ósköp venjulegum fjölskyldum. „Ef við fengjum meiri hjálp frá kerfinu gætum við lifað eðlilegu lífi. Við erum bara að berjast fyrir hagsmunum barnanna okkar – að það sé ekki verið að gera þau berskjölduð." Birna tekur undir þetta og bætir við: „Við erum að reyna að létta börnunum okkar lífið; reyna að stuðla að því að þau eigi góða æsku."

Þess má geta að ekki náðist í yfirlækni BUGL vegna málsins.



María Gunnarsdóttir, móðir tvítugrar trans konu, segir að trans börn og ungmenni séu með þessu bakslagi sett í mikla hættu.

Yfirvöld bregðist fljótt við



Ugla Stefanía Kristjönudóttir Jónsdóttir, formaður Trans Íslands.

Mynd / Sharon Kilgannon

„Lögin eru skýr og það er nú í höndum stjórnvalda og Landspítala að tryggja að lögbundnu hlutverki þeirra sé fylgt eftir," segir Ugla Stefanía, formaður Trans Íslands, stuðnings- og baráttusamtaka fyrir trans fólk á Íslandi, um stöðuna hjá BUGL.

Hún segir að Trans Ísland líti málið mjög alvarlegum augum, enda sé um að ræða grundvallarþjónustu fyrir trans börn. „Þegar lög um kynrænt sjálfræði voru unnin var það eitt af mikilvægustu málefnunum að það yrði ritað í lög að slíkt teymi væri starfandi, en fyrir þann tíma voru engin lög sem tryggðu aðgengi trans barna og unglinga að þjónustunni. Á Íslandi, sem og annars staðar, stíga sífellt fleiri fram á unga aldri og þessi þjónusta þarf því að vera til staðar til að tryggja velferð þeirra sem þurfa á henni að halda."

Ugla segir að vinna verði hratt til að koma í veg fyrir alvarlegar afleiðingar á þau trans börn sem þurfa á lyfjum að halda til að stöðva kynþroska. Þau séu á mjög viðkvæmum stað og þurfi aðgengi að „hormónablokkerum" til að hægja á áhrifum kynþroska sem geti valdið þeim ama og angist. Vinna verði hratt og örugglega til að koma í veg fyrir frekari andlega vanlíðan þessa hóps.

Ugla var á meðal þeirra sem funduðu með BUGL í liðinni viku. „Trans Ísland hefur því fundað með BUGL um stöðuna ásamt Samtökunum '78 og Trans vinum, og hefur sett sig í samband við forstjóra Landspítala, Landlækni og heilbrigðisráðherra. Mikilvægt er að byggð sé upp þekking og reynsla í þessum málaflokki, svo allt fari ekki í uppnám og þjónustan leggist niður vegna skorts á starfsfólki. Þetta mál þarf að taka alvarlega og við vonumst til að yfirvöld bregðist fljótt við og sýni vilja í verki, enda velferð barna og unglinga í húfi."

„Það er verið að brjóta lög með þessu"



Daníel Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna '78.

„Heilbrigðisráðuneytið þarf að breyta þessu til að fylgja lögum í landinu," segir Daníel Arnarsson, framkvæmdastjóri hjá Samtökunum '78, um stöðuna hjá BUGL. Hann bendir á að stjórnvöld fylgi ekki þeim lögum sem sett voru í júní í fyrra. „Það er verið að brjóta lög með þessu."

Daníel bendir á að með því að leggja af teymi sé verið að taka skref til baka í þessum málum. „Við höfum heyrt að fólk hafi af þessu miklar áhyggjur." Hann bendir á að mörg trans börn og ungmenni séu tíðir gestir í félagsmiðstöð samtakanna, í einstaklingsráðgjöf eða sæki stuðningshópa. Ný rannsókn sýni að trans börn séu mun líklegri til að skaða sig en önnur. Grípa þurfi hratt inn í. „Mér skilst að þrjár manneskjur með sérþekkingu á þessum hlutum hafi hætt hjá BUGL á síðustu 18 mánuðum. Þessir krakkar fá ekki þá þjónustu sem ríkið hefur skuldbundið sig til að veita."

HÁSKÓLABÍÓ 27. FEBRÚAR

ÍSLANDSMÓTIÐ Í

UPPISTANDI!

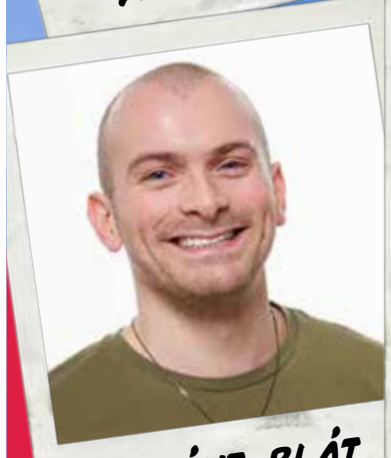

ANNA LILJA


ARNÓR DAÐI

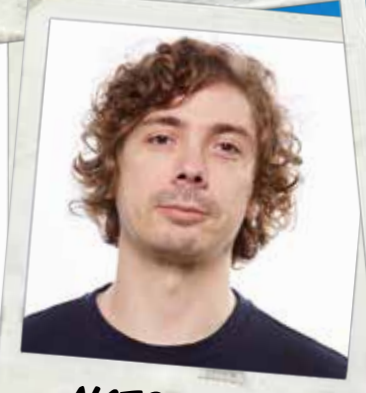

GREIPUR


HELGI STEINAR


IDDI BIDDI


STJÁNI BLÁI


LOLLÝ MAGG


NATO JONZ


ÞORGERÐUR


ÞURA GÆJA

HVER VINNUR

500,000?

KYNNAR **JÚLÍANA SARA OG KJARTAN ATLI**

DÓMNEFND **EDDA BJÖRGVINS · PÁLMI GUÐMUNDS · STEINUNN CAMILLA · LOGI BERGMANN**

KRISTÍN VALA · GUMMI BEN · FANNAR SVEINSSON

ALDURSTAKMARK ER 18 ÁR · ALLAR UPPLÝSINGAR Á FACEBOOK.COM/UPPISTANDID

MIÐASALA Á TIX.IS

Innlent

LEIÐARI

Minn er dýrari en þinn

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Fátækt er eitt alversta böl mannkynsins. Að tilvera manna snúist um það eitt að draga fram lífið og búi við sífelldan ótta og kvöl er óbærileg tilhugsun. Líka sú staðreynd að manneskjur missi heilsuna og eigi lítið eða ekkert val vegna þess að allar vökustundir þeirra snúast um að tryggja sér skjól og mat þann daginn. Á tyllidögum og þegar vel liggur á okkur hristum við höfuðið yfir óréttlæti og skömm samfélagsins sem býður einstaklingum slík kjör en minna fer fyrir aðgerðum til úrbóta. Þá sjaldan að við stöldrum við og spyrjum okkur hvernig samfélag vil ég byggja upp og móta er svarið aldrei þjóðfélag þar sem ég fórna talsverðum persónulegum hagsmunum til að öllum geti liðið vel. Um það eiga aðrir að sjá, ríkið eða hið opinbera í flestum tilfellum, og þá er svo þægilegt að setja tröllslegan haus á það skrímsli og gleyma að ríkið það er ég og þú. En nú er kominn tími til að spyrja hvað ætla ég að gera til að skapa meiri jöfnuð og betri lífskjör öllum til handa.



„Og hafið þið séð konurnar í eldhúsinu sem mega ekki hirða afgangana af matnum sem þær elda? Frekar er matnum hent því vinnuveitandi þeirra hefur, að óreyndu, ákveðið að þær muni skammta skjólstæðingum sínum minna ef þær fái að vinna gegn slíkri matarsóun.“

Nú standa yfir verkföll Eflingar og sitt sýnist hverjum um kjarabaráttu láglaunahópa innan þess stéttarfélags. Þar er beðið um leiðréttingu, lagfæringu á kjörum sem eru með öllu óásættanleg þegar tekið er mið af kostnaði við framfærslu. Margir hrista höfuð sitt yfir frekjunni í þessum kerlingum, en þær eru víst í meirihluta meðal þessara tekjulægstu, og segja þetta úr öllu samhengi við lífskjarasamningana og muni ekki verða til annars en ýta af stað skriðu kaupkrafna eða höfrungahlaupi meðal hinna í efri flokkum kauptaxtanna. Enn og aftur er minnt á töfraorðið menntun og manneskjur með tveggja, þriggja, fimm og sjö ára háskólanám verði nú undirseldar þeim ömurlegu örlögum að skúringakona sé svo og svo lágri prósentutölu frá þeirra launum. Engin virðing sé lengur borin fyrir menntun og alls ekki borgi sig að læra neitt. Er ekki eitthvað athugavert við þetta verðmætamat?

Menntun er og verður ávallt forréttindi ætluð þeim sem hafa tækifæri, hæfni og stuðning. Hún er kostnaðarsöm bæði fyrir nemendur og samfélagið. Af hverju skiptir það mestu um virðingu fyrir menntun fólks og starfi hve há upphæð er borguð fyrir að gegna því? Mikið er það lítilfjörleg manneskja sem eingöngu nýtur virðingar vegna tölunnar á launaseðlinum sínum.

Undanfarið hefur Efling gefið okkur innsýn í líf þeirra sem nú standa í kjarabaráttu. Hve mikið þeir fá útborgað og hvað stendur eftir þegar allt hefur verið borgað. Það er skammarlega lítið. Og hafið þið séð konurnar í eldhúsinu sem mega ekki hirða afgangana af matnum sem þær elda? Frekar er matnum hent því vinnuveitandi þeirra hefur, að óreyndu, ákveðið að þær muni skammta skjólstæðingum sínum minna ef þær fái að vinna gegn slíkri matarsóun. Þvílík meinsemi og varla eftirsóknarverður yfirmaður sem svona hugsar. Í ljósi þessa er þá ekki kominn tími til að allir taki höndum saman, afsanni kenninguna um höfrungahlaupið og spyrji hverju vil ég fórna til að sjá sanngjarnara, jafnara og betra samfélag?





JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Helga Hrafn Gunnarsson

Börnin frá útlöndum

■ Þegar þetta er skrifað er 3. febrúar 2020. Í dag átti að senda sjö ára dreng að nafni Muhammed til Pakistans. Hann hefur verið hér í rúm tvö ár, á marga vini og talar íslensku. Eftir mikla fjölmiðlaumfjöllun, samstöðufund með fjölskyldunni og mótmæli gegn brottflutningi hennar hefur dómsmálaráðherra brugðist við með því að tilkynna reglugerðarbreytingu sem á að gera fjölskyldunni kleift að vera hér áfram.

Í dag fagna því Muhammed og fjölskylda hans og er það vel.

Á sama tíma er hætt við því að fólk haldi að búið sé að laga meira en raunin er. Fyrirhuguð reglugerðarbreyting kemur nefnilega ekki í veg fyrir að sjö ára barn sem er búið að festa rætur hér eftir 26 mánaða dvöl verði sent til Pakistans á nákvæmlega sömu forsendum og átti að senda Muhammed. Eini munurinn er að framkvæmd brottvísunar, sem í þetta sinn tafðist í um 9 mánuði, þyrfti að tefjast í rúma 10 mánuði.

Það er vegna þess að þótt dómsmálaráðherra vilji ólm gera eitthvað eftir alla þessa fjölmiðlaumfjöllun, þá er ekki vilji hjá stjórnvöldum til þess að gefa fólki utan EES-svæðisins meira svigrúm til að setjast hér að heldur en virðist algjörlega nauðsynlegt, ýmist vegna ákalls almennings, atvinnurekenda eða alþjóðalaga.

Eðlilega sýnist hverjum sitt um útlendingamál. En ef það er eitthvað eitt sem einkennir orðræðu þeirra sem eru hissa á máli Muhammeds og telja það óvenjulegt (sem það er á engan hátt), sem og þeirra sem telja stefnuna hér of frjálslynda, er að sýn hvorugs hóps er í samræmi við raunveruleikann.

„Eðlilega sýnist hverjum sitt um útlendingamál. En ef það er eitthvað eitt sem einkennir orðræðu þeirra sem eru hissa á máli Muhammeds og telja það óvenjulegt (sem það er á engan hátt), sem og þeirra sem telja stefnuna hér of frjálslynda, er að sýn hvorugs hóps er í samræmi við raunveruleikann.“



Og eðlilega ekki, vegna þess að undirliggjandi vandinn er sá, að Ísland skortir útlendingastefnu yfirhöfuð.

Við höfum ekki einu sinni skilgreint hvað það er sem við viljum, né hvað það er sem við viljum forðast. Löggjöfin hefur fyrst og fremst þróast út frá samblöndu af tilviljanakenndum sveiflum í misreglulegum flutningum fólks, einhvers konar lagalegri nauðhyggju, þörf yfirvalda til að líta vel út og síðast en ekki síst taugaveiklun yfir því að hér vilji of margt fólk setjast að.

Það er skiljanlega erfitt að búa til útlendingastefnu sem öllum líkar vel við, en þess heldur þarf hún að vera skýr. Þegar stefnan er engin verður til sú blekking að hér sé löggjöfin mun mannúðlegri og frjálslyndari en hún raunverulega er, allri umræðu til tjóns, hvar sem fólk síðan stendur varðandi það hver sú stefna eigi að lokum að vera. Við þurfum að ná umræðunni upp á það plan að geta sett slíka stefnu og er þar ábyrgðin okkar allra.

Vonandi fær Muhammed að búa hér í friði, án þess að þurfa sífellt að réttlæta tilvist sína fyrir samlöndum sínum, og þótt börnum sé vafalaust best borgið utan svíðandi sviðsljóssins skulum við aldrei gleyma sjö ára barninu sem átti að senda úr landi.

Því þau verða fleiri.

Höfundur er þingmaður Pírata.

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



Sleggjan



„Áróðursherferðin sem er í gangi núna er heldur ekki eitthvað sem ég get stutt. Þar kristallast kannski helst munurinn á því að ég styð láglaunafólk en ekki Eflingu.“

Birni Leví Gunnarssyni, þingmanni Pírata, hugnast ekki sú aðferðafræði sem Efling beitir í kjaraviðræðum við borgina.



„Fjölmiðlarnir eru orðnir svo sjúklega meðvirkir. Þeim fannst það betri frétt að segja að allir hafi verið samhljóma um ráðningu Stefáns, að loksins væri kominn útvarpsstjóri sem allir eru ánægðir með. Það er verið að fela það að hægrið hafi unnið, þó svo að hægrið sé raunverulega minnihlutaskoðun á Íslandi.“

Gunnar Smári Egilsson gagnrýnir ráðningu Stefáns Eiríkssonar í starf útvarpsstjóra.



„Í níutíu ára sögu Ríkisútvarpsins hefur engin kona gegnt stöðu útvarpsstjóra. Ellefti karlinn var ráðinn útvarpsstjóri í vikunni andspænis flóru fremstu fjölmiðlakvenna landsins.“

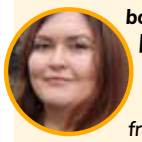
Herdís Þorgeirsdóttir um ráðninguna, en hún sótti sjálf um stöðuna.



„Brottvísun verið FRESTAÐ. Af hverju er ekki bara tekin ákvörðun um að fella úr gildi ákvörðun um brottvísun? Á þetta að bjarga einhverjum hluta af andlitinu fyrir dómsmálaráðherra og Útlendingastofnun?“

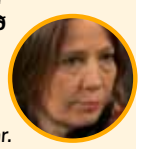
Illugi Jökulsson rithöfundur. Stjórnvöld hafa ákveðið að vísa ekki pakistanska drengnum Muhammed og fjölskyldu hans af landi brott. Brottvísun þeirra og annarra barnafjölskyldna sem hafa verið hér lengur en en í sextán mánuði hefur verið frestað.

„Af hverju tóku þessir valdamiklu einstaklingar þátt í þessum fundi? Og stóðu uppi á sviði með Kára og kinkuðu kolli þegar hann smjattaði á sínum hatursfulla mannkynsbætandi boðskap og veittu honum þannig réttmæti?“



Tara Margrét Vilhjálmsdóttir baráttukona segir fræðslufund Íslenskrar erfðagreiningar öðru fremur hafa snúist um hvað feitt fólk væri „vitlaust, óhlýðið og óheilbrigt“.

„Ég ber virðingu fyrir því að Tara verji tíma sínum í að berjast gegn fordómum og mismunun og það er leiðinlegt ef henni hefur sárnað fyrir sína hönd eða annarra. En þarna er hún að bera fólk sökum sem eiga ekki við rök að styðjast.“



Þóra Kristín Ásgeirsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslenskrar erfðagreiningar.

„Álfabakkinn er auðvitað ekkert minna en Jerúsalem kvikmyndadýrkandans. En fyrir okkur, sem erum komin með dálitla leið á bandaríska meinstríminu, þá er Bíó Paradís eins og vin í eyðimörkinni.“



Valur Grettisson, ritstjóri Grapevine, í ljósi óvissunnar sem ríkir um framtíð Bíós Paradísar.

Góð vika



Jón Sigurðsson, forstjóri Össurar



Jón Sigurðsson, *forstjóri Össurar, hefur fulla ástæðu til að brosa þessa dagana, þó ekki væri nema út í annað munnvikið, þar sem greint var frá því í vikunni að hagnaður Össurar á síðasta ári hafi verið 69 milljónir Bandaríkjadala, eða um 8,5 milljarðar íslenskra króna. Júju, fyrirtækið skilaði kannski minni hagnaði í fyrra miðað við árið á undan þegar hann var um 10 milljarðar, en það er engin ástæða að henda sér í gólfið og grenja yfir 8,5 milljörðum króna, langt í frá. Jón hefur stýrt Össuri um árabil og þykir hafa gert það með sóma, enda álitinn lunkinn í viðskiptum. Sem dæmi vakti athygli þegar Viðskiptablaðið greindi frá því í ágúst árið 2015 að Jón hefði nýtt sér kauprétt á bréfum í fyrirtækinu og selt þau strax á töluvert hærra verði en hann keypti þau á og þannig grætt litlar 367 milljónir – á sex mínútum (!). Ekki amalegt fyrir mann sem hefur látið hafa eftir sér í viðtölum að hann sé slugsi frá Selfossi sem hafi fallið bæði á gagnfræðiprófinu sínu og inntökuprófinu í rafvirkjanám.*

Slæm vika



Gísli Þorgeir Kristjánsson

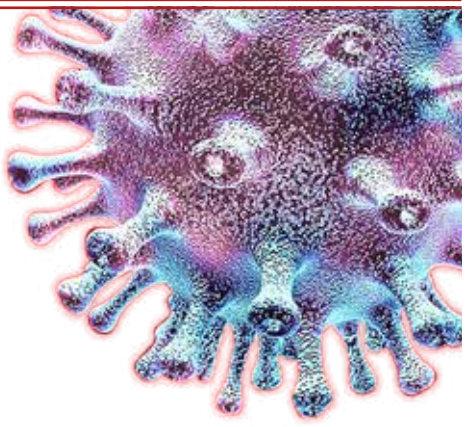


*Það virðist ekki eiga af **Gísla Þorgeiri Kristjánssyni** að ganga. Hinn ungi og upprennandi landsliðsmaður í handbolta og leikmaður Magdeburg fékk þungt högg á vinstri öxl í leik liðsins og Flensburg í efstu deild Þýskalands á mánudag og mun þurfa að gangast undir aðgerð á öxl og viðbeini. Eins og og kunnugt er missti Gísli af Evrópumótinu í handbolta í janúar eftir að hafa farið úr vinstri axlarlið í leik með þáverandi liði sínu, Kiel, í nóvember og ollu meiðslin því að hann gat lítið spilað með Kiel. Í ljósi þess vildu sumir meina að samningurinn við Magdeburg hafi komið eins og himnasending og Gísli sjálfur vonaðist til að geta loks sýnt sitt rétta andlit hjá liðinu. Meiðslin í leiknum á mánudag gerðu þann draum að engu, alla vega í bili, þar sem Gísli kemur ekki til með að spila meira með liðinu á þessari leiktíð. Faðir hans, handboltakempan **Kristján Arason**, kveðst fullviss um að sonurinn mæti fullur af krafti þegar næsta tímabil hefst og því ekki annað gera en að krossa fingur.*



Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Innlent
SAMFÉLAG



Kórónaveiran kyndir undir rasisma á Íslandi

Borið hefur á því að fólk af asískum uppruna verði fyrir aðkasti og áreiti á Íslandi í kjölfar þess að kórónaveiran greindist fyrst í borginni Wuhan í Kína. Þau Brynjar Steinn Gylfason og Donna Cruz, sem bæði eiga ættir að rekja til Filippseyja, eru meðal þeirra sem tekið hafa málið upp á samfélagsmiðlum og hvatt til þess að fólk hugsi sinn gang.

Málið náði flugi á samfélagsmiðlum eftir að tónlistarmaðurinn Brynjar Barkarson birti á Instagram-síðu sinni mynd af sér með öndunargrímu frammi fyrir afgreiðslumanni af grænlenskum uppruna við kassa í Bónus, nokkuð sem mörgum þótti bera vott um kynþáttafordóma. Meðal þeirra sem deildu færslunni á Twitter og Instagram og gagnrýndu hana var Brynjar Steinn Gylfason sem þekktur er á samfélagsmiðlum sem Binni Glee. Í kjölfarið rigndi yfir hann póstum þar sem fólk af asískum uppruna sagði frá reynslu sinni af fordómum vegna umræðu um kórónaveiruna.

„Ég ætlaði ekkert að blanda mér í þetta," segir Brynjar Steinn. „Ég var alltaf að bíða eftir að honum yrði bent á hvað þetta var óviðeigandi og að hann tæki færsluna niður og bæðist afsökunar, en þegar það gerðist ekki gat ég ekki á mér setið að vekja athygli á þessum fordómum. Þetta er svo langt frá því að vera í lagi."

„Er svona fólki hleypt inn?"

Viðbrögðin við færslu Brynjars Steins voru gríðarleg og mörg þeirra sem svöruðu honum höfðu sjálf upplifað aukna kynþáttafordóma eftir að kórónaveiran greindist. Meðal þeirra sem tjáði sig var sextán ára stúlka sem var ættleidd frá Kína sem sagðist hafa orðið fyrir kynþáttafordómum og áreiti eins lengi og hún man eftir sér, en aldrei eins og nú síðustu vikurnar.



Brynjar Steinn Gylfason, sem er þekktur á samfélagsmiðlunum sem Binni Glee, hefur varla tölu á póstum sem hann hefur fengið frá fólki af asískum uppruna sem segist hafa upplifað fordóma á Íslandi vegna kórónaveirunnar.

„Hún sagðist lenda í því hvað eftir annað að fólk bæði hana að koma ekki nálægt sér vegna þess að hún myndi smita það af kórónaveirunni," útskýrir Brynjar Steinn. „Sem er auðvitað fáránlegt vegna þess að hún er Íslendingur og hefur búið hér alla sína ævi. Hún segist vera orðin hrædd við að fara út úr húsi og að hún skammist sín fyrir að vera frá Asíu, eftir að nánast allir sem hún hittir tali um að hún geti verið smitberi, ekki bara krakkar á hennar aldri heldur ekkert síður fullorðið fólk. Og hún var



Víða erlendis hefur gripið um sig mikil hræðsla og hafa og kynþáttafordómar gagnvart fólki af asískum uppruna. Franska blaðið Courrier picard gekk svo langt að slá upp fyrirsögninni „Gula hættan" með stríðsletri við hlið myndar af asískri konu með öndunargrímu. Falsfréttum og fölsuðum myndböndum er dreift í gríð og erg á samfélagsmiðlum og illa gengur að stemma stigu við árásum og áreiti gagnvart fólki af asískum uppruna, þrátt fyrir hófstillt tilmæli og staðreyndaupptalningu sérfræðinga. Mynd / EPA

alls ekki sú eina sem hafði þessa sögu að segja, það voru ótrúlega margir sem höfðu lent í einhverju álíka eða orðið vitni að því. Ein stúlka sagði mér frá því að hún hefði verið að afgreiða í bakaríi þar sem tveir kínverskir ferðamenn komu inn og fullorðin íslensk kona hefði orðið mjög reið og spurt hvort „svona fólki" væri virkilega hleypt inn í verslanir þessa dagana."

Áfall hvað sögurnar eru margar

Brynjar Steinn segist auðvitað hafa vitað að rasismi gegn fólki af asískum uppruna væri algengur á Íslandi, enda oft orðið fyrir honum sjálfur, en það hafi engu að síður verið hálfgert áfall að lesa allar þessar sögur og komast að því að sumir notuðu kórónaveiruna til að fá útrás fyrir fordóma sína.

„Það er eins og fólk haldi að það að veiran hafi upphaflega verið greind í Kína gefi því leyfi til að sýna öllum af asískum uppruna opinberan fjandskap og fyrirlitningu," segir Brynjar Steinn. „Ég skil ekki hvernig fólk getur varið svona framkomu fyrir sjálfu sér, fyrir utan hvað þetta er ótrúlega heimskulegt og sýnir mikla fáfræði."

Brynjar Steinn segist ekki sjálfur hafa orðið skotspónn fordóma fólks vegna kórónaveirunnar, enda hafi hann búið á Akureyri alla sína ævi og fólk þar viti að hann sé ekki frá Kína heldur hálfur Filippseyingur og hálfur Íslendingur, en það sé engu að síður hræðilegt að verða vitni að þessum rasisma. Honum sé því mjög mikið í mun að vekja athygli á þessu ástandi og reyna að fá fólk til að hugsa sinn gang.

„Ég deildi þessu öllu á mínum samfélagsmiðlum til að vekja athygli á þessu," útskýrir hann. „Ég er með

> ***„Það er eins og fólk haldi að það að veiran hafi upphaflega verið greind í Kína gefi því leyfi til að sýna öllum af asískum uppruna opinberan fjandskap og fyrirlitningu,"***

mjög marga fylgjendur og mig langar til að stuðla að því að fólk fræðist meira um þetta og skilji hvað rasisminn er algengur hér á Íslandi, þótt það sé ekki talað mikið um það. Ég verð að taka fram að ég fékk líka ótrúlega mörg skilaboð frá fólki sem þakkaði mér fyrir að vekja athygli á þessu og sagðist ekki hafa vitað að ástandið væri svona slæmt. Eins og með alla fordóma eiga þessir auðvitað uppruna sinn í fáfræði fólks og því betur sem við drögum þetta fram í dagsljósið því meiri von er um að eitthvað breytist í þessum málum. Fólk reynir svo oft að verja svona rasískar athugasemdir á þeim forsendum að þær séu sagðar í gríni, en þetta er ekkert fyndið og særir þá sem fyrir því verða virkilega djúpt."

Hvers konar afsökunarbeiðni er það?

Donna Cruz, sem hreif þjóðina með leik sínum í kvikmyndinni Agnes Joy, tekur í sama streng og Brynjar Steinn.

„Ég hef ekki lent í þessum fordómum vegna kórónaveirunnar," segir hún. „En ég held að það stafi meðal annars af því að ég er ekki feimin við að láta fólk heyra það þegar það segir eitthvað óviðeigandi. En ég hef heyrt frá vinum mínum og fjölskyldu að fólk segi þeim það hreint út að ef það sjái fólk af asískum uppruna taki það stóra U-beygju til að smitast ekki af veirunni og ýmislegt í þeim dúr."



Donna Cruz segir óskaplega mikilvægt að vekja athygli á þessum fordómum, því það sé ekki hægt að stöðva það sem enginn tali um. Mynd / Íris Dögg

Donna segir myndina sem Brynjar Barkarson póstaði hafa verið hræðilega og hún tekur ekkert mark á því þegar fólk reynir að verja myndbirtinguna á þeim forsendum að þetta hafi verið grín. Og hún á líka erfitt með að kyngja afsökunarbeiðni hans sem hún segir ekki hafa birst fyrr en mörgum dögum eftir að myndin birtist.

„Ef þú biðst afsökunar á einhverju vegna þess að fólk hefur haft eitthvað á móti því sem þú gerðir, er þá eitthvað að marka það?" spyr hún. „Ég á erfitt með að taka mark á svoleiðis afsökunarbeiðni. Ég veit auðvitað að kveikjan að þessum fordómum er bara fáfræði en það er engin afsökun, það er mjög auðvelt að verða sér úti um fræðslu og réttar upplýsingar ef fólk hefur áhuga á því."

Skiptir öllu að vekja fólk til umhugsunar

Spurð hvort hún upplifi kynþáttafordóma sem viðvarandi vandamál á Íslandi segir Donna engan vafa leika á því.

„Kynþáttafordómarnir eru alltaf þarna," segir hún. „Ég hef fundið fyrir þeim í gegnum tíðina, alveg síðan ég flutti til Íslands fjögurra ára gömul og allir af asískum uppruna sem ég þekki hafa sömu sögu að segja."

Donna segir óskaplega mikilvægt að vekja athygli á þessum fordómum, því það sé ekki hægt að stöðva það sem enginn tali um.

„Mjög oft þegar svona rasísk ummæli koma fram er það frá fólki sem gerir sér kannski ekki grein fyrir því að það sem það er að segja er óviðeigandi og þá þurfum við að vera dugleg við að benda á að svona segi maður ekki. Ég er alls ekki að segja að fólk sem segir svona hluti sé vont fólk, en það þarf að vekja það til umhugsunar um það hvað það er að segja. Það er aldrei í lagi að nota útlit eða einkenni fólks sem ástæðu til þess að niðurlægja það og þótt fólk sé kannski ekki að reyna að særa viðkomandi þá gerir það það samt. Það verður kannski aldrei hægt að útrýma kynþáttafordómum en það er hægt að minnka þá ef við erum öll vakandi fyrir því að benda hvert öðru á hvað er viðeigandi eða óviðeigandi að segja við annað fólk."

ÍSLANDSHÓTEL

Sjá nánar á islandshotel.is/tilbod

TILBOÐ HJÁ ÍSLANDSHÓTELUM



GÆÐASTUND Á GRAND

Grand Hótel Reykjavík

Gisting fyrir tvo í Tower View herbergi
á Grand Hótel Reykjavík
Morgunverðarhlaðborð
Tveggja rétta kvöldverður á Grand Brasserie
Aðgangur fyrir tvo í Reykjavík Spa

Bókaðu í síma 514 8000
eða info@grand.is

Tilboðsverð: 29.900 kr.

Rómantík í REYKHOLTI

ÖLL TILBOÐIN ER HÆGT AÐ FÁ SEM GJAFABRÉF



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

Bókaðu í síma 435 1260
eða reykholt@fosshotel.is

FOSSHOTEL REYKHOLT



Einstakt tilboð fyrir tvo 29.900 kr.



Huggó á Húsavík
sjóböð og slökun

Gisting fyrir tvo með morgunmat á Fosshótel Húsavík, tveggja rétta kvöldverði og aðgangi í GeoSea sjóböðin

Tilboð fyrir tvo á 25.900 kr.

FOSSHOTEL HÚSAVÍK

Bókaðu í síma 464 1220 eða husavik@fosshotel.is



FEGURÐ Á FÁSKRÚÐS-FIRÐI



Gisting fyrir tvo með morgunmat
á Fosshótel Austfjörðum
ásamt tveggja rétta kvöldverði

Tilboð fyrir tvo á 19.900 kr.

Bókaðu í síma 470 4070
eða austfirdir@fosshotel.is

FOSSHOTEL AUSTFIRÐIR



FOSSHOTEL

Grand Hótel Reykjavík

Hótel Reykjavík Centrum

Viðtal

RAGNHEIÐUR ERLA BJÖRNSDÓTTIR

Tónlistin kom á undan tungumálinu

Ragnheiður Erla Björnsdóttir er ungt tónskáld sem vakið hefur athygli fyrir tónsmíðar sínar, meðal annars í flutningi listhópsins Hlökk sem hún er einn meðlima í. *Ragnheiður lætur þó ekki nægja að semja tónlist hún er einnig með masterspróf í ritlist og segir orðin jafnstóran hluta af verkum sínum og tónana.*

Texti / Friðrika Benónysdóttir
Myndir / Georg Cizek-Graf, Owen Fiene og Saleh Rosati

Eins og vera ber í upphafi samræðna tveggja Íslendinga sem ekki þekkjast byrja ég á að spyrja Ragnheiði hvaðan hún sé af landinu. „Ég er upprunalega úr Skagafirðinum," segir Ragnheiður glaðlega. „En ég ólst upp hér og þar, í Þýskalandi, á Egilsstöðum og í Mosfellsbæ. Pabbi var í dýralæknisnámi í Þýskalandi og varð svo héraðsdýralæknir fyrir austan, þannig að við fluttum mikið vegna vinnu hans."

Ragnheiður virðist hafa kunnað vel við að flakka milli staða því eftir stúdentspróf lagðist hún sjálf í flakk í nokkur ár. „Ég hef búið á Spáni, í Bandaríkjunum, á Sri Lanka og í Skotlandi, en bý núna í Vínarborg," útskýrir hún. „Það hentar mér vel að vera dálítið hreyfanleg."

Tónlistin það eina sem læknaði grátköstin

Hvernig byrjaði tónlistarferillinn? „Hann byrjaði strax úti í Þýskalandi þegar ég var barn," segir hún. „Ég var með mikið exem þegar ég var barn og það eina sem róaði mig þegar ég fékk köstin var að hlusta á tónlist. Ég fékk oft mikil grátköst og klóraði mér ofsalega en ef mamma setti tónlist á fóninn hætti ég, þannig að hún setti mig í öll tónlistarprógrömm sem hún fann. Þannig byrjaði það."

Spurð á hvaða hljóðfæri hún hafi lært sem barn segir Ragnheiður að þau hafi nú verið nokkur. „Ég lærði á fiðlu upphaflega," segir hún. „Síðan á básúnu og þverflautu og svo glamra ég á píanó og gítar þegar ég er að semja. Þegar kom að því að fara í háskólanám fór ég í tónsmíðar í Listaháskólanum hjá Hróðmari Inga Sigurbjörnssyni."

Flestum hefði sennilega þótt þetta nóg en þegar kom að því að velja masternám ákvað Ragnheiður að fara í ritlist í Háskóla Íslands og útskrifaðist þaðan í hitteðfyrra. Hún yfirgaf þó ekki tónlistina á meðan. „Ég var að rannsaka tengsl texta og tónlistar," útskýrir hún. „Svo var ég í Aberdeen í Skotlandi í skiptinámi sem hluta af náminu í Háskólanum."

Samdi lög í röðinni í skólanum

En hvenær byrjaðirðu að semja tónlist? „Ég samdi mikið sem krakki," segir Ragnheiður. „Alls konar lög. Og ég man eftir mér tíu ára að semja lög og glamra þau á hljóðfærin. Þegar ég beið í röð í skólanum samdi ég alltaf laglínur í höfðinu og setti saman ljóð við þær. Þegar ég byrjaði svo að læra tónsmíðar á háskólastigi um tvítugt lærði ég meira um hvernig maður getur nýtt tæknina til að semja tónlist."

Spurð hvernig tónlist hún semji hugsar Ragnheiður sig um dálitla stund og segir svo að hún sé af ýmsum toga. „Ég er í alls konar verkefnum," útskýrir hún. „Ég hef verið að semja tónlist fyrir stuttmyndir og kvikmyndir, fyrir dansverk og þar fyrir utan sem ég mína eigin tónlist þar sem ég vinn mikið með röddina, bý til raddskúlptúra þar sem ég er að rannsaka íslensku, tek tungumálið í sundur og bý til hljóðsmíðar úr því þar sem ég bræði það aftur saman með aðferðum tónsmíðanna. Síðan nýti ég textann til þess að búa til ljóðaspuna og alls konar. Þannig að, já, þetta myndi flokkast undir nútímatónlist."

Og syngurðu sjálf? „Já, stundum," segir Ragnheiður. „Ég er experimental söngkona en ég sem mest fyrir aðra."

Hulduhljóð, ekki bara tónlistarplata

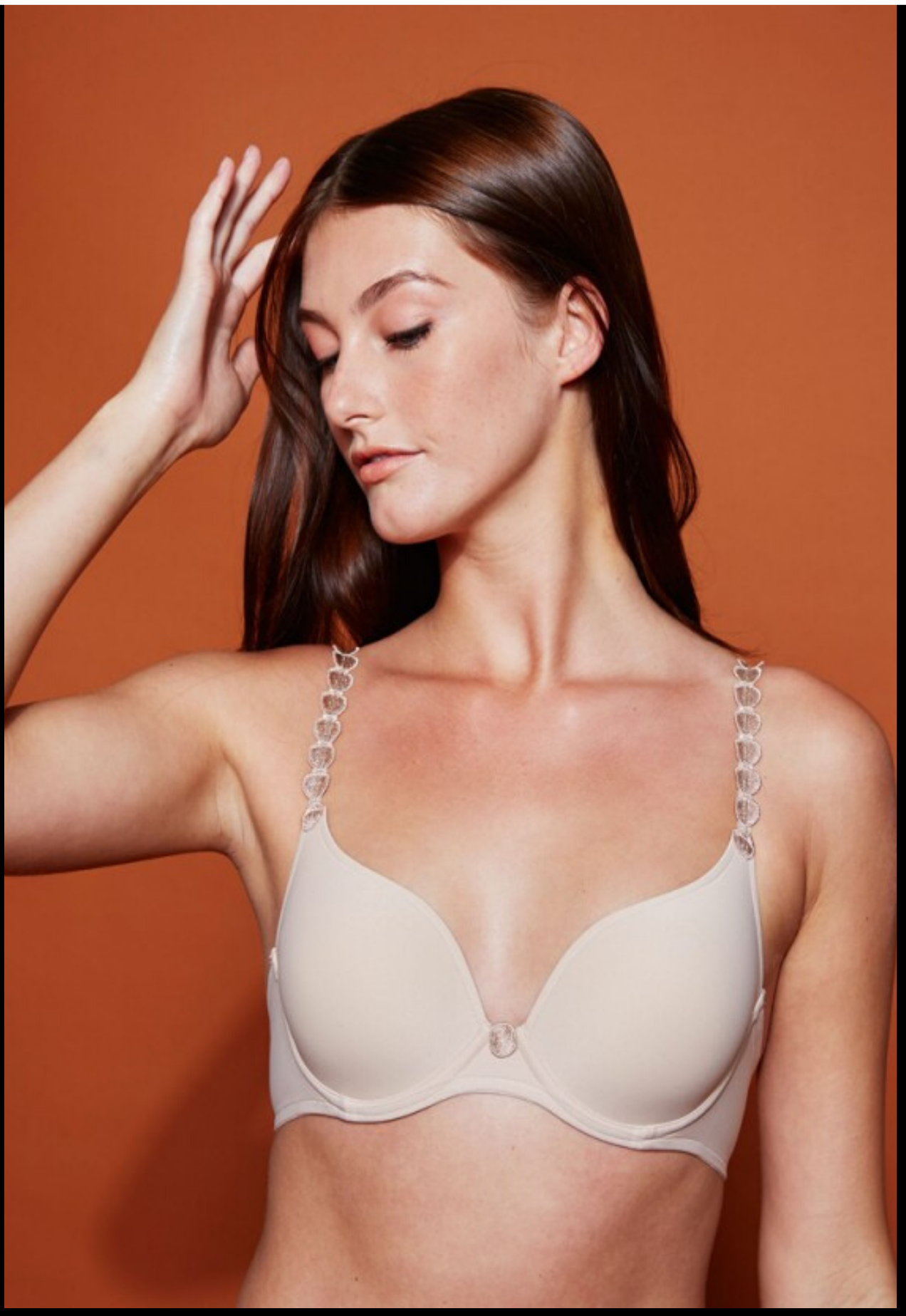
Fyrir jólin gaf listhópurinn Hlökk sem Ragnheiður myndar ásamt tveimur vinkonum sínum, út plötuna Hulduhljóð sem vakti mikla athygli og hlaut meðal annars Kraumsverðlaunin. Hvernig kom þetta samstarf þeirra þriggja til? „Við erum þrjú tónskáld sem kynntumst í Listaháskólanum," segir hún. „Hinar eru þær Lilja María Ásmundsdóttir og Ingibjörg Ýr Skarphéðinsdóttir. Við Ingibjörg vorum að læra tónsmíðar og Lilja á píanó og við bjuggum til listhópinn Hlökk til þess að slaka á og skapa á okkar eigin forsendum án þess að það væri aðalnámsgreinin okkar. Ég söng og Lilja spilaði á fiðlu og Ingibjörg á píanó og við unnum fyrst mikið með þjóðlög. Núna hefur þetta þróast meira í einhvers konar listhóp þar sem við nýtum líka aðrar listgreinar til að miðla tónlist á breiðari hátt. Þá vinn ég mikið með ritlist og Lilja er líka myndlistarkona þannig að við njótum góðs af því. Plötunni Hulduhljóðum fylgir myndræn plata sem byggist að nokkru leyti á hljóðfæri sem Lilja smíðaði og nefndi Huldu. Hljóðfærið Hulda er ljós- og hljóðskúlptúr, ef strengur er plokkaður birtist ljós úr Huldu. Innan í hljóðfærinu getur Lilja stjórnað ljósunum með örtölvu sem er sniðin sérstaklega fyrir Huldu. Platan hefur Huldu í forgrunni, eins og nafnið gefur til kynna, en þar er auðvitað líka spilað á langspil og píanó."

Ragnheiður Erla Björnsdóttir hefur vakið athygli fyrir tónsmíðar sínar.

Einhvern veginn hafði það komist inn í höfuð blaðamannsins að platan héti Hulduljóð og Ragnheiður viðurkennir hlæjandi að það sé algengur misskilningur. „Margt fólk heldur að þetta séu Hulduljóð," segir hún. „En það eru sem sagt ljóð eftir mig á plötunni en þau eru ekki hulduljóð, heldur má heyra hljóð frá Huldu, hljóðfærinu, á plötunni."

Platan fékk mjög góða dóma, eins og áður sagði, og Ragnheiður segir það hafa verið ótrúlega skemmtilegt að hljóta þá viðurkenningu sem Kraumsverðlaunin eru. „Þetta verkefni okkar byrjaði árið 2017 þegar Ingibjörg samdi verk fyrir Huldu, píanó og langspil og síðan hefur þetta þróast í gegnum árin. Við tókum tónlistina upp fyrst og





Lífstykkjabúðin

Fákafeni 9|108 Reykjavík

Viðtal

RAGNHEIÐUR ERLA BJÖRNSDÓTTIR

Ég fékk oft mikil grátköst og klóraði mér ofsalega en ef mamma setti tónlist á fóninn þá hætti ég, þannig að hún setti mig í öll tónlistarprógrömm sem hún fann. Þannig byrjaði það.

svo bættust ljóðin við og síðan myndræna platan og það gerðist allt bara náttúrulega. Ég myndi segja að platan hafi gengið betur en ég þorði að vona," segir Ragnheiður og brosir út að eyrum.

Semur tónlist sem tengist stjarneðlisfræði

Ragnheiður býr í Vínarborg þar sem hún vinnur fulla vinnu sem tónskáld og segist kunna alveg svakalega vel við sig. „Ég er í alls konar verkefnum hérna. Sem fyrir alls konar grúppur bæði hér og í Þýskalandi. Svo syng ég líka mikið sjálf," segir hún kát. „Núna er ég til dæmis að semja fyrir þýskan háskóla. Það er verkefni sem tengist stjörnufræði og ég vinn það með stjarneðlisfræðingi við að finna einhvers konar brú á milli tónlistar og stjarneðlisfræði. Áhorfendur koma inn, hlusta á hálftímafyrirlestur um stjarneðlisfræði og svo er verkið mitt spilað og síðan fara allir upp á þak að skoða stjörnurnar. Þannig að á meðan verkið mitt heyrist skoðar fólkið sem er að hlusta stjörnurnar í leiðinni."

Spurð hversu stóran þátt ritlistin eigi í vinnudegi hennar, hvort hún sé að skrifa eitthvað fleira en ljóðin sem hún notar í raddskúlptúra og tónverk, dregur Ragnheiður aðeins við sig svarið. „Já, ég skrifa nú ýmislegt," segir hún svo. „En ég vinn mest með ljóðin og þá helst á forsendum tónlistarinnar. Ég hef mikið verið að rannsaka sögu texta og tónlistar, líka á taugafræðilegum forsendum, það hvernig tónlist og tungumál virka á heilann og ég hef verið að rannsaka frumtónlist Darwins, hvernig við vorum með frumtónlistarlegt tungumál áður en tungumálið í hefðbundnum skilningi varð til. Hvernig tónlistin hafi mögulega komið á undan tungumálinu og ég vinn mikið með það í verkunum mínum."

Hefurðu alltaf haft svona mikinn áhuga á vísindum? „Já, eiginlega," segir Ragnheiður hugsi. „Mér finnst eiginlega skemmtilegast að skapa út frá vísindalegum forsendum. Þannig að ég byrja á að rannsaka og kveikjan að verkunum mínum verður oftast til út frá því."

Doktorsnám í tónsmíðum næst á dagskrá

Spurð um sína persónulegu hagi, hvort hún eigi maka og börn og svo framvegis fer Ragnheiður aftur að hlæja. „Nei, ég er bara ein að dingla mér í Vínarborg," segir hún. „Ég hef verið mjög tengd Austurríki síðustu sex árin, hef unnið hér í alþjóðlegum tónlistarbúðum fyrir ungt fólk á aldrinum sextán til tuttugu og eins árs þar sem við notum tónlist til þess að sameina fólk og fá það til að tala um samfélagið og vekja samfélagslega hugsun. Þarna er ungt fólk frá fjörutíu löndum sem kemur saman, allt tónlistarfólk og þar hef ég kennt tónsmíðar og söng síðustu sex árin. Þannig að ég ákvað í júní síðastliðnum að flytja bara til Austurríkis fyrst ég var svona mikið hérna hvort eð var."

Og hvernig kanntu við þig í Vínarborg? „Ég elska að vera hérna," segir Ragnheiður glaðlega. „Hér er mjög skemmtilegt listasamfélag, ótrúlega mikið af tækifærum og gott að vera tónskáld hérna og líka gaman að vera flytjandi. Vínarborg er svo ofboðslega falleg borg og mjög þægilegt landfræðilega séð að vera hérna því ég er svo nálægt öllu. Ég get gengið nánast allt sem ég þarf að fara innan borgarinnar og ef ég þarf að taka lest til annars Evrópulands þá er það mjög stutt ferðalag."

Hvernig eru plönin fyrir nánustu framtíð? „Núna set ég stefnuna á doktorsnám í tónsmíðum hérna í Vínarborg," segir Ragnheiður. „Það er næsta stóra verkefni og stefnan er að hefja námið næsta haust en þangað til er ég bara í ýmsum verkefnum, er að semja og semja í ólíkum löndum og reyni líka að ferðast smávegis mér til skemmtunar."

Mikilvægt að eiga fyrirmyndir

Íslensk tónskáld hafa verið mikið í sviðsljósinu undanfarið þegar Hildur Guðnadóttir sópar til sín hverjum stórverðlaununum af öðrum fyrir kvikmyndatónlist sína, hefur árangur Hildar gert það auðveldara fyrir önnur íslensk tónskáld að koma sér á framfæri? „Það er alla vega mikil innspýting," segir Ragnheiður einlæg. „Og innblástur líka. Það er frábært að sjá þegar öðrum gengur vel. Það hvetur mann til dáða og sýnir manni að þetta er hægt. Þannig að það er klárlega eitthvað sem skiptir miklu máli. Enda skiptir öllu máli að hafa fyrirmyndir."

Væri það eitthvað sem þú gætir hugsað þér að hasla þér völl í? Dreymir þig um að fara til Hollywood og semja tónlistina við margra milljarða króna kvikmyndir sem fá alþjóðlega dreifingu? „Ja, nei, það er ekkert sem ég hef sérstakan áhuga á," segir Ragnheiður. „Ég hef alla vega ekkert hugað að því. En maður myndi kannski ekki segja nei við slíku tilboði. Mér finnst það sem Hildur er að gera ótrúlega flott og fagna þessari ótrúlegu velgengni hennar."




ÞRIGGJA RÉTTA MATSEÐILL
ALLA MÁNUDAGA TIL FIMMTUDAGA
AÐEINS 6.490 KR. Í FEBRÚAR
M
EAT
REYKJAVÍK
NICE TO MEAT YOU
FRAKKASTÍG 8B - 557 7665 - RVKMEAT@RVKMEAT.IS - WWW.RVKMEAT.IS

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?











Afþreying

KROSSGÁTA



		BÁL-KÖSTUR	FISKUR		KRÚS	ÍÞRÓTTA-FÉLAG	FAG	UXI		ÁRATALA	KYRRA
VÉLA-BRÖGÐ											
ÓREIÐA				NEFNA / SEINNI					KUSK / SÓLAR-HRINGA		
ÁGÆTIS						KVABBA / SLÆMA					
MIÐJA							EFNI / ÚTHEIMTA				UPPNÁM
ENDAST			STEIN-TEGUND / STAÐNA					ÆXLUNAR-KORN / IÐJA			
	↓	HNAPPUR	HRÓP	ÞREYTA					FRÍA / FUGL			KLAFI	
MIKLU						AFSTYRMI / ERTA						EINNIG / GJÓSA	
SULL				AÐHEFST / SKORTIR						VESKI / BAND-HESPA			
DRYKKUR			LÖGUR / MÁLMUR					KVEÐJA / SMÁ BLUNDUR					DREIFA	HVIÐA
ÞEFA					FLÍK / ÁTT						KLASTUR / MEGIN			
		SPYRJA / HJÁLP					FLOKKA / NAÐRA					SÓÐA / UMFRAM		
SKORTA						ÆTÍÐ / RJÚKA			SKEL / RIST				Í RÖÐ / VÖRU-BYRGÐIR		
STUNDA					ÓSKIPU-LAG / NIÐUR					STÖÐVUN / SKRIÐDÝR				
VÖRU-MERKI			SVAKA / VÆTA					SUÐA / ALMÆTTI					BÓK	FÓSTRA
TÆRA				FAÐMUR-INN / TVEIR EINS							ESPA			
TEYGJAST						GÓÐ-MÁLMUR					KLEIF			
ÖTULL						TIGNA					SKERGÁLA			

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1



Leikkonan Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir gifti sig í vikunni. Hverjum giftist Guðlaug og við hvað starfar sá aðili?

2



3



Af hverju sendir Pósturinn á Íslandi ekki lengur póst til Kína?

Hvað heitir fyrsti formlegi eggja- og sæðisbankinn á Íslandi sem verður opnaður síðar í þessum mánuði?

4



Hvers konar nýjung kynnti fyrirtækið Heinz á dögunum í tilefni af Valentínusardegi?

5



Í hvers konar fatnaði voru gestir hvattir til að mæta á Bafta-verðlaunaafhendinguna sem fór nýverið fram?

Mynd / EPA

ALVÖRU ÚTSALA

SÍÐUSTU DAGAR

20% AFSLÁTTUR



Drive Pro Ryk/vatnssuga ZD90 1400W

10.792

Áður kr. ~~13.490~~



Gúmmí gatamotta gróf, 1mx1,5mx22mm

5.992

Áður kr. ~~7.490~~

20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR



AQUA 25, 10L. Þvott- og rakaheld akrýlmálning. Hálfglansandi með góðri viðloðun. Hentar vel fyrir blautrými. Stofn A

7.192 kr.

Verð áður **~~8.990~~** kr.

30% AFSLÁTTUR



Deka Projekt 05 veggmálning, 2,7 lítrar (stofn A)

1.743 kr.

Verð áður **~~2.490~~** kr.

Verð áður ~~14.900~~

11.992

Lavor Ninja Plus 130 háþrýstidæla

1800W, 130 bör
420 L/klst.

20% AFSLÁTTUR



20% AFSLÁTTUR



Verð áður ~~29.990~~

23.992

Lavor SMT 160 ECO
2500W, 160 bör (245 m/túrbóstút) 510 L/klst.
Þrjár stillingar: mjúk (t.d. viður), mið (t.d. bill) og hörð (t.d. steypa).

20% AFSLÁTTUR



Snjóskófla stór 135cm m. Y-handfangi

2.316

Áður kr. ~~2.895~~



Mistillo Sturtusett, svart

7.495

Áður kr. ~~14.990~~

50% AFSLÁTTUR

30% AFSLÁTTUR



Stálvaskur 1 hólf 37x33x16cm

4.753

Áður kr. ~~6.790~~

25% AFSLÁTTUR



Drive Smergel 150w

3.743

Áður kr. **~~4.990~~**

20% AFSLÁTTUR



Hrærivél Drive-HM-120 1200W. 40-60 ltr.

14.392

Áður kr. ~~17.990~~

Drive-HM-140 1600W **18.392** Áður ~~22.990~~
Drive-HM-160 1600W **22.392** Áður ~~27.990~~

20% AFSLÁTTUR



Snjóskófla medium m. Y-handfangi

2.156

Áður kr. ~~2.695~~

20% AFSLÁTTUR

CERAVID



3-6 lítra hnappur

CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta.
Þýsk gæðavara

31.112

Áður kr. ~~38.890~~

20% AFSLÁTTUR



Skál: „Scandinavia design"

Olíufylltur rafmagnsofn 2000W

Áður **~~8.590 kr.~~**

6.443

25% AFSLÁTTUR



20% AFSLÁTTUR



Gólfskafa 450mm

712

Áður kr. **~~890~~**

Strekkiband lás-krók. 5cm x 8 mtr 4.545 kg

2.468

Áður kr. ~~3.290~~



Drive lóðbolti

658

Áður kr. **~~940~~**

30% AFSLÁTTUR



25% AFSLÁTTUR



Drive Fjölnotatæki 280W

3.743

Áður kr. **~~4.990~~**

25% AFSLÁTTUR



LuTool fjölnota sög /hjakktæki/juðari. 300W.

5.243

Áður kr. **~~6.990~~**

25% AFSLÁTTUR



Drive Bonvel/rokkur1100w

6.743

Áður kr. **~~8.990~~**

Pallettutjakkur Rafmagns 1,5tonna 70Ah

223.920 kr.

Áður **~~279.900~~** kr.

20% AFSLÁTTUR



Bíla búkkar max 3 tonn 2stk

2.529

Áður kr. **~~3.890~~**

35% AFSLÁTTUR



Fyrirvari um prentvillur.

20% AFSLÁTTUR



Delta föðurland buxur M

2.792

Áður kr. ~~3.490~~

20% AFSLÁTTUR



Delta GRAY ANZIO SWEAT JACKET XL

7.192

Áður kr. ~~8.990~~

20% AFSLÁTTUR



Borðssög 230V 50HZ 1800W

23.192

Áður kr. ~~28.990~~

30% AFSLÁTTUR



Karbít dósaborasett í tösku. 6stk

3.493

Áður kr. **~~4.990~~**

20% AFSLÁTTUR



Flísasög BL200-570A 800W

36.392

Áður kr. ~~45.490~~

LuTool gráðukúttsög 305mm blað

36.392

Áður kr. ~~45.490~~

20% AFSLÁTTUR



Vínilparket – Harðparket – Flísar



20-50% AFSLÁTTUR

Harðparket, vínilparket, flísar

Frá kr. **989** pr. m²

Verðdæmi:

8,3mm Harðparket Smoke Eik Verð nú: **989** kr/m² áður: ~~1.690~~ kr m²

Vinyl parket með áföstu undirlagi nú **4.718** kr/m² áður ~~6.290~~ kr/m²

Ceraviva SN04 Veggflís 30x60 Verð nú **989** kr/m² áður: ~~2.990~~ kr/m²

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 / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir og Aleksandra Stanik



Gestgjafinn

VÖK BATH

Stórkostlegur áfangastaður á Austurlandi

Allir sem heimsækja Egilsstaði ættu að koma við í Vök baths, bæði til að borða og baða sig. *Böðin voru opnuð í júlí á síðasta ári og óhætt að segja að þau hafi fengið góðar viðtökur bæði hjá gestkomandi og heimamönnum*

Böðin eru í Urriðavatni sem er í um það bil 5 kílómetra fjarlægð frá Egilsstöðum en notast er við heitt vatn úr borholum í vatninu. Þetta heita vatn er það eina á landinu sem er hreint og hæft til drykkjar. Nafnið Vök er dregið af náttúrulegum vökum sem eru í vatninu en baðgestir geta tekið sundsprett í Urriðavatni sem ku ekki vera svo kalt á sumrin en föruneyti Gestgjafans kaus að liggja frekar í heitu böðunum og njóta hins dásamlega útsýnis í allar áttir. Öll aðstaðan og hönnunin á húsakynnunum Vök baths er einstaklega vel heppnuð og falleg. Baðgestir geta valið á milli þriggja lauga, ein er með fallegum steinum og steyptum borðum en hún er við húsið sjálft og þar er bar svo hægt er að fá sér drykk á meðan heitt vatnið leikur við líkamann. Tvær misheitar laugar eru svo úti í vatninu á eins konar flotbryggju og þar er hreinlega unaðslegt að vera enda útsýnið fallegt og baðgestir fá á tilfinninguna að vera í vatninu sjálfu. Þegar rökkva tekur er kveikt á kertum en þó ekki of mörgum því gestir eiga að geta horft til himins þegar stjörnubjart er. Þegar hungrið kallar er tilvalið að koma sér upp úr og fara á veitingastaðinn sem býður upp á ýmsar kræsingar frá Héraði en þar ræður Gróa Kristín Bjarnadóttir matreiðslumaður ríkjum.

Á matsölustaðnum er útsýni yfir vatnið og hluta lauganna sem augljóst er að gestir nýta sér enda sátu flestir við gluggann þegar okkur bar að garði. Gróa segir að alltaf sé boðið upp á tvær súpur í hádeginu með heimagerðu brauði og ýmsu viðbiti sem hún og aðstoðarkokkur hennar, Bryndís Hjálmarsdóttir, geri af alúð. „Við vinnum okkar matseðil út frá nærumhverfinu og árstíðum, þannig að til dæmis á haustin geri ég súpur þar sem rótargrænmeti er í aðalhlutverki. Hér í kringum okkur er hægt að fá mikið af góðu hráefni eins og frá Vallanesi og Fjóshorninu og svo er Nordic Wasabi hér í túnfætinum sem kemur sér vel. Hér er líka mikið um gæðavillibráð sem ég nýti mér að sjálfsögðu. Við vinnum einnig með vatnið hér og þegar baðgestirnir koma upp úr, erum við með tebar þar sem hægt er velja sér jurtir héðan úr Héraði og blanda við heita vatnið sem er á krana og kemur beint úr vatninu. Baðgestir nýta sér þetta vel og njóta þess að setjast og horfa út á vatnið á meðan heilnæmt teið er sötrað.“

Veitingastaðurinn er notalegur og innréttingarnar eru úr grófum náttúrulegum spýtum og grænar plöntur setja einnig hlýlegan svip á umhverfið. Hægt er að sitja úti á góðviðrisdögum og sötra góðan drykk hvort sem er kaffi, bjór eða annað og njóta útsýnis. „Við erum með tvo bjóra á krana sem við létum brugga sérstaklega fyrir okkur með vatninu í Urriðavatni og þá er bara hægt að fá hér. Þeir heita Vökvi og Vaka og eru bruggaðir af brugghúsinu Austra á Egilsstöðum. Bjórinn hefur verið vinsæll með léttu réttunum sem við bjóðum upp á en við leggjum einmitt áherslu á smáréttaplatta og aðra létta rétti eins og hnetur sem renna ljúflega niður með bjórnum. Ég hugsa þetta svolítið þannig að fólk geti komið hingað og notið baðanna, fengið sér smárétti eða forrétti með góðum drykk áður en farið er út að borða. Það sem ég er að vinna með á plöttunum núna er anísgrafið lamb, grafin gæs með rósmarín, rauðrófugló frá Vallarnesi og osturinn Gellir sem er frá Fjóshorninu,“ segir Gróa um leið og hún færir mér góðan expressóbolla sem ég drekk um leið og ég sporðrenni góðri köku sem Gróa og Bryndís hafa bakað en allt bakkelsið er gert frá grunni.





> ***Við vinnum okkar matseðil út frá nærumhverfinu og árstíðum, þannig að til dæmis á haustin geri ég súpur þar sem rótargrænmeti er í aðalhlutverki.***





Gróa Kristín Bjarnadóttir og Bryndís Hjálmarsdóttir.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Gestgjafinn

ASÍSK MATARGERÐ

Ljúffengur wok-pönnuréttur

Asískir wok-pönnuréttir eru einfaldir í gerð og þægilegir að útbúa fyrir fjölskylduna enda allt eldað á einni pönnu. *Í slíkum réttum eru oft mörg innihaldsefni og því sýnast þeir gjarnan flóknari en þeir eru í raun og veru. Ágætt er að koma sér upp grunni fyrir asíska matargerð sem auðveldar matreiðsluna. Þá er allt við höndina þegar upp kemur löngun til þess að elda gómsæta asíska rétti. Hér er uppskrift að ljúffengum wok-pönnurétti.*

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Wok-réttur með svínakjöti, kasjúnetum, límónu og myndtu.

Wok-réttur með svínakjöti, kasjúhnetum, límónu og myntu

fyrir 4

300 g svínalund
1 tsk. kóríanderfræ
½ tsk. svört piparkorn
1 tsk. salt
½ tsk. sykur
1 límóna (helst lífræn), börkur rifinn
2 msk. jarðhnetuolía
2-3 msk. bragðlítil olía til steikingar
1 tsk. ferskt engifer, saxað smátt
1 hvítlauksgeiri, sneiddur
1 græn paprika, skorin
3 vorlaukar, gróft saxaðir
2 msk. kasjúhnetur, gróft hakkaðar
½ tsk. salt
1 msk. kjúklingakraftur blandaður í
2 dl af heitu vatni
safi úr einni límónu
1 tsk. taílensk fiskisósa
2 msk. fersk mynta, söxuð

Skerið kjötið í mátulega stóra munnbita. Myljið piparkorn og kóríanderfræ í mortéli. Setjið salt, sykur og rifinn límónubörk og jarðhnetuolíu í skál og blandið kryddblöndunni saman við. Setjið kjötbitana út í og veltið þeim vel upp úr blöndunni.

Hitið wok-pönnu og steikið kjötið upp úr olíu í 2-3 mín. Setjið til hliðar. Setjið næst engifer og hvítlauk á pönnuna og steikið í örlitla stund, bætið papriku og vorlauk saman við ásamt kasjúhnetum og salti.

Setjið kjötið út á pönnuna ásamt kjúklingasoði, límónusafa og fiski-sósu. Hrærið vel saman og látið malla í 5-7 mín. Stráið að lokum myntu yfir réttinn.

Sesamolíu- og sojasósa

2 dl tamari-sojasósa
2 dl kjúklingasoð
1 msk. maíssterkja (maizena)
1 msk. hunang eða agavesíróp
1 tsk. sesamolía
1 tsk. hrísgrjónaedik
1 tsk. engifer, fínt saxað
2 hvítlauksgeirar

Setjið öll innihaldsefni í pott og hitið að suðu. Leyfið sósunni að malla í um 3 mín. til að sósan þykkni.

Texti/ Bergþóra Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Allt um núðlur

Núðlur eru uppistaðan í matargerð margra Asíulanda. Þær eru búnar til úr gerlausu degi sem er teygt, rúllað, vafið og unnið á margvíslegan hátt til að búa til mismunandi gerðir. Í deigið er oftast notað hveiti, heilhveiti og hrísgrjónamjöl en svo eru líka til mjöllausar núðlur. Yfirleitt er mesta úrvalið af núðlum að finna í asískum búðum en þó eru alltaf að bætast við teg-undir í stórmörkuðum. Hér eru myndir og fróðleikur um nokkrar algengustu núðlutegundirnar sem notaðar eru.



Ramen

Nafnið ramen þýðir einfaldlega kínverskar núðlur. Þessi gerð er vinsæl söluvara víðsvegar um heiminn. Núðlur sem fást í stórmörkuðum og seldar sem snakk eða skyndinúðlur eru oftast ramen. Þær eru oft seldar foreldaðar og þurrkaðar. Einfaldar, ódýrar og auðfáanlegar núðlur sem gott er að grípa í þegar tíminn er naumur sem gerir þær einmitt svo vinsælar.

Suðutími: *2-3 mínútur*



Rice sticks-núðlur

Þessi tegund er búin til úr hrísgrjóna-hveiti eins og vermicelli-núðlurnar en eru þykkari og minna svolítið á tagliatelle-pasta. Í Taílandi eru þær notaðar í mjög vinsælan núðlurétt sem nefnist Pad-Thai. Þær eru þekktastar í Austur -og Suðaustur-Asíu og fást þurrkaðar, frosnar eða ferskar og í allskonar þykktum og mismunandi áferð. Þurrkaðar henta þær vel í ýmsa núðlurétti því þær hafa gott bit og teygjanleikinn heldur sér vel þó þær liggi lengi í vökva og sósum.

Suðutíminn er um 10 mínútur.



Soba-núðlur

Soba núðlur eru mjög algengar í Tókýó og norður af Japan. Þær eru próteinríkar, ljósbrúnar og aðeins flekkóttar, oftast búnar til úr bók-hveiti og hvítu hveiti. Oft eru þær notaðar í súpur en þær eru líka notaðar kaldar með sósum eins og soja, mirin eða dashi því þær hafa einstakan hnetukeim sem nýtur sín mjög vel þegar núðlurnar eru kaldar. Þær eru oftast seldar þurrkaðar í mjóum pakkningum.

Suðutími: *4 mínútur.*

Kelp-núðlur



Kelp-núðlur eru úr þara sem unninn er úr djúpsjávar-gróðri. Þær eru seldar víða í Asíu sem heilsuvara og eru algengastar í Kóreu. Þær innihalda mikið af joði, kalíum, járni og kalki og eru kaloríulitlar. Ekkert korn eða sterkja er í þeim. Efnin í þaranum gefa núðlunum sérstakt útlit og teygjanleika og minna þær frekar á glærar teygjur eða gúmmí en núðlur. Núðlurnar þurfa yfirleitt bara að liggja í bleyti fyrir notkun í 9-10 mín. eða eru settar út í pönnurétti í lokin í nokkrar mínútur.



Rice vermicelli-núðlur

Sennilega þekktasta núðlutegundin í heiminum og sú þynnsta sem unnin er úr hrísgrjónum. Þurrkaðar eru þær notaðar í vorrúllur, súpur og margs konar pönnurétti eða til djúpsteikingar. Þær henta vel með karrí og sterkum kryddum. Yfirleitt seldar í stórum búntum og vafðar í plast.

Suðutími: *1-2 mínútur.*

Udon-núðlur



Udon-núðlur eru oftast tengdar við héraðið Osaka í Suður-Japan. Um er að ræða þykkar sterkjuríkar núðlur. Gott er að elda þær á stórri pönnu eða potti því þær festast auðveldlega saman. Udon er til í mismunandi þykktum þannig að best er að fylgja vel eldunar-leiðbeiningum á pakkanum. Í stórmörkuðum er helst að finna þurrkaðar udon sem henta beint á wok-pönnuna en oft er hægt að fá betri gæði í asískum búðum.



Somen- núðlur

Þunnar hvítar núðlur búnar til úr hveiti og sesamolíu eða olíu sem er unnin úr baðmullarfræjum. Þær eru yfirleitt seldar þurrar í búntum og oft notaðar í súpur eða köld salöt með sesamdressingu. Á Filippseyjum eru somen-núðlur mjög vinsælar en þar ganga þær undir nafniu miswa og í Malasíu heita þær bamee. Japanskar somen-núðlur eru einnig mjög mikið notaðar í Kóreu. Þrjár gerðir eru til af þessari tegund: grænt cha somen með grænu tedufti, gult tamago somen með eggjarauðum og bleikt ume somen, með plómum og shiso-olíu.

Suðutími: *4 mínútur.*

Auglýsing

Þarmaflóran í forgrunni

Í dag hefur áhugi og þekking vísindasamfélagsins á þarmaflórunni aukist mjög frá því sem áður var og ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði þarmaflóru okkar getur skipt miklu máli fyrir heilsu okkar almennt, jafnt líkamlega sem andlega.

Hippocrates sagði á sínum tíma ***„Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi“*** og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess nú að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta.

Fjölmargir þættir geta haft áhrif á þarmaflóru okkar og hún tekur stöðugum breytingum, meðal annars vegna þess sem við neytum en einnig vegna ytri þátta. Það er mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar, ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla dag hvern.

Fæðubótarefnin frá Probi AB byggja á áralöngum rannsóknum fyrirtækisins á eiginleikum og virkni mjólkursýrugerlanna sem í þeim eru og eru varin einkaleyfum.



Prófessor Bengt Jeppsson, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, rúmum 25 árum eftir að hann og kollegar hans við háskólann í Lundi gerðu tímamótauppgötvun á virkni mjólkursýrugerla. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og eiginleikum þeirra.

Probi® Mage - mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans!



Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekkja vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

Probi® Mage hefur sýnt sig hafa góða eiginleika gegn óþægindum tengdum meltingu s.s. uppþembu, vindgangi, niðurgangi og/eða hægðatregðu. **Probi® Mage** hefur sannarlega fengið frábærar móttökur á Íslandi og hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð um árabil.

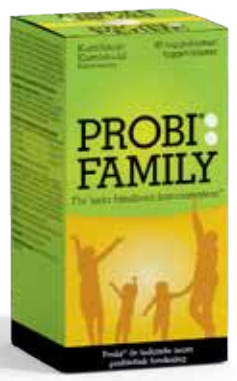
Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamin og fólasín fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum.



Algengt er að einungis örlítill hluti af járni úr hefðbundnum háskammta járnbætiefnum nýtist í líkamanum sem þýðir að hlutfallslega mikið magn af óuppteknu járni getur orðið eftir í meltingarveginum og valdið aukaverkunum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

Ein af ástæðum þessara aukaverkana getur verið að járn virkar einnig sem næringarefni fyrir ýmsar óæskilegar þarmabakteríur sem geta raskað jafnvægi þarmaflóru okkar. **Probi® Járn** er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólasín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið



Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Probi mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamleg lífernis.

Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

g

Gestgjafinn

ÞJÓÐLEGUR MATUR



Flatkökusnittur með piparrótarkremi, taðreyktum silungi og fersku dilli.

Klassískur íslenskur matur – með tvisti

Ljúffeng og þjóðleg uppskrift úr tilraunaeldhúsi Gestgjafans.

Þjóðleg uppskrift úr tilraunaeldhúsi Gestgjafans.

Flatkökusnittur með piparrótarkremi, taðreyktum silungi og fersku dilli

Piparrótarkrem:

100 g rjómaostur, við stofuhita
2 msk. sýrður rjómi
2 msk. fersk piparrót, gróft rifin
1 tsk. salt
safi úr ½ sítrónu

Blandið saman í skál rjómaosti og sýrðum rjóma þangað til blandan verður létt og kekkjalaus. Gott er að gera það í hrærivél. Hrærið piparrót saman við og bragðbætið með salti og sítrónusafa. Setjið til hliðar.

Flatkökusnittur

24 snittur

3 heilar flatkökur, hver flatkaka skorin í 8 hluta
piparrótarkrem
2 flök taðreyktur silungur, má nota venjulegan reyktan silung eða lax
½ hnefafylli ferskt dill, laufin tekin af stilkunum, til skreytingar



Smyrjið skornu flatkökurnar með piparrótarkremi. Leggið 2 sneiðar af reyktum silungi ofan á og skreytið með fersku dilli.

PISTILL

Eftir / Nönnu Rögnvaldardóttur matreiðslubókahöfund

Fimmti fjórðungurinn

Núna er áreiðanlega sá tími þegar mest er borðað af innmat hérlendis – og ég nota þá orðið innmatur í víðum skilningi, þ.e. um allt sem ætilegt er af skepnunni, annað en kjöt, þótt ekki komi það allt innan úr skrokknum. Fimmta fjórðungurinn, eins og þetta er víða kallað.

Og núna er þetta mestallt súrt, saltað, kæst og reykt. Við getum haft misjafnar skoðanir á þessu, kallað það skemmdan mat eða hollmeti, óæti eða sælkerafæði, og allir hafa eitthvað til síns máls. En fram hjá því má ekki líta að þetta er hluti af matararfleifð okkar. Hluti, segi ég, því að íslensk matarhefð er svo miklu stærri og víðari og henni tilheyrir svo ótalmargt sem aldrei komst á þorrabakkann. Hann hefur hins vegar einhvern veginn orðið til þess að móta hugmyndir margra um mataræði forfeðranna. Ákveðinn matur hefur fengið stimpilinn þorramatur og fólk horfir á hann og ímyndar sér að svona hafi matur forfeðranna alltaf verið, nánast óbreyttur frá landnámi. Sem er auðvitað ekki rétt.



Nanna Rögnvaldardóttir

„Ég held sjálf mikið upp á fimmta fjórðunginn og hef gaman af að leika mér með ýmsa hluta hans, en ég get vel skilið fólk sem ekki vill sjá neitt af þessu – eða að minnsta kosti afskaplega fátt.“

Ég ólst upp við þennan mat, hann var nær daglega á borðum alla mína bernsku, árið um kring. Slátrið var almennilega súrt svo að það var að byrja að detta í sundur, hangikjötið hafði hangið mánuðum saman í rjáfrinu á hlóðaeldhúsinu (já, ég er svo gömul), harðfiskurinn var barinn með sleggju á fiskasteininum. Sviðalappirnar voru nagaðar eins og kjúklingaleggir og súr júgur komu stundum á borðið og jafnvel lungu. Ekkert af þessu síðasttalda hefur reyndar ratað á þorrabakka, að ég held.

Mér fannst þetta flest góður matur. Hið sama verður ekki sagt um meirihlutann af þeim verksmiðjuframleidda súrmat sem boðið er upp á í dag og ég skil reyndar vel að margir kunni ekki að meta hann og hafi lítið álit á súrmat ef þeir hafa aldrei smakkað annað.

En innmatur er reyndar svo miklu meira en súrmatur. Hann getur verið hvorttveggja í senn, óvandaður fátækramatur og fínasti sælkeraréttur og getur stundum skipt um hlutverk. Nú eru lundir dýrasti hlutinn af lambinu og í miklum metum, en sú var tíðin að þær töldust til innmatar og fylgdu með þegar tekin voru slátur, enda einkum notaðar í lundabagga – þessa gömlu með ristlum og mör, ekki súru slagvefjurnar sem af einhverri ástæðu hafa yfirtekið nafnið. Ég veit ekki hvort á að segja að þær hafi hækkað í virðingarstiganum eða annar innmatur hrapað.

Ég held sjálf mikið upp á fimmta fjórðunginn og hef gaman af að leika mér með ýmsa hluta hans, en ég get vel skilið fólk sem ekki vill sjá neitt af þessu – eða að minnsta kosti afskaplega fátt. Samt á ég stundum bágt með að skilja fólk sem er kjötætur, talar ákaft á móti matarsóun en vill ekki sjá innmat. Það er nefnilega afskaplega mikil matarsóun í því að borða bara kjötið en vilja ekki sjá allt hitt sem ætilegt er af skepnunni.

En svo rifjast nú upp fyrir mér að það er ýmislegt sem áður var borðað en fæstir vilja hirða um nú til dags. Hvað með lakann og vélindað, ristil og langa, milta og lungu, krókasteik og júgur? Gollurinn og görnin og vel stíga börnin … Allt var þetta hirt og haft til matar áður fyrr en nú gerir það varla nokkur maður lengur. Það er matarsóun líka þótt ég sé ekki að mæla með að farið verði að nýta þetta allt að nýju – þaðan af síður að það fái sinn sess á þorrablótum.



GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

100% SVEFN - 100% HEILSA
Góð hvíld
100% SVEFN - 100% HEILSA

Gæðarúm í miklu úrvali

DELUXE

Hágæða 7 svæðaskipt heilsudýna.
Styður rétt við líkamann. Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun.
Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. **77.900.-**
120x200 cm	Verð aðeins kr. **89.900.-**
160x200 cm	Verð aðeins kr. **119.900.-**
180x200 cm	Verð aðeins kr. **134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna.
Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði.
Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. **77.900.-**
120x200 cm	Verð aðeins kr. **89.900.-**
160x200 cm	Verð aðeins kr. **119.900.-**
180x200 cm	Verð aðeins kr. **134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

SAGA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur.
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. **99.900.-**
120x200 cm	Verð aðeins kr. **119.900.-**
160x200 cm	Verð aðeins kr. **154.900.-**
180x200 cm	Verð aðeins kr. **169.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

ROBERTO

Rafstillanlegur.
Leður, nokkrir litir.

Verð kr. **179.900.-**



Mikið úrval af hvíldarstólum
Verð frá kr. 79.900.-

STILLANLEG RÚM Í ÚRVALI



AMALFI

Hágæða rafstillanlegur tungusófi.
Ítalskt leður. Til í svörtu og ljós gráu leðri.

Verð kr. **389.900.-**



Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | **BALDURSNESI 6, AKUREYRI** s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Frá framleiðanda

Gæði, frumleiki og sjálfbærni

Hollenska hönnunarmerkið Puik Design var stofnað árið 2012 og er í dag leiðandi fyrirtæki á sviði hönnunar og hefur teygt anga sína víða. *Stofnendur Puik Design eru þeir Freek Claessen og Daan Gescher, sem hafa alla tíð haft mikla ástríðu fyrir list og hönnun, en þeir stofnuðu fyrirtækið til að skapa vettvang þar sem fjölbreytt og falleg hönnun kæmi saman.*

Puik hefur verið í samstarfi við ýmsa þekkta hönnuði. Fyrirtækið býður upp á einstaka nútímahönnun eftir þekkta hollenska hönnuði á borð við Frederik Roijé, Lex Pott, Ilias Ernst auk fleiri hönnuða undir handleiðslu Tineke Beunders úr Ontwerpduo-hönnunarteyminu. Með færustu hönnuði Hollands innanborðs hefur fyrirtækið vaxið á ógnarhraða síðan það var stofnað. Fyrirtækið býður upp á fjölbreytt úrval húsgagna og fylgihluta í fjölda verslana víðast hvar um heiminn. Puik velur vandlega þær vörur sem það framleiðir og leggur mikla áherslu á gæði, frumleika og ekki síst sjálfbærni og bætir stöðugt við vöruúrval sitt. Hver hlutur er framleiddur af kostgæfni og úr fyrsta flokks hráefni.



Fold-borðið er stílhreint.

> ***Puik velur vandlega þær vörur sem það framleiðir og leggur mikla áherslu á gæði, frumleika og ekki síst sjálfbærni og bætir stöðugt við vöruúrval sitt.***





Groove-ljósið er einfalt en stællegt og setur svip á rýmið. Kemur í tveimur stærðum og nokkrum mismunandi litum.



ISO-mottan er einstök, hönnuð frá ísómetrísku sjónarhorni. Mottuna er hægt að nota bæði á gólf og hengja hana á vegg og er hún úr 100% ull.



Option-stólarnir eru formfagrir og hægt er að blanda þeim saman að vild og gefa þeir heimilinu nútímalegan svip. Stólarnir eru úr stáli með ullaráklæði.



Pappagrísinn Tammy er 100% endurvinnanlegur sparibaukur, hressandi viðbót á heimilið fyrir unga jafnt sem aldna.

PUIK DESIGN LEGGUR ÁHERSLU Á FJÖLBREYTTA OG VÖNDUÐ HÖNNUN.

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



– FÁÐU MEIRA

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

S:HELGASON

Flügger litir

Betra BAK
LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

ÍSLEIFUR JÓNSSON

DORMA

HÚSGAGNA HÖLLIN

Flísabúðin

PARKET & GÓLF
- gerir hús að heimili

Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á FASTLIND.is



LIND Fasteignasala

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · www.frittverdmat.is · www.nyjaribudir.is

Umsjón / María Erla Kjartansdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Heilluð af skrímslum og hauskúpum

Listakonan Harpa Rún Ólafsdóttir hefur fengist við ýmislegt á ferlinum, teikningar, teiknimálverk, teikniljósmyndamálverk, skúlptúra og fleira. *Sjálf segist hún alltaf hafa heillast af súrrealisma og það endurspeglist bæði heima hjá henni og í listinni.*







Hægt er að nálgast verk Hörpu á Netinu. Þar er einnig hægt að hafa samband ef fólk hefur frekari fyrirspurnir eða vill koma og skoða verkin betur. Fuglamyndirnar hennar má sjá á: facebook.com/notnafuglar og önnur verk á: facebook.com/Madebyharpa. Svo er hún með Instagram: instagram.com/harparun.art.

Hvernig verk ertu aðallega að gera og fyrir hvað? „Síðastliðin ár hef ég mest unnið við teikningar, teiknimálverk, teikniljósmyndamálverk og skúlptúra bæði ein og í samstarfi með öðrum listamönnum. Ég er oftast með nokkur verkefni í gangi. Ég hef verið að teikna fugla á gömul nótnablöð, setja í ramma og selja undir heitinu nótnafuglar. Mér þykir samtalið milli gömlu nótnablaðanna og fuglaveranna mjög sterkt og verkin eru að koma vel út. Af og til einbeiti ég mér að teiknimálverkunum mínum og er hægt og rólega að safna upp í stóra sýningu á þeim.“

Hvaðan færðu helst innblástur? „Þessa dagana fæ ég innblástur úr nátt-úrunni, gömlum líffræðiteikningum og útskýringarmyndum í náms-bókum, gömlum teikningum af plöntum, gömlum kvikmyndum, anime og verkum frá endurreisnartímabilinu.“

Harpa segist alltaf hafa verið rosalega hrifin af súrrealisma. „Verkin mín eru hlaðin mynstrum, lifandi formum og táknum sem blandast saman og mynda oft verur úr öðrum veruleika. Endurnýting skiptir mig máli og ég vinn yfirleitt upp hluti við gerð verkanna. Þegar ég geri málverk þá mála ég oft yfir önnur málverk/prent á striga sem ég finn hér og þar eða nýti mér það sem er í kringum mig. Ég gerði til dæmis risastóra mandölu úr eldhúsborðinu mínu og rúllaði á sýningu og ég teikna fuglamyndir á gömul klarínett nótnablöð.“

> ***Endurnýting skiptir mig máli og ég vinn yfirleitt upp hluti við gerð verkanna.***

Hefurðu alltaf haft gaman af því að teikna? „Já. Þegar ég var lítil var ég varla send úr húsi án þess að ég hafði með mér teikniblokk og liti. Ég gat dundað mér endalaust við að teikna. Teikniblokkin fylgir mér enn í dag.“

Hvaða listamenn eru í uppáhaldi hjá þér? „Ég dregst alltaf að súrrealisma. Plöntumyndirnar hans Marx Ernst, skrímslin hans Hieronymus Bosch, verurnar hennar Gabríelu Friðriksdóttur og fólkið hans Alfreðs Flóka er meðal þess sem hefur haft mikil áhrif á mig auk ótal annarra verka listamanna.“

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum – tvinnast þetta að einhverju leyti saman, listin og heimilið? „Flæðandi náttúruvænn skrauthlaðinn táknmynda-súrrealismi. Ætli það nái ekki utan um allt.

Ég hrífst af sömu formum og táknmyndum bæði heima og í listinni, ég safna til dæmis hauskúpum inn á heimilið og er sífellt að fjárfesta í mandöluskreyttum hlutum. Myndirnar mínar eru sömuleiðis fullar af hauskúpum, beinum og mandölum.“

Hvaða litir og form heilla þig mest, bæði í verkum þínum og á heimilinu? „Mér þykja kaldir pastellitir fallegastir. Það er líka skemmtilegt að brjóta þá upp með sterkum andstæðum. Náttúrutengd flæðandi form og hringform heilla mig mikið. Blómamynstur, paisley og hverskyns handavinna með mynstri. Ég vinn sjálf rosalega mikið í mandölum. Með því að gera mandölu er til dæmis hægt að segja sögur með mynstrum hring eftir hring.“





„Ég vinn sjálf rosalega mikið í mandölum. Með því að gera mandölu er til dæmis hægt að segja sögur með mynstrum hring eftir hring.“

Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Tímalínu Blökunnar



„Upprunalega sagan um **Ra's al Ghul** var ein af merkustu sögum Leðurblökumannsins, ekki bara á meðal þeirra sem ég las í æsku heldur af öllum þeim myndasögum sem ég hef lesið á lífsleiðinni. Hún gæti verið sú sem ég hef lesið oftar en nokkra aðra...“

-Grant Morrison



Batman á góðu flugi

Unnendur myndasagna eiga gott í vændum því verslunin Nexus, sem sérhæfir sig meðal annars í sölu á myndasögum og borðspilum, hyggst gefa allar Batman-sögur skoska myndasöguhöfundarins Grant Morrison út á íslensku. *Þegar hafa nokkrar sagnanna litið dagsins ljós undir merkjum Blökunnar og nokkur eldri verk að auki og segir ritstjórinn Pétur Yngvi Leósson að vegna góðra undirtekta sé stefnt að því að halda starfinu áfram.*

Texti / Roald Eyvindsson

Útgáfan gengur vonum framar,“ segir Pétur, þegar hann er spurður hvort útgáfan hreinlega beri sig og sem dæmi nefnir hann að það sé jafnvel eftirspurn eftir Blöku-bókunum frá íslenskum söfnurum sem eru búsettir í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Forvarsmenn útgáfunnar hafa áður sagt að hún sé fyrst og fremst ástríðuverkefni sem miði meðal annars að því að fá ungmenni til að lesa, en Pétur segist ekki vera með upplýsingar í höndunum um aldursskiptingu kaupenda. Með hliðsjón af fyrrgreindu sé þó vel hægt að ráðgera að aldursbilið sé breitt, enda höfði sögurnar um Batman til fólks á öllum aldri.

Auðheyrt er að mikill hugur er í Nexus-fólki því Pétur bætir við að langtímatakmarkið sé svo að gefa út á næstu þremur til fjórum árum allar Batman-sögur skoska myndasöguhöfundarins Grant Morrison, sem komu út á árunum 2006-2013, ásamt öllum lykilsögunum sem Morrison vitnar í í verkum sínum. Hann segist ekki eiga von á öðru en að það gangi upp enda hafi viðtökurnar verið góðar og samstarfið við bandaríska myndasögufyrirtækið DC Comics, sem gefur út sögurnar um Batman og ýmsar fleiri hetjur, gengið vel.

„DC-mönnum er alveg ljóst að við nálgumst þýðingar og útlitsbreytingar af virðingu og auðmýkt og þeir hafa mjög gaman af öllum gömlu kápunum sem við erum búin að íslenska að fullu,“ segir hann léttur í bragði.



DC hafði efasemdir í upphafi

Myndasögurnar sem Nexus hefur íslenskað og gefið út undir merkjum Blökunnar samanstanda af nokkrum eldri sögum og svo fyrrnefndum sögum Morrison sem hófust með níundu bók Blökunnar, sem kom út fyrir jól. Nexus raðar sögunum þannig að saman mynda sögur Morrisons og eldri sögurnar hálfgerða ævisögu Batmans, en að sögn Péturs hafa þær aldrei verið settar fram í réttri lesröð áður. Spurður hvers vegna þessi leið hafi verið farin segir hann að sögur Morrisons séu einfaldlega áhugaverðustu ofurhetjumyndasögur sem hafi rekið á fjörur hans og fyrst ákveðið hafi verið að gefa þær út hafi hreinlega ekki verið hægt að sleppa eldri sögunum sem Morrison vísar reglulega í.

„Það sem vakti fyrir Morrison á sínum tíma var að skrifa einhvers konar ímynduð Ragnarök fyrir heildarútgáfusögu Leðurblökumannsins með því að blanda langri útgáfusögu hans í plottið,“ útskýrir hann. „Sögurnar hans vitna þannig stundum í löngu gleymdar sögur, sem sumar hverjar voru ófáanlegar þegar sögur Morrisons sjálfs voru að koma út. Ég kolféll fyrir sögunni hans og fór að fínkemba öll viðtöl við hann til að skrásetja nákvæmlega hvaða sögur þetta væru sem vitnað væri í. Mér til mikillar furðu höfðu sumar af þeim aðeins varðveist í svart-hvítu á mikrófilmum sem voru geymdar í skjalahirslum DC Comics,“ lýsir hann og viðurkennir að þegar hann hafði fyrst samband við DC um að íslenska sögur Morrisons hafi fyrirtækið talið að sagan væri of flókin fyrir nýja lesendur. „En eftir að þeir sáu rannsóknarvinnuna á bak við útgáfuplanið okkar gáfu þeir okkur grænt ljós til að hefjast handa við að gefa þessar eldri sögur út í réttri lesröð.“

Í draumstarfinu. Pétur starfaði meðal annars sem umsjónarmaður myndasögudeildar Nexus frá 1997 til 2006 áður en hann tók við starfi ritstjóra Blöku-saganna.

Kafað ofan í undarlegustu mál kuflklædda krossfarans

Eins og fram kemur hér til hliðar áætlar Nexus að gefa út allar Batman-sögur Grant Morrisons, svokölluð Blöku-Ragnarök, sex bækur á ári, ásamt lykilsögunum sem Morrison vitnar í. „Saga Morrisons hefst s.s. í níundu bók af Blöku sem kom út rétt fyrir jól,“ segir Pétur og bætir við að hún sé hlaðin tilvísunum í eldri lykilsögur, sem birtust í fyrstu átta bókunum af Blökunni. „Í fyrstu Blöku ársins, tíundu bókinni, er síðan farið í næstu fjóra kaflana í sögu Morrisons, upprunalega Batman #663, 664, 665 og 666, frá árinu 2007,“ heldur hann áfram. „Þar afhjúpar hetjan Batman m.a. svokallaða Svarta málaskrá, þ.e. leynilega skrá sem hann hefur haldið yfir öll furðulegustu málin sem hann hefur lent í í gegnum tíðina, svona svolítið í anda X-Files, með vísanir í blöð frá 6. áratugnum, þar sem söghetjan glímir við geimverur og ýmsar aðrar furðuverur. Þetta notar Morrison sem undanfara að máli í eigin verki þar sem kafað er ofan í undarlegasta mál kuflklædda krossfarans til þessa, en um það er einmitt fjallað í lokakafla væntanlegrar Blöku-bókar.“

Forfallinn myndasöguaðdáandi

Undirbúningur að útgáfu á myndasögunum hófst í janúar 2018 og 16. nóvember sama ár, nánar tiltekið á Degi íslenskrar tungu, leit fyrsta Blakan, þ.e. Leðurblakan #8, dagsins ljós. „Þetta er eina Blakan sem er tuttugu síðna fríblað en ekki þykk bók, en því var dreift til grunnskólabarna í 7.-10. bekk um land allt. Blaka #1 kom svo út í kjölfarið, í byrjun desember það ár,“ segir Pétur, en hann hefur gegnt starfi ritstjóra verkefnisins frá upphafi, sér um val á sögum, annast textauppsetningu, leturval og myndvinnslu og hefur auk þess starfað sem þýðandi sagnanna frá og með sjöundu og níundu bók og upp úr.

Þegar við spjöllum um útgáfuna fer ekki á milli mála að Pétur hefur brennandi ástríðu fyrir starfinu, enda segist hann hafa lesið myndasögur frá því hann man eftir sér.

„Ég byrjaði að rembast við að lesa hasarblöð á ensku fimm ára, árið 1979 þegar ég fékk Daredevil #158 í hendurnar, en það er fyrsta hasarblaðið sem ég eignaðist og fyrsta Daredevil-sagan sem myndasögugoðið Frank Miller teiknaði. Ég var svo þrettán ára þegar ég fór að panta mér hasarblöð frá Bandaríkjunum,“ rifjar hann glaðlega upp og játar að hann sé enn ákafur safnari með óþrjótandi áhuga á flestu sem tengist góðum hasarblöðum.

Hann segir að það sé því algjör draumur að fá að koma sögunum yfir á íslensku. Þetta sé í raun starf sem hann hafi séð í hillingum þegar hann var yngri en þá hafi hann oft óskað sér að hægt væri að nálgast sambærilegar sögur með almennilegri leturgerð og í þýðingu svipaðri í gæðum og íslenska þýðingin á Sögunni endalausu eftir Michael Ende. „En ekki vandræðalegar beinþýðingar og steingelda prentfonta eins og tíðkaðist hjá Siglufjarðarprentsmiðjunni og fleirum í den. Ég safnaði öllum blöðunum frá Sigló en beinþýðingarnar hjá þeim og leturvalið komu mér hreinlega í uppnám,“ segir hann og hlær.

Spurður hvenær sé svo von á næstu Blöku-bók segir hann að það sé nú ekki langt í það, þar sem sú tíunda sé þegar farin í prentun.

Þeir sem séu áhugasamir geti síðan alltaf fylgst með frekari fregnum á Facebook-síðu Nexus.





BIOTHERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega. Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma

BLUE THERAPY AMBER ALGAE REVITALIZE



Blue Therapy Amber Algae Revitalize nýtt dagkrem fyrir andlit, háls og bringu sem hentar fyrir þroskaða húð.

Kremið inniheldur einstakan Amber Algae þörung, Life planktonTM auk uppbyggjandi efna. Það er orkugefandi, nærandi, dregur úr öldrunareinkennum og styrkir varnarkerfi húðarinnar.

Húðin verður frísklegri, með meiri ljóma,mýkri og vel nærð.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar" og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY ACCELERATED KREM



Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennt krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar" við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpari.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Birta Rán

a

Albumm

TÓNLIST

Var í eitruðu ástarsambandi

*Söngkonan **Elísabet Ormslev** hefur haft í nógu að snúast eftir að hún fór að einbeita sér meira að sólóferlinum, því ekki er nóg með að hún taki í annað sinn þátt í Söngvakeppni sjónvarpsins í ár, með lagið Elta Þig/Haunting, heldur sendi hún nýverið frá sér lagið Sugar sem hefur átt miklum vinsældum að fagna.*



Söngkonan Elísabet Ormslev er með mörg járn í eldinum um þessar mundir.

Ég hef alltaf verið opin fyrir því að taka aftur þátt en þá eiginlega með því skilyrði að ég myndi sjálf semja lagið. Það er nokkuð sem ég hef sagt við sjálfa mig og aðra ef ég hef verið spurð út í þetta og það greinilega hafði einhver áhrif því hér er ég í dag," segir Elísabet, þegar hún er spurð af hverju hún hafi ákveðið að taka aftur þátt í Söngvakeppninni. Þar fyrir utan kveðst hún vera alin upp af Eurovision-goðsögn, móður sinni Helgu Möller, og það væri hreinlega ósatt ef hún segðist ekki hafa alltaf viljað keppa fyrir hönd Íslands í Eurovision.

Spurð út í lagið Elta Þig/Haunting, sem hún flytur í keppninni, segist Elísabet byggja það á eigin reynslu. „Ég var í ástarsambandi sem var framan af mjög eitrað," segir hún blátt áfram. „Ég lét alltaf undan manninum sem ég var með, alveg sama hvað var og gerði allt með hans þarfir í huga. Nokkuð sem breyttist ekki fyrr en ég leitaði mér aðstoðar, fór að vinna í sjálfri mér og varð fyrir vikið bæði sterkari og sjálfstæðari og hætti að fylgja honum í einu og öllu." Hún segir að lagið snúist um þetta og sé mjög valdeflandi að hennar mati.

Hugmyndina að laginu segir Elísabet hafa kviknað fyrir tæpum tveimur árum. „Ég var þá byrjuð að vinna mikið með hinum höfundi lagsins, Zöe Ruth Erwin," rifjar hún upp. „Hún er algjör þúsundþjalasmiður þegar kemur að laga- og textasmíð og upptöku/„production" og hafði verið að kenna mér á upptökuforritið Logic Pro X. Hugmyndin að laginu kviknaði einmitt þegar ég var að vinna í því uppi í rúmi eitt kvöldið og bjó til mitt fyrsta demó. Við Zöe unnum síðan saman að því að klára það," lýsir hún.

> „Ég var í ástarsambandi sem var framan af mjög eitrað. Ég lét alltaf undan manninum sem ég var með, alveg sama hvað var og gerði allt með hans þarfir í huga."

En hvernig er að taka þátt í batterí eins og Söngvakeppninni, er þetta ekki ferlega mikil vinna? „Jú, þetta hafa verið endalausar pælingar undanfarna þrjá mánuði, plön og æfingar sem hafa farið í að klára lagið og setja saman atriði. Blessunarlega er þetta allt hrikalega skemmtilegt," segir hún og brosir.

Eins og fyrr segir hefur Elísabet haft í nógu að snúast því fyrir utan þátttöku í Söngvakeppninni sendi hún líka nýverið frá sér smellinn Sugar. Hvernig er eiginlega að eiga líka eitt vinsælasta lagið á landinu um þessar mundir? „Ég er bara svo þakklát og stolt að ég gæti sprungið," svarar hún glöð í bragði. „Ég hefði ekki getað ímyndað mér að nokkuð af þessu ætti eftir að verða að veruleika. Ég hélt í alvörunni talað fyrir nokkrum árum síðan að ég myndi bara hætta í þessum bransa og fara að vinna á skrifstofu.

Mikið ofboðslega er ég fegin að ég gerði það ekki. Og ég er langt frá því að vera hætt," segir hún ákveðin og nefnir í því samhengi að stefnan sé að gefa út enn meiri tónlist, „vinna með alls konar fólki og syngja mikið út árið". Svo sé fyrirhuguð heimsreisa með hljómsveitinni GusGus í sumar. „Já ég mun reyna að fylla eins vel í skóna hennar Urðar og ég get," segir Elísabet og það leynir sér ekki að hún er spennt fyrir því ferðalagi.



Texti / Steinar Fjeldsted

Fundu hvort annað í gegnum tónlistina

Cryptochrome hefur sent frá sér sex laga plötu sem ber heitið Love Life. Tvíeykið hóf störf árið 2012 en að baki því stendur kærustupar, hin íslenska Una og hinn enski Anik en þau hafa grúskað saman í tónlist frá árinu 2005. Áður en Cryptochrome varð til var Anik meðlimur bresku hljómsveitarinnar Dark Circle og áberandi í hip hop-senunni í London. Hann kom einnig reglulega fram með listamönnum og sveitum eins og Foreign Beggers, DJVadim og LoopTroop svo fátt eitt sé nefnt. Una var í kórum ásamt því að drekka í sig framúrstefnulega tónlist. Líf þeirra snýst að eigin sögn um tónlistina, börnin þeirra og það fallega í lífinu og þau segjast leggja mikinn metnað í það sem þau eru að fást við hverju sinni. Árið 2016 gaf tvíeykið til dæmis út plötuna More Human og ekki nóg með það heldur gerðu þau myndband við hvert einasta lag á plötunni. **Hægt er að hlusta á nýju plötuna, Love Life, á Albumm.is.**

„Ekki verra að geta deilt þessu ferli sem par"



Tómas Welding og **Elva Bjartey Aðalsteinsdóttir** ætla að senda frá sér nýtt lag, Lifeline, þann 21. febrúar næstkomandi. Að sögn þeirra Tómasar og Elvu, sem eru kærustupar, varð lagið til þegar þau ákváðu að taka með sér hljóðfærið ukulele í stúdíó. Þannig hafi popplagið Lifeline orðið til, sem fjallar um samband sem hangir á bláþræði, og í framhaldinu hafi þau farið með það til Pálma Ragnarssonar pródúsents sem hafi hjálpað þeim að útsetja það. Spurður hvernig hafi gengið að vinna að lagi með einhverjum svona nákomnum sér svarar Tómas því til að það hafi verið gefandi. „Gerð lagsins gekk vel fyrir sig, enda ekki verra að geta deilt þessu ferli sem par," svarar hann. „Það gerir það til dæmis að verkum að maður fær strax viðbrögð við nýjum hugmyndum og flæðið gengur líka betur." **Hægt verður að nálgast Lifeline á öllum helstu streymisveitum þann 21. febrúar næstkomandi.**

Albumm mælir með

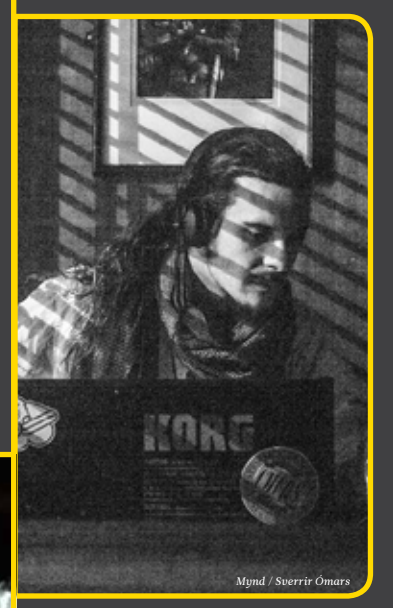


DJ Psyaka í Lucky Records

Búast má við miklu fjöri í Lucky Records við Rauðarárstíg laugardaginn 8. febrúar, en þá ætlar plötusnúðurinn **DJ Psyaka** að koma fram í plötubúðinni. DJ Psyaka, eða Þóra eins og hún heitir réttu nafni, hefur vakið athygli á íslensku raftónlistarsenunni að undanförnu og því verður spennandi að sjá hana stíga á stokk. **Fjörið hefst klukkan 14 og stendur til klukkan 17. Ókeypis inn.**

Trausti frumsýnir myndband

Tónlistarmaðurinn **Trausti**, sem hefur hingað til verið svolítið falinn demantur á íslensku rappsenunni, frumsýnir nýtt myndband við lagið Tapa Mér á Prikinu föstudaginn 7. febrúar. Má búast við að öllu verði tjaldað til. **Enginn aðgangseyrir. Húsið verður opnað klukkan 19.**



Mynd / Sverrir Ómars

Andartak í Mengi

Tónlistarmaðurinn **Arnór Kári Egilsson**, **Andartak**, kemur fram í Mengi laugardaginn 8. febrúar. Arnór, sem er meðal annars þekktur fyrir að blanda saman seiðandi syntha-hljóðum og trommuheilum, hefur komið fram á hátíðum eins og Sónar Reykjavík, Griessmuehle í Berlín, Iceland Airwaves og Secret Solstice, svo fátt eitt sé nefnt, og vakið verðskuldaða athygli. **Miðinn á viðburðinn kostar 2.000 kr. og er seldur við inngang. Húsið verður opnað klukkan 20.30.**

Platan varð til í kjölfar vinnu á geðsviði

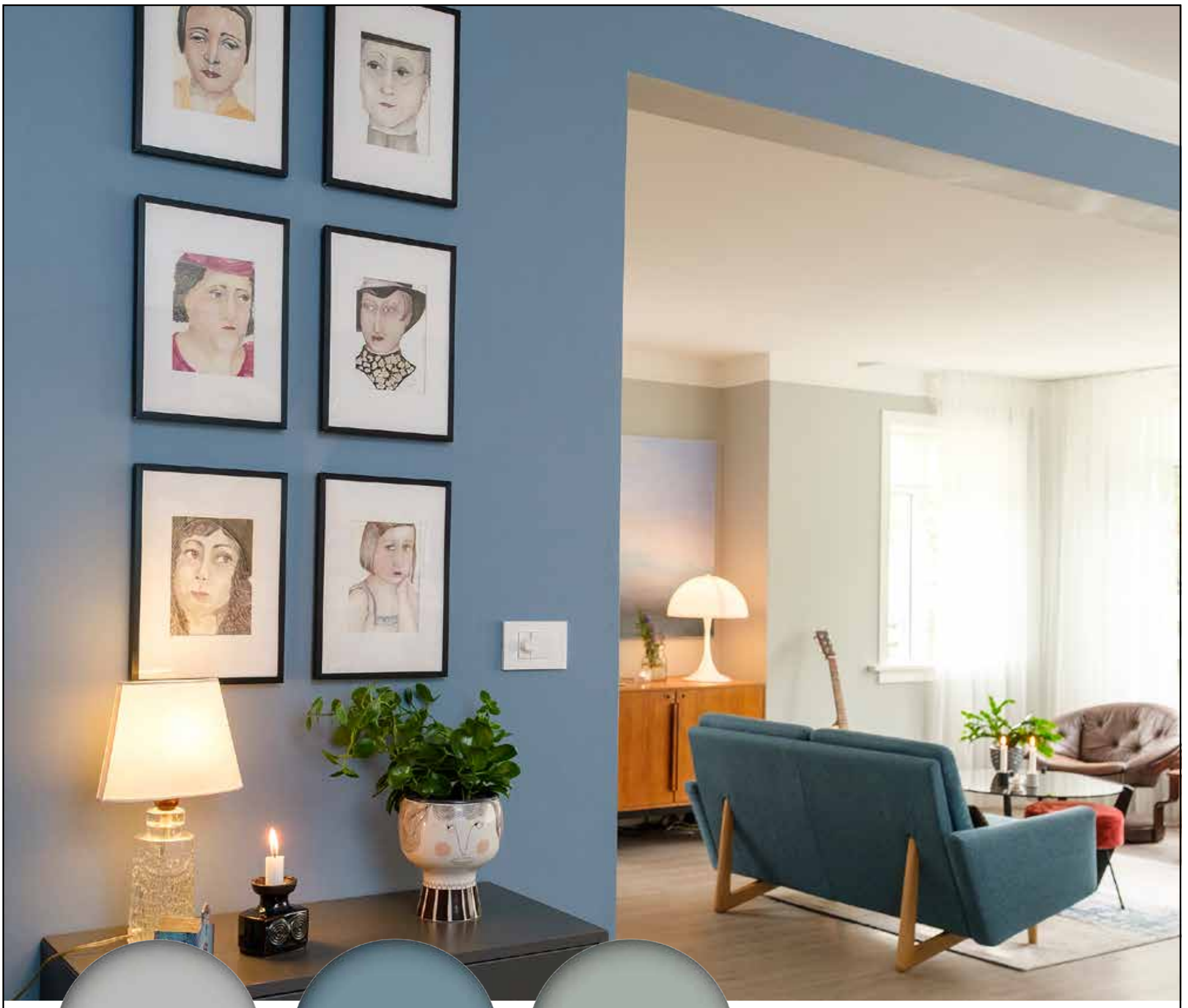
Tónlistarmaðurinn Breki Mánason gefur út plötuna Language of the Gods þann 10. febrúar næstkomandi undir merkjum raftónlistarverkefnisins Laser Life.

Platan varð til fljótlega eftir að Breki byrjaði að vinna á geðsviði Landspítalans en þetta er fyrsta platan sem hann gefur út undir merkjum Laser Life frá því að platan Swim kom út árið 2017. Þess má geta að annað lagið á plötunni, Aubrey, kom út 3. febrúar og inniheldur hljóðbút úr viðtali við bandarísku leikkonuna Aubrey Plaza þar sem hún útskýrir hvað nafnið hennar þýðir.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV





Temmilegur

Dásamlegur

Huggulegur



Fröken Fix litirnir á heimili Sesselju Thorberg hönnuðar fást í Slippfélaginu







Fellsmúla 24 og **Skútuvogi 2**, Reykjavík, S. 588 8000
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S. 588 8000
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S. 421 2720
Gleráreyrum 2, Akureyri, S. 461 2760
Opið: 8-18 virka daga og 10-14 laugardaga
slippfelagid.is

SLIPPFÉLAGIÐ

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA

Stelur senunni á rauða dreglinum

Það er tiltölulega stutt síðan bandaríski skemmtikrafturinn Billy Porter fór að vekja athygli á rauða dreglinum fyrir klæðaburð.

Ekki er nema rúmt ár síðan Porter mætti í einstökum jakkafötum með útsaumi og herðaslá með bleiku fóðri á Golden Globe-hátíðina og síðan þá hefur hann sífellt komið á óvart á hinum ýmsu hátíðum í einstökum og íburðarmiklum fatnaði.



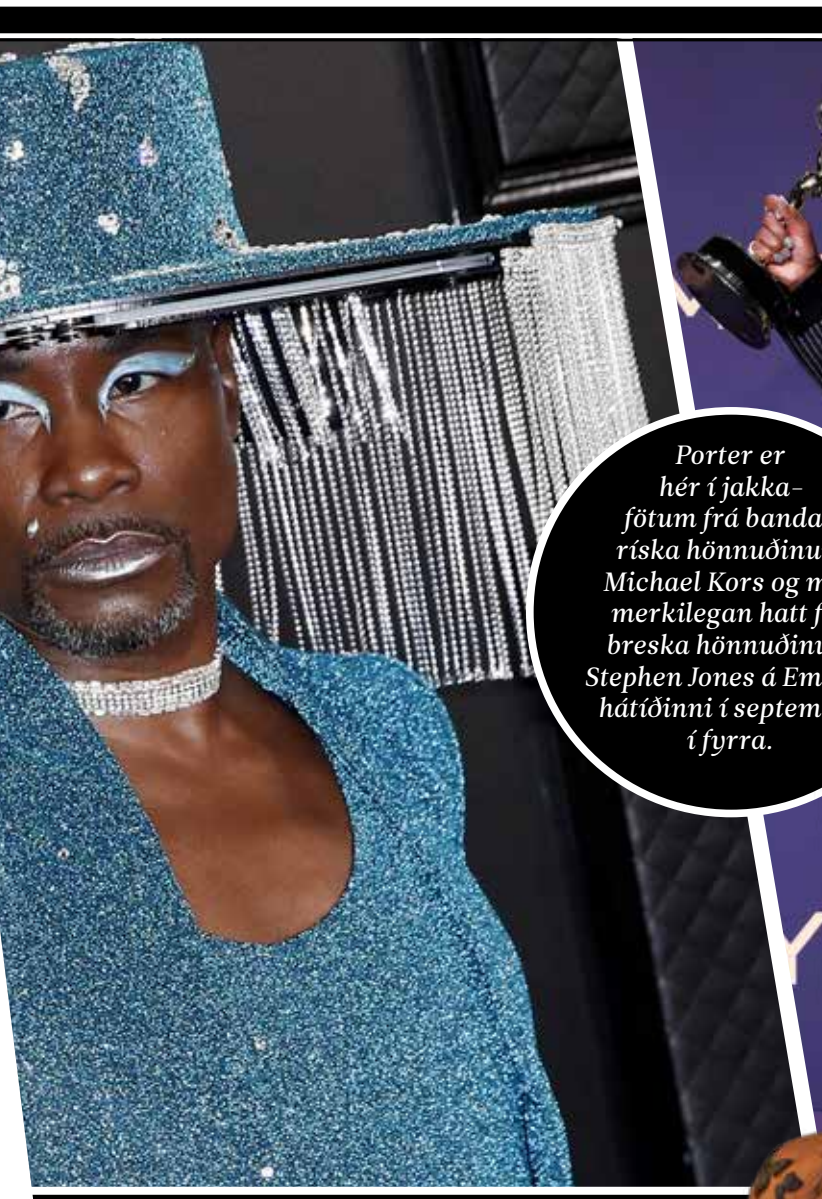
Þetta hvíta dress úr smiðju Alex Vinash varð fyrir valinu hjá Porter á Golden Globe-hátíðinni þetta árið. Hvíti slóðinn var skreyttur fjöðrum og honum var hægt að renna af jakkanum. Skórnir eru frá Jimmy Choo.



Billy Porter klæddist þessum eftirtektarverða síðkjól úr flaueli á Óskarnum í fyrra. Hönnuðurinn, Christian Siriano, á heiðurinn af hönnuninni.



Billy Porter á Met Gala í maí í fyrra. Hönnunartvíeykið The Blonds hannaði dressið sem Porter klæddist.



Porter stal senunni á Grammy-hátíðinni núna í janúar þegar hann klæddist bláum samfestingi og bar þennan sérstaka hatt. Hatturinn var skreyttur með perlukögri sem var hægt að draga fyrir andlitið og frá.



Porter er hér í jakkafötum frá bandaríska hönnuðinum Michael Kors og með merkilegan hatt frá breska hönnuðinum Stephen Jones á Emmy-hátíðinni í september í fyrra.

Billy Porter mætti í þessum einstöku fötum á Golden Globe-hátíðina í fyrra. Fötin eru úr smiðj Randi Rahm.

Porter klæddist samfestingi, sem leit raunar út fyrir að vera kjóll, frá hönnðinum Hogan McLaughlin á Critics' Choice Awards í janúar. Fiðrildamyndirnar á húð hans vöktu athygli en Porter sagði þær vera tileinkaðar trans-samfélaginu og baráttu trans fólks til jafnréttis.



NÝJAR YFIRHAFNIR FYRIR VORIÐ

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða
komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg



Jakki
15.990 kr
Stærðir 14-26



Vatnsheldur
16.990 kr
Stærðir 14-28



Vatnsheldur
16.990 kr
Stærðir 14-28



Fleiri litir í boði
12.990 kr
Stærðir 14-28



Vatnsheldur
12.990 kr
Stærðir 14-28



Fleiri litir í boði
12.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Baldur Kristjáns



EUROVISION-VEISLA FRAM UNDAN

NÝLIÐAR OG HOKNIR REYNSLUBOLTAR Í BLAND

Eurovision-vertíðin er að bresta á, það er hér heima á Fróni, því nokkur þátttökulönd hafa þegar valið sinn fulltrúa í lokakeppnina í maí. Ísland byrjar fjörið laugardagskvöldið 8. febrúar þegar fyrra undanúrslitakvöld Söngvakeppni sjónvarpsins fer fram, það seinna er síðan 15. febrúar og úrslitakvöldið 29. febrúar. Undankeppnirnar fara fram í Háskólabíói og úrslitakvöldið verður í Laugardalshöll og allt er þetta svo sýnt í beinni útsendingu á RÚV.

Tíu lög en mun fleiri flytjendur keppa um framlag Íslands í Rotterdam í Hollandi 14. maí þar sem flytjendur með framlag Íslands stíga á svið sjöttu í röðinni af 18 löndum í seinni undankeppninni og ef allt fer að óskum þá einnig í úrslitakeppninni 16. maí.

Flytjendur í Söngvakeppni sjónvarpsins í ár eru góð blanda af hoknum og margreyndum reynsluboltum í bæði tónlistar- og Eurovision-bransanum, ungum nýliðum bæði í tónlistarbransanum og í sviðsljósinu, og svo þeim sem falla í þriðja flokkinn, sem eru ung að árum en alvön sviðsljósinu. Það er mikil veisla fram undan hjá Eurovision-aðdáendum nú í febrúar, hin sem engan áhuga hafa á þessu brölti geta bara sleppt tuðinu um þessa hátíð og snúið sér að öðrum verkefnum, eins og hannyrðum eða skúringum.

ÞESSI FIMM FRAMLÖG KOMA FRAM Á FYRRA UNDANÚRSLITAKVÖLDINU



Kid Isak (21): Ævintýri
Lag: Þormóður Eiríksson, Kristinn Óli Haraldsson og Jóhannes Damian Patreksson
Texti: Þormóður og Kristinn Óli

Aaron Ísak Berry notar listamannsnafnið Kid Isak en hann vakti fyrst athygli þegar hann söng í auglýsingu fyrir veitingastaðinn Gló fyrir rúmlega tveimur árum. Vorið 2019 vann hann Söngkeppni framhaldsskólana fyrir hönd Tækniskólans með ballöðu Queen, Love Of My Life. Því næst flutti hann nýja útgáfu af Ég er eins og ég er, á Hinsegin dögum og um jólin gaf hann út jólalagið Mér er sama um jólapakka.
Þó að Kid Isak sé frekar nýr í bransanum þá eru höfundar lagsins það ekki og falla í flokkinn ungir en reyndir. Kristinn Óli (Króli) og Jóhannes, eða Jói Pé og Króli, njóta gríðarmikilla vinsælda og ef þú þekkir ekki lagið B.O.B.A. þá ertu líklega nýlega fluttur til landsins eða hreinlega átt ekki útvarp. Þormóður er svo gaurinn sem ber ábyrgð á vinsældum þeirra, auk Herra Hnetusmjörs, Hugins og Emmsjé Gauta og því öruggt að hægt er að gera margt vitlausara en að fara í samstarf með þeim gaur.

Elísabet Ormslev (26): Elta þig/Haunting
Lag: Elísabet og Zoe Ruth Erwin
Texti: Daði Freyr (íslenska), Zoe (enska)

Elísabet vakti fyrst athygli í tónlistarbransanum með þátttöku sinni í The Voice árið 2015. Hún er einnig einn fimm meðlima stúlknasveitarinnar GRL PWR sem er óður þeirra til Spice Girls-sveitarinnar. Elísabet stígur í fjórða sinn á Eurovision-sviðið en árið 2016 söng hún lag Gretu Salóme, Á ný, sem lenti í 6. sæti, auk þess sem hún hefur tvisvar sungið í bakröddum. Í ár tekur Elísabet þátt með eigin lagi sem hún byggir á eigin reynslu af eitruðu parasambandi. Meðhöfundur hennar, Zöe, flutti til landsins frá Los Angeles fyrir tveimur árum en hún er allt í senn söngkona, lagahöfundur, tónlistarframleiðandi og hljóðverkfræðingur.
Elísabet er svo ein af þeim sem tilheyrir annarri kynslóð Eurovision, því móðir hennar, Helga Möller söngkona, var í tríóinu ICY sem flutti Gleðibankann árið 1986 fyrir hönd Íslands í keppninni.





Brynja Mary (16): Augun þín/In Your Eyes
Lag: Brynja og Lasse Qvist
Texti: Kristján Hreinsson (íslenska), Brynja (enska)

Brynja Mary Sverrisdóttir er sú yngsta í keppninni í ár, með eigið lag sem hún semur um eigin reynslu af einelti sem hún varð fyrir þegar hún var yngri. Boðskapur lagsins er sá að gefast aldrei upp. Eineltið náði ekki að brjóta Brynju Mary og hæfileika hennar niður, því auk þess að syngja og semja lög, hefur hún dansað frá því hún var þriggja ára og er hún einu ári á undan í skóla og hóf nám í tónlistarskóla FÍH um áramótin. Brynja Mary hefur búið í sex löndum og talar jafnmörg tungumál. Hún leikur aðalhlutverkið í kvikmyndinni Bullies, ásamt systur sinni, en myndin fjallar um einelti og áhrif þess og er væntanleg á Netflix síðar á árinu. Kristján er einn þeirra þaulreyndu í bransanum og hefur margoft áður tekið þátt í Eurovision, meðal annars samdi hann texta lagsins Ég les í lófa þínum/Valentines Lost sem vann árið 2007 í flutningi Eiríks Haukssonar.

Ísold (27) og Helga (32): Klukkan tifar/Meet Me Halfway
Lag: Birgir Steinn Stefánsson og Ragnar Már Jónsson
Texti: Stefán Hilmarsson (íslenska), Birgir, Ragnar og Stefán (enska)

Stefán er hokni reynsluboltinn en hann hefur tvisvar staðið á stóra sviðinu í Eurovision, árið 1988 með Sverri Stormsker, þar sem þeir félagar kölluðu sig Beathoven og fluttu Þú og þeir (Sókrates) og svo aftur árið 1991 með Eyjólfi Kristjáns þar sem þeir fluttu Draumur um Nínu, sem sigraði ekki Evrópu, en er ódauðlegt lag á meðal Íslendinga. Birgir Steinn er sonur Stefáns og hann á tvö lög í keppninni í ár ásamt Ragnari Má (28), hefur gefið út eigin lög og er sá Íslendingur sem á mest streymda lagið á Spotify, Can You Feel It.
Ísold Wilberg Antonsdóttir varð fyrst þekkt fyrir þátttöku sína í The Voice árið 2016, en um jólin vann hún jólalagakeppni Rásar 2 með bróður sínum, Má Gunnarssyni. Helga Ingibjörg Guðjónsdóttir vann Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2006 fyrir Fjölbrautaskóla Vesturlands með lagi Rolling Stones, Ruby Tuesday. Hún syngur með Flugfreyjukór Icelandair, en (Eurovision) tónlistarreynsluboltinn Magnús Kjartansson stjórnar honum. Þetta er annað samstarf Birgis Steins, Helgu Ingibjargar og Ragnars Más en þau gáfu út jólalag síðustu jól.





DIMMA: Almyrkvi
Lag: DIMMA
Texti: Ingólfur H. Geirdal

DIMMU skipa Egill Örn Rafnsson (37) trommari, Ingólfur Geirdal (51) gítarleikari, Sigurður, Silli, Geirdal (46) bassaleikari og Stefán Jakobsson (40) söngvari. Litagleðin mun ekki ráða ríkjum þegar strákarnir í þungarokkssveitinni DIMMU stíga á svið, enda er svart þeirra einkennislitur. Þungarokk hefur ekki einkennt Eurovision hingað til, en sigur Finna með skrímslunum í Lordi árið 2006 sýndi að keppnin getur teygt excel-skjalastaðal keppninnar í allar áttir. DIMMA hefur starfað frá árinu 2004, og komið víða við, gefið út plötur, spilað með Bubba og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands. En þó að sveitin sé að taka þátt í fyrsta sinn þá hafa þrír meðlima hennar tekið þátt áður: Egill Örn tók þátt árið 2007 ásamt Hjalta Ómari Ágústssyni (fyrrum söngvara DIMMU) með lagið Fyrir þig og bræðurnir Ingó og Silli spiluðu undir hjá Andreu Gylfadóttur í laginu Flower of Fire árið 2008. Strákarnir taka sér fleira fyrir hendur en bara tónlistina. Ingó hefur gert garðinn frægan heima og erlendis sem töframaður frá barnsaldri, Stefán er leiðsögumaður og Silli starfar sem hljóðmaður í Hörpu og hreyfimyndahönnuður hjá Svart, við hlið konu sinnar, Ólafar Erlu Einarsdóttur. Þar er skemmtileg Eurovision-tenging því Ólöf Erla fór með Gretu Salóme í lokakeppnina árið 2016 sem grafískur hönnuður.



Mos Mosh kjóll
Verð: ~~32.980~~
Nú: 13.192



Mos Mosh jakki
Verð: ~~32.980~~
Nú: 13.192

VERÐHRUN
60-80%
afsláttur



Mos Mosh blússa
Verð: ~~24.980~~
Nú: 9.992



Mos Mosh kjóll
Verð: ~~36.980~~
Nú: 14.792

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook og ljósmyndarar Birtings



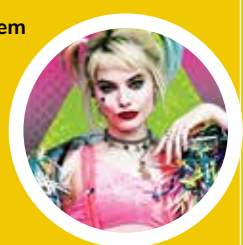
HEITT UM HELGINA

Eftir lengsta janúar í manna minnum, eða alla vega frá síðasta ári, er febrúar sem tvenna 14 ber (plús einn dag í ár!) hafinn og meira að segja fyrsta vikan að klárast, sumarið er bara alveg að detta í hús! Fyrir þá sem vilja hafa nóg fyrir stafni um helgar, er afþreying á hverju horni og svo stiklað sé á stóru þá vekja þessir viðburðir athygli okkar um helgina:



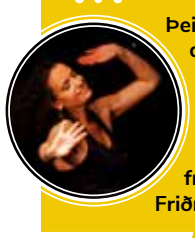
Vetrarhátíð fer fram í öllum sex sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins 6.-9. febrúar, hægt er að velja úr yfir 150 viðburðum og ætti ekki nokkrum manni að leiðast. Við erum súper spennt fyrir Sæborg, sýningu Errós í Listasafni Reykjavíkur og bílabíói Kvikmyndasafns Íslands í Hafnarfirði á föstudag: Stuttur Frakki kl 18.30 og Sódóma Reykjavík kl. 20.30.

• • •

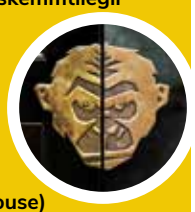


Fyrir þá sem vilja kíkja í kvikmyndahús og gæða sér á poppi og kók þá er síðasti séns að vera búin að sjá Óskarstilnefndu kvikmyndirnar fyrir Óskarsverðlaunahátíðina sjálfa, en í bíó eru 1917, Joker (sem Hildur Guðnadóttir tónskáld sópar inn tilnefningum/verðlaunum fyrir), Parasite, Jojo Rabitt, Judy og Bombshell svo þær helstu séu taldar. Frumsýnd á föstudag er Birds of Prey, kvikmyndin um hina snarklikkuðu Harley Quinn sem margir bíða spenntir eftir.

• • •



Þeir sem vilja slíta dansskónum geta kíkt í Ljósmyndasafn Reykjavíkur í Tryggvagötu á föstudagskvöld, en frá kl. 21-23 munu Friðrik Agni og Anna Claessen frá Dans & Kúltúr halda uppi rífandi stemningu með dynjandi músík og dansi innan um ljósmyndir frá Valdimar Thorlacius. Þau eru bæði þrautreyndir og skemmtilegir kennarar og því munu allir geta dansað með.



• • •

Þeir sem vilja borða á hinum vinsæla MNKY HSE (Monkey House) í London geta gert það án þess að yfirgefa miðbæ Reykjavíkur. Fimm manna teymi frá þessum vinsæla rómversk-ameríska stað mun taka yfir veitingastaðinn Burro Tapas + Steaks í Veltusundi 1.

• • •



Fyrir þá sem vilja bregða sér út fyrir höfuðborgina er tilvalið að keyra í 30 mínútur til Þorlákshafnar en Leikfélag Ölfuss setur upp leikritið Kleinur eftir Þórunni Guðmundsdóttur í leikstjórn Árný Leifsdóttur. Frumsýning er á laugardag kl. 20. Kleinur er í raun ekki eitt leikverk heldur fimm einþáttungar. Það fjallar ekki eingöngu um kleinur, heldur um mann sem heitir Siggi og er smiður eins og Jesús. Þessi fimm einþáttungar fjalla um ævi hans frá vöggu til grafar, eða kannski er nær að segja frá gröf til vöggu. Kleinurnar eru mikill áhrifavaldur í lífi Sigga og hafa afgerandi áhrif á lífshlaup hans oftar en einu sinni og á ólíkan máta. Siggi er svolítið sérkennilegur og umhverfisblindur sem veldur því að fólk veit ekki alltaf hvernig á að umgangast hann.

VERÐLAUNA LEIKUR

HVAÐ FÆR JOKER MARGA ÓSKARA?



Óskarsverðlaunin verða veitt núna um helgina, sunnudaginn 9. febrúar. Hildur Guðnadóttir tónskáld er tilnefnd til verðlauna fyrir bestu tónlistina fyrir kvikmyndina Joker. Kvikmyndin er tilnefnd til alls 11 verðlauna og við spyrjum, hvað mun myndin fá mörg Óskarsverðlaun?

Svar sendist á netfangið ragna@birtingur.is fyrir sunnudagskvöld eða með því að fara inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, skrifa þar athugasemd og tagga vin. Við drögum úr nöfnum þeirra sem giska á verðlaunahafa og viðkomandi og vinurinn sem taggaður er, fá eintak af nýjasta tölublaði Húsa og híbýla.

ÆTTARTENGSL FRÆGRA

PÍRATINN OG GYÐJAN

Margir hvá þegar ber á góma að **Dóra Björt (31)** og **Sigrún Lilja (38)** Guðjónsdætur séu systur og það alsystur, enda um margt ólíkar bæði í útliti og hátterni, auk þess sem þær hafa valið gjörólíkan starfsvettvang. Dóra Björt er oddviti Pírata í borgarstjórn Reykjavíkur, lærður heimspekingur og alþjóðafræðingur og hefur barist fyrir mannréttindum, þar á meðal sem stjórnarkona í Solaris, hjálparsamtökum fyrir hælisleitendur og flóttafólk á Íslandi.

Sigrún Lilja seldi eigin hönnun í töskum, úrum og fleira undir nafninu Gyðja Collection, bauð upp á kvennaferðir til Balí og Karíbahafsins, þar sem sjálfstyrking var í hávegum höfð og árið 2011 varð The Next Big Thing, sem Sigrún Lilja skrifaði ásamt fleiri frumkvöðlum, að metsölubók hjá Amazon í Bandaríkjunum. Í dag er Sigrún Lilja í heilsubransanum með líkamsmeðferðarstofuna House of Beauty og orðin deildarstjóri fegrunaraðgerða hjá Hei Medical Travel.

DIMMUBRÆÐUR OG FJÁRFESTIR

Bræðurnir Ingólfur (51) og **Sigurður, Silli (46)** **Ragnarssynir Geirdal** og **Svanhildur Nanna Vigfúsdóttir (42)** fjárfestir eru bræðrabörn. Bræðurnir hafa getið sér gott orð í tónlistinni sem hljómsveitarmeðlimir DIMMU, ásamt því að starfa að eigin verkefnum. Svanhildur Nanna átti hlut í Skeljungi og VÍS og seldi, en er nú komin í hóp stærstu hluthafa Sýnar eftir kaup félagsins K2B fjárfestingar, sem er í eigu hennar, á 1,6% eignarhlut í Sýn. Svanhildur Nanna er einnig einn stofnenda og eigenda Crossfit XY í Garðabæ.

FJÖLBREYTT LEIKSVIÐ

Þuríður Blær Jóhannsdóttir (29) leikkona hefur vakið mikla athygli á sviði, bæði í burðarhlutverkum fjölda sýninga í Borgarleikhúsinu, og sem ein af meðlimum Reykjavíkurdætra. Þuríður Blær á nú von á sínu fyrsta barni, dreng, með sambýlismanninum, **Guðmundi Felixsyni (29)**. Guðmundur er lærður sviðshöfundur frá Listaháskóla Íslands, en hann starfar sem dagskrárgerðarmaður á RÚV og er hluti af spunahópnum Improv Island. Þuríður er systurdóttir **Marðar Árnasonar (66)**, fyrrum þingmanns Samfylkingarinnar. Tengdafeður Þuríðar eru **Felix Bergsson (53)**, leikari með meiru, faðir Guðmundar, og eiginmaður Felix, **Baldur Þórhallsson (53)**, prófessor við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands.





Á FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Síðustu dagar - enn betra verð.

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

Skeifan 6 / 5687733 / **www.epal.is**

epal



ÚT SÖLU LOK



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavik - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 5. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 7. FEBRÚAR 2020 | mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Jóhönnu Sveinsdóttur

Æ er pest?

■ Þegar börnin okkar fá pestir verðum við foreldrarnir fullkomlega miður okkar. Við breiðum út faðminn, höllum höfði, strjúkum blíðlega yfir litla barnsennið og spyrjum með músarödd: „Æ er hiti?“ Barnið kjökrar. Við leggjum lófa að litlum vanga og hvíslum: „Æ er hor?“ Barnið kjökrar. Við sækjum hitamæli og tissjú og fáum yfir okkur spýju úr litlum munni: „Æ er gubb?“ Barnið kjökrar, við kúgumst. Elsku litli engillinn er lasinn og þarfnast okkar. Sameinuð í umhyggju og samvinnu kveðjast foreldrarnir með elju í hjarta, annað er heima fyrir hádegi, hitt eftir hádegi, verndarenglar með calendörin synchronize-uð.

Nema börn eru yfirleitt ekki veik í einn dag, heldur í marga daga. Börn eru líka lagin við að tryggja afkomu sína og því gera systkin með sér ómálga samning þess efnis að verða ekki veik fyrr en +/- 3 klst. frá því að hið fyrra verður hraust. Stakur veikur = meira dekur. Það er þess vegna, að veikindum loknum þegar allir eru loksins klárir á leikskólann, sem fríska barnið gubbar í dyragættinni á leið út. Svo líða margir dagar í hori og hósta, enn og aftur pípir hitamælirinn 38°C, ömmurnar hætta að svara og fara í lagningu, samvinna verður að sundrung og við foreldrarnir verðum fullkomlega miður okkar. Blíðlega strjúkum við svitann af efri vör makans og hvíslum taugatrekktri röddu: „Æ er kvöldvinna?“ Makinn kjökrar. Við leggjum lófa á þreyttan vanga: „Æ eru 89 ólesnir póstar?“ Makinn kjökrar. Við bjóðum knús og fáum í fangið spýju af álagsergelsi: „Æ er pirr?“

Svo hressast börnin og þá fáum við sjálf pest, á föstudags síðdegi, með húsið fullt af heilsuhrautum börnum sem hafa vegna veikinda ekki farið út í fimm daga. Að lokum munu þó pestarnar hverfa og loksins, loksins, munu allir ná fullri heilsu á ný og þá búmm! ... starfsdagur og leikskólaverkfall.
Æ er pest?
Baráttukveðjur.







BERJAST IRON GREY 69.990 KR 35.000 KR



BERJAST IVORY 69.990 KR 35.000 KR



ÞRAUKA ARCTIC BLUE 39.990 KR 20.000 KR



ÞRAUKA OCHRE YELLOW 39.990 KR 20.000 KR



TINDUR BLACK 24.990 KR 12.000 KR



PATTI IRON GREY 19.990 KR 10.000 KR



JAKI LAVA RED 25.990 KR 15.000 KR



BOLAFELL LAVA RED 24.990 KR 10.000 KR

OPNUNARTÍMI
VIRKIR DAGAR 12:00 - 18:00 | LAUGARDAGUR 11:00 - 18:00 | SUNNUDAGUR 12:00 - 18:00

ZO·ON ICELAND

STAÐSETNING
FACTORY STORE, NÝBÝLAVEGUR 6

SÍMI
557 1050

nettó

FRÁBÆR TILBOÐ Í VERSLUNUM NETTÓ UM HELGINA!



Kalkúnasneiðar Ísfugl
1.733 KR/KG
ÁÐUR: 2.889 KR/KG
-40%



-30%
Blómkál og spergilkál
Saman í pakka eða í sitthvoru lagi
349 KR/PK
ÁÐUR: 499 KR/PK



Grísahnakkafille Kjötborð
1.259 KR/KG
ÁÐUR: 2.099 KR/KG
-40%

Tilboðin gilda 7. - 9. febrúar