

Sparaðu 100 þúsund krónur í símakostnað á ári

Neytendur 6

Mismunandi þjónustuleiðir fjarskiptafyrirtækja geta sparað himinháar upphæðir. Kynntu þér málin og fáðu tilboð.



Þetta eru Samherjabörnin

Úttekt 8

Baldvin, Katla, Halldór, Dagný, Kristján og Katrín skipta með sér 60–70 milljörðum. „Hörkuduglegt lið," segir heimildarmaður.



Frægar konur sem eru á lausu

Séð og Heyrt 38

Margar af athafnakonum landsins eru einhleypar í dag.



Seldu íbúð og keyptu húsbíl

Sérblað um útilegu, ferðavagna og fleira fylgir

19. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 22. MAÍ 2020

MANNLÍF

Fréttir / ... og heyrt

VIÐTALIÐ

Bjarni Benediktsson

Uppgjör Bjarna

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, stefnir að áframhaldandi formennsku. Í viðtali við Mannlíf segir hann frá því hvernig hann öðlaðist aukna vigt við að verða afi. Hann kveðst vera í litlu sambandi við Davíð Oddsson og er ánægður með samstarfið við Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra. Hallast frekar að Duran Duran en Wham. Er bjartsýnn fyrir hönd Íslands eftir COVID-19 faraldurinn og telur að við munum koma hratt til baka.



Allir velkomnir

Texti / Trausti Hafsteinsson





Vignir Örn Guðnason, flugmaður og formaður ÍFF.

„Við gætum alveg verið kostur og erum alveg tilbúin til umræðu.“

Íslenska flugstéttarfélagið hét áður Íslenska flugmannafélagið og var stéttarfélag flugmanna sem störfuðu hjá WOW air. Í dag er stéttarfélagið aftur á móti orðið löggilt stéttarfélag flugmanna og flugliða og því ljóst að til staðar er hér á landi annað stéttarfélag flugfreyja en Flugfreyjufélag Íslands kjósi Icelandair að leita annað. Það félag hefur gert bindandi samninga við Play út árið 2023 og fullyrt að það muni nýta íslenskt starfsfólk.

Vignir Örn Guðnason, flugmaður og formaður ÍFF, staðfestir samninga félagsins við Play og segir þá löggilta. Hann segir félagið ekki hafa boðið sig fram til þjónustu við Icelandair en að allir séu velkomnir til félagsins. „Þetta eru góðir og gildir kjarasamningar sem við erum mjög sátt með. Við höfum ekki rætt við einn eða neinn um komuna til okkar. Við getum hins vegar alveg verið önnur leið fyrir Icelandair því við erum löggilt stéttarfélag. Við gætum alveg verið kostur og erum alveg tilbúin til umræðu en við erum ekki í formlegum samræðum. Sé til okkar leitað vísum við engum frá enda bjóðum við alla velkomna, segir Vignir Örn.



Texti / Trausti Hafsteinsson



Icelandair horfir annað

Icelandair horfir til þess að semja við annað íslenskt flugfreyjufélag, Íslenska flugstéttafélagið, ÍFF, til að tryggja framtíð flugfélagsins eftir að Flugfreyjufélag Íslands, FFÍ, gekk frá samningaborðinu á lokametrunum í vikunni. *Svo herma heimildir Mannlífs. Hið nýja flugstéttarfélag hefur nú þegar samið við flugfélagið Play sem hyggst fara í loftið innan tíðar og herma heimildir Mannlífs að þeir samningar séu næstum helmingi hagstæðari fyrir flugfélagið heldur en núgildandi samningar Icelandair við flugfreyjur.*

Samkvæmt heimildum Mannlífs hafa íslenskar flugfreyjur samið við Play um kjör sem eru umtalsvert lægri en tilboð Icelandair sem FFÍ hefur hafnað og enn lægri en núgildandi samningur þess við flugfélagið. Ákveði Icelandair að leita annað eftir flugliðum þarf félagið aftur á móti að láta reyna á forgangsréttarákvæði sem til staðar er í núgildandi kjarasamningum flugfélagsins og Flugfreyjufélags Íslands. Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, sætti mikilli gagnrýni í vikunni fyrir að viðra þann möguleika að semja við annað stéttarfélag.

Viðmælendur Mannlífs telja að stjórn Icelandair fái í dag heimild til þess á hluthafafundi að auka hlutafé félagsins þrátt fyrir að ekki hafi náðst að semja við flugfreyjur.

Mikil harka

Harka Flugfreyjufélags Íslands í garð Icelandair kemur viðmælendum Mannlífs á óvart í ljósi afar erfiðrar stöðu flugfélagsins við endurskipulagningu reksturs- ins og þeirrar staðreyndar að stéttarfélagið hafði áður samið við hið fallna WOW air flugfélag á mun hagkvæmari nótum fyrir flugfélagið heldur en samnings- tilboð Icelandair gerir nú ráð fyrir. Samkvæmt heimildum Mannlífs voru áhafna- samningar hins fallna flugfélags ríflega 30 prósentum lægri en núverandi kjara- samningur við Icelandair. Að því gefnu virðist sem félagsmenn Flugfreyjufélags Íslands hafi verið reiðubúnir að semja á mun lægri kjörum við annað flugfélag á sínum tíma heldur en við Icelandair nú.

Þá hafa íslenskar flugfreyjur samið við íslenska flugfélagið Play, sem er ekki enn komið í loftið. Þannig hefur sama stétt samið við samkeppnisaðila á allt öðrum kjörum heldur en freyjur eru til í að samþykkja hjá Icelandair nú.

Ekki lengur talsmaður WOW?

Eftir því sem Mannlíf kemst næst gerði tilboð Icelandair ráð fyrir verndun ráðstöf- unartekna flugfreyja en jafnframt mikilli hagræðingu í nýtingu á starfsfólki. Viðmælendur Mannlífs telja að stjórn Icelandair fái í dag heimild til þess á hlut- hafafundi að auka hlutafé félagsins þrátt fyrir að ekki hafi náðst að semja við flugfreyjur.

Á sama tíma og Icelandair berst fyrir lífi sínu hafa talsmenn Play og Bláfugls fullyrt að flugfélögin geti tekið við hlutverki Icelandair og telja sig ekki þurfa tugmilljarða fjárstuðning til þess. Gunnar Steinn Pálsson, talsmaður Michele Ballarin hér á landi, segist lítið geta sagt til um hvað sé að frétta af endurreistu WOW flugfélaginu og segir að allar fyrirspurnir fjölmiðla þurfi nú að rata á netfang hjá fyrirtækinu. Aðspurður um hvort hann fái þá tölvupósta til sín svarar hann því neitandi.

Við vinnslu fréttarinnar voru gerðar ítrek- aðar tilraunir til að ná tali af Boga Nils Boga- syni, forstjóra Icelandair, og Guðlaugu Líney Jóhannsdóttur, starfandi formanni Flugfreyjufélags Íslands, en án árangurs.



Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair.

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

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

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



ATVINNULÍFIÐ ER LÍF OKKAR ALLRA

Þegar þú ferð með fjölskylduna í ísbíltúr tekur atvinnulífið kipp. Þegar íssalinn lætur flísaleggja baðherbergið kemur annar kippur. Flísarinn lætur standsetja gamla hjólið sitt fyrir sumarið og enn kemur kippur, sem heldur áfram þegar hjólaviðgerðarmaðurinn kaupir íslenskan trúlofunarhring handa kærustunni. Loksins. Allt í einu er allt komið af stað á ný.

SVÞ Samtök verslunar og þjónustu
SI Samtök iðnaðarins
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
SA
BÆNDASAMTÖK ÍSLANDS
SAMTÖK FERÐAÞJÓNUSTUNNAR
SAMORKA
SRF
Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Innlent
VIÐSKIPTI

Málið í hnotskurn

Íslensk ferðaþjónusta stendur á brauðfótum vegna COVID-19 faraldursins og enn er óvíst hver tala erlendra ferðamanna verður eða hvort einhverjir komi yfirhöfuð í ár vegna ferðatakmarkana. Fjöldi ferðaþjónustuaðila treystir á ferðalög Íslendinga innanlands og eru farnir að auglýsa hjá sér þartilgerða COVID-afslætti, verð sem eru talsvert undir hefðbundnum verðskrám sem erlendum ferðamönnum hefur staðið til boða. Ferðalög Íslendinga innanlands koma þó líklega ekki til með að bjarga íslensku bílaleigunum sem standa með ríflega 20 þúsund ónotaðar bifreiðar á planinu og leggjast nú í dvala fram á sumarið 2021.

Texti / Trausti Hafsteinsson

Bílaleigur í dvala með tugþúsundir bíla

„Því miður er það svo að Íslendinganir eiga ekki eftir að hjálpa okkur mikið. *Langstærstur hluti veltunnar er farinn, það er bara þannig og því miður eiga ferðalögin innanlands ekki eftir að hjálpa okkur nokkurn skapaðan hlut," segir Axel Gómez, framkvæmdastjóri Avis-bílaleigunnar.*

Á meðan innlendir ferðaþjónustuaðilar vonast margir til þess að ferðalög Íslendinga innanlands í sumar komi til með að fleyta þeim í gegnum þá erfiðleika sem við blasa, þá er ljóst að það mun ekki bjarga íslensku bílaleigunum. Þær þurfa nauðsynlega á ferðamönnunum að halda og í þeirra augum er sumarið ónýtt. Bílaleigurnar reyna nú hvað þær geta til að minnka bílaflota sinn með því að selja bíla en í fyrra voru skráðir tæplega 22 þúsund bílaleigubílar á landinu. Bílaleigurnar koma síðan til með að leggjast í híði fram á næsta sumar.



Bílaleigurnar reyna nú hvað þær geta til að minnka bílaflotann sinn með því að selja bíla en í fyrra voru skráðir tæplega 22 þúsund bílaleigubílar á landinu.

Margir verða glaðir

Sigfús Bjarni Sigfússon, forstjóri Hertz á Íslandi, segir ljóst að bílaleigurnar komi til með að vera í dvala þar til erlendir ferðamenn snúi aftur til landsins. Hann segir það hjálpa fyrirtækinu aðeins hversu öflugt það er á fyrirtækja- og langtímaleigumarkaði og að nú virðist fleiri Íslendingar vera á landinu en venjulega sökum COVID-19 faraldursins. „Ásókn í langtímaleigu hefur aukist undanfarið vegna þessa ástands því nú eru margir á Íslandi sem annars væru erlendis vegna viðskipta til dæmis eða eru búsettir annars staðar en komu heim í faraldrinum. Margt af því fólki á ekki bíl hér á landi," segir Sigfús Bjarni.

Axel Gómez, hjá Avis, bendir á að meginhluti veltunnar hjá bílaleigunum komi inn á sumarmánuðunum fjórum. Hann segir bílaleigurnar reyna hvað þær geta til að bjóða tilboð í samstarfi við hótelin en ljóst sé að þær verði að mestu í dvala fram á næsta ár. „Við erum bara í dvala og vonum að næsta ár verði hagstætt. Nú liggja tugþúsundir bíla á planinu. Við erum auðvitað að vona að það komi einhver útlendingur síðla sumars, þó ekki væri nema smávegis."

> **Nú hefst barátta bílaleiganna upp á líf og dauða.**



Gómez, framkvæmdastjóri -bílaleigunnar.

Upp á líf og dauða

Sigfús Bjarni viðurkennir að það sé auðvitað gott að fá eitthvað í kassann með langtímaleigum en er á því að ferðalög Íslendinga innanlands komi ekki til með að bjarga málunum. „Leiga til Íslendinga og langtímaleigan eru samt engin stórviðskipti sem koma til með að bæta okkur upp túristaleiguna enda verðin lág. Það er túristinn sem er uppistaðan í þessu öllu saman og staðan er því ekkert sérstök. Það verða margir glaðir þegar ferðamennirnir koma aftur. Fyrirtækin sem treysta á landann í sumar eru að selja vöruna á miklu lægra verði en þau raunverulega þurfa að fá.

Það er bara verið að reyna að fá eitthvað inn. Venjulega erum við á þessum tímapunkti farnir með allt í gang en það er ekkert að fara í gang í sumar og því stór bílafloti sem stendur kyrr," segir Sigfús Bjarni.

Axel tekur í sama streng. „Því miður er þetta staðan í sumar og hún er heldur ekkert björt fyrir til dæmis hótelin því það kostar mikið fyrir þau að hafa opið hjá sér en þau fá lítinn pening inn í staðinn á þessum tilboðum til Íslendinga. Það mun taka tíma að ná þessu upp aftur og nú hefst barátta bílaleiganna upp á líf og dauða."



Andlát

Texti / Ragna Gestsdóttir Mynd / Helgi Jónsson

Hinstu orð Péturs



Pétur Einarsson er látinn.

Pétur Einarsson, fyrrverandi flugmálastjóri með meiru, lést á miðvikudag, 72 ára að aldri. Pétur Einarsson var með ólæknandi, sjaldgæft krabbamein og í forsíðuviðtali við Mannlíf 1. maí sl. sagðist hann efast um að lifa til hausts og sagðist ekki hræddur við dauðann.

Pétur hélt úti Facebook-hópnum Dagbók krabbameinssjúklings þar sem hann skrifaði hugleiðingar sínar og fólk gat sagt frá sinni erfiðu lífsreynslu. Eftirlifandi eiginkona hans Svanfríður Ingvarsdóttir greindi frá andláti Péturs í hópnum og birti með hinstu orð hans.

„Það þýðir víst ekkert annað en að taka þessu með æðruleysi, en mikið helvíti er þessi blessaður líkhamur minn að valda mér miklum erfiðleikum. Bráðum verð ég án hans. Hann hverfur til moldar og verður efni í aðra lífveru, en ég flýg á vængjum morgunroðans til minna heimkynna."

Orðrómur

rt@birtingur.is

Jón Ásgeir klókur



Jón Ásgeir Jóhannesson, athafnamaður og stjórnarformaður Skeljungs, hefur misjafnt orð á sér í heimi viðskiptanna. Hann þykir vera bragðarefur sem nýtir sér ýmis úrræði til að komast af. Einhverjir töldu víst að Jón Ásgeir væri að baki því að Skeljungur nýtti sér hlutabótaleiðina til að niðurgreiða starfsmannakostnað. Heimildir herma aftur á móti að Jón Ásgeir hafi verið andvígur því að fara bónarveginn til ríkisins en orðið undir. Seinna vildi hann skila peningunum til ríkisins og það varð úr þegar athæfið spurðist út ...

• • • • •

Davíð sameinar



Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins og fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokksins, fjarlægist stöðugt eigin flokk og þykir hallur undir Miðflokkinn. Hann hefur haft ýmislegt á hornum sér varðandi Bjarna Benediktsson formann. Nú síðast hæddist Davíð að **Guðlaugi Þór Þórðarsyni** utanríkisráðherra fyrir framgöngu í embætti. Guðlaugur Þór og Bjarni eru fjarri því að eiga samleið þótt þeir séu í sama flokki. Aftur á móti eiga þeir nú sameiginlegan óvin í Davíð sem er á góðri leið með að sameina fjendur ...



• • • • •

Egill kjarkmikill



Egill Helgason sjónvarpsmaður sagði frá því opinberlega að hann hefði glímt við kvíða og þunglyndi undanfarna mánuði. Hann hefur verið frá vinnu mánuðum saman vegna þessa. Margir dást að þeim kjarki hans að segja frá sjúkdómi sínum í stað þess að leyna honum. Á meðal þeirra sem hæla Agli er Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri, sem þekkir vel til þessara mála. Styrmir skrifaði stórgóða bók, Ómunatíð, um glímu konu sinnar við sjúkdóminn ...

• • • • •

Tómasi úthúðað



Sú ákvörðun HS Orku að hætta við Hvalárvirkjun í Árneshreppi hefur glatt marga náttúruverndarsinna sem vildu ekki að fossar og stöðuvötn Stranda yrðu stórskemmd eða eyðilögð í þágu erlendra auðmanna og innlendra lukkuriddara. Tómas Guðbjartsson, læknir og náttúruunnandi, hefur verið óþreytandi í baráttu sinni gegn áformunum og fagnar nú áfangasigri. Fokreiðir virkjanasinnar vestra eru á öðru máli. Sá myrki her úthúðar Tómasi vegna sigursins. Þá hefur **Magnús Reynir Guðmundsson**, fyrrverandi varaþingmaður Framsóknarflokksins, útnefnt Guðmund Inga Guðbrandsson umhverfisráðherra sem sérstakan óvin Vestfjarða vegna málsins ...



STAFRÆN HÖNNUN

Tveggja ára diplómanám með mikla starfsmöguleika!
Nánar á tskoli.is

- TÖLVULEIKJAGERÐ
- 3D-VINNSLA
- TÆKNIBRELLUR
- TEIKNIMYNDAGERÐ

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Texti / Malín Brand

Lífræn íslensk krem prófuð

Matís óskar eftir kvenkyns sjálfboðaliðum til að prófa nýja gerð af íslenskum, lífrænum dagkremum.

Þátttakendur fá sendar án endurgjalds tvær gerðir af kremum sem þeir nota í tvær vikur og að þeim tíma loknum svara þeir spurningum um hvernig kremin reyndust. Hér er gott tækifæri til að taka þátt í rammíslenskri vöruþróun, láta ljós sitt skína og vissulega að fá ókeypis krem í leiðinni. Skráning er á vef Matís, **www.matis.is**.

Meiri moltu takk!

Mikil eftirspurn hefur verið eftir moltu, svo mikil að hún er uppseld hjá Terra í Hafnarfirði.

Nýr skammtur ætti að vera tilbúinn í byrjun júní svo garðeigendur sem nýtt hafa þennan öfluga jarðvegsbæti ættu ekki að örvænta. Þeir sem búa á Akureyri eða í námunda við Akureyri geta hins vegar sótt sér ókeypis moltu til félagsins Moltu en Molta breytir um 80% af öllum lífrænum úrgangi á Norðurlandi í moltu. Hjá Terra kostar stór sekkur (um 0,5m3) af moltu tæpar 6.000 kr.

Burt með spilakassana

Nú hafa spilakassar verið opnaðir á ný en Rauði krossinn, Slysavarnafélagið Landsbjörg og SÁÁ eru þau samtök sem eiga Íslandsspil sem reka um 580 spilakassa hringinn í kringum landið.

Þótt allir vilji rekstur þessara samtaka sem bestan er mikill meirihluti almennings á móti því að þau afli fjár með þessum hætti. Kannanir hafa leitt í ljós að 86% þjóðarinnar vill spilakassana burtu. Staðreyndin er sú að kassarnir safna ekki litlu fé frá mörgum heldur taka aleiguna af fáum. Meðan á samkomubanni stóð og spilakassarnir voru lokaðir var líf margra spilafíkla mun léttara. Einn atvinnurekandi steig meira að segja fram í fjölmiðlum til að tjá sig um hve mikinn mun hann fyndi á nokkrum starfsmönnum sínum er glíma við slíka fíkn. Kannski hefðu þessi samtök átt að nota tækifærið nú og finna aðrar og heillavænlegri leiðir til að afla fjár.

Texti / Malín Brand

LOF / LAST

Lof vikunnar fær Leifur Hauksson og aðrir umsjónarmenn þáttarins Samfélagið á Rás 1 fyrir að fjalla í hverri viku ýtarlega um neytendamál.

Last vikunnar fær Pósturinn fyrir að greiða aðeins 3.500 kr. að hámarki í skaðabætur fyrir glötuð ábyrgðarbréf. Þá er nú spurning fyrir hvað neytandinn greiðir þegar sérstaklega er borgað fyrir ábyrgðarsendingu ...



Ekki eru allir vakandi fyrir því að líta í kringum sig og gera verðsamanburð eða kanna hvaða áskriftarleiðir standa til boða.

Þú getur sparað tugi þúsunda á síma og neti

Neytendur geta sparað sér tugi þúsunda á ári ef þeir eru í réttri áskriftarþjónustu hjá fjarskiptafyrirtækum en hjá mörgum er sú alls ekki raunin. *Í raun má segja að fjarskiptamarkaðurinn sé eins og frumskógur sem kafa þarf djúpt í til að finna hagstæðasta verðið þegar kemur að því að velja sér farsímaáskriftarleið. Margir greiða hreinlega himinháar upphæðir fyrir þjónustu sem þeir nýta ekki.*

Segjum það bara eins og það er. Þetta gæti allt verið svo miklu betra. Við höfum ekki verið nógu góð og við ætlum að breyta því. Viðskiptavinir eiga að hafa miklu betri yfirsýn. Verðið, vörurnar, skilmálarnir, reikningarnir; þetta þarf allt að vera einfaldara og skýrara.“ Svo hljóðar upphaf kynningar Vodafone á „Nýju upphafi“ en þar á bæ stendur til að breyta viðskiptaháttum til þess að neytendur greiði ekki fyrir eitthvað sem þeir nota ekki.

Þetta er áhugaverð framsetning og óneitanlega sjaldgæft að fyrirtæki hreinlega segi blátt áfram að það hafi ekki alltaf stundað nógu góða viðskiptahætti, án þess að við förum nánar út í það hér.

Það er vissulega á ábyrgð neytandans að kanna fyrir hvað hann greiðir þegar hann borgar reikningana sína en það er þó ekki alltaf hlaupið að því. Neytendasamtökin fá árlega fjölda ábendinga og mála sem snerta einmitt þann þátt: Fólk veit ekki alltaf af hverju símreikningurinn hækkar reglulega eða af hverju greitt er fyrir gagnamagn sem það notar ekki.

Mismunandi áskriftarleiðir

Ekki eru allir vakandi fyrir því að líta í kringum sig og gera verðsamanburð eða kanna hvaða áskriftarleiðir standa til boða hjá sínu fjarskiptafyrirtæki. Það getur þó sannarlega verið þess virði og sparað neytendum fúlgur fjár á hverju ári. Veist þú til dæmis, lesandi góður, hvaða gagnamagn fylgir þinni farsímaáskrift? Veistu hversu mikið gagnamagn þú þarft? Eða öll fjölskyldan, ef út í það er farið?

Hjá Símanum er boðið upp á svokallaðan Heimilispakka sem kostar **18.490 kr.** á mánuði. Í honum er net, sex farsímaáskriftir, heimasími, sjónvarpsstöðvar, gríðarlegt gagnamagn, netbeinir og línugjald. Þetta er kannski fullmikið fyrir marga en borgar sig svo um munar þegar um stórar fjölskyldur er að ræða.

Nova býður öllum undir átján ára ókeypis áskrift og fylgir þar 1 GB. Sambærileg fjölskylduáskrift og Síminn býður upp á kostar **19.990 kr.** en þar er sjónvarpsáskrift ekki með.



Einar Bjarni Einarsson, lögfræðingur hjá Neytendasamtökunum.

> **Við hvetjum fólk til að fara vel yfir reikninga og skoða þjónustuleiðir hjá sínu fyrirtæki og öðrum til að sjá hvað hentar best og hver býður best.**

Vodafone býður upp á svipaðan pakka með fjölda sjónvarpsstöðva og kostar hann **21.180 kr.** Við það bætast **6.180 kr**. því sérstaklega þarf að greiða fyrir fjölskyldukort til að hafa farsímann með í pakkanum. Pakkinn endar því að verða **27.360 kr.**

Með hliðsjón af þessu er ljóst að fólk getur sparað sér um 100.000 þúsund krónur á ári.

Hvað kostar þetta?

Þá skulum við líta á einstaklinginn. Hjá öllum stærri fjarskiptafyrirtækjunum sem skoðuð voru fylgir gagnamagn farsímaáskriftum. Það er kannski fúlt fyrir þá sem ekki nota netið í símanum eða eiga ekki snjallsíma og aðeins eitt fyrirtækjanna býður upp á mínútuáskrift (greitt fyrir hvert símtal, SMS og hringiflutning) en það er Síminn. Þar kostar ódýrasta leiðin **1.200 kr.** (upphafsverð 17 kr., mínútuverð 27 kr. og SMS 17 kr.) á mánuði og sú dýrasta **9.500 kr.**

Hjá Vodafone er verðbilið frá **2.190 kr.** til **8.490 kr.**

Nova auglýsir að ekki sé greitt fyrir símtöl og SMS, en greitt er fyrir gagnamagn sem eðli málsins samkvæmt verður að fylgja áskriftarleiðum. Rekstrurinn byggist á því. Verðið er þar frá **2.290 kr.** til **8.190 kr.**

Hringdu býður upp á áskriftarleiðir sem kosta frá **1.490 kr.** til **7.190 kr.**

Athyglisvert er að tiltölulega flókið er að finna hefðbundna verðskrá hjá fyrirtækjunum (að Hringdu undanskildu) en hún er nú þarna þó að grafa þurfi eftir henni. Það er betra að finna þessar upplýsingar sjálfur á netinu en að ætla að hafa samband símleiðis því yfirleitt tekur óratíma að ná sambandi við fyrirtækin.

Góðir viðskiptahættir

Það er, sem fyrr segir, á ábyrgð neytandans að finna sér hagstæða áskriftarleið en fyrirtækin geta gert betur til að upplýsa viðskiptavini. „Það má alveg segja í þessu sambandi að það sé í samræmi við góða viðskiptahætti og velvild við viðskiptavini að uppfæra þá yfir í hagstæðustu áskriftarleiðir,“ segir Einar Bjarni Einarsson, lögfræðingur hjá Neytendasamtökunum. „Við hvetjum fólk til að fara vel yfir reikninga og skoða þjónustuleiðir hjá sínu fyrirtæki og öðrum til að sjá hvað hentar best og hver býður best.“

Heimilispakki

Fyrirtæki	Verð
Síminn	18.490 kr.
Vodafone	27.360 kr.
Nova	19.990 kr.*

* Sjónvarpsáskrift vantar.

Einstaklingsáskrift

Fyrirtæki	Verð á bilinu
Síminn	1.200 – 9.500 kr.
Hringdu	1.490 – 7.190 kr.
Vodafone	2.190 – 8.490 kr.
Nova	2.290 – 8.190 kr.

Ert þú með ábendingu? Sendu póst á **malin@birtingur.is**


Laugarnar í Reykjavík
LAUGARNAR ERU
OPNAR
Velkomin aftur
Höldum bilinu
Sýnum hvert öðru tillitssemi og virðum 2 metra fjarlægðarmörkin alls staðar þar sem mögulegt er
Gestir eru á eigin ábyrgð
Við erum öll almannavarnir
2m
ÍTR
www.itr.is

Texti / Ragna Gestsdóttir



BÖRNIN SEM *EIGNAST* SAMHERJA

Þorsteinn Már Baldvinsson forstjóri, og Kristján Vilhelmsson útgerðarstjóri, aðaleigendur Samherja, hafa afsalað sér hlutabréfaeign sinni í Samherja hf. til barna sinna. Börnin sex halda því á 84,5 prósenta hlut í fyrirtækinu. Mútumál Samherja tengt Namibíu er enn til rannsóknar hjá embætti héraðssaksóknara, en hefur tafist vegna COVID-19 heimsfaraldursins.

Mannlíf skoðar hverjir sexmenningarnir eru sem halda nú um stjórnartaumana í einu stærsta og valdamesta fyrirtæki landsins. Samkvæmt heimildamanni Mannlífs sem þekkir til systkinanna eru þau öll jarðbundin og hörkudugleg í því sem þau hafa tekið sér fyrir hendur.

Þorsteinn Már og Helga Steinunn Guðmundsdóttir, fyrrverandi eiginkona hans, afsöluðu sér 43 prósenta hlut í Samherja til barna sinna, Baldvins og Kötlu. Kristján og Kolbrún Ingólfsdóttir, eiginkona hans, afsöluðu sér 41,5 prósenta hlut til barna sinna, Dagnýjar Lindu, Halldórs Arnars, Katrínar og Kristjáns Bjarna. Eftir þessar breytingar halda foreldrarnir fjórir samanlagt á tveggja prósenta hlut í Samherja.

Þorsteinn Már og Kristján, sem eru bræðrasynir, munu gegna störfum sínum hjá Samherja óbreytt. Undirbúningur breytinganna hefur staðið undanfarin tvö ár, en áform og framkvæmd þeirra var formlega tilkynnt í stjórn félagsins á miðju ári 2019. Í tilkynningu um eigendaskipti hlutabréfanna á vef Samherja segir að með breytingunum vilji stofnendur Samherja „treysta og viðhalda þeim mikilvægu fjölskyldutengslum sem félagið hefur ætíð byggst á og hafa verið hornsteinn í rekstrinum. Nú fáum við nýja kynslóð til liðs við okkur.“

> **Áætla má að framsal hlutabréfanna frá foreldrum til barna sé 60-70 milljarða virði, miðað við eiginfjárstöðu Samherja hf.,**

Stærsta sumargjöf Íslandssögunnar

Framsal eignarhlutans í Samherja hefur skiljanlega vakið mikla athygli í samfélaginu og tók Lilja Rafney Magnúsdóttir, formaður atvinnuveganefndar Alþingis og þingmaður Vinstri grænna, málið upp á Alþingi þriðjudaginn 19. maí. „Sumargjafir eru góður og þjóðlegur siður, en sumargjafir eigenda Samherja til barna sinna eru kannski í stærri kantinum, þær nema tugum milljarða króna í tilfærslu frá eigendum Samherja til afkomenda sinna.“

Fyrir viku tjáði Þorsteinn Már sig um málið við 200 mílur Mbl.is og svaraði aðspurður að viðskiptin hafi miðað að því að halda Samherja sem fjölskyldufyrirtæki: „Það er bara verið að gera þetta á meðan við getum haft áhrif á það hvernig þetta verður gert, eigendurnir. Það liggur svo sem alveg fyrir að einn daginn myndi þetta gerast, en gerum það á þennan hátt sem getur tryggt rekstur fyrirtækisins í óbreyttri mynd.“ Þorsteinn Már sagði viðskiptin annars vegar framkvæmd með erfðagerningi, fyrirframgreiddum arfi og hins vegar með sölu milli félaga.

Áætla má að framsal hlutabréfanna frá foreldrum til barna sé 60–70 milljarða virði, miðað við eiginfjárstöðu Sam-

Baldvin – Erfðaprinsinn

21,5%

15,2 - 17,8 milljarðar kr.

■ Baldvin Þorsteinsson er fæddur 1983 og er sá af sexmenningunum sem þekktastur er úr viðskiptalífinu. Baldvin er framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá Samherja og stjórnarformaður Eimskips frá því í september 2018, en Samherji er stærsti eigandi skipafélagsins. Auk þess er hann í stjórn Jarðborana, en hann er fyrrum forstjóri félagsins.

Baldvin útskrifaðist af eðlisfræðibraut Menntaskólans á Akureyri og lauk BS-námi í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands árið 2007. Eftir nám lá leiðin í greiningardeild Glitnis og þaðan til Samherja.

Baldvin spilaði handbolta í tólf ár í efstu deild, síðast með FH. Athygli vakti í mars í fyrra þegar Baldvin veittist að Má Guðmundssyni seðlabankastjóra, að loknum fundi stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar á Alþingi, þar sem Samherjamálið og vinnubrögð Seðlabankans í málinu voru til umfjöllunar. Að fundinum loknum ætlaði Már að ræða við Þorstein Má, föður Baldvins. „Hafðu smá sómakennd og drullaðu þér í burtu,“ sagði Baldvin við Má. Baldvin sýndi þó drengskap og bað Má opinberlega afsökunar á framkomu sinni.

Í svipmynd Markaðarins árið 2014 lýsti Rannveig Rist Baldvini sem duglegum, ósérhlífnum, einbeittum og árangursdrifnum, og sagði hann óhræddan og viljugan til að takast á við breytingar.

Baldvin er skráður með lögheimili í Hollandi ásamt konu sinni og tveimur börnum.



Baldvin Þorsteinsson.

Mynd / Jarðboranir.is

ILVA

Sparaðu

25%

AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

LÝKUR Á MÁNUDAG

Cunio & Lioni

CUNIO garðborð með 2 plönkum. Svart polywood, álfætur. 210x100 cm. 74.900 kr. Nú 56.175 kr. **LIONI** garðstóll. Staflanlegur. 16.900 kr. Nú 12.675 kr.



BIFROST sumarborð. Grá trefjasteypa, olíuborin eik. 200x90 cm. 149.900 kr. Nú 112.425 kr.
COPENHAGEN stóll. Hvít skel, viðarfætur. 19.900 kr. Nú 14.925 kr.

Cannes



CANNES garðstóll. 2 litir. 16.900 kr. Nú 12.675 kr.

Sanremo



SANREMO garðstóll. Grænn eða grár. 14.900 kr. Nú 11.175 kr.

Maí TILBOÐ

WWW.ILVA.IS/TILBOD



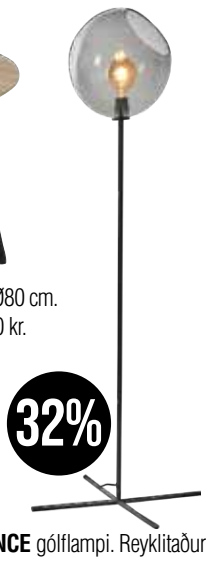
25%

STAFFORD sófaborð. Ø80 cm. 19.900 kr. Nú 14.900 kr.

25%



LISSABON NY hornsófi. L363 x D257/137 cm. 299.900 kr. Nú 224.900 kr.



32%

BALANCE gólflampi. Reyklitaður kúpull. 21.995 kr. Nú 14.995 kr.

Frí heimsending

Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
FYRIR ÞÁ SEM VERSLA
FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

GILDIR Í VEFVERSLUN Í MAÍ

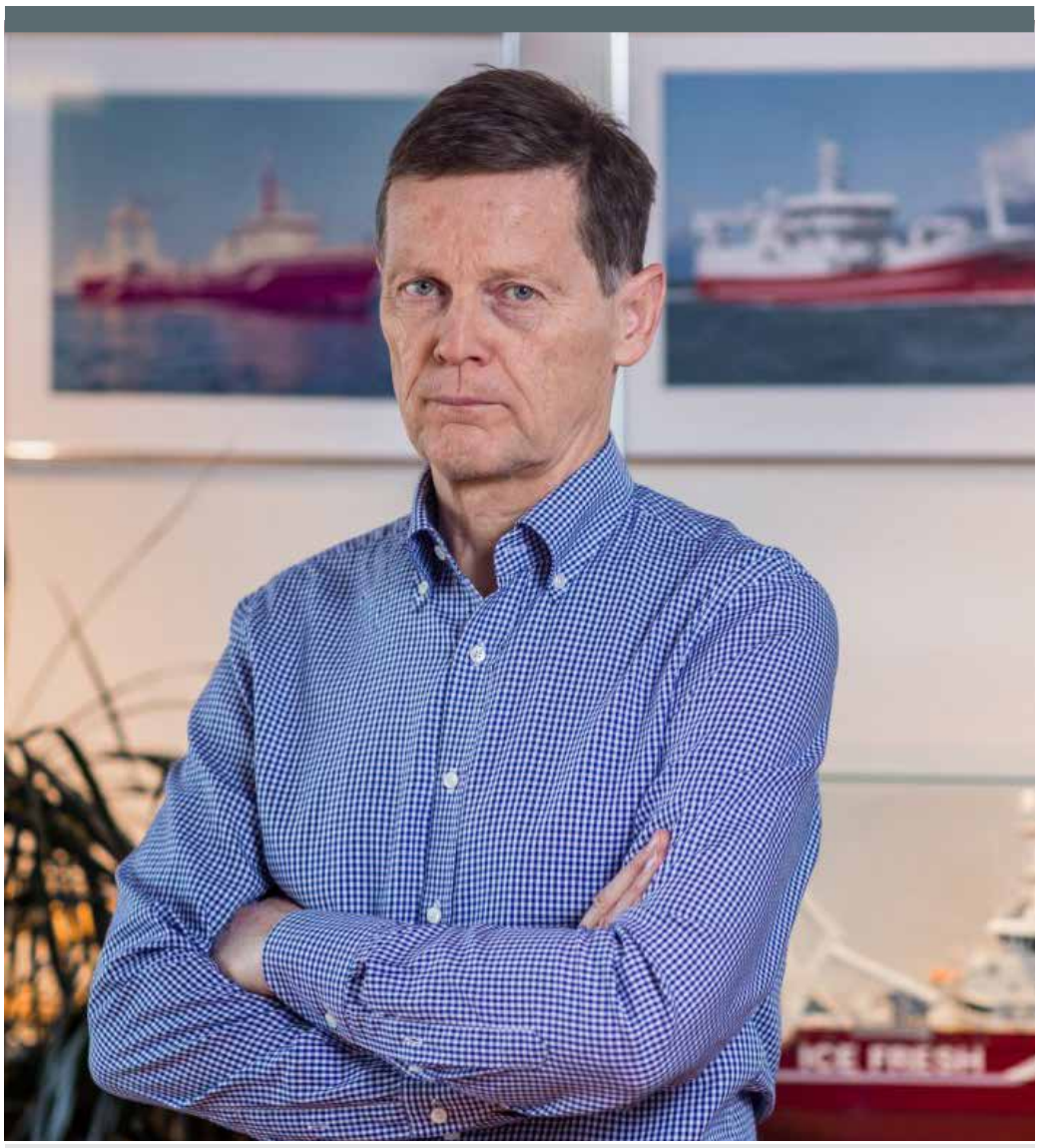
WWW.ILVA.IS

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND





Þorsteinn Már og Kristján, sem eru bræðrasynir, munu gegna störfum sínum hjá Samherja óbreytt. Mynd / Samherji

herja hf., sagði Þórður Snær Júlíusson, ritstjóri Kjarnans, í viðtali við Morgunvaktina á Rás miðvikudaginn 20 maí. Í lok árs var sameiginlegt eigið fé Samherja Holding og Samherja hf. hundrað og ellefu milljarðar, miðað við gengi þess dags.

„Þetta framsal sem á sér stað frá foreldrum til barna, þarna erum við að tala um 60-70 milljarða virði, fer eftir hvaða gengi maður reiknar evrurnar sem eru að færast á milli á," sagði Þórður Snær. „Við fengum ekki svör við því hvert virði hlutanna er í þessum viðskiptum og þar af leiðandi erfitt að reikna beint út hverjar væntar skattgreiðslur eru. En ég held það megi alveg slá því föstu að líkast til er þetta, allavega sem hefur verið gert opinbert, mestu fjármunir sem hafa verið greiddir í arf nokkru sinni á Íslandi.Þetta eru tugir milljarðar króna miðað við eiginfjárstöðuna. Og líkast til er virði Samherja meira en uppgefin eiginfjárstaða. Maður myndi ætla að það væri hægt að margfalda það eigið fé til að fá út einhvers konar markaðsvirði."

Ekki hefur komið fram enn þá hvaða verð var sett á eignarhlutinn í viðskiptunum milli foreldranna og barna þeirra. Samkvæmt fyrirtækjaskrá eru foreldrarnir enn skráðir eigendur, og því eftir að skila inn gögnum um kaupin til fyrirtækjaskrár. Samkvæmt lögum er greiddur 10% prósenta erfðafjárskattur af fyrirframgreiddum arfi og af hagnaði við sölu hlutabréfa er greiddur venjulegur fjármagntekjuskattur.

Þetta skýrist þegar viðhlítandi gögnum verður skilað inn til fyrirtækjskrár líkt og lög gera ráð fyrir.

Þetta framsal sem á sér stað frá foreldrum til barna, þarna erum við að tala um 60-70 milljarða virði.

Katla – Sjálfstæður sjúkranuddari

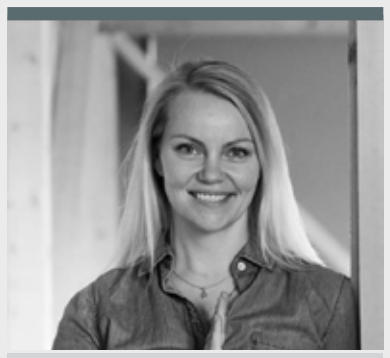
21,5%

15,2 - 17,8 milljarðar kr.

■ Katla Þorsteinsdóttir er fædd 1982 og eftir útskrift úr Nuddskóla Íslands árið 2011 flutti hún til Vancouver í Kanada þar sem hún lærði sjúkranudd við West Coast College of Massage Therapy. Katla er löggiltur sjúkranuddari og ráðgjafi með diplóma í þerapískum fræðum og hefur starfað í Jógaskúrnum hjá Sólir Jógastúdíó.

Þar kemur fram að áhugamál hennar eru auk vinnunnar, ljóðaslamm, ferðalög og dans.

Í júlí árið 2019 keypti Katla 252,8 fm einbýlishús á Seltjarnarnesi.



Katla Þorsteinsdóttir. Mynd / Facebook

Dagný Linda – Afreksskíðakona um árabil

10,375%

7,3-8,6 milljarðar kr.

■ Dagný Linda Kristjánsdóttir er fædd 1980 og var ein fremsta skíðakona landsins um árabil, en árið 2008 lagði hún skíðaskóna á hilluna vegna meiðsla. Dagný Linda keppti á 316 alþjóðlegum mótum í þrettán þjóðlöndum, tók þátt í tvennum Ólympíuleikum, þremur heimsmeistaramótum, rúmlega 30 heimsbikarmótum og um 40 Evrópubikarmótum. Hún var 18 sinnum Íslandsmeistari á skíðum, var sjö sinnum valin skíðakona ársins og þrisvar Íþróttamaður Akureyrar.

Í júní 2013 útskrifaðist hún með BS-próf í iðjuþjálfunarfræði við Háskólann á Akureyri og hlaut heiðursverðlaun Góðvina HA. Hún starfaði sem iðjuþjálfi hjá Öldrunarheimili Akureyrar - Lögmannshlíð í fimm ár og sinnti stundakennslu við Háskólann á Akureyri. Í dag starfar hún hjá Sálfræðiþjónustu Norðurlands þar sem hún er með námskeið, fyrirlestra og einstaklingstíma með það að marki að ýta undir virkni og þátttöku og auka lífsgæði barna/ungmenna/fullorðinna í daglegu lífi heima fyrir og úti í samfélaginu. Dagný Linda býr á jörðinni Hólshús II í Eyjafirði ásamt eiginmanni og fjórum börnum þeirra, eignina keyptu þau árið 2007 og þar er hestamennskan í hávegum höfð.



Dagný Linda Kristjánsdóttir.
Mynd / vefur Sálfræðiþjónustu Norðurlands

Saga Samherja

Árið 1983 sömdu **Þorsteinn Már Baldvinsson** skipaverkfræðingur, **Kristján Vilhelmsson** vélstjóri og bróðir hans, **Þorsteinn Vilhelmsson** skipstjóri, um lán hjá Landsbankanum til að kaupa Samherja, útgerðarfyrirtæki í Grindavík sem var yfirveðsett og nær gjaldþrota. Með í kaupunum fylgdi ryðkláfurinn Guðsteinnn GK sem lá í Hafnarfjarðarhöfn. Þeir breyttu togaranum í frystitogara og nefndu hann Akureyrina. Þorsteinn varð skipstjóri, Kristján vélstjóri og Þorsteinn Már sá um útgerðina í landi. Þar með hófst stærsta útgerðaræintýri Íslendinga frá upphafi og grunnurinn var lagður að stærsta útgerðarfyrirtæki landsins, og einu af þeim stærstu í Norður-Evrópu. Sem forgjöf fengu Samherjafrændur svokallaðan skipstjórakvóta. Veiðireynsla Þorsteins skipstjóra af Kaldbak varð grunnur að kvóta Akureyrinnar EA. Þessi forgjöf var metin á rúmar 500 milljónir króna á þeim tíma. Sú upphæð er nálægt 1,5 milljarði króna að núvirði.

Samstarf frændanna þriggja gekk vel framan af og fyrirtækið blómstraði. Seinna kastaðist í kekki á milli Þorsteins Más og Þorsteins skipstjóra sem seldi hlut sinn og hætti afskiptum af Samherja.

Samherji hf. fer í meginatriðum með innlenda starfsemi, á meðan erlend starfsemi heyrir undir Samherja Holding ehf. Undir Samherja Holding heyrir Sæból fjárfestingafélagið, sem á síðan dótturfélögin Esju Seafood Ltd. og Esju Shipping Ltd. sem héldu utan um hestamakrílveiðar Samherja í Namibíu.



Samherjafrændurnir: Kristján, Þorsteinn Már og Þorsteinn. Mynd / Skjáskot DV 11.07.2014

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk gæði





Lama®

Danskt handverk
síðan 1939



Öll sæti og bak stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is





Stillanleg rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar stærðir





SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD



MÚTUMÁL Í NAMIBÍU
– RANNSÓKN TEFST UM MÁNUÐI VEGNA COVID-19

Eitt umtalaðasta fréttamál ársins 2019 var mútumál Samherja í Namibíu, en í umfjöllun Kveiks og Stundarinnar kom fram að félög í eigu Samherja hefðu frá árinu 2012 greitt mörg hundruð milljónir króna í mútur til að tryggja fyrirtækinu hestamakrílkvóta í Namibíu. Samherji nýtti sér þá skattaskjól á Marshall-eyjum og á Máritíus í viðskiptum sínum og átti einnig í miklum viðskiptum á lágskattasvæðinu Kýpur. Samherjamálið er enn til rannsóknar hjá embætti héraðssaksóknara.



Ég neyðist því til að vera dáldið passívur," segir Ólafur Þór Hauksson hjá embætti héraðssaksóknara. „Það hafa vissulega verið tekin skref í rannsókninni."

Málið er bara í rannsókn hjá okkur, úti í Noregi og hjá yfirvöldum í Namibíu. Að öðru leyti get ég afskaplega lítið tjáð mig um málið enda mjög viðkvæmt að gefa út upplýsingar á meðan það er til rannsóknar. Ég neyðist því til að vera dáldið passívur," segir Ólafur Þór Hauksson hjá embætti héraðssaksóknara. „Það hafa vissulega verið tekin skref í rannsókninni. COVID-ástandið hefur tafið fyrir. Við höfum þurft að skipta hópnum upp til að missa ekki alla í sóttkví eða smit og því hefur þetta verið unnið í gegnum fjartengingar og það er alls ekki það sama. Okkur hefur heldur ekki gengið vel að fá fólk inn í yfirheyrslur í málinu, bæði lögmenn og skjólstæðingar þeirra voru tregir að mæta og báru fyrir sig áhyggjur af smiti. Við gátum lítið annað en tekið tillit til þess. Síðan er það líka þannig að landið er lokað og ytri landamæri Schengen harðlokuð og það hefur komið niður á rannsókninni. Það er einfaldlega þannig að þegar leggir rannsóknar liggja til útlanda þá verður það yfirleitt til þess að seinka ferlinu. Mál með erlenda tengingu taka yfrleitt langan tíma. Þá höfum við einnig lánað mannskap í rakningarteymið út af COVID-19. Þannig að þetta ástand hefur tekið dálítinn toll hjá okkur. Við reynum alltaf að sjá fyrir endann á þeim málum sem við byrjum á en hversu nákvæmlega langan tíma þetta tekur er voða erfitt að segja til um. Ég get varla sagt að þetta sé á lokametrunum því það er töluvert verk óunnið sem mun taka tíma að vinna, líklega erum við að tala um mánuði til viðbótar. Þegar rannsókninni lýkur tökum við stöðuna og ákveðum hvert framhaldið verður."

Það er töluvert verk óunnið sem mun taka tíma að vinna.

Halldór Örn – Bílstjórinn

10,375%

7,3-8,6 milljarðar kr.



Kristján Bjarni Kristjánsson.

Myndir / Facebook

■ Halldór Örn Kristjánsson er fæddur 1974 og starfar sem bílstjóri hjá Samherja á Akureyri.

Halldór Örn og sambýliskona hans keyptu árið 2010 277,1 fm einbýlishús á Akureyri, sem þau búa í ásamt þremur dætrum þeirra.

Netið býður ekki upp á fleiri upplýsingar um Halldór Örn undir nafni. Árið 1997 hlaut hann tveggja ára skilorðsbundinn dóm fyrir að stofna lífi og velferð fólks í augljósan háska, fyrir stórfelld eignaspjöll og fleiri brot. Halldór var búinn að greiða eða semja um bótagreiðslur þegar dómur féll og því var hann ekki dæmdur til greiðslu skaðabóta. Fram kemur í dóminum að verknaðinn hafi hann framið mjög ölvaður. Eftir þennan dóm tók Halldór Örn sig taki og hefur lifað reglubundnu og rólegu lífi síðan, að sögn heimildarmanns Mannlífs.

Katrín – Öflug afrekskona

10,375%

7,3-8,6 milljarðar kr.



■ Katrín Kristjánsdóttir er fædd 1991 og er líkt og eldri systir hennar fyrrum afrekskona á skíðum. Eftir grunnskóla tók hún eina önn á íþróttabraut VMA, en flutti síðan til Noregs þar sem hún fór í skíðamenntaskóla, auk þess að æfa og keppa á skíðum. Árið 2012, 21 árs gömul, lagði hún skíðaskóna á hilluna, á sama tíma og hún bar titilinn Íslandsmeistari í stórsvigi á Skíðamóti Íslands. Katrín átti einnig að baki keppnir í Evrópu- og heimsbikarmótum.

Árið 2013 byrjaði Katrín nám á listnámsbraut í Verkmenntaskólanum á Akureyri, þar sem hún tók áfanga í sjónlistum, fatahönnun og myndlistar- og menningarsögu.

Katrín hefur mikinn áhuga á útivist, en sumarið 2019 gengu hún og kærasti hennar um hálendi og strendur Íslands, alls um 350 km. Katrín er nýbökuð móðir, en hún eignaðist frumburð sinn í byrjun árs. Katrín keypti 123,3 fm íbúð í fjölbýlishúsi í miðbæ Reykjavíkur, fyrir tveimur árum, þar sem hún býr með kærasta sínum og barni.

Kristján Bjarni – Með tæknina á hreinu

10,375%

7,3-8,6 milljarðar kr.

■ Kristján Bjarni Kristjánsson er fæddur 1993 og starfar sem rafeindavirki hjá Samherja. Eins og systur hans hefur hann einnig stundað skíðamennsku af kappi, auk þess sem hann hefur áhuga á skíðaíþróttum og snjóbrettum, sjóbrettum og ferðalögum.

Kristján Bjarni útskrifaðist úr tölvunarfræði úr Háskólanum í Reykjavík árið 2017.

Kristján Bjarni og kærasta hans keyptu sér 105,5 fm íbúð í nýju fjölbýlishúsi á Akureyri fyrir rúmu ári, og eignuðust frumburð sinn nú í vor.



Kristján Bjarni Kristjánsson.

FRÁBÆRAR EIGNIR

með góða staðsetningu

BÚUM BETUR
BYGG
bygg.is

Naustavör 36-42

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 36-42.
Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja.
Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.
Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.

Skoðið teikningar á bygg.is

NÝTT Í SÖLU





Strikið 1 ABC

Sjáland í Garðabæ

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

NÝTT Í SÖLU

Nýjar íbúðir í Reykjanesbæ

Hlíðarhverfi

Skoðið teikningar á bygg.is

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

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



STUÐLABERG FASTEIGNASALA
Hafnargötu 20, 230 Reykjanesbær S: 420 4000
Guðlaugur H. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali
studlaberg@studlaberg.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN TORG
KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR
Garðatorgi 5 – 210 Garðabæ
Sími 520 9586

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 36 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Viðtalið

BJARNI BENEDIKTSSON



Mótlætið styrkir mann

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, er bjartsýnn þrátt fyrir erfiða stöðu tengda COVID 19-heimsfaraldrinum. *Hann segist trúa því að Íslendingar muni koma hraðar til baka heldur en flestar aðrar þjóðir meðal annars vegna þess að við höfum sjálfstæðan gjaldmiðil. Bjarni er mikill fjölskyldumaður, nýorðinn afi og hann notar útivist til að rækta líkama og sál.*

Texti / Svava Jónsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Sprittbrúsi stendur á skrifborðinu. Heimsfaraldurinn COVID-19 sýnir sig með þessum hætti inni á skrifstofu Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra.

„Það er óumflýjanlegt að samfélagið allt verður fyrir höggi vegna faraldursins og atvinnuleysi er það sem er ástæða til að hafa mestar áhyggjur af. Ég hef hins vegar mjög sterka sannfæringu fyrir því að við getum komið sterk út úr faraldrinum; við komum í sterkri stöðu inn í þessa efnahagslægð en það er gríðarlega dýrmætt að hafa búið í haginn fyrir erfiðari tíma. Við njótum góðs af því núna. Svo fengum við fyrir nokkrum dögum staðfestingu á lánshæfismati ríkissjóðs.“

Í vikunni var tilkynnt að fjármála- og efnahagsráðuneytið áætli að áhrif mótvægis ráðstafana stjórnvalda á sjóðsstreymi ríkissjóðs á yfirstandandi ári vegna kórónuveirunnar nemi ríflega 200 milljörðum króna eða sem svarar til um 7 prósentum af vergri landsframleiðslu.

Bjarni segir að ríkissjóður þoli nokkuð þungt högg. „Við getum tekið mörg lán til þess að fást við skammtímaáhrifin vegna COVID-19 og við munum taka mjög há lán núna til þess að styðja við fólk og fyrirtæki og sömuleiðis til þess að fara í framkvæmdir. En það sem öllu máli skiptir er að við getum síðan sýnt fram á að við getum verið sjálfbær þegar við höfum fundið nýtt jafnvægi. Ríkissjóður getur ekki bæði tekið á sig höggið af því sem er núna að gerast og rekið sig síðan með ósjálfbærum hætti í framtíðinni; það er eiginlega lykilatriðið. En við ráðum alveg við það sem við höfum þegar ákveðið en það verður mjög mikil breyting. Skuldahlutföllin versna og vaxtabyrðin sömuleiðis. Það er þó þess virði vegna þess að við náum með þessum aðgerðum að draga úr dýpt efnahagslægðarinnar; ef maður notar sama líkingamál og menn gera með útbreiðslu kórónuveirunnar þá náum við að fletja út þessa kúrfu og munum koma sterkari út úr þessu vegna þeirra aðgerða sem við erum að grípa til.“

Bjarni segist trúa því að Íslendingar muni koma hraðar til baka heldur en flestar aðrar þjóðir meðal annars vegna þess að hér á landi er sjálfstæður gjaldmiðil. „Það er líka vegna þess að við erum með vel menntaða þjóð og við höfum það sem er reyndar mjög dýrmætt í þessari stöðu: Við höfum nýfengna reynslu af því að fara úr því að hafa fáa erlenda ferðamenn yfir í að hafa mjög marga. Þetta gerðum við bara síðasta áratug. Við megum svo ekki gleyma öllu hinu sem bíður okkar á öðrum sviðum; við þurfum að sækja alls staðar fram. Það eru tækifæri í orkuskiptum, við gerðum nýlega samning um að stórauka grænmetisframleiðslu í landinu og það eru tækifæri í matvælaframleiðslu sem fær mann til að hugsa um sjávarútveginn sem þarf að halda áfram að sækja fram á mörkuðum og fá betra verð og leiðir til þess að auka verðmæti sjávarfangs. Við eigum enn þá töluvert mikla orku og ég er sannfærður um að fyrir utan það sem tengist matvælaframleiðslu þá liggi tækifæri þar. Svo eru það rannsóknir og nýsköpun. Við gætum gert svo margt með skilvirkari hætti. Mér finnst eitt besta dæmið um það vera það sem við erum að gera með Stafrænu Íslandi sem hefur fengið aukna vigt með allri þeirri þörf sem skapaðist fyrir stafræna þjónustu með COVID-19. Við eigum stöðugt að spyrja okkur hvort við getum gert betur og leita nýrra leiða til að takast á við áskoranir. Og ekki síst eigum við að nýta auðlindir í víðu samhengi skynsamlega hvort sem þær auðlindir eru hugvit, tími eða náttúran sjálf. Ég hef stundum sagt að við eigum að koma út úr þessu sem sterkara Ísland og ég get sagt að við ætlum að fara í nýja uppfærslu. Það verður Ísland 2.0. Og það gildir bæði fyrir opinbera geirann og einkageirann.“

Samstiga stjórnarflokkar

Stjórnarflokkarnir þykja hafa verið samstiga í aðgerðum gegn COVID-19 og bara almennt. Sumir spáðu ríkisstjórninni ekki langlífi og áttu ekki höfum áður gengið í gegnum. Það hefur slípast til í þessu stjórnarsamstarfi í gegnum öll þau mál sem við höfum þurft að fást við þannig að það er bara gott traust á milli fólks.“

Bjarni segir að gott samstarf og traust sé á milli hans og Katrínar Jakobsdóttur forsætisráðherra. „Það að vera góður samstarfsmaður felur í sér í huga mínum að maður viti hvað viðkomandi vill þegar við erum sammála og líka þegar við erum ósammála. Ég held að þannig samstarf hafi verið milli okkar allra í forystu ríkisstjórnarinnar, formanna flokkanna þriggja og reyndar bara gott samstarf á milli ráðherranna almennt.“

> ***Það voru hafðar uppi þarna gríðarlega háar kröfur sem mér fannst algerlega óverjandi að skattgreiðendur í landinu myndu bera kostnaðinn af.***

Bjarni segir að það sem hafi komið sér mest á óvart í samstarfi þeirra Katrínar sé hvað þau nálgist oft mál með ólíkum hætti. „Þá á ég til dæmis við að Katrín getur verið smámunasamari en ég hef tileinkað mér og það getur verið mikill kostur en stundum finnst mér það vera galli.“

Bjarni segir að hann geti ekki sagt að það hafi margt komið sér á óvart varðandi samstarf stjórnarflokkanna en ef hann ætti að nefna eitthvað þá segir hann að það geti verið töluverð vinna að vera með þrjá flokka við borðið. „Oft og tíðum fer meiri tími og meiri vinna í það að stilla saman strengi en ég hefði kannski gert ráð fyrir. Ég er almennt ánægður í þessu stjórnarsamstarfi. Ég held að við séum með samsetningu á ríkisstjórn sem henti langbest við þær aðstæður sem eru uppi í landinu og blöstu við eftir síðustu kosningar.“

Bjarni segir að fyrir nokkrum árum hefði hann ekki getað séð fyrir sér að Sjálfstæðisflokkuirnn og Vinstri græn gætu myndað saman ríkisstjórn.

„Það hafði gengið mjög margt á eftir hrun og auðvelt að nefna dæmi eins og Landsdómsmálið, aðildarumsóknina að Evrópusambandinu og mjög ólíkar áherslur í skattamálum svo nokkur dæmi séu tekin sem maður hefði ætlað fyrir fram að útilokuðu samstarf. Það sem gerðist síðan einfaldlega eftir snemmbúnar kosningar 2016 og aftur 2017 er að við höfðum einfaldlega skyldu til að leggja okkur fram um að gera það sem hægt var í stöðunni. Við settumst niður og þegar við lögðum til hliðar þessi hefðbundu ágreiningsmál þá fundum við alveg nógu marga stóra snertifleti til þess að setja saman ríkisstjórn. Og ég held að þetta hafi verið hárrétt mat hjá okkur.“

Makríllinn

Bjarni hefur verið mjög harðorður í makrílmálinu og er ha nn spurður hvað honum finnist um að útgerðir hafi verið að herja á ríkissjóð.

„Ég er þeirrar skoðunar í makrílmálinu að ríkið hafi haft mjög góðar varnir. Þær byggðust á sterkum, lagalegum rökum þannig að ég vildi halda því alltaf til haga að við vorum tilbúin til þess að taka til varna og ég hafði ágætar væntingar um að við myndum hafa árangur í vörninni. Engu að síður verður maður alltaf að gera ráð fyrir því að svona mál geti farið illa. Það voru hafðar uppi þarna gríðarlega háar kröfur sem mér fannst algerlega óverjandi að skattgreiðendur í landinu myndu bera kostnaðinn af. Þetta var í raun og veru í grunninn ágreiningur um það hvernig aflaheimildir í makrílveiðum dreifðust innbyrðis á milli þeirra sem ætluðu að stunda veiðarnar.

Ef ríkissjóður átti að sitja uppi með 10 milljarða króna kostnað vegna þess hvernig sú ákvörðun var tekin þá vildi ég bara að það væri skýrt að ég myndi leggja til að það kæmi á endanum með einhverjum hætti aftur út úr sjávarútveginum, og út úr makrílveiðunum sérstaklega, einfaldlega vegna þess að mér fannst það vera óverjandi að sá reikningur endaði hjá skattgreiðendum.“

Ýmiss konar gagnrýni

Flokksforysta Sjálfstæðisflokksins hefur undanfarin ár legið undir ýmiss konar gagnrýni svo sem frá flokksmönnum, annars vegar frá þeim sem telja flokkinn vera of íhaldssaman og hins vegar frá þeim sem telja hann ekki vera nægilega íhaldssaman og ekki voru allir ánægðir með þegar flokkurinn fagnaði 90 ára afmælinu að fólk úr öðrum stjórnmálaflokkum mætti. „Við efndum til mjög látlausrar athafnar á Valhallarreitnum og ef menn geta ekki á svona hátíðardegi lyft sér upp yfir hin daglegu ágreiningsmál á vettvangi stjórnmálanna þá held ég að það sé illa komið fyrir mönnum. Þetta var hátíðarstund og gleðidagur og ég var bara ánægður með að fá fólk úr öðrum flokkum til að segja að það gleddist með okkur þennan dag.“

Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins og fyrrverandi formaður flokksins, hefur gagnrýnt forystumenn flokksins í ritstjórnarskrifum og finnst flokkurinn hafa villst af leið í pólitík. Bjarni segir að sumt af því sem lögð er áhersla á í Morgunblaðinu hafi komið sér á óvart. „Mér finnst Morgunblaðið heilt yfir almennt vera að tala fyrir til dæmis efnahagsstefnu sem er líkleg til árangurs en mér finnst alveg hafa verið dæmi um áherslur í blaðinu sem ég finn ekki samleið með.“ Bjarni er spurður hvort það andi köldu á milli þeirra Davíðs. „Ég upplifi það ekki þannig. Það eru einfaldlega ekki mikil samskipti eins og staðan er.“

Varðandi frekari gagnrýni þá hefur flokksforysta Sjálfstæðisflokksins meðal annars verið gagnrýnd fyrir að svíkjast undan merkjum með því að samþykkja Icesave-samninginn, fyrir að hafa heykst á að afturkalla umsókn að Evrópusambandinu, fyrir að hafa farið gegn vilja flokksins í þriðja orkupakkamálinu og fyrir að fara ekki gegn þungunarrofsfrumvarpinu.

Hvernig finnst Bjarna að sitja undir þessari gagnrýni?

„Ég verð að lýsa mig ósammála á þessari lýsingu á framgöngu flokksins. Tökum bara Evrópusambandsmálið sem dæmi. Við greiddum atkvæði gegn aðildarumsókn við Evrópusambandið; við lögðum til þjóðaratkvæðagreiðslu um umsóknina strax í upphafi. Í ríkisstjórnartíð Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins leystum við upp samninganefndina. Evrópusambandinu var tilkynnt að viðræðunum væri lokið og menn benda þá á þetta formsatriði að afturkalla umsóknina með sérstakri þingsályktun sem í mínum huga er orðið algert aukaatriði í stóra samhengi hlutanna. Það eru engar viðræður í gangi við Evrópusambandið og það myndi enginn flokkur láta sér detta það í hug að fara aftur af stað án þjóðaratkvæðagreiðslu eins og ég les stöðuna núna. Þannig að ég sé ekki Evrópusambandið sem eitthvert mál sem Sjálfstæðismenn sem ekki vilja ganga inn í sambandið ættu að vera ósáttir við.

Icesave-málið á sér langa sögu og við börðumst gríðarlega hart gegn fyrstu samningunum en við flest í þingflokknum stóðum með síðustu samningunum í Icesave sem við síðan lögðum til að færi til þjóðarinnar í þjóðaratkvæðagreiðslu. Og það gerðist reyndar ekki nema fyrir tilstilli þáverandi forseta. Ég tel að þau rök sem við höfðum fyrir máli okkar á þeim tíma standist vel skoðun. Ég vil meina að barátta okkar í því máli hafi skilað gríðarlega miklum árangri.

Önnur mál sem nefnd voru finnst mér einfaldlega ekki vera af þeirri stærðargráðu að það eigi að kalla fram mikla óánægju innan Sjálfstæðisflokksins hvort sem það heitir þriðji orkupakkinn eða annað.“

Bjarni er kominn með harðan skráp og segist hafa lært ákveðna auðmýkt með tímanum þegar kemur að gagnrýni. „Maður lærir að bera virðingu fyrir ólíkum sjónarmiðum. Ég ætla ekki að segja að þetta sé alltaf auðvelt. En mótlætið styrkir mann. Með því að sigrast á erfiðleikum þá verður maður sterkari til þess að fást við enn erfiðari mál.“

Femínisti

Flokksforystu Sjálfstæðisflokksins hefur verið hrósað fyrir að fara með flokkinn í átt til framtíðar – að verið sé að breyta ásýnd flokksins og nútímavæða hann.

„Þjóðfélagið hefur breyst. Það er ekki sama stóra málið og áður var að við til dæmis deilum ábyrgðinni á að stýra samfélaginu, karlar og konur. Mér finnst það ekki hafa verið sama stóra, djarfa ákvörðunin hjá mér að kalla konur úr þingliðinu til forystu í flokknum eins og það hefði kannski verið fyrir 20 árum. Við vorum með of langa sögu þess að það hallaði á konur í flokknum og mér fannst þurfa að bregðast við því. Þetta er eitt af því sem ég held að margir hugsi um þegar talað er um ásýnd flokksins. En kannski líka ekkert síður það að við höfum fengið ungt fólk til forystu í flokknum og það finnst mér líka mikilvægt. Mér finnst mjög mikilvægt að senda þau skilaboð út í samfélagið að við eigum að treysta ungu fólki og ungt fólk með reyndara fólki getur haft gríðarlegu miklu hlutverki að gegna. Og fyrir Sjálfstæðisflokkinn skiptir máli að við eigum fulltrúa ólíkra aldurshópa til þess að færa inn í umræðuna sjónarmið og áherslur þessara ólíku hópa við mótun á lögum og reglum. Þannig hef ég lagt áherslu á að við erum flokkur sem á að geta höfðað til allra Íslendinga um allt land á öllum aldri. Við erum flokkur sem vill tryggja ákveðið jafnvægi í samfélaginu þar sem við trúum á kraftmikið efnahagslíf og þéttriðið velferðarnet og frelsi einstaklingsins.“

Viðtalið

BJARNI BENEDIKTSSON

> ***Ég finn fyrir því að maður fær aukna vigt við það að verða afi. Það er ekki spurning. Ég upplifi mikil tímamót.***

Bjarni er umkringdur sterkum konum í ríkisstjórn og í eigin flokki sem hafa talað fyrir réttindum kvenna og jafnrétti. Er Bjarni femínisti? „Ég er það. Ég hef oft setið með hörðum femínistum og fengið þessa spurningu og ég svara þessari spurningu alltaf játandi.“

Fótbolti, handbolti og U2

Bjarni Benediktsson er Garðbæingur og hefur búið þar alla tíð nema þegar hann bjó erlendis upp úr tvítugu.

Handbolti og fótbolti var aðaláhugamálið á æsku- og unglingsárunum og Bjarni æfði og keppti hjá Stjörnunni.

Hljómsveitirnar Wham og Duran Duran voru allsráðandi á þessum árum og er ráðherrann spurður hvort hann hafi verið Wham- eða Duran Duran-maður. „Ég man eftir þessu; maður varð að gera upp á milli þessara tveggja hljómsveita. Ég var frekar Duran Duran-maður en ég var þó mest fyrir U2.“

Faðir Bjarna var hæstaréttarlögmaður og sat Bjarni oft á menntaskólaárunum og lærði á lögmannsskrifstofu hans. „Ég hafði svolítið drukkið það í mig að lögmannsstarfið væri spennandi sem og leyndardómar lögfræðinnar sem fylgja því að vera inni á lögmannsstofu innan um alla skjalabunkana, dómasafnið og gömlu fræðibækurnar. Það togaði dálítið í mig.

Ég hóf nám í lögfræði við Háskóla Íslands eftir stúdentspróf og var dálítið óviss um hvort ég væri að velja rétt en þegar upp var staðið var ég bara mjög ánægður í náminu.“

Bjarni segist aðeins hafa tekið þátt í starfi ungra Sjálfstæðismanna í Garðabænum eftir tvítugt og var formaður um hríð. „Ég átti marga vini í Garðabænum sem tengdust starfinu auk þess sem pabbi var oddviti Sjálfstæðismanna í bæjarstjórninni. Ég ólst upp við það að bera út Garða, sem er málgagn Sjálfstæðismanna í Garðabæ, og gekk auk þess í götuna okkar og seldi happdrættismiða fyrir Sjálfstæðisfélagið í bænum.“

Sumir hafa sagt í gegnum árin að Bjarni hafi fæðst með silfurskeið í munninum og að hann skorti þar af leiðandi skilning á aðstæðum þeirra sem búa að annarri reynslu. „Ég held að ég njóti góðs af því að hafa alist upp á hógværu og öruggu heimili. Ég gekk í gegnum sama skóla og íþróttastarf og aðrir og hef þurft að sækja árangur minn á mínum eigin forsendum. Þótt fjárhagslegt öryggi sé mikilvægt ver það ekki fólk fyrir áföllum í lífinu. Ég þekki engan sem er kominn á fullorðinsár sem ekki hefur þurft að takast á við einhverja erfiðleika. Ég hef auðvitað fundið fyrir því að fólk vísar í þennan bakgrunn minn til þess að halda því á lofti að mann skorti skilning á aðstöðu fólks. En ég hef eiginlega ekkert annað um þetta að segja en að fara fram á að ég verði dæmdur af verkum mínum. Og þegar fólk fer yfir það sem ég hef verið að beita mér fyrir, svo sem hvernig framlög til hinna ýmsu málaflokka hafa verið að þróast þann tíma sem ég hef verið hér í fjármálaráðuneytinu, þá held ég að það sjáist að við höfum lagt metnað í að gera Ísland að betra samfélagi, fyrir alla.“

Orðinn afi

Æskuást og eiginkona Bjarna er Þóra Margrét Baldvinsdóttir. Þau kynntust í grunnskóla og voru í sama vinahópnum. „Svo leiddi eitt af öðru og smám saman fórum við að vera saman.“ Bjarni er spurður hvað sé mest heillandi við Þóru. „Það er kannski fagurkerinn í henni og hún nær að gera allt fallegt og skemmtilegt í kringum sig. Hún er ótrúlega góð mamma og heldur heimilinu gangandi í fjarveru minni. Hún er líka traustur vinur.“

Hjónin eignuðust sitt fyrsta barn þegar Bjarni var 21 árs og Þóra Margrét tvítug. Þau eiga fjögur börn á aldrinum 8–28 ára.

Fyrsta barnabarnið fæddist í vor. Bjarni segist grínast með að því fylgi virðingarstaða í samfélaginu að vera orðinn afi. „Ég finn fyrir því að maður fær aukna vigt við það að verða afi. Það er ekki spurning. Ég upplifi mikil tímamót. Svo varð ég líka fimmtugur í upphafi árs og lífið heldur áfram. Svona leiðir það mann inn á skemmtilegar, nýjar brautir. Það er ekki síst gaman að sjá hvað foreldrar afabarnsins hafa blómstrað í hlutverki sínu; þeir fá þarna nýtt hlutverk og allt breytist.“

Hvað fjölskyldulífið varðar segir Bjarni að þau hjónin reyni að hafa börnin glöð og að þau nái árangri í því sem þau séu að fást við. „Við reynum að fá þau til að skilja að það gerist ekkert nema að leggja sig fram og ef það er gert þá sé allur heimurinn undir og allt sem þau geta látið sig dreyma um gæti orðið að veruleika. Við reynum að halda hópinn og hafa reglu á heimilinu þannig að við borðum saman og nýju samskiptaforritin hjálpa okkur við að deila upplifun úr daglega lífinu. Ég myndi segja að við værum samrýmd fjölskylda.“

Útivistarmaður

Það er mikið að gera hjá ráðherranum og hann segir að sér hafi reynst erfitt að aðskilja vinnu og einkalíf.

„Það er mjög krefjandi að vera með þetta hlutverk og sinna á sama tíma stórri fjölskyldu. Ég reyni að gera mitt besta. Þetta eru langir dagar og verkefnin koma með mér heim. Og þau koma með mér í frí. Síminn er harður húsbóndi, maður er stanslaust í samskiptum. Þó að maður hefði viljað hafa meiri tíma til þess að sinna fjölskyldunni þá hefur þetta allt gengið einhvern veginn.“

Bjarni segist reyna að kúpla sig út úr álaginu með því að stunda reglulega hreyfingu. „Ég hef mjög sterka þörf fyrir að hreyfa mig. Það er ekki bara til þess að ég hlaupi ekki í spik heldur fæ ég líka andlega útrás með því. Ég þarf einhverja viðspyrnu. Eitthvert viðnám. Líkamlegt viðnám. Ég lyfti lóðum, hjóla, veiði og fer í fjallgöngur. Ég var uppi á jökli um síðustu helgi. Ég hef mjög gaman af golfi en hef lítið getað sinnt því. Ég sæki í útiveru. Auðvitað notar maður tónlist og hittir góða vini sína, fylgist með íþróttum og við fjölskyldan ferðumst saman. Svo hef ég áhuga á ljósmyndun, myndlist og bíómyndum og leita þá yfirleitt að því sem ekki er framleitt í Hollywood.“

Bjarni er spurður hvaða göngustaður sé í uppáhaldi. „Ég held ég verði að segja að það sé Laugavegurinn. Mögnuð leið og svo fjölbreytt. Að koma inn í Þórsmörk er líka stórkostlegt þegar farinn er Fimmvörðuháls. Ég hef farið nokkuð víða, veitt um allt land, gengið á Hornstrandir, farið Strútsstíg og komið upp á jökla. Í sumar ætla ég í Fljótavík en líka á Langanes, svo ég fer hornanna á milli. Mývatn er einn allra fallegasti staður á Íslandi fyrir utan Þingvelli og báðir staðir magnaðir jafnt að vetri sem sumri. Mér finnst landið einfaldlega vera stórbrotið.“

Björt framtíð

Bjarni vill halda áfram að vinna fyrir Íslendinga. „Ég hef gefið það út að ég hyggist gefa kost á mér áfram eftir landsfund og það er í höndum flokksmanna að veita mér þá umboð eða ekki. Staðan hjá mér er einfaldlega sú að mér finnst ég vera að fást við mjög mikilvægt verkefni og þau hafa vaxið að mikilvægi við þá atburði sem hafa nýlega orðið. Ég finn fyrir stuðningi frá nánasta samstarfsfólki mínu og ég finn fyrir hvatningu frá því til að láta ekki verk úr hendi falla. Og það hjálpar mér. Ég hef líka stuðning að heiman til þess að halda áfram. Við viljum vera áfram leiðandi afl í þessu þjóðfélagi og byggja upp. Og ég er bara bjartsýnn. Ég er til í slaginn.“

Bjarni er spurður hvað Ísland sé í huga hans. „Það er fyrst og fremst fólkið sem býr hérna, menningin sem við eigum, sagan okkar frá landnámi og sjálfstæðisbaráttan, að hafa komist af hérna í gegnum aldirnar undir einokun og í einangrun. Við höfum lifað af faraldra og alls konar náttúruhamfarir. Við Íslendingar áttum mjög erfitt um aldir og fyrir rúmri öld fluttu margir brott vegna fátæktar og fárra tækifæra en við höfum síðan brotist til þessarar ótrúlegu velsældar. Ísland er í dag á svo margan hátt fyrirmyndarríki og á enn bjartari framtíð fyrir sér.“



> ***Ég er almennt ánægður í þessu stjórnarsamstarfi. Ég held að við séum með samsetningu á ríkisstjórn sem henti langbest við þær aðstæður sem eru uppi í landinu og blöstu við eftir síðustu kosningar.***

Bjarni Benediktsson. „Ég hef hins vegar mjög sterka sannfæringu fyrir því að við getum komið sterk út úr faraldrinum. Við komum í sterkri stöðu inn í þessa efnahagslægð en það er gríðarlega dýrmætt að hafa búið í haginn fyrir erfiðari tíma. Við njótum góðs af því núna. Svo fengum við fyrir nokkrum dögum staðfestingu á lánshæfismati ríkissjóðs.“

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



Innlent
LEIÐARI

Börn kvótans

Eftir / Reyni Traustason

Þjóðin stendur á öndinni yfir því útspili aðaleigenda Samherja að færa börnum sínum fyrirtækið á silfurfati sem fyrirframgreiddan arf. Auðævin sem börn kvótans erfa nema rúmum 60 þúsund milljónum króna. Þau barnanna sex sem eignast mest fá 15 þúsund milljónir króna í sinn hlut við kynslóðaskiptin. Þessi upphæð er svo svimandi há að erfitt er að gera sér grein fyrir henni. Til að setja hlutina í samhengi þá má reikna með að hvert barnanna fái árlega arð sem nemur um 1.300 milljónum króna. Í þessari nálgun hefur verið tekið tillit til erfðafjárskatts. Það þýðir að á hverjum sólarhring fær hvert og eitt barnanna sem nemur 3,5 milljónum króna í arð. Höfuðstólinn haggast ekki. Þau fá 146 þúsund krónur á klukkutímann, allan sólarhringinn. Blessað kvótakerfið sem gerði börnin mín rík, gætu þeir sagt.

Það sem truflar fólkið í landinu er að grunnur alls þessa auðs er fiskurinn í sjónum. Þrátt fyrir að lög segi skýrt að fiskistofnar á Íslandsmiðum séu sameign þjóðarinnar er reyndin sú að fyrirtæki og einkaaðilar njóta arðs af auðlindinni. Hinn venjulegi Íslendingur sem býr við kjör sem rétt duga til venjulegrar framfærslu botnar ekkert í þessum kjörum hinna útvöldu. Í tilviki Samherjabarnanna þá taka þau til sín árslaun láglaunafólks á hverjum sólarhring. Þegar sérhvert barnanna leggur höfuð á koddann þá halda peningarnir áfram að streyma inn. Eftir átta tíma svefn verða tekjurnar um 900 þúsund krónur.



„Seinna varð Mídas fyrir þeirri ógæfu að fá asnaeyru.“

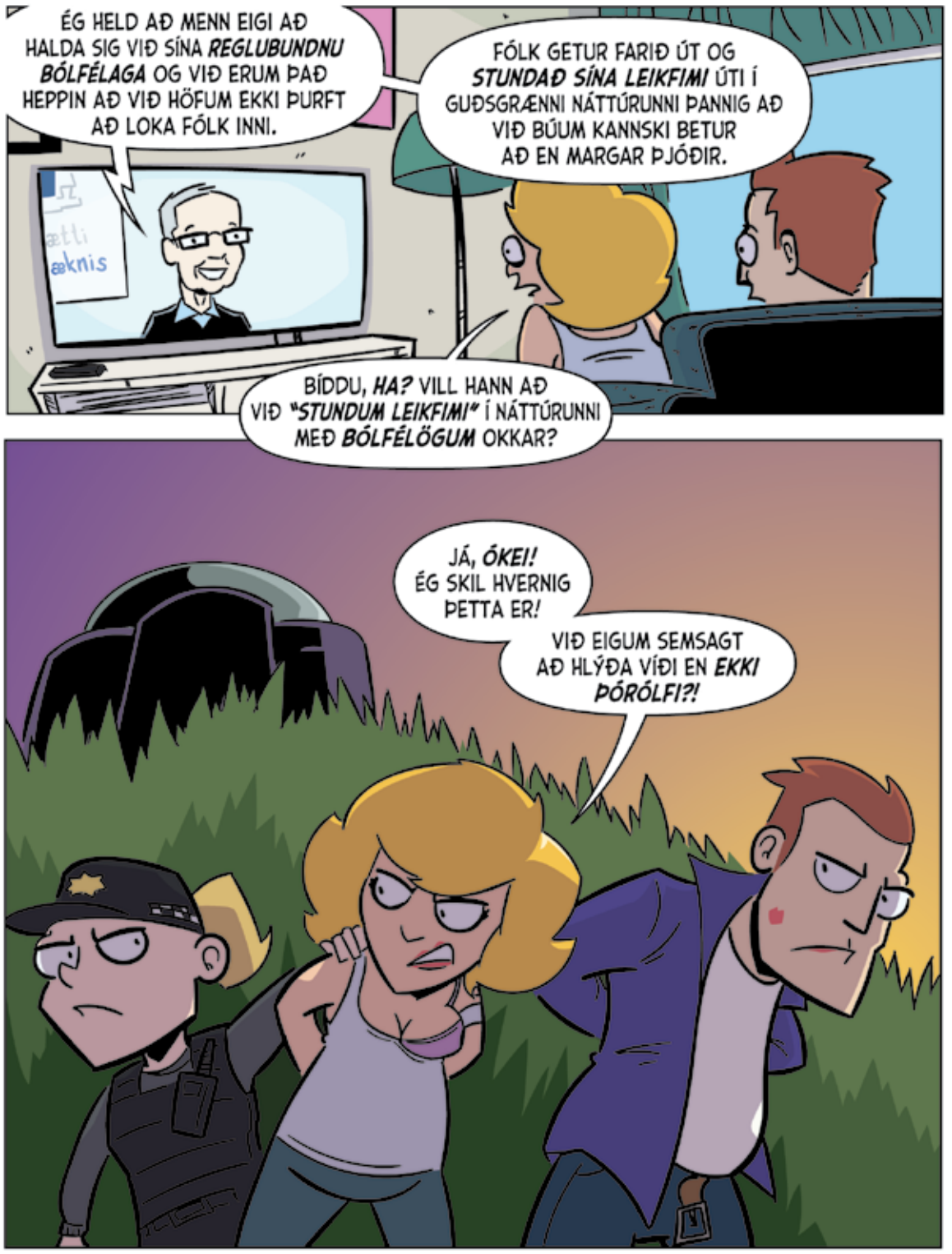
Samherji á sér upphaf í því að þrír frændur frá Akureyri keyptu togara sem lá í reiðileysi í höfn á Reykjanesi. Þetta var í árdaga kvótakerfisins og skipið hafði sáralítinn kvóta. Einn frændanna, aflaskipstjórinn Þorsteinn Vilhelmsson, tók við skipstjórninni. Hann hafði fiskað heil ósköp á togarann Kaldbak sem leiddi til þess að kvóti skipsins var mikill. Íslenska ríkið ákvað að leyfa honum að afrita kvótann yfir á nýja skipið, Akureyrina. Skipin tvö voru því með jafnan kvóta. Skipstjórakvótinn væri í dag milljarða króna virði. En til þess að öllu sé haldið til haga þá ráku Samherjafrændur fyrirtæki sitt vel og undirbyggðu góðan rekstur. Þorsteinn skipstjóri fiskaði vel og Samherji græddi. Seinna hraktist Þorsteinn Vilhelmsson út úr Samherja vegna deilna við Þorstein Má, frænda sinn.

Hneykslismál hafa undanfarið skekið Samherja. Mútumál í Namibíu hefur sett svartan blett á fyrirtækið og Þorstein Má Baldvinsson framkvæmdastjóra ekki síst. Honum er varla stætt eftir að málið kom upp. Eflaust er þetta ástæðan fyrir því að börn frumherjanna tveggja fá allan þennan auð afhentan og hinir umdeildu víkja nú af sviðinu. En sitt er hvort gæfa eða gjörvileiki. Öldungis er óvíst að kvótinn muni færa börnunum gæfu. Menn skildu hafa hugfasta söguna af Mídasi konungi sem átti sér þá ósk heitasta að eignast sem mest gull. Hann öðlaðist þá ógæfu að allt sem hann snerti varð að gulli. Þegar dóttir hans fagnaði honum við heimkomu og hljóp í fang hans breyttist hún í gull. Seinna varð Mídas fyrir þeirri ógæfu að fá asnaeyru.

Það er eitthvað rangt við það að svo mikill auður einstaklinga geti sprottið af auðlind þjóðarinnar. Auðvitað er ekki við persónur og leikendur að sakast. Samherjafrændur hafa lengst af staðið sig vel í rekstri þótt seinna hafi gefið á bátinn. Þeir nýttu sér þá þjóðargjöf sem Alþingi Íslendinga færði þeim og urðu moldríkir.

Vandinn við gull er hins vegar sá að það blindar gjarnan og elur á græðgi og siðleysi. Mikill vill meira. Nígeríumál Samherja er vísbending um að asnaeyru komi við sögu. Vonandi verða kynslóðaskiptin íslenskri þjóð og ekki síst börnum kvótans til gæfu.





JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Ásmund Daða Einarsson

Stórar áskoranir

■ Íslenskt samfélag stendur nú frammi fyrir stórum áskorunum vegna COVID-19 faraldursins. Barátta við veiruna sjálfa hefur gengið mjög vel og er að mestu lokið hér á landi, í bili að minnsta kosti. Önnur barátta er hins vegar rétt að hefjast og hún snýr að efnahagslegum áhrifum veirunnar. Efnahagslegra áhrifa faraldursins gætir í flestum atvinnugreinum og við Íslendingar stöndum frammi fyrir dýpstu kreppu sem við höfum séð í langan tíma. Það er ljóst að í slíku árferði verður minna um tímabundin störf í sumar, en það eru störf sem námsmenn hafa sinnt á sumrin.

Við munum verja um 2,2 milljörðum króna í átaksverkefni til að fjölga tímabundnum störfum fyrir námsmenn í fyrstu atrennu. Markmiðið er að með átakinu verði til 3.400 tímabundin störf fyrir námsmenn, 18 ára og eldri, sem skiptast á milli opinberra stofnana og sveitarfélaga. Um er að ræða fjórum sinnum stærra átak en ráðist var í eftir hrunið, sumrin 2010 og 2011, og er ég mjög bjartsýnn á að við getum fjölgað sumarstörfunum umfram þau 3.400 sem við höfum þegar tilkynnt á næstu vikum.

Fókus á börnin

Börn eru einn viðkvæmasti hópur samfélagsins á óvissutímum, hvort sem er vegna náttúruhamfara, efnahagslegra niðursveiflna eða heilsufarsógna, á borð við COVID-19 faraldurinn, sem við höfum glímt við. Þótt veiran herji, samkvæmt heimildum, ekki á börn með sama hætti og ýmsa aðra hópa skapar sú óvissa og álag sem henni fylgir aukna hættu er varðar öryggi og velferð barna. Í ljósi þessa hef ég sett af stað vinnu í ráðuneyti mínu sem miðar að því að efla og styðja við börn og foreldra sem eru í viðkvæmri stöðu. Meðal aðgerða sem við ætlum að ráðast í er stuðningur við tómstundir barna af lágtekjuheimilum þar sem við ætlum að tryggja jöfn tækifæri þeirra til íþrótta- og tómstundastarfs.

„Aðgerðirnar sem við erum að ráðast í núna eru hluti af félagslegum aðgerðapakka þar sem við ætlum að grípa þá hópa sem verða fyrir miklum áhrifum vegna faraldursins.“



Fjölþættar aðgerðir fyrir fatlaða einstaklinga

Þá ráðumst við í margvíslegar aðgerðir sem miða að því að auka þjónustu við bæði langveik og fötluð börn, og fullorðna einstaklinga sem glíma við fötlun. Má þar nefna sumardvöl, eða ævintýrabúðir, fyrir langveik og fötluð börn sem verða í boði bæði á suð-vesturhorninu og á Norðurlandi. Um er að ræða tvennar sumarbúðir og munu þær bjóða upp á dvöl fyrir 10-15 börn á hverjum stað á hverjum tíma, í eina viku í senn. Einnig má nefna að landshlutateymi fyrir fötluð börn og fjölskyldur þeirra verður komið á fót á Suðurnesjum sem tilraunaverkefni, og stuðningur við fötluð börn innflytjenda og foreldra aukinn.

Við vitum að viðkvæmir hópar verða fyrir miklum áhrifum vegna COVID-19 faraldursins. Aðgerðirnar sem við erum að ráðast í núna eru hluti af félagslegum aðgerðapakka þar sem við ætlum að grípa þá hópa sem verða fyrir miklum áhrifum vegna faraldursins.

Höfundur er félags- og barnamálaráðherra.

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

Sleggjan



„Flugfreyjur standa nú í stórkostlega erfiðri baráttu. Á þær á að leggja hræðilegar byrðar; ábyrgðina á að fórna réttindum sem áratuga barátta hefur fært þeim.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, á Facebook um kjaraviðræður flugfreyja og Icelandair.

„Það er óburðugt að fylgjast með utanríkisráðherra úr Sjálfstæðisflokki síðustu misserin. Yfirmenn hans í ráðuneytinu dingluðu honum inn í Mannréttindaráð SÞ. Heitið er öfugmæli og ráðið verður SÞ reglubundið til minnkunar.“

Í staksteinum Morgunblaðsins hefur undanfarið verið skotið fast á Guðlaug Þór Þórðarson utanríkisráðherra og ráðuneyti hans.



„Nú gerist það svo að Morgunblaðið heldur inn á þessar sömu slóðir með því að grafa undan alþjóðastofnunum og setja sig í stellingar sem klappstýra stjórnmálaleiðtoga á borð við Orbán og Trump. Í blaðinu er nú hæðst að utanríkisráðherra fyrir að standa vörð um vestræn gildi í félagi við utanríkisráðherra Norðurlandaþjóðanna.“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, setur út á gagnrýni Morgunblaðsins á Guðlaug Þór, í pistli sem birtist í blaðinu í vikunni.



„Fyrir síðustu helgi fékk ungt fólk í tveimur fjölskyldum gefins um 13% af öllum fisk í landhelginni. Til þess var barist. Og svo borga þau líklega sáralitla skatta af þessari gjöf.“

Gunnar Smári Egilsson sósíalistaforingi um ákvörðun eigenda Samherja hf. að framselja hlutabréfaeign þeirra til barna sinna.



„Af hverju á ríkið að bera þennan kostnað? Ferðamaður sem hefur efni á að koma til Íslands og leggur það á sig við þessar aðstæður hefur eflaust efni á að greiða fyrir sýnatöku, skyldi maður halda.“

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, um þær fréttir að ríkið muni fyrst í stað bera kostnað af sýnatöku úr farþegum á Keflavíkurflugvelli þegar þeir koma til landsins 15. júní.



„Það eru markviss skemmdarverk gerð á því af hálfu borgarstjóra og meirihlutans í borginni að Sundabraut verði aldrei að veruleika. Ástæðan er þessi ofuráhersla á borgarlínu.“

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins.



„Ýmsir hljóta að spyrja þessa dagana hvort ekki sé það manntak í Sjálfstæðisflokknum sem dugi til að hrinda af sér þessari ráðstjórn VG á flokknum.“

Ólafur Ísleifsson, þingmaður Miðflokksins, er ósáttur við að Vinstri grænir skuli hafa komið í veg fyrir framkvæmdir NATO á Suðurnesjum án rökstuðnings.

Góð vika

Samherjabörnin

Óhætt er að segja að **Samherjabörnin** *svokölluðu, þ.e. börn aðaleigenda Samherja, hafi komist í feitt í vikunni þegar feður þeirra,* **Þorsteinn Már Baldvinsson** *og* **Kristján Vilhelmsson**, *framseldu nánast allan hlut sinn í félaginu til þeirra. Fengu börn Þorsteins Más* **43%** *hlut og börn Kristjáns* **41,5%** *hlut í félaginu og urðu þar með líklegast ríkustu „börn“ landsins. Á meðan Samherjabörnin skutu vafalaust tappa úr flösku, hefur gjörningurinn vakið blendin viðbrögð í samfélaginu og finnst mörgum ömurlegt að hægt sé að framselja aflaheimildir á milli kynslóða eins og eigendur Samherja hafa gert. „Sumargjafir eru góður og þjóðlegur siður, að gefa börnum sínum sumargjafir en sumargjafir Samherjaeigenda til barnanna sinna eru kannski í stærri kantinum,“ benti* **Lilja Rafney Magnúsdóttir**, *þingmaður Vinstri grænna, á, á meðan fyrrverandi flokksbróðir hennar, utanflokksþingmaðurinn* **Andrés Ingi Jónsson**, *sagði risavaxnar eignatilfærslur milli kynslóða „viðhalda ójöfnuði og stéttaskiptingu í samfélaginu“.*

Slæm vika

Suðurnesjamenn

Suðurnesjamenn *hafa verið í áfalli og öðrum hefur verið heitt í hamsi síðan þegar Morgunblaðið sagðist hafa heimildir fyrir því að Vinstri græn hefðu lagst gegn því að ráðist yrði í allt að* **18 milljarða** *framkvæmdir á vegum NATÓ í Helguvík.* **Kjartan Már Kjartansson**, *bæjarstjóri í Reykjanesbæ, lýsti yfir vonbrigðum sínum með þessar fréttir og benti á að framkvæmdirnar gætu skapað fjölda starfa á Suðurnesjum, þar sem atvinnuleysi mældist nýlega* **28%** *í Reykjanesbæ. „Því miður einnig enn eitt dæmið um eyðimerkurgöngu Sjálfstæðisflokksins undir núverandi gervigrasrótarforystu hans og sem gólfmottudregill undir gamla vinstripólitíska ruslatunnusöngnum sem sunginn hefur verið alla tíð frá upprisu vestrænnar menningar,“ skrifaði* **Gunnar Rögnvaldsson**, *bloggari og yfirlýstur þjóðaríhaldsmaður í Sjálfstæðisflokknum í vikunni. Hafa Vinstri græn verið sökuð um að vilja ekki minnka atvinnuleysi á Suðurnesjum og jafnvel föðurlandssvik og landráð og sumir spyrja hvort ekki sé hreinlega orðið tímabært að leysa flokkinn frá störfum í núverandi ríkisstjórn.*



„Til læknis tvisvar á dag, með tilheyrandi sársauka“

*„Það fylgir því ákveðið andlegt álag að vita til þess að þú sért mögulega að fara að missa útlim,“ segir **Héðinn Svarfdal**, veitingamaður og fararstjóri á Kosta Ríka, sem lenti nýverið í alvarlegu mótorhjólaslysi, sem kostaði hann næstum hægri fótlegginn.*

Texti / Trausti Hafsteinsson Myndir / Aðsendar

Héðinn býr með fjölskyldu sinni á Kosta Ríka þar sem þau reka veitingastaðinn Xanadu í Guanacaste-héraði. Í lok síðustu viku fór öryggiskerfi staðarins í gang og eftir að hafa upplifað nokkur innbrot á stuttum tíma þorði Héðinn ekki annað en að bregðast skjótt við og kanna málið. Hann rauk því af stað að heiman á mótorhjóli en í krappri beygju á leiðinni skaust stór eðla í veg fyrir hjólið þannig að Héðinn snarhemlaði og sveigði fram hjá henni. Við það missti hann stjórn á hjólinu og endaði úti í vegkanti með hjólið ofan á sér. Meiðslin sem hann hlaut voru það alvarleg að síðar óttuðust læknar að fjarlægja þyrfti annan fótinn.

Mætti sárkvalinn í vinnuna

Héðinn segist sem betur fer hafa náð að komast undan hjólinu og koma því í gang. „Mér þótti nokkuð merkilegt að hjólið fór næstum strax í gang og ég gat haldið ferðinni áfram á veitingastaðinn. Þar kom í ljós að dauð rafhlaða í einum skynjaranum hafði orðið til þess að kerfið fór í gang og ég gat því snúið aftur heim þar sem fjölskyldan tók hissa á móti mér.“



Héðinn og fjölskylda opnuðu veitingastaðinn Xanadu í febrúar. Hann ekur um á mótorhjóli til að komast leiðar sinnar og segir það ódýran og afar þægilegan ferðamáta þar sem hitinn í strandbænum þeirra á Kosta Ríska fer sjaldan niður fyrir 30 gráður. „Þá getur einmitt verið tilvalið að þeysast á milli staða og kæla kroppinn um leið,“ segir hann.

Héðinn fékk slæm brunasár eftir hljóðkút hjólsins og að auki hafði hluti hjólsins skorist inn í hægri fót svo hann var sárkvalinn. Þrátt fyrir það mætti hann í vinnuna næsta dag eins og ekkert hefði ískorist og datt ekki í hug að leita sér aðhlynningar.

„Sennilega hef ég verið í losti, því að ég hefði átt að vita miklu betur en að fara að sofa eftir þetta slys, eins og ekkert væri. Hvað þá að mæta bara í vinnuna næsta dag. „Nei, þetta er bara smáhnjask,“ svaraði ég bara þegar starfsfólkið spurði hvort ég væri ekki þjáður.“

Að lokum var sársaukinn hins vegar orðinn það óbærilegur að Héðinn leitaði á sjúkrahús. „Ég ákvað að drífa mig þar sem sýking var augljóslega að myndast í hægri fætinum með tilheyrandi sársauka. Þar fékk ég óaðfinnanlega þjónustu en var sagt að ég myndi hugsanlega missa hann. Á endanum komst ég í hendur sérfræðings og þá kom í ljós að ég myndi halda fætinum, en sýkingin væri alvarleg og meðferð bráðnauðsynleg.“

Hreyfigetan eykst, sársaukinn minnkar

Héðinn fær sérstaka sárameðferð vegna slyssins og hefur þurft á lyfjagjöf að halda.

„Ég fer til læknis tvisvar á dag með tilheyrandi sársauka, bæði líkamlegum og fjárhagslegum. En það má ekki vanmeta hversu mikil forréttindi það eru að búa í landi þar sem heilbrigðisþjónusta er bæði aðgengileg og góð. Nokkuð sem við Íslendingar þekkjum vel.“

Héðinn segir sársaukann minnka jafnt og þétt á meðan hreyfigeta eykst. „Ég er farinn að geta gengið um, án mikilla kvala, og er allur að koma til.“ Hann segir að hann muni þó seint gleyma því að hann hafi næstum misst annan fótinn. „Næst verður farið hægar á milli staða, þó um hugsanlegt innbrot sé að ræða, enda skiptir heilsan auðvitað mun meira máli en veraldlegir hlutir. Maður lifir líka víst bara einu sinni og svona atvik hjálpa að minna mann á það sem skiptir raunverulega máli í lífinu.“





„Sennilega hef ég verið í losti, því að ég hefði átt að vita miklu betur en að fara að sofa eftir þetta slys, eins og ekkert væri.“

“Ég vissi ekki að ég væri óstöðvandi!”

Skráning er hafin á námskeið sumarsins

Það sem þátttakendur uppskera:

- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fólki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitu stjórnun



Næstu námskeið:

18-25 ára • 21. júlí kl 8.30-17:00 3 dagar í röð
16-19 ára • 26. maí kl 18:00-22:00 8 skipti á 4 vikum
16-19 ára • 10. ágúst kl 18:00-22:00 8 skipti á 4 vikum

20-25 ára • 25. maí kl 18:00-22:00 8 skipti á 4 vikum - Örfá sæti laus
20-25 ára • 4. ágúst kl 18:00-22:00 8 skipti á 4 vikum

Kynntu þér dagsetningar fyrir 10-12 ára og 13-15 ára á dale.is eða í síma 5557080

Skráning í ókeypis kynningartíma á dale.is/ungtfolk

Dale Carnegie®

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen next 050820 Ad 25x15



4 *Sannkallað ævintýralíf*

Guðríður Gyða og Vilberg seldu íbúðina sína og búa nú í amerískum húsbíl.



6 *Ferðast með fjölskyldunni*

Atriði sem skipta máli á ferðalagi og í útivist með börnum.

Stúdíó Birtíngur

VÍS Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Öryggið í fyrirrúmi á þjóðvegum landsins

Eftirvagnar verða áberandi á þjóðvegum í sumar enda ætla flestir landsmenn að ferðast innanlands. Mikilvægt er að huga að öryggisþáttum áður en lagt er af stað í fyrstu ferð sumarsins, segir sérfræðingur í forvörnum hjá VÍS.



Pössum upp á útsýnið

Við óskum þér góðrar og öruggrar ferðar um landið í sumar. En áður en þú leggur af stað með eftirvagninn þá hvetjum við þig til að passa upp á að útsýnið sé í fullkomnu lagi.

Stúdíó Birtíngur
VÍS Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

Samkvæmt nýlegri rannsókn EMC-rannsókna stefna um 59% Íslendinga á að gista í húsbíl eða nota eftirvagn á ferðalögum í sumar.

Það stefnir í fjörugt ferðasumar innanlands hjá landsmönnum enda ferðast fæstir Íslendingar til útlanda næstu mánuðina. Sala ýmissa eftirvagna hefur tekið kipp undanfarnar vikur og ljóst að þjóðvegir landsins verða þéttskipaðir stærri bifreiðum og jeppum með nýjum og eldri eftirvögnum á leið í spennandi sumarfrí.

„Þegar ferðast er um Ísland yfir sumartímann þarf alltaf að setja öryggið á oddinn," segir Sigrún A. Þorsteinsdóttir, sérfræðingur í forvörnum hjá VÍS, „ekki síst þegar eftirvagnar eru með í för. Við sjáum fyrir mikla aukningu ferðalaga í sumar hjá landsmönnum. Samkvæmt nýlegri rannsókn EMC-rannsókna stefna um 59% Íslendinga á að gista í húsbíl eða nota eftirvagn á ferðalögum í sumar. Þetta er ansi hátt hlutfall sem þýðir að það er sérstaklega mikilvægt að huga að ýmsum öryggisþáttum, ekki síst áður en lagt er af stað í fyrstu ferð sumarsins."

Ekki ofhlaða eftirvagninn

Nokkur af helstu öryggisatriðum sem þarf að hafa í huga fyrir sumarið snúa að bílnum, vagninum sjálfum, eldvörnum og ekki síst vindinum sem hefur mjög mikil áhrif á öryggi ferðalanga í landi þar sem allra veðra er von, meira segja yfir sumarið. „Bíleigendur geta fundið í skráningarskírteinum upplýsingar um hversu þungan eftirvagn viðkomandi bifreið má draga. Það má því ekki draga þyngri eftirvagn en þar kemur fram. Um leið er mikilvægt að hlaða ekki of miklum búnaði og aukahlutum á eftirvagninn svo hann fari yfir leyfða heildarþyngd."

Stærri eftirvagnar geta byrgt baksýn ökumanns og í þeim tilfellum er nauðsynlegt, að hennar sögn, að setja hliðarspegla á bílinn, báðum megin. „Svo er rétt að ítreka það að virða hámarkshraða bifreiðar á hverjum og einum stað."

Notið öryggislínuna

„Einnig þarf að hafa ýmislegt í huga varðandi eftirvagninn sjálfan," bætir hún við. „Ef vagninn vegur t.d. meira en 750 kg verður hann að vera búinn hemlum. Hér er gott að hafa í huga að ef bifreiðin sjálf er útbúin ABS-hemlum, en eftirvagninn ekki, er hætt við að vagninn fari ekki sömu leið þegar þarf að nauðhemla, t.d. getur hann lagst meðfram bílnum."

Hún minnir bíleigendur á að ganga vel frá tengibúnaði eftirvagns við bílinn og að nauðsynlegt sé að nota öryggislínuna. „Svo þarf auðvitað að fara með eftirvagninn í skoðun annað hvert ár."



Þegar ferðast er um Ísland yfir sumartímann þarf alltaf að setja öryggið á oddinn," segir Sigrún A. Þorsteinsdóttir, sérfræðingur í forvörnum hjá VÍS.

Eldvarnir skipta miklu máli

Nauðsynlegar eldvarnir skipta auðvitað mjög miklu máli þar sem bæði þarf að huga að ýmsum öryggismálum og nauðsynlegum búnaði, að sögn Sigrúnar. „Þar sem fastar gaslagnir eru til staðar þarf að sjálfsögðu að huga sérstaklega vel að eldvörnum. Líklegt er að eftirvagninn sé á stöðugri hreyfingu yfir sumarið, frekar en að hann sé staðsettur á sama stað yfir tímabilið, og því þarf að fylgjast reglulega með gaslögnum og tengingum í vagninum. Við mælum með því að fagmenn séu látnir yfirfara lagnir og tengi á fimm ára fresti og um leið að skipta út þeim sem þörf er á."

Nauðsynlegur búnaður á borð við slökkvitæki, eldvarnarteppi, reykskynjara og gasskynjara þurfa að sjálfsögðu alltaf að vera til staðar. „Þennan búnað þarf síðan að yfirfara reglulega og tryggja að hann sé í lagi, m.a. út frá líftíma."

Hún bendir á að það sé skynsamlegt að staðsetja sig ekki of nærri öðrum eftirvögnum á tjaldsvæðinu. „Þannig minnkum við líkurnar á að eldur berist á milli vagna ef kviknar í."

Vindurinn hættulegur

Mikill vindur getur verið mjög hættulegur, meira að segja yfir sumarið. „Eftirvagnar taka á sig mikinn vind og því er afar nauðsynlegt að haga akstri í samræmi við aðstæður," segir Sigrún. „Að sjálfsögðu þarf að kynna sér veðurspá og vindafar áður en lagt er af stað en ekki síður að fylgjast vel með spánni því veðurspáin getur breyst skjótt þótt það sé sumar." Hún nefnir sem dæmi að ef vindhviður fari í 15 til 25 m/sek geti vindurinn haft mikil áhrif á umferðaröryggi. „Við þannig aðstæður mælum við með því að ferðalangar endurskoði ferðaplanið. Ef ekki er hægt að fresta ferð er nauðsynlegt að draga úr hraða. Ef það síðan hvessir enn frekar ber skilyrðislaust að stoppa og leggja upp í vindinn."

Að lokum bendir hún á gátlista sem finna má á vef VÍS sem hún mælir með að notaður sé í undirbúningi ferðalaga sumarsins.

Nánari upplýsingar inn á www.vis.is.



Gátlisti
fyrir eftirvagninn

Við óskum þér góðrar og öruggrar ferðar um landið í sumar. En áður en þú leggur af stað í ferðalagið með eftirvagninn þá hvetjum við þig til að renna yfir þessi atriði og vera viss um að þau séu í lagi.

- ☐ Lögbundin skoðun
- ☐ Virkur gasskynjari
- ☐ Virkur reykskynjari
- ☐ Yfirfarið slökkvitæki
- ☐ Eldvarnateppi
- ☐ Gaskútur og tengingar
- ☐ Þjófavörn á dráttarbeisli
- ☐ Ljós
- ☐ Hjólabúnaður
- ☐ Dekk
- ☐ Loftþrýstingur
- ☐ Hliðarspeglar
- ☐ Öryggisvír dráttarbeislis
- ☐ Veðurspá
- ☐ Bremsur



Garða- og tómstundakerrur frá:
155.900 kr.

BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.





Tækjakerrur frá:
1.359.900 kr.

Iðnaðarkerrur frá:
319.900 kr.





Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson og aðsendar

Útilega
FERÐAVAGNAR OG FLEIRA

Nútímasígaunar á húsbíl

Guðríður Gyða Halldórsdóttir og Vilberg Guðmundsson eru miklir náttúruunnendur. *Fyrir nokkrum árum tóku þau þá ákvörðun að selja íbúðina sína og búa nú í ameríkskum húsbíl sem þau nota til að ferðast um Ísland á sumrin en leita í mildara veðurfar á veturna.*

Hvernig er að vera nútímasígauni ef svo má að orði komast? „Nútímasígauni er svolítið gott orð yfir lífnaðarhætti okkar Villa," segir Gyða. „Það hafði lengi verið draumurinn að kaupa húsbíl sem við gætum ferðast á í útlöndum, en við ætluðum alltaf að eiga hann með íbúðinni okkar í Vesturberginu. Blokkin var gömul og þarfnaðist viðgerða og okkur fannst kostnaðurinn við lagfæringarnar vera farinn fram úr hófi, þannig að við réðum okkar ráðum og komumst að þeirri niðurstöðu að annað hvort væri að selja íbúðina og kaupa stóran húsbíl í Ameríkunni, því þar eru þeir eins og litlar stúdíóíbúðir, eða láta ellilaunin fara í endalausar viðgerðir á húsinu. Valið varð auðvelt þegar til kastanna kom, við völdum bílinn. Þar var allt til alls og við gátum ferðast á honum til heitu landanna á haustin en komið svo heim og notið íslenska sumarsins."

Þið hafið líka dvalið mikið á Spáni. Hvað heillar þig mest við það land? „Jú, við höfum verið á Spáni á veturna og það er náttúrulega ylurinn sem maður sækist í og svo er svo miklu ódýrara að lifa þar. Þar getur þú lifað af ellilaununum," segir Gyða með þungri áherslu.

Myndir þú mæla með þessum lífsstíl við aðra? „Ef fólk treystir sér til að selja húskofann, þá mæli ég hiklaust með þessum lífsstíl á elliárunum, svo framarlega að þið hafið heilsu til. Eins og ég sagði, höfum við allt til alls og bíllinn er einn lúxus, innréttaður eins og Ameríkaninn vill hafa þá. Þetta er yndislegt líf og maður kynnist fullt af skemmtilegu fólki og eignast yndislega vini um leið," segir hún.

Gyða er eins og áður sagði mikill náttúruunnandi og hefur aflað sér mikillar þekkingar á ilmolíum og virkni þeirra og sendi um árið frá sér bókina, Ilmkjarnaolíur, Lyfjaskápur náttúrunnar, sem er fáanleg í öllum bókabúðum. Þar er mikill fróðleikur um virkni jurta, uppskriftir og leiðbeiningar um hvernig nota má þær til að bæta lífsgæði sín. Ef þú ættir að velja fimm ilmkjarnaolíur inn á hvert heimili á landinu hverjar myndir þú benda á? „Cajeput, Lavender, Peppermint, Frankinsence og Cinnamon bark. Ef þú átt allar þessar olíur, þá áttu heilt apótek."

Áhugi Gyðu á náttúrunni er ekki eingöngu bundin við olíurnar. Hún sækir sér gjarnan næringu og hollustu í íslenska móa. Þú tínir jurtir, sveppi, ber og fleira og vinnur úr alls kyns mat.



> ***Ef fólk treystir sér til að selja húskofann, þá mæli ég hiklaust með þessum lífsstíl á elliárunum.***



Guðríður Gyða Halldórsdóttir og Vilberg Guðmundsson tóku þá ákvörðun að selja íbúðina sína og búa nú í ameríkskum húsbíl sem þau nota til að ferðast um Ísland á sumrin.





Bíllinn er einn lúxus, innréttaður eins og Ameríkaninn vill hafa þá.

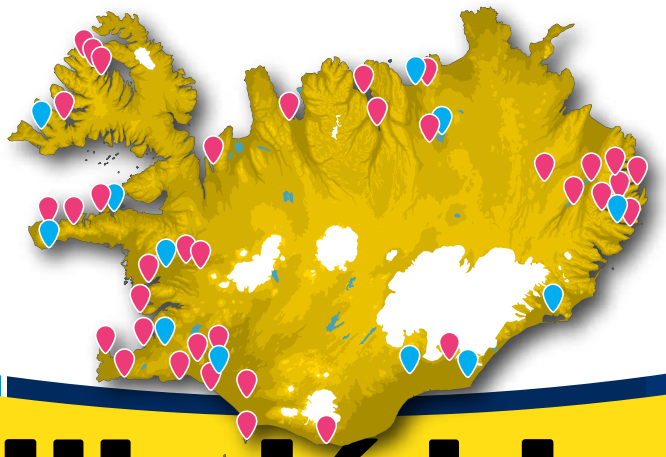
Hvað kveikti áhuga þinn á nýtingu íslenskrar náttúru á þennan hátt? „Jú, ég tíni jurtir í heilsute, þurrka sveppi, því þeir eru bragðbestir á Íslandi, bý til jólalíkjör úr aðalbláberjum með kanil og negul og svo alls kyns sultur úr íslensku hráefni. Það sem kveikti áhuga minn á jurtunum, var besta vinkonan mín, hún Olga Sverrisdóttir, sem er hafsjór af fróðleik um nýtingu jurta til lækninga. Við förum nokkrum sinnum á sumri í jurtatínslu en förum síðan vestur á land til að tína ber."

Er einhver íslensk tejurt í uppáhaldi? „Jú, mjaðurtin er alltaf í uppáhaldi því hún er svo góð fyrir magann," er svarið.



FOSSHOTEL

Hótel um land allt



ORKAN

65 Orkustöðvar um land allt

Ísland vill sjá þig í sumar

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

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

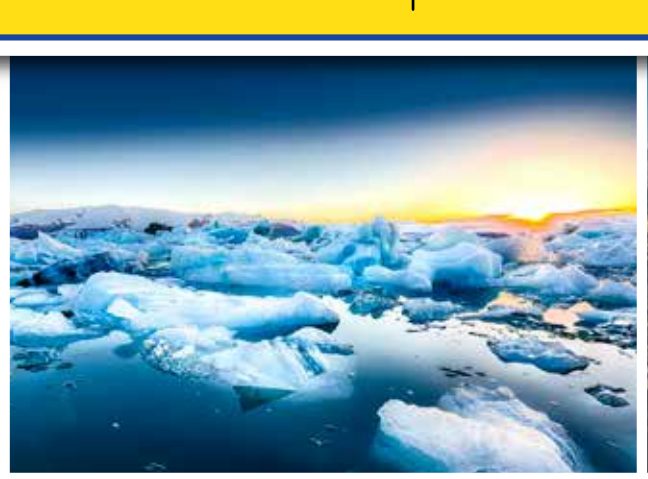
Kaupauki með völdum notuðum bílum

Sjö nætur á Fosshótelum
með morgunverði. Verðmæti 210.000 kr.

Eldsneytiskort
að verðmæti 50.000 kr. frá Orkunni

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









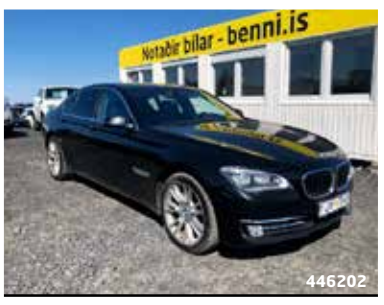
SsangYong Tivoli '17, ekinn 60 þús. km.
Verð: 2.590.000 kr.



SsangYong Rexton '17, ekinn 40 þús. km.
Verð: 4.490.000 kr.



SsangYong Korando '18, ekinn 60 þ. km.
Verð: 3.790.000 kr.



BMW 7 730d Xdrive '14. ekinn 135 þús. km.
Verð: 6.500.000 kr.



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



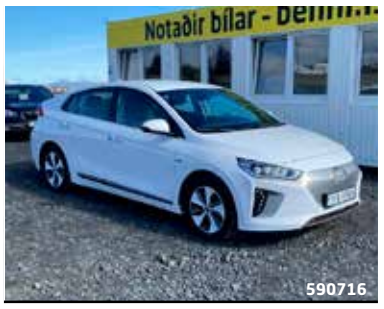
Nissan Qashqai Tekna '19, ekinn 13 þús. km
Verð: 4.890.000 kr.



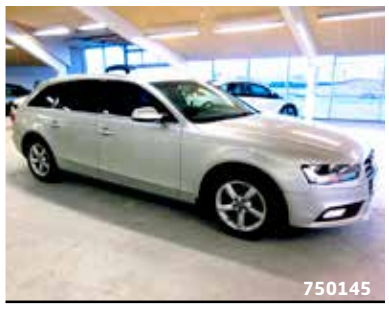
Jeep Cherokee '18, ekinn 32 þús. km.
Verð: 6.490.000 kr.



Jaguar E-pace s d-150 '18, ekinn 32 þ. km.
Verð: 6.490.000 kr.



HYUNDAI IONIQ EV '18. ekinn 37 þús. km.
Verð: 3.490.000 kr.



Audi A4 Avant '13, ekinn 103 þús. km.
Verð: 2.380.000 kr.



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



Opel Astra '18, ekinn36 þús. km.
Verð: 2.990.000 kr.



Hyundai i30 '19, ekinn 27 þ. km.
Verð: 3.090.000 kr.



Toyota Corolla '18. ekinn 40 þús. km.
Verð: 2.690.000 kr.



Suzuki Vitara '18, ekinn 64 þús. km.
Verð: 3.190.000 kr.



SsangYong Rexton '16, ekinn 151 þús. km.
Verð: 2.490.000 kr.



Skoda Octavia '19, ekinn 54 þús. km.
Verð: 2.890.000 kr.



Opel Vivaro Combi '18, ekinn 36 þ. km.
Verð: 4.090.000 kr.



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



Opel Crossland X '19, ekinn 60 þús. km.
Verð: 2.690.000 kr.

Meira úrval á notadir.benni.is



Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 12-17

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílabúð Benna – Notaðir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Bílferðir með börnum

Hvort sem þú ætlar að keyra hringinn eða bara í bústað þá getur bílferð með litlum börnum reynst bæði erfið og yndisleg. *Lykilatriði er að undirbúa sig og börnin vel. Hér eru nokkur góð ráð sem hægt er að hafa í huga þessa ferðahelgi.*



Númeraplötuleikurinn er sniðugur leikur, þá giska allir á fyrsta bókstafinn á númeraplötu á næsta bíl sem keyrir fram hjá. Sá sem giskar á rétt vinnur.

Keyrslan

Verið leiðsögumenn barnanna ykkar. Fyrir ferðina er gott að afla sér upplýsinga um merkilega eða sögulega staði á leiðinni svo þið getið sagt börnunum frá þeim. Setjið markið ekki of hátt hvað varðar dagleiðir og látið börnin ráða för, þau gætu þurft að teygja oftar úr sér en í upphafi var gert ráð fyrir. Nýtið stoppin í smáhreyfingu. Enginn hefur gott af því að sitja of lengi kyrr. Þegar þið farið út úr bílnum hlaupið aðeins um, farið í boltaleik, sippkeppni eða stoppið á leikvelli.

Gott nesti

Það getur verið fremur takmarkað úrval af hollustu í vegasjoppum landsins og því er sniðugt að útbúa nesti. Niðurskorið grænmeti og ávextir, rúsínur og hnetur, samlokur, vefjur og jógúrt eru mjög þægilegar nestislausnir.

Sniðugt er að taka með vatnsbrúsa sem þið getið fyllt í stoppum. Það er miklu betra en að reiða sig á safa eða gosdrykki. Reynið að komast hjá því að borða í bílnum, takið frekar stutt hlé á keyrslunni. Það er mun meiri hætta á því að það subbist niður og ekki er skemmtilegt þegar börn og sæti eru útötuð í banana, kexmylsnu eða súkkulaði. Fyrir utan hvað það er skemmtilegra að sitja við borð undir berum himni með fallegt íslenskt landslag í bakgrunni.

> ***Nýtið stoppin í smáhreyfingu. Enginn hefur gott af því að sitja of lengi kyrr.***

Undirbúningur

Mikilvægt er að leyfa börnunum að taka þátt í undirbúningnum. Látið þau til dæmis pakka niður í litla tösku fyrir sig og ekki skipta ykkur af því sem þau taka, jafnvel þótt þau taki einhverja skrýtna hluti með sér.

Fyrir lengri bílferðir er gott að útbúa sérstaka hirslu fyrir barnadótið í bílnum eða vagninum, til dæmis er hægt að fá slíkar sem hengdar eru aftan á framsæti. Þannig er auðvelt að finna dótið og ganga frá því að bílferð lokinni.

Merkið bangsa og tuskudýr vel með farsímanúmeri. Það er ekki skemmtilegt að þurfa að keyra til baka og leita að týndum bangsa.

Ræðið við börnin þannig að þau viti hvað sé í vændum, að nú þurfi þau að sitja í bíl í lengri tíma, og spyrjið þau hvernig þau vilji helst hafa ofan af fyrir sér.

Styttum okkur stundir

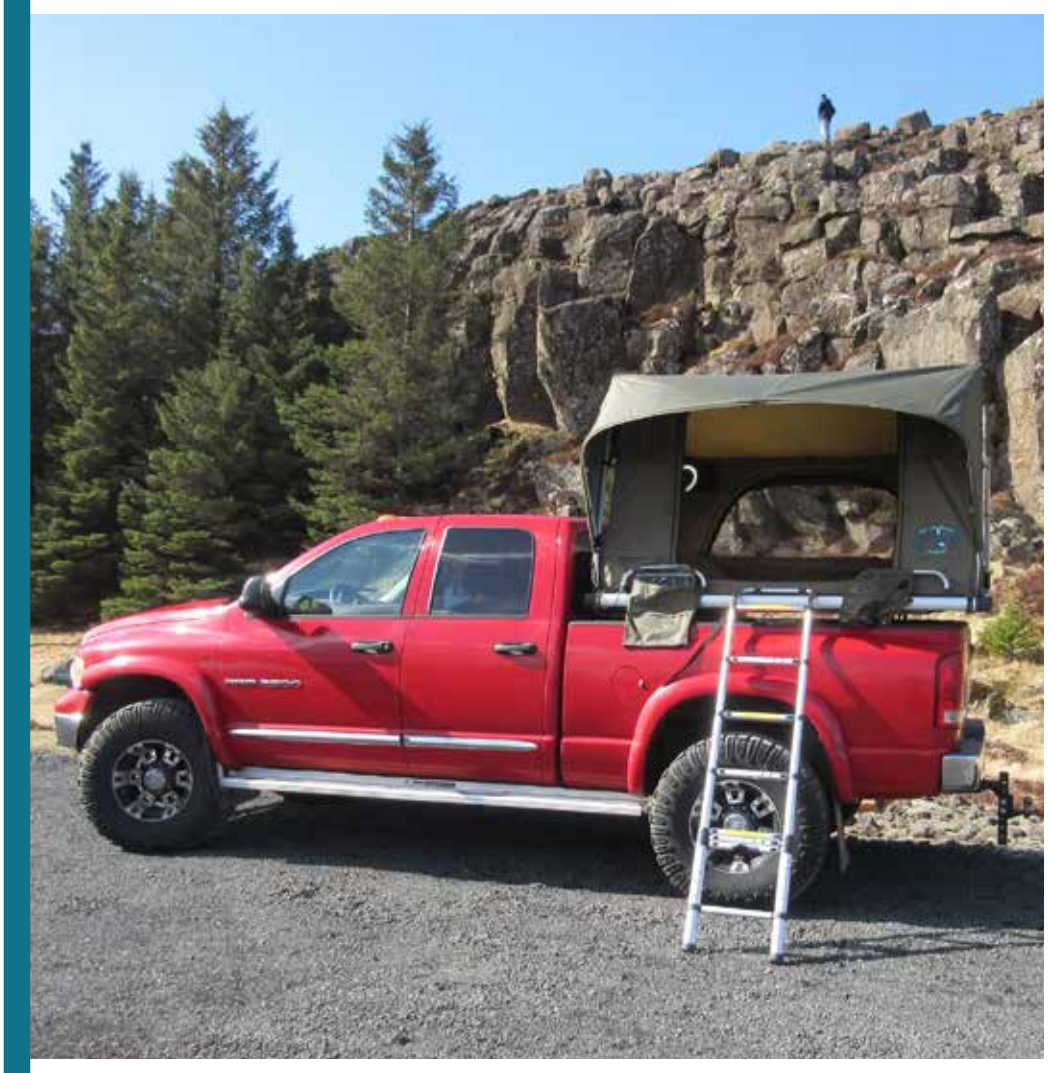
Til er fjöldinn allur af skemmtilegum leikjum sem koma sér vel í bílferðum: Hver er maðurinn? ekki þarf að taka neitt spil með heldur hugsar hver sér fræga manneskju og aðrir farþegar giska á hvern hann hugsar um.

Frúin í Hamborg, klassískur leikur sem allir kunna. Einn er spurður hvað hann gerði við peninginn sem frúin í Hamborg gaf honum en ekki má segja já, nei, svart og hvítt.

Telja bílategundir eða liti, þá velur hver og einn sér bílategund eða lit og telur alla bíla af þeirri tegund sem keyra fram hjá. Þið veljið tíma og þann sem finnur flesta bílana af sinni tegund vinnur.

Leikja- eða spjaldtölvur geta komið að mjög góðu gagni þegar þolinmæðin er á þrotum hjá öllum í bílnum en reynið að halda þeim til haga þangað til.

Syngið með börnunum.

FOX ON ROUTE – FLÖKKUREFURINN
TJÖLD Á TOPPINN!
Fox On Route Iceland
Flökkurefurinn
Verð:
288.800 kr.


S: 843-3230 / 896-6614 | Mararagata 8, 190 Vogar | www.foxonroute.net


Rúbín
kaffi
Eðalkaffi
Meðalbrennt
Fínmalað
400 g
Rúbín
kaffi
Eðalkaffi
Meðalbrennt
Fínmalað
Rúbín
kaffi
- gersemi í amstri dagsins

Útilega

FERÐAVAGNAR OG FLEIRA



Margir Íslendingar eiga tjaldvagna, húsbíla og fellihýsi sem þeir ferðast um á sumrin og nota til að fara í útilegu. Útilega getur verið stórskemmtileg upplifun fyrir alla fjölskylduna. Það getur þó verið slæmt að vera kominn í hundruð kílómetra fjarlægð frá heimilinu þegar það uppgötvast að eitthvað hefur gleymst. Eftirfarandi atriði er meðal annars gott að hafa í huga.

Útilegukassinn

Komdu þér upp sérstökum útilegukassa með alls kyns hlutum sem vanir útilegumenn telja vera ómissandi. Hér eru dæmi um hluti sem gott er að hafa í slíkum kassa, kíktu bara í hann fyrir hverja útilegu og fylltu á ef vantar:



- **Álpappír** er til margra hluta nytsamlegur í tjaldferðalögum og möguleikar hans óendanlegir. Þú getur t.d. útbúið fínustu skál undir snakk og sælgæti úr honum og fleira og fleira ... leyfðu hugmyndafluginu að ráða.
- **Ruslapokarúlla**
- **Þvottaklemmur**
- **Sólvörn**
- **Lítill sjúkrakassi með plástrum, verkjalyfjum, græðandi smyrsli, flísatöng o.fl.**

Tjaldsvæði

Hér á landi má tjalda við aðalvegi og á óræktuðu landi yfir nótt. Annars staðar, eða á ræktuðu landi í einkaeign, þarf leyfi. Sérstök tjaldstæði er einnig að finna víðs vegar um landið og þar er oft góð aðstaða fyrir tjaldvagna, húsbíla, hjólhýsi og tjöld sem gerir útileguna þægilegri.





Þegar þú ert búin/n að ákveða hvert ferðinni er heitið skaltu kíkja á www.tjalda.is, þar er listi yfir tjaldstæði og aðstæður á hverjum stað.

Eldað í íslenskri sveit

Fátt er skemmtilegra en að fara út á land í góðu veðri og njóta alls þess sem íslenska sveitin okkar hefur upp á að bjóða. Gott er að vera vel undirbúinn áður en lagt er af stað í slíkan leiðangur og taka meðferðis eitt og annað í eldamennskuna.



Gott grill

Fyrir þá sem ætla að grilla er einnota ferðagrill ekki góður kostur, því ekki aðeins eru þau óumhverfisvæn og valda víða ljótum brunablettum á tjaldstæðum, heldur er nánast ómögulegt að elda gæðamat á slíku grilli. Hugið frekar að öðrum eldunarfærum, til dæmis góðu ferðagrilli ásamt álpappír og eldspýtum.



Úrvals kaffi

Ekki fórna góðum kaffibolla þó svo að haldið sé í smá leiðangur. Takið með espressókönnu og malað gæðakaffi. Einnig er orðið vinsælt að ferðast með Aeropress, enda létt og fyrirferðalítil græja sem lagar gott kaffi.



Krydd og krukkur

Sniðugt er að taka þau krydd sem mest eru notuð á heimilinu með í ferðina. Gott er að kaupa litlar krukkur fyrir kryddin og merkja skilmerkilega. Krukkurnar má svo geyma í plastboxi svo þau séu öll á sama stað.



Vaskafat, uppþvottabursti og fleira

Hafið meðferðis uppþvottasápu, uppþvottabursta og viskastykki til að vaska upp ýmist inni í húsbíl, í aðstöðu hjá tjaldstæðinu eða bara færa sig yfir í næsta læk.



Nóg af vatni

Taktu nóg af vatni með þér á flöskum, ef rennandi vatn er af skornum skammti, það þarf að væta kverkarnar, vaska upp, bursta tennur og ýmislegt fleira.

Hér koma svo nokkrar tillögur að mat til að taka með:

- Pylsur til að grilla
- Pylsubrauð
- Tómatsósa, sinnep o.fl.
- Bollasúpur
- Samlokur
- Kex og snakk
- Kaffi
- Kókómjólk
- G-mjólk
- Kjöt á grillið
- Tilbúið salat
- Sykurpúðar til að grilla
- Súkkulaði
- og fleira og fleira

Alvogen

KALMENTE | NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

• NÓG EINU SINNI Á SÓLARHRING • NEFÚÐI • 140 SKAMMTAR • INNIHELDUR MÓMETASONFÚRÓAT

Kalmente 50 µg/skammt, nefúði, dreifa. 140 skammtar í úðaglasi. Virkt efni: mómetasonfúróat. Ábending: Kalmente er notað við einkennum ofnæmiskvefs (einnig kallað árstíðabundið ofnæmiskvef) og stöðugs ofnæmiskvefs hjá 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is



KONTOR REYKJAVÍK / ALV-1805















*Verslunin Curvy * Fellsmúli 26 v/Grensásveg, 108 Reykjavík * sími 581-1552 * www.curvy.is*



KRÚSKA

KRÚSKUMATUR
TO GO

Kjúklingur og fiskur dagsins á aðeins 1.790 kr.

Allir réttir á matseðli á aðeins 1.590 kr.



SUÐURLANDSBRAUT 12
108 REYKJAVÍK • S: 557-5880

Afþreying

KROSSGÁTA



		ÞORP	ÓNENNA	TVEIR EINS	TIPL		BERG-MÁLA	ÞÖKK	Í RÖÐ	FISKUR	ÓSA
SUNDUR-LAUS											
VIÐBÓT						SKORDÝR / HNAPPA					
SNÆDDI				ÁHRIFA-VALD / FLOKKAÐ					ULLAR-FLÓKI / KJÖKUR		
SKIN							GAL / MARG-NUGGA				
VAND-RÆÐI			SAMTALS / HUGREKKI					HEIÐUR / KVIKMYND			
	↓	FUGL	TVEIR EINS	ÆTI					MIÐDEPILL / KOFFORT		AÐALS-TITILL
MIÐJA						HÁRSKERI / VÆGI					
ÓSKIPT				PLÁSS / KLASTUR						MISSA / ÞRÁÐA	
TVEIR EINS			FLÖTUR / STEIN-TEGUND					STÍFUR / FRJÁLS			
ÁN					HAMINGJA / STERTUR						EINKENNI / BORG
		VÆNT / PÍLÁRI					GORT / SNÚNINGAR				
FLÝTA						ÆTÍÐ / ÓNÁÐA			LOFT / RÍKI Í V-INDÍUM		
FARFA				GLÁP / MJAKA				SÝTA / FRAM-KVÆMT			
KRINGUM			ALÞÝÐU / NÖGL							VÖMB / ÁTT	
TIF					EINUNGIS						
SLÆMA					FROSKUR						
	KUSK			SKEGG						KRAFTUR	

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

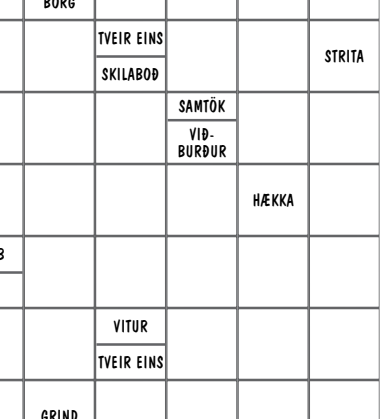
1



Af hverju hótar Donald Trump Bandaríkjaforseti að stöðva greiðslur til Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, WHO, endanlega?



2



3

Halldóra Mogensen, þingflokksformaður Pírata, tilkynnti á samfélagsmiðlum að hún ætti von á barni. Hver er barnsfaðir Halldóru og við starfar hann?

Hvaða erlenda fjölmiðlafyrirtæki sló því upp í frétt nýverið að Ísland væri hinn fullkomni áfangastaður fjarri kórónuveirunni?



4

Hvað sóttu margir um starf forstjóra Ríkiskaupa?



5

Fjórtán mánuðum eftir að vinsælli verslun var lokað við Laugaveg 53 stendur verslunarhúsnæðið enn autt. Hvaða verslun var rekin í húsnæðinu?

Ennþá meira úrval af listavörum



WorkPlus
Strigar frá kr. 195



Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði





Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæða-
vara á góðu verði













AMSTERDAM dream × create
van Gogh The Quality Brand
REMBRANDT The Professional Choice

2019 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Ekki er alltaf nauðsynlegt að mála til að fá lit í tilveruna því ýmsir skrautmunir eins og púðar og teppi verið geta verið í ótal litatónum; skærum eða daufum.



Mosagræni liturinn og litirnir úr náttúrunni tóna vel við viðinn í þessu glæsihúsi á Balí.



Fallegur plómurauður litur kemur vel út á ganginum. Liturinn heitir Djúpur og er frá Slippfélaginu.



Fagurbláir litatónar í bland við aðra jarðliti gefa svefnherberginu ferskan blæ.

Fáðu lit í tilveruna

Hvítur litur er sennilega vinsælasta val þegar kemur að málningu enda í senn tímalaus og hlutlaus. *Þess ber þó að geta að til eru ótal afbrigði af hvítum og þótt litur heiti það sama á milli málningarfyrirtækja þá er hann oft mjög mismunandi og gott er að skoða hvaða undirtóna hann hefur.*

Texti / María Erla Kjartansdóttir og Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Ljósmyndarar Birtíngs

Stundum er gaman að breyta til og mála í einhverjum spennandi lit og þá þarf ekki endilega að mála allt rýmið, einn veggur er oft nóg. Ekki er alltaf nauðsynlegt að mála til að fá lit í tilveruna því ýmsir skrautmunir eins og púðar og teppi geta líka verið í ótal litatónum; skærum eða daufum. Það sem er allra mikilvægast er hvernig litum er raðað saman, hér eru nokkrar hugmyndir um hvernig hægt er að draga meiri lit inn í í tilveruna.

Við gerum vel við eldri borgara

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



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

Fjölbreytt þjónusta **í 65 ár**



Fyrirtækjaþjónusta



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Almennur þvottur



Hreinsun og pressun



Dúkaþvottur og dúkaleiga

FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI Í 65 ÁR

EFNALAUGIN BJÖRG

HÁALEITISBRAUT

STOFNAÐ 1953

Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Gestgjafinn

SALÖT

Sumarleg salöt með grillívafi

Hvað er sumarlegra en gott og matarmikið salat? Mögulega salat með grillkeimi? Hér eru tvö sumarleg salöt þar sem grillið er notað ásamt grænmetishnífnum. *Uppskriftirnar eru miðaðar við að þær dugi fyrir tvo til fjóra, tvo sem máltíð en fjóra sem forréttur eða hluti af hlaðborði. Góð ólífuolía gerir gæfumuninn þegar salöt eru annars vegar og við mælum svo sannarlega með að hvert heimili komi sér upp einni flösku af gæðaólífuolíu sem er hægt er að dreypa yfir salatið og reyndar flestan mat almennt.*



Kjúklingasalat með grilluðum gulrótum og appelsínum

Kjúklingasalat með grilluðum gulrótum og appelsínum

fyrir 2-4

2 kjúklingabringur
2 msk. olía
safi og börkur af 1 límónu
1 tsk. sojasósa
1 hvítlauksgeiri, saxaður fínt
3 cm bútur engifer, rifinn fínt
½ chili-aldin, saxað
4 stórar gulrætur
1 msk. olía
1-2 appelsínur
u.þ.b. 200 g blandað salat
hálft búnt kóríander, gróft saxað
hálft búnt mynta, gróft saxað
4-6 litlar gúrkur eða ⅔ venjuleg
1 chili-aldin, skorið í þunnar sneiðar
1 dl salthnetur, ristaðar
3 msk. sesamfræ, ristuð



Skerið kjúklingabringur í tvennt eftir endilöngu þannig að þið séuð með 4 þunnar sneiðar. Blandið saman olíu, safa, berki, sojasóu, hvítlauk, engifer og chili-aldini og blandið vel saman við kjúklingabringurnar. Látið gjarnan standa í 30-60 mín. Hitið grillið á háum hita og grillið bringurnar þar til þær eru eldaðar í gegn. Látið kólna og skerið svo í strimla. Afhýðið gulrætur og skerið hverja í fjóra parta eftir endilöngu. Sjóðið í saltvatni í 2-3 mín. Sigtið þá vatnið frá og þerrið gulræturnar. Veltið þeim upp úr olíu og stráið svolitlu salti og pipar á þær. Grillið gulræturnar þar til þær hafa tekið fallegan lit. Setjið til hliðar.Skerið börkinn vandlega af appelsínunum og skerið þær síðan í 2-3 þykkar sneiðar. Grillið þær við meðalhita eða þar til þær hafa tekið fallegan lit.
Blandið saman salati, kryddjurtum, kjúklingi, gulrótum, appelsínum, gúrku og chili í skál eða raðið fallega á disk og stráið ristuðum salthnetum og sesamfræjum yfir. Dreypið salatsósunni yfir þegar salatið er borið fram. Einnig er gott að grilla maísstönga og skera maískornin af og bæta í salatið.

Salatsósa

safi úr ½ límónu
1 msk. sojasósa
1 msk. púðursykur
2 tsk. sesamolía
1-2 hvítlauksgeirar, fínt saxaðir
smábútur ferskt engifer, rifinn fínt

Blandið öllu vel saman og bragðbætið með sojasósu og púðursykri eftir smekk.

Ferskt salat með rækjum, mangó, eplum og kókos

fyrir 2-4

½ rauðlaukur, skorinn þunnt
safi úr ½ límónu
½ rautt chili-aldin, fræhreinsað og saxað smátt
2 tsk. púðursykur
u.þ.b. 300 g risarækjur, ósoðnar
1 msk. ólífuolía
½ chili-aldin, saxað smátt
1-2 msk. límónusafi
1 vorlaukur, smátt saxaður
u.þ.b. 150 g blandað salat
2-3 hnefafyllir ferskur kóríander, saxaður gróft
½-1 epli, skorið í þunna strimla
½ mangó, skorið í sneiðar
1 dl kókosflögur, ristaðar

Skolið rauðlaukinn vel undir köldu vatni og þerrið. Blandið honum saman við límónusafa, chili og púðursykur og blandið vel saman. Látið standa í a.m.k. 30 mín. Blandið rækjum saman við olíu, chili, límónusafa og vorlauk og látið standa í a.m.k. 30 mín. Leggið gjarnan grillpinna í vatn á sama tíma. Hitið grillið á háum hita, þræðið rækjurnar upp á grillpinna og grillið þær í stutta stund á hvorri hlið, eða þar til þær hafa tekið fallegan lit og eru eldaðar í gegn. Eldunartíminn getur verið mjög mismunandi eftir stærð rækjanna og grillsins sem er notað en athugið bara að það er ekki gott að elda risarækjur of lengi því þá verða þær seigar. Veltið rækjunum saman við laukblönduna. Setjið salat, kóríander, epli og mangó á disk og raðið rækjum og lauk yfir. Stráið ristuðum kókosflögum yfir salatið og dreypið salatsósunni yfir rétt áður en salatið er borið fram.

Salatsósa

1 dós kókosmjólk
3 kúfaðar msk. milt rautt karrímauk
1 tsk. sojasósa
4-5 cm bútur engifer, smátt saxaður
½ rautt chili-aldin, saxað gróft
börkur af 1 límónu
safi út ½ límónu
1 msk. fiskisósa

Setjið kókosmjólk, karrímauk, engifer, chili og límónubörk í pott og sjóðið saman á vægum hita í 20-30 mín. eða þar til vökvinn hefur soðið niður um rúmlega helming. Takið þá af hitanum og sigtið. Látið kólna. Bætið límónusafa og fiskisósu út í og bragðbætið með sojasósu og límónusafa ef þarf.



Kjötkompaní

SMÁRÉTTIR

ALLT FYRIR VEISLUNA

FERMINGAR | BRÚÐKAUP | AFMÆLI

... eða af því bara!



Hafnarfirði & Granda

www.kjotkompani.is 578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani



Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir

Kveðjum kvíðann

Í hröðu nútímasamfélagi upplifa margir kvíða af einhverju tagi. Sálfræðingurinn Sam Owen segir áhyggjur ekki vera óvin okkar en benda til þess að eitthvað í lífinu sé ekki eins og það eigi að vera. Það sé hins vegar hægt að kippa því í lag og gæta þess að kvíðinn heltaki ekki hugann.

Hvort sem kvíðinn rétt hvíslar að manni eða lamar hversdagslífið er gott að hafa einhver verkfæri til að takast á við hann. Í bók sinni Anxiety Free 4 Weeks to Inner Peace, útskýrir Owen hvernig kvíði er í raun leið heilans til að halda okkur á lífi og í lagi en hún segir það vera í okkar verkahring að nota viðvörunarkerfi heilans, þ.e. kvíðann, okkur í hag.



Hún segir kvíðann ekki vera óvin okkar heldur frekar vísbendingu um að eitthvað í lífi okkar sé ekki eins og það eigi að vera. Því sé hins vegar hægt að kippa í liðinn. Owen segir að með því að notast við kerfi sem hún hefur þróað, og byggist í raun á þremur máttarstólpum, og leiðbeiningum hennar skref fyrir skref, geti lesendur komist að rót vandans og áttað sig á því hvað í rauninni amar að. Á aðeins fjórum vikum geti þeir þannig losnað við kvíðann og fundið ró og jákvæðni á ný.

Þrjár einfaldar leiðir til að kveðja kvíðann:

Skilgreindu ástæðuna fyrir kvíðanum

- *Er ástæðan raunveruleg eða eitthvað sem þú ímyndar þér? Eða veldur hegðun þín vandræðum? Hagar þú þér samkvæmt þínu sanna innra sjálfi? Ertu að vinna úr of mörgum upplýsingum? Veldur eitthvað í utanaðkomandi umhverfi þínu kvíðanum, til dæmis neikvætt samband eða vandamál í vinnunni?*

Finndu lausn til að komast yfir hættuna sem þér finnst steðja að

- *Hugsaðu jákvæðar hugsanir sem þjóna sjálfri/sjálfum þér og geta róað kvíðann á þessu augnabliki; til dæmis að þú ætlir að byggja upp jákvæð sambönd, en losa þig við þau neikvæðu og að þú ætlir að hugsa vel um sjálfa/n þig. Búðu til skemmtilegar áætlanir sem geta róað kvíðann akkúrat þarna. Spurðu þig lausnamiðaðra spurninga sem færa þér vald; til dæmis hvað fengi þig til að vera bjartsýnni varðandi starfið þitt.*

Taktu vel ígrundaða ákvörðun til að leysa vandann

- *Owen stingur upp á leyfi frá samfélagsmiðlum og kennslustund í að anda rólega (anda rólega inn á meðan þú telur upp í þrjá, haltu niðri í þér andanum og teldu upp í aðra þrjá, andaðu frá og teldu upp í þrjá á meðan þú andar frá þér allri spennu). Skrifaðu niður nokkur markmið, eins og til dæmis að þú ætlir að vera að hámarki einn klukkutíma á dag á samfélagsmiðlum, að þú ætlir að læra nýja hluti og að þú ætlir að hugsa vel um þig á hverjum degi.*

Kvíðaeinkenni geta virst ógnandi og Mannlíf hvetur fólk til að hafa samband við bráðamóttöku geðdeildar í síma 543-4050 eða 112 ef vandinn er alvarlegur og þolir enga bið.



Texti / Guðný Hrönn Mynd / Hákon Davíð

Mikilvægt að fara varlega af stað eftir langt hlé

Einkaþjálfarinn Björn Þór Sigurbjörnsson segir margt fólk bíða í ofvæni eftir að komast aftur inn í líkamsræktarstöðvar sem verða opnaðar á mánudaginn. *Hann mælir með að fólk láti skynsemina ráða för.*



Björn Þór segir margt fólk bíða með eftirvæntingu eftir að komast aftur í ræktina.

Margt fólk mun taka gleði sína á ný á mánudaginn þegar líkamsræktarstöðvar landsins verða opnaðar aftur en þeim var lokað fyrir tveimur mánuðum af sóttvarnarástæðum. Einkaþjálfarinn Björn Þór Sigurbjörnsson minnir fólk á að fara rólega af stað í ræktinni hafi það tekið sér pásu frá hreyfingu í samkomubanninu.

„Fyrsta skrefið er bara að mæta og byrja rólega þar sem frá var horfið. Ég mæli með að gera t.d. færri endurtekningar og nota léttari lóð," segir Björn. Hann segir mikilvægt að hlusta á líkamann og fara ekki of geyst af stað, annars sé hætta á meiðslum.

Beðið með eftirvæntingu

Björn segir margt fólk bíða með eftirvæntingu eftir að komast aftur í ræktina. „Eftirvæntingin er mikil, sérstaklega hjá ræktarliðinu. Ég er engin undantekning þar," segir Björn. „Þess vegna vil ég vara fólk við að vera óþolinmótt og fara of geyst af stað. Auðvitað eru margir búnir að vera að hreyfa sig utandyra í samkomubanninu eða innanhúss með æfingateygjum og eigin líkamsþyngd, í alls konar aðstæðum sem það myndi vanalega ekki kjósa að æfa í og ég tek hatt minn ofan fyrir því fólki. Svo eru margir sem hafa ekkert náð að hreyfa sig síðan líkamsræktarstöðvum var lokað. Það er fólkið sem þarf sérstaklega að fara varlega af stað aftur," útskýrir Björn.

Hann segir vöðvastyrkinn detta hratt niður þegar fólk tekur hlé frá æfingum en hann sé að sama skapi fljótur að koma til baka. „Það er bara mikilvægt að ofkeyra sig ekki. Það er þannig sem fólk meiðir sig. Ef átökin verða of mikil getur vöðvaniðurbrot sömuleiðis orðið of mikið og það getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér."

> ***„Það er bara mikilvægt að ofkeyra sig ekki. Það er þannig sem fólk meiðir sig. Ef átökin verða of mikil getur vöðvaniðurbrot sömuleiðis orðið of mikið.***

„Allt eða ekkert" viðhorfið stendur í vegi fyrir mörgum

Beðinn um góð ráð þá segir Björn að best sé að setja saman æfingaáætlun áður en farið sé af stað í ræktinni aftur. Þá sé nauðsynlegt að láta skynsemina ráða ferðinni. Svo sé gott að setja sér einhver markmið sem hægt er að fókusa á.

Hann segir „allt eða ekkert" viðhorfið ekki vera vænlegt til vinnings. „Ef við setjum okkur of háleit markmið þá verður farvegurinn stuttur og við gefumst upp. Þetta á bæði við um mataræði og æfingar. Það er alltaf skynsamlegra að gera litlar lífsstílsbreytingar í stað þess að fara í eitthvað stórkostlegt átak."

Óraunhæft heilsuátak er ávísun á að fólk gefist upp að sögn Björns. „Ef fólk ætlar t.d. að taka mjög langar æfingar á hverjum degi eða breyta algjörlega um mataræði á einu bretti, ef það fer fram úr sér með einhverjum hætti, þá er líklegt að fólk gefist alveg upp. Þess vegna er mikilvægt að útbúa raunhæft plan og reyna að fylgja því eftir bestu getu. Ef maður missir svo af æfingu þá þýðir ekki að fara í sjálfsásökun, frekar að horfa fram á veginn og stefna að því að halda sig við áætlun sína."

Hann bætir við: „Nú er bara að láta skynsemina ráða för og halda í gleðina. Þannig nær maður markmiðum sínum."

Spurður út í hvernig hann sjái fyrstu dagana fyrir sér eftir að líkamsræktarstöðvar opna aftur eftir langt hlé á Björn erfitt með að spá fyrir um það. „Þetta verður bara að ráðast en ég skynja að fólk er spennt að snúa til baka í ræktina. Það verður forvitnilegt að sjá hvernig fer." Hann minnir á að áfram sé mikilvægt að gæta að smitvörnum. „Nú er nauðsynlegt að halda áfram að þvo sér reglulega um hendurnar og nota handspritt."

NIVEA SUN

NJÓTTU
SÓLARINNAR
ÁHYGGJULAUS



Texti / Stefanía Albertsdóttir Myndir / Hallur Karlsson





„Mér finnst gaman að nota litlar fígúrur, hvort sem það eru dýr eða furðuverur í verkunum mínum.“





Sandra Ósk er ung listakona á uppleið.

Tók stökkið og lét drauminn rætast

Sandra Ósk Júníusdóttir er ung listakona sem útskrifaðist fyrir ekki alls löngu með diplóma í myndskreytingu frá skóla í Danmörku. *Hún notast mikið við vatnsliti í verkum sínum og segir að þeir gefi verkunum mikið líf og oft og tíðum óvænta og skemmtilega niðurstöðu.*

Ég hef mikið unnið með vatnsliti en hef einnig reynt fyrir mér með akrýlliti. Ég elska að vinna með marga liti og vatnslitir finnst mér virka ótrúlega vel í því samhengi þar sem litirnir nánast lifna við og maður veit aldrei akkúrat hvernig lokaútkoman verður. Mér finnst gaman að nota litlar fígúrur, hvort sem það eru dýr eða furðuverur í verkunum mínum og reyni ég alltaf að fanga notalega stemningu,“ segir Sandra.

Hún segist elska alla liti en finnst skemmtilegast að vinna með hlýðstæða liti, samspil dökkra og ljósra lita og tekur fram að hún vinni aðallega með mjúkar línur og form. En hvernig kom til að hún ákvað að fara að læra myndskreytingu?

„Ég hafði lengi haft áhuga á listum og teikningu en lét aldrei verða neitt úr því í fyrstu. Eftir mikla sálarskoðun komst ég að því að hugmyndin um að vera listakona hafði alltaf blundað í



mér. Ég ákvað að láta slag standa og fara í myndskreytingarnám í smábænum Viborg í Danmörku, sem var frábær upplifun og listin hefur átt hug minn allan síðan þá.“

Hefurðu alltaf haft mikinn áhuga á að teikna og mála? „Ég var síföndrandi sem barn. Til dæmis varði ég meiri tíma í að dásama kápurnar á barnabókum og myndirnar heldur en endilega að lesa þær, þó að ég sé víðlesin núna.“

> ***Ég var síföndrandi sem barn.***

Í dag sækir Sandra aðallega innblástur í náttúruna en einnig í flotta listamenn sem hún fylgist með á netinu. „Þetta eru bæði einstaklingar sem eru með svipaðan stíl og ég og svo fólk með allt aðra sýn. Svo er ég svo heppin að þekkja margt hæfileikaríkt fólk sem ég sæki innblástur til.“

Hún segist vinna mest sjálfstætt en hún taki einnig að sér nokkur aukaverkefni, til dæmis við hönnun og umbrot á dagskrám eða kynningarbæklingum.

Hún bætir við að að best sé að hafa samband við hana í gegnum Instagramsíðuna hennar eða með því að senda tölvupóst á sandraoskart@gmail.com, hvort sem fólk vill nálgast verk eftir hana eða hefur áhuga á samstarfsverkefni eða verki fyrir þóknun.



LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



22 LÖGGILTIR FASTEIGNA-SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA



– FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: **S. Helgason, Flügger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.**

S:HELGASON · Flügger litir · Betra BAK · ÍSLEIFUR JÓNSSON · DORMA · HÚSGAGNA HÖLLIN · Flísabúðin · PARKET & GÓLF



LIND Fasteignasala

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

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

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

„LEGO er frábær leið til að tengjast og skemmtilegt áhugamál“

Oddur Eysteinn Friðriksson állistamaður er einn helsti áhugamaður á Íslandi um LEGO og heldur úti Facebook-hópi um áhugamálið. *Hann segir LEGO-aðdáendur vera á öllum aldri, enda einblíni fyrirtækið á hönnun fyrir fullorðna og safnara en ekki bara börn. Helsti bandamaður í söfnun Odds er tengdafaðir hans.*



Oddur er búinn að koma kærustunni Ólöfu Þóru inn í LEGO-áhugamálið.



Ég stofnaði hópinn Áhugafólk um LEGO á Íslandi fyrir fimm árum eftir að hafa leitað að sambærilegum hópi á Facebook en ekki fundið neinn. Mér fannst vanta vettvang fyrir unga sem aldna LEGO-aðdáendur til að kaupa, selja, deila myndum og fréttum af því nýjasta sem væri að gerast hjá LEGO,“ segir Oddur.

LEGO-fyrirtækið hefur á síðustu árum sett meiri fókus á hönnun fyrir fullorðna og safnara, sem gerir það að verkum að aðdáendur eru á öllum aldri, að sögn Odds. „Fullorðnir sækja nú í settin sem aldrei fyrr bæði vegna þess skemmtanagildis sem felst í því að setja þau saman og einnig söfnunina. LEGO fyrir fullorðna er ekkert ósvipað æðinu þegar litabækur fyrir fullorðna komu út,“ segir Oddur.

Lego er gátt til fortíðar

„Við elskum að detta í barndóminn og upplifa ánægjutilfinningar sem við áttum þegar við vorum yngri. LEGO hefur reynst mörgum gátt aftur til fortíðar. Það gefur fólki líka meira frelsi að hlutir séu hannaðir fyrir fullorðna.

Nördismi hefur verið að ryðja sér til rúms undanfarin ár og fleiri komið út úr nördaskápnum. Maður sér það á hópnum sem hefur vaxið með hverju ári og telur nú 1.300 manns,“ segir Oddur, sem segir LEGO hafa verið vinsælasta leikfangið á heimilinu þegar hann var krakki.

„Ég á skemmtilegar minningar af því að byggja LEGO sjóræningjaskip með föður mínum heitnum. Í þá daga var maður annaðhvort LEGO- eða Playmo-safnari.“

Star Wars er í uppáhaldi

Oddur á sjálfur langmest af Star Wars LEGO-köllum, eða 233 talsins, sem hann hefur sankað að sér síðustu fimm árin. Kallanna hefur hann getað keypt á sölusíðum, eignast sett og jafnvel fengið gefins. „Ég veit ekki hvers virði safnið er en það hlýtur að hlaupa á tugum, ef ekki hundruðum þúsunda. Dýrasti kallinn sem ég á er um það bil 15 þúsund króna virði.“

En hvað finnst fjölskyldunni um áhugamálið?

„Eftir að ég kynntist kærustunni minni, Ólöfu Þóru Sverrisdóttur, hefur hópurinn tekið flug. Það tók smátíma að koma henni inn í áhugamálið en hún er mjög virk í dag. Það mætti segja að við séum LPC, eða „LEGO Power Couple.“ Hún á gott safn af LEGO-köllum, og síðasta settið sem hún byggði var eftir Friends-þáttunum,“ segir Oddur.

„Minn helsti bandamaður í söfnun á LEGO-köllum er þó tengdapabbi, Sverrir Þórarinn Sverrisson. Safnið hans hefur margfaldast á þessu ári, en hann safnar mest Simpsons-köllum. Bart Simpson á hjólabretti er nýjasti kallinn. Þetta er frábær leið til að tengjast og skemmtilegt áhugamál. Við vorum einmitt að ræða mögulegt verkefni fyrir sumarið, að smíða hillur sem myndu henta fyrir LEGO-kallasöfn,“ segir Oddur og bætir við í gamansömum tón: „Áður en maður veit af verða allir pakkar til allra frá öllum undir jólatréinu orðnir LEGO!“

> ***LEGO hefur reynst mörgum gátt aftur til fortíðar.***

Hvað er skemmtilegast við að kubba?

„Ég persónulega hef gaman af því að setja saman settin, koma köllunum fyrir í safninu og svo sel ég settin án kallanna aftur frá mér. Þannig næ ég að fjármagna áhugamálið og stækka safnið. Auðvitað fá krakkarnir líka sitt eigið LEGO og júju krakkarnir fá stundum að fikta í mínu,“ segir Oddur.

Hann býður alla nýja meðlimi velkomna í Facebook-hópinn Áhugafólk um LEGO á Íslandi. „Hópurinn er frábær hópur fólks á öllum aldri, samheldinn og vinalegur. Öllum nýjum meðlimum er vel tekið og persónulega finnst mér alltaf skemmtilegast að sjá söfn annarra,“ segir Oddur.

„Ég á langt í land að eiga stærsta LEGO-safn Íslands, en fólk má endilega hafa mig í huga ef það finnur Star Wars LEGO-kalla í geymslunni og vill losa sig við.“



Oddur Eysteinn Friðriksson heldur úti Facebook-hópi áhugafólks á Íslandi um LEGO.





Bræðurnir Ýmir Kaldi og Þrymur Blær að kubba.





Ýmir Kaldi með LEGO.

Láttu drauminn um nýtt hús verða að veruleika með vandaðri og hagkvæmri byggingu frá Húseiningu

Nú er rétti tíminn til að fara í byggingarframkvæmdir og nýta sér endurgreiðslu á virðisaukaskatti eins og kostur er!



Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

Húseining býður einingahús við verksmiðjudyr með ákominni láréttri álbáru á allar einingar sem sett er á í verksmiðju við bestu aðstæður. Allir REHAU gluggar og hurðir eru komin í einingar ásamt vatnsbrettum. Innifalið í verði er allt þakvirki, þakkantur og þakrennur, steinullareinangrun í útveggjum og þak. ***Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að bera á eða mála.*** Húsin eru fljótreist þar sem einingar eru tilbúnar til reisingar frá verksmiðju og því lánshæf fyrr.



Sól sumarhús 66-111m²

Sól sumarhús eru gæðahús á góðu verði, framleidd samkvæmt íslenskum stöðlum. Öll hús fást afhent á ýmsum byggingarstigum, stærð og innra skipulag í samvinnu við kaupendur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins 108.200 kr. pr/m² m. vsk



Sól sumarhús 66-111m²

Sól sumarhús eru heilsárshús, útveggir eru byggðir úr styrktarflokkuðu timbri 45x145mm, steinull er 145mm, rakavarnarlag ásamt lagnagrind fyrlgir með. Þakvirki er byggt úr uppteknum kraftsperrum sem eykur lofthæðina til muna. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins 108.200 kr. pr/m² m. vsk



Klassik einbýlishús 100-400m²

Klassik einbýlishús með láréttri álbáru við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur, flytja má útveggjaeiningarnar á traustum vagni frá verkmiðju á byggingastað sem við lánum okkar kaupendum. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Lofthæð allra Klassik húsanna er 2,8m.

Verð aðeins 114.200 kr. pr/m² m. vsk



Funk einbýlishús 100-400m²

Funk húsagerðin er alltaf skemmtilegur kostur, mikil lofthæð sem er yfir 3 metar, einbýlishús við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.

Verð aðeins 135.800 kr. pr/m² m. vsk

Gluggar og hurðaprófílar koma frá hinu þekkta þýska fyrirtæki REHAU og eru úr PVC. Gluggarnir eru fáanlegir í mörgum litum.

Sökklar: Gerum tilboð í sökkla með öllum lögnum og hita í gólfi samkvæmt teikningu.

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

Ný lög varðandi virðisaukaskatt, nú skal á tímabilinu frá 1. mars 2020 til og með 31. desember 2020 endurgreiða byggjendum íbúðarhúsnæðis og frístundahúsnæðis 100% þess virðisaukaskatts sem þeir hafa greitt af vinnu manna sem unnin er innan þess tímabils á byggingarstað.

- **Íslensk hönnun og framleiðsla.**
- **TwinWall tveggja þátta húseiningar.**
- **Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.**
- **Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.**
- **Timburhús eru heilnæmur íverustaður.**
- **Sterkari hús.**
- **Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.**
- **Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.**
- **Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.**

HANNAÐ OG BYGGT FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

Twin Wall

HÚSEINING

Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is sala@huseining.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Jeremy John

Albumm

TÓNLIST

Opinberar allt á nýrri plötu

Akureyringurinn Ivan Mendez var að senda frá sér splunkunýtt lag, Backtothestar.
Óhætt er að segja að Ivan hafi verið duglegur því hann hefur gefið út nýtt lag á fimm vikna fresti og er Backtothestar fjórði singúllinn af fimm laga EP-plötunni 5 Ways to Free a Heart. Með hverju lagi fylgja svo dagbókarfærslur þar sem tónlistarmaðurinn dregur ekkert undan.



Ivan Mendez var að senda frá sér nýtt lag.

Í lok árs upplifði ég svolítið sem varð til þess að ég fór bæði að velta ástinni fyrir mér og rýna í eigin textagerð og uppgötvaði þá að einhvers konar undirliggjandi ástarsorg er eins og rauður þráður í gegnum alla textana mína. Út frá því fékk ég þá hugmynd að gefa út einlægar dagbókarfærslur með hverju lagi og opinbera algerlega það sem ég var að ganga í gegnum og hætta að burðast einn með eigin tilfinningar," lýsir Ivan fyrir blaðamanni, þegar hann er spurður út í tónlistina.

„Út frá því fékk ég þá hugmynd að gefa út einlægar dagbókarfærslur með hverju lagi og opinbera algerlega það sem ég var að ganga í gegnum."

Hann segir að sjálfsævisaga Gandhis, My experiments with Truth, þar sem Gandhi hafi ekkert dregið undan og alltaf haft sannleikann að leiðarljósi við skrif bókarinnar, hafi m.a. veitt honum innblástur. „Mörg trúarbrögð virðast upphefja sannleikann, hvort sem það er búddismi, hindúismi, kristin trú eða eitthvað annað. Það að segja satt virðist álitin ein skilvirkasta leið sem til er til að losna undan eigin hugarfjötrum svo ég hugsaði með mér: Hvað ef ég byrja að segja öllum sannleikann um sjálfan mig, alltaf? Allt sem liggur mér á hjarta? Þá hef ég ekkert að fela."

Ivan kveðst stundum hafa bakkað og velt fyrir sér hvort hann væri í raun og veru nógu heiðarlegur við sjálfan sig. Hann viðurkennir að hafa oft hent því sem hann var að skrifa og byrjað upp á nýtt.

„Ég byrjaði á þessu verkefni einn en áður en ég vissi af var ég kominn með heilan helling af fólki í kringum mig, í lagasmíðum, upptökum, hljóðfæraleik, framleiðslu og vinnslu á myndefni," segir hann og nefnir sérstaklega meðframleiðanda sinn Andres Simon. Hann hafi verið hægri hönd sín í mótun hljóðheims plötunnar 5 Ways to Free a Heart og þeir séu nú þegar farnir að spá í framhaldið. Og ef marka má Ivan, verður nóg að gera hjá honum á næstunni. Hann er þegar að verða búinn með fyrsta árið í BA-námi í Music Production í Berlín og í sumar ætlar hann að hjálpa vini sínum, Hinrik Hólmfríðarsyni Ólasyni, að halda hátíðina Sólarlög í Grímsey þann 19. júní.

„Síðan er planið að halda hátíðina Hauststillu í þriðja skipti heima á Akureyri þegar það fer að hausta. Það er mikið rokk og ról fram undan. Síðan mun síðasta lagið af 5 Ways to Free a Heart koma út 12. júní og þá ætla ég að setja dagbókarfærslurnar á ís um ókominn tíma."

Færslurnar er að finna á imendezmusic.com undir „5 ways to free a heart"

Instagram @imendezmusic

Facebook: facebook.com/imendezmusic

Spotify „Ivan Mendez"



Texti / Steinar Fjeldsted

Waveshaper Media fjallar um íslensku neðanjarðarrafsenuna



Kanadíska vefstöðin Waveshaper Media kom til landsins fyrir ekki alls löngu og kynnti sér neðanjarðarrafsenuna í Reykjavík. Úr varð innslag á stöðinni þar sem meðal annars er sýnt frá tónleikum í Mengi og rætt við meðlimi hljómsveitanna Reptilicus, Stereo Hypnosis og AMFJ um rafsenuna í dag og við lok 9. áratugarins þegar raftónlistarmenn voru sjaldséðir í landi póstpönksins, en Reptilicus og einn meðlimur Stereo Hypnosis voru virkir í raftónlist á þeim tíma. Myndataka var í höndum Roberts Fantinatto, sem leikstýrði raftónlistarheimildamyndinni I Dream of Wires. Fyrir þá sem ekki hafa heyrt Waveshaper Media getið þá er vefstöðin helguð raftónlist og fjallar bæði um tónlistarmenn og frumkvöðla í raftónlist eins og Robert Moog og Morton Subotnick. Áðurnefnd heimildamynd, I Dream of Wires, er sjálfsagt ein þekktasta myndin sem hefur verið sýnd á stöðinni, en þess má geta að í lengri útgáfu hennar er fjallað um sveitina Reptilicus.

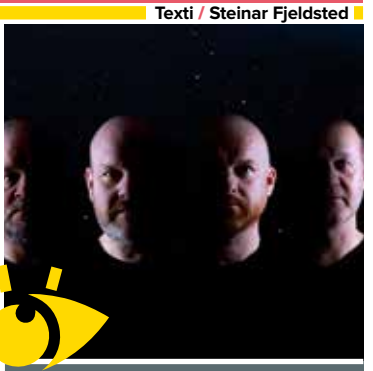
Fyrrnefnt innslag má nálgast á Albumm.is.



Auður í beinni

Auður og hljómsveit koma fram á sjöundu og síðustu tónleikunum í tónleikaröðinni Látum okkur streyma sem fara fram í Hljómahöll þann 28. maí.

Tónleikarnir áttu upphaflega að fara fram í síðasta mánuði en var frestað vegna óviðráðanlegra aðstæðna. Þeir hefjast klukkan 20 og verður hægt að horfa á þá á Facebook-síðum Hljómahallar, Víkurfrétta, RÚV, Rásar 2 og á RÚV2.



Óður til barnæskunnar

Tónlistarmaðurinn Haraldur V. Sveinbjörnsson sendi nýverið frá sér lagið Astronaut, sem hann segir að sé einskonar óður til barnæskunnar, „þegar hugurinn leitaði til himna og himingeima". Lagið segir hann vera hálfgert titillag væntanlegrar plötu, Astronauts, sem hafi verið lengur í vinnslu en upphaflega stóð til en sé nú á lokametrunum og væntanleg síðar á árinu. „Ég hóaði í góða félaga mína og vini fyrir plötuupptökurnar, en allir eru þeir frábærir tónlistarmenn. Það mætti því segja að Red Barnett sé í raun hljómsveit, a.m.k um sinn," segir Haraldur, en upptökur plötunnar fóru fram í Rockfield Studios í Wales þar sem Queen, Robert Plant, Coldplay, Motorhead, Oasis og fleiri heimsþekktar sveitir og tónlistarmenn hafa tekið upp tónlist. Haraldur er sjálfur enginn nýgræðingur í tónlistarbransanum og hefur unnið með fjölmörgum innlendum og erlendum listamönnum en yfirleitt haldið sig frá sviðsljósinu. Red Barnett hefur hingað til verið hliðarsjálf hans sjálfs en fyrsta plata Red Barnett, Shine, kom út 2015 og vann til Íslensku tónlistarverðlaunanna sem Plata ársins í opnum flokki.

Hægt er að nálgast myndband við lagið Astronaut á Albumm.is.

Albumm mælir með

Nýtt lag frá September

Hljómsveitin September var að senda frá sér nýtt lag, California.



Lagið er flutt af söngkonunni Brynju Mary, sem vakti athygli þegar hún tók þátt í Söngvakeppni Sjónvarpsins 2020 með lagið Augun þín (In your eyes). California er fyrsta lagið sem Brynja Mary syngur með September. Það eru þeir Eyþór Úlfar Þórisson og Andri Þór Jónsson sem skipa September. Þeir félagar hafa í gegnum tíðina unnið með fjölmörgum þekktum listamönnum, þar á meðal Steinari, Jóni Jónssyni, Tómasi Welding, Birgittu Haukdal og Töru Mobee sem tók þátt í Söngvakeppni Sjónvarpsins í fyrra með lagið Betri án þín, en Eyþór og Andri sömdu einmitt það lag.

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

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT LEGSTEINUM Í MAÍ











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Steingerður Steinarsdóttir





Anne Boleyn þótti ævinlega glæsilega til fara og leiddi tískuna á þessum tíma.



Tískufyrirmynd tæpum fimm öldum eftir dauða sinn

Anne Boleyn þótti meðal fegurstu kvenna við bresku hirðina á fyrri helmingi sextándu aldar. Hún var ævinlega glæsilega til fara og leiddi tískuna á þessum tíma. Ef Anne skreytti sig á einhvern hátt eða breytti sniðinu á kjólnum sínum mátti bóka að öll hirðin hafði tekið það upp eftir henni örskömmu síðar. Hún endaði líf sitt undir fallöxinni en enn í dag er hún tískuhönnuðum innblástur eins og sást til dæmis á pöllunum hjá Prada.



Tískugúrúar heimsins telja sig sjá áhrif frá Tudor-tímanum á Englandi í tískunni í dag og að þau megi einkum rekja til Anne eða réttara sagt málverka af henni. Nefna má ferköntuð hálsmál, kjóla og peysur úr brókaði (glitofnu silki) og breiðar hárspangir til marks um þetta afturhvarf til sextándu aldar. Púffermarnar og vatteraðar flíkur eru einnig nokkuð sem sáust oftar en ekki á göngum Greenwich-hallar.

Cecilie Bahnsen í Kaupmannahöfn er í hópi þeirra hönnuða sem hafa orðið fyrir þessum áhrifum og sömuleiðis Batsheva. Að auki má nefna skartgripi frá Alighieri í augljósum Tudor-stíl og Balenciaga endurgerði beinlínis stafahálsmen sem Anne er með um hálsinn á einu málverki af henni. Pífurnar frá Ganni eru óneitanlega ættaðar þaðan líka.

Síðast en ekki síst verður að nefna skreytt, þykk hárbönd frá Simone Rocha og Prada en þar eru endurreisnaráhrifin augljós.

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á VEFSÍÐUNNI OKKAR

www.skornirthinir.is

ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

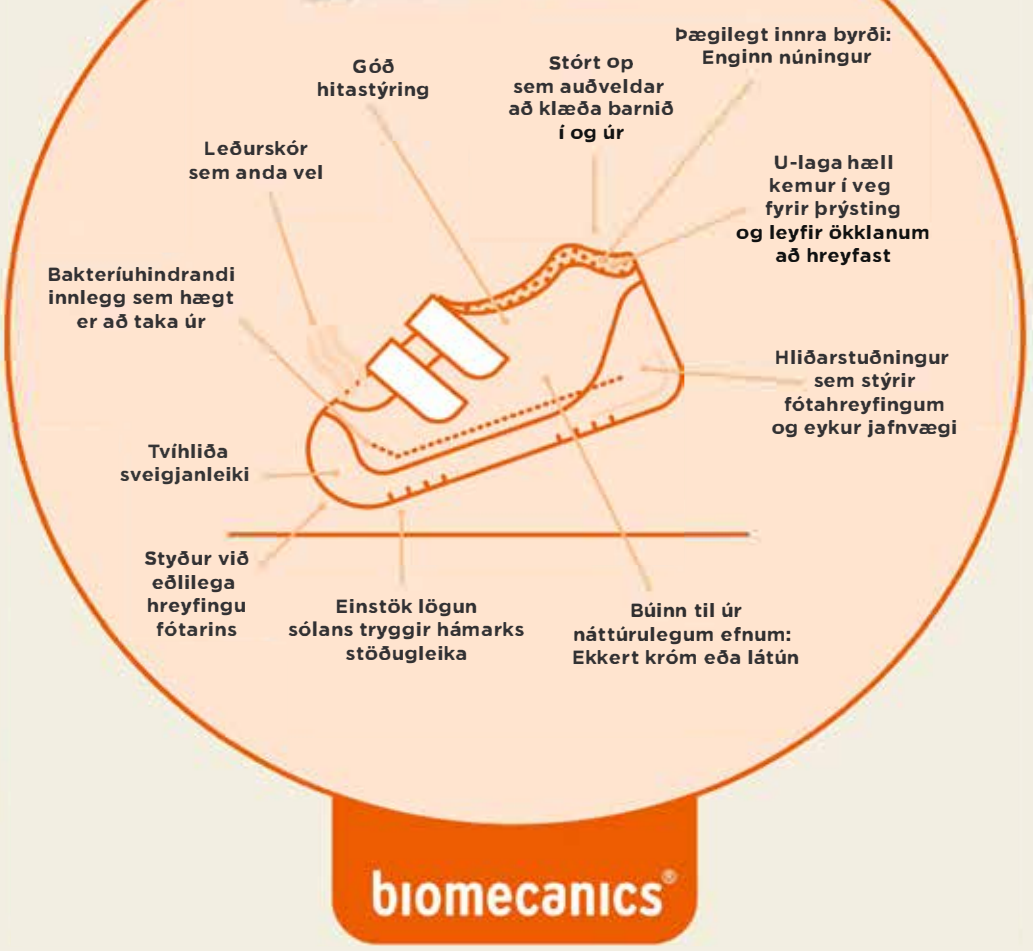
í fyrstu skónum frá Biomecanics

Biomecanics-skórnir auðvelda börnum að taka fyrstu skrefin. Aukinn stuðningur frá hliðunum bætir jafnvægi og eykur stöðugleika.

Börnin komast auðveldar áfram og af meira öryggi þökk sé sveigjanlegum sóla og sérstyrktri tá.







biomecanics®



Stærðir; **18-24**

Verð frá: **7.995**

Margir litir

skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ

Texti / Ragna Gestsdóttir

Texti / Ragna Gestsdóttir

UMTALAÐIR FRÆNDUR

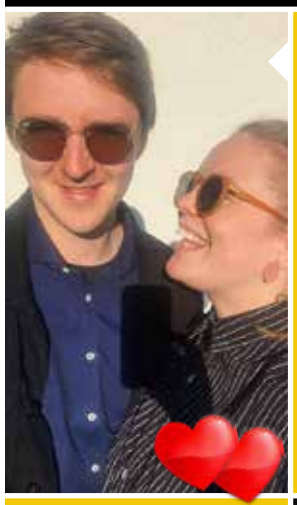


sh Séð og Heyrt
HEYRST HEFUR

Björn Ingi Hrafnsson (46) ritstjóri Viljans, og Sturla Björn Johnsen (47) heimilislæknir hjá Heilsuvernd og dáleiðari eru frændur.

Báðir hafa vakið mikla athygli, Björn Ingi fyrir aðkomu sína að stjórnmálum og fjölmiðlum og Sturla fyrir dáleiðsluna, sem hann segir geta læknað ýmsa kvilla, meðal annars kvíða, þunglyndi og vefjagigt.

Strákarnir eru þó ekki náskyldir, heldur í fjórða lið, en langalangafi þeirra var Jörundur Jónsson, Hákarla-Jörundur, í Hrísey, sem átti 16 börn með tveimur konum, og á fjölda afkomenda.



Velkomin lítil baun

Nanna Elísa Jakobsdóttir (29) viðskiptastjóri á hugverkasviði Samtaka iðnaðarins, og **Ellert Björgvin Schram (28)** heimspekingur eiga von á sínu fyrsta barni saman í október. „Ein mjög velkomin lítil baun á leið í heiminn," skrifa verðandi foreldrar á samfélagsmiðlum og eru alsæl með stækkun fjölskyldunnar.



Foreldrar Nönnu eru Steinunn Ólafsdóttir leikkona og Jakob Bjarnar Grétarsson, blaðamaður á Vísi.is. Foreldrar Ellerts eru Ellert B. Scram, fyrrum alþingismaður, og Ágústa Jóhannsdóttir framhaldsskólakennari.

Linda P. komin heim

Athafnakonan **Linda Pétursdóttir** er flutt heim til landsins aftur, en hún býr á Álftanesi. Linda flutti til landsins í byrjun árs, en hún var búsett í Kaliforníu í Bandaríkjunum um árabil. Linda var valin fegurst kvenna heims árið 1988, en haustið 2018 tók hún við stjórn Miss World á Íslandi og hefur hún tvö ár í röð valið íslenska fulltrúa í keppnina. Linda býður íslenskum konum upp á góð ráð varðandi heilsu og útlit í lokuðum Facebook-hópi sínum og einnig með námskeiðum sem hún selur á heimasíðunni lindap.is.



VERÐLAUNA LEIKUR

VIKAN OG KROSSGÁTU-GLEÐI



Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Tveir heppnir lesendur og vinir þeirra fá nýjustu Vikuna og krossgátublað Vikunnar.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja „like" við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 28. maí.



LJÚFAR OG LAGLEGAR Á LAUSU

Margar glæsilegar og áberandi athafnakonur landsins eru á lausu. Sumar þeirra eru nýlega hættar í sambandi en aðrar hafa verið lengur einhleypar. Séð og Heyrt fjallar hér um nokkrar þeirra.

Ingibjörg Ragnheiður Egilsdóttir (35)

Ingibjörg, fyrirsæta og samfélagsmiðlastjarna, varð í öðru sæti í Ungfrú Ísland árið 2008 og komst síðan í fimmtán manna úrslit í Miss Universe. Ingibjörg er nýlega skilin við ***Einar Egilsson*** tónlistarmann sem búsettur er í Los Angeles í Bandaríkjunum. Ingibjörg býr hins vegar í Garðabæ ásamt syni sínum sem hún á með ***Þorsteini M. Jónssyni***, fyrrum forstjóra Vífilfells, sem ávallt er kallaður Steini í Kók.

Anna Lilja Johansen (39)

Anna Lilja tók þátt í Ungfrú Ísland árið 2002 og var valin ljósmyndafyrirsæta keppninnar. Hún hefur lokið mastersprófi í fjármálum og stofnað fatahönnunarmerki á borð við Another Creation. Anna Lilja er nýlega skilin við ***Grím Alfreð Garðarsson***, einn eigenda Best Seller-tískufataveldisins. Anna Lilja er einnig búsett í Garðabæ með börnum sínum, en hún á sama barnsföður og Ingibjörg, á dóttur með ***Steina í Kók***. Bruðkaup þeirra vakti mikla athygli á sínum tíma, enda ekkert til sparað og glæsilegt í alla staði. Athöfnin fór fram í Hallgrímskirkju og veislan í Súlnasal Hótel Sögu. Seinna bjó Anna Lilja með ***Vilhjálmi H. Vilhjálmssyni*** hæstaréttarlögmanni og þau eiga saman son.

Helga Árnadóttir (47)

Helga Árnadóttir athafnakona er ein af glæsilegri og smekklegri konum landsins, en fjölskylda hennar rak á sínum tíma verslunina Sonju, svo tók Vero Moda-verslun við og síðan Best Seller-tískufataveldið. Innlit var á heimili Helgu í Morgunblaðinu nýlega, en hún býr í miðbæ Reykjavíkur í glæsilegu húsi með tveimur börnum sínum sem hún á með fyrrum eiginmanni sínum, ***Grími Alfreð Garðarssyni***.

Kristín Ýr Gunnarsdóttir (36)

Kristín Ýr er ráðgjafi hjá samskiptafélaginu Aton.JL og fyrrum fréttamaður á Stöð 2. Kristín er með diplómagráðu í kvikmyndagerð og hefur stundað fjarnám við Háskólann á Bifröst í almannatengslum og miðlun. Kristín Ýr hljóp 100 km í byrjun árs til að safna stuðningi fyrir Einstök börn og til að minna á dag sjaldgæfra sjúkdóma. Dóttir Kristínar Ýrar greindist með sjaldgæft heilkenni, Willams, og hefur Kristín Ýr sagt sögu þeirra mægna í viðtölum. Kristín Ýr býr með dætrum sínum í Fossvoginum.

Sigríður Dögg Arnardóttir (37)

Sigríður Dögg, eða Sigga Dögg kynfræðingur, hefur komið með ferska „ekkert kjaftæði"-umfjöllun í kynfræðslu bæði fyrir unga og aldna. Hún er vinsæll fyrirlesari þar sem meginumfjöllunarefnið er kynlíf, hefur gefið út bækur og er dugleg að miðla reynslu og ráðum á samfélagsmiðlum. Sigga Dögg er með BA-próf í sálfræði og meistaragráðu í kynfræði (sexology) frá Curtin-háskóla í Vestur-Ástralíu. Sigga Dögg býr í Reykjanesbæ ásamt dóttur sinni og tveimur sonum.

Dóra Júlía Agnarsdóttir (27)

Dóra Júlía, plötusnúður og umsjónarmaður Ljósa punktsins á útvarpsstöðinni K100, er ein skemmtilegasta og litríkasta kona landsins. Dóra Júlía útskrifaðist með BA-gráðu í listfræði og heimspeki og þegar hún var í meistaranámi við Háskóla Íslands byrjaði hún að dj-a og þá byrjaði nálin að snúast. Hún hefur dj-að um allan heim fyrir óþekkta sem þekkta eins og breska auðjöfurinn Richard Branson. Dóra Júlía vekur athygli hvar sem er, fyrir ljúfmennsku og einstakan og litríkan fatastíl. Íbúð hennar í Hlíðunum í Reykjavík er einnig litrík eins og eigandinn.



ETHNICRAFT TILBOÐSDAGAR



20%
afsláttur af öllum vörum frá Ethnicraft









habitat SIÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

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

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 19. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 22. MAÍ 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Ólympísk ró

Einu sinni var keppt í bókmenntum á Ólympíuleikunum. Það er í sjálfu sér bráðsniðugt og sennilega væri ekkert vitlaust að gera andans leikfimi, á borð við hugleiðslu og jóga, líka að greinum gjaldgengum á þessu móti. Það gæti í sjálfu sér alveg verið áhorfendavænt. Hver vill ekki horfa á úrslit í 1.000 mínútna þindaröndun?

Ég myndi reyndar seint ná ólympíulágmarkinu í slökun. Mér þykir nefnilega alveg fáránlega erfitt að slaka á og stend mig oft að því að nota tíma sem á að vera í jarðtengingu, djúpöndun eða hugarhreinsun í að búa til tossamiða um hvað ég þarf að kaupa í búðinni eða semja tölvupósta sem ég á eftir að senda. En eitt hefur þó hjálpað mér í þessum efnum. Og það er að eiga öflugan læriföður og fyrirmynd. Reyndar eru þær 36 talsins og flokkast sem lærimæður. Lærimæður með stór júgur.

„Þær koma út úr fjósinu sínu, ein og ein. Með ólympískri ró sveipaðar morgunljóma," orti skáldið. Og hver sá sem hefur umgengist kýr að einhverju viti veit að þær eru bæði djúpvitrar og tignarlegar. Ég er alin upp í sveit með 36 mjólkandi gáfnaljósberum og í seinni og stressmeiri tíð leitar hugurinn æ oftar þangað. Ein besta minning mín úr æsku eru sumarkvöldin þegar kýrnar lágu úti á túni og jórtruðu. Þá fórum við systkinin stundum til þeirra þar sem þær lágu og settumst hjá þeim. Það var áður en ég vissi að „núvitund" væri til en þarna var hún í sinni tærustu mynd.



Svo áður en ég tek mig í gegn fyrir að búa ekki yfir meiri andlegri ró, hleð niður einhverju appi eða kaupi bók til að bæta úr því, ætla ég að endurnýja kynni mín við kýr. Og taka mér þær til fyrirmyndar.



