

## *Forræðisstríð á Stokkseyri*

Innlent 2

**Meintur eltihrellir hafnar ásökunum barnsmóður.**



## *Wizz Air vill til Íslands*

Innlent 4

**Flugfélagið skoðar opnun útibús á Íslandi.**



## *Gaman að berjast*

Viðtal 18

**Jóhann Helgason gerir upp ferilinn og átökin við erlenda tónlistarrisa.**




21. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 5. JÚNÍ 2020

# MANNLÍF





VIÐTALIÐ
Sigmar Vilhjálmsson

# *Ég er alla vega ekki á Tinder*

***Athafnamaðurinn Sigmar Vilhjálmsson segir frá lífi sínu og æskuárum.***

*„Ég var yngstur og vitlausastur.“ Opnar tvo nýja veitingastaði og ræður 130 manns í vinnu í miðjum heimsfaraldri. Stríðið við Skúla í Subway. Grínast með kærustu í hlutastarfi. Glímir við minnimáttarkennd.*



# Vísar ásökunum á bug

Texti / Trausti Hafsteinsson

*Páll Ásgeir Davíðsson, lögmaður og barnsfaðir Bergljótar Arnalds, vísar því alfarið á bug að honum hafi gengið slæmt til þegar hann óskaði eftir vinnuaðstöðunni og telur sig hafa komið þangað inn á undan Bergljótu þó að hann hafi vissulega vitað að hún hefði hug á því. Að hann sé eltihrellir segir hann ekki eiga nokkra stoð í raunveruleikanum. „Fyrir það fyrsta var ég kominn þarna inn langt á undan henni. Hún hafði einhvern tímann haft það á orði að hún vildi fara þarna inn en það var bara eitthvað hugsanlega og kannski. Þar sem Bergljót var ekki með aðstöðu á menningarsetrinu og heimili hennar á Eyrarbakka var ekki tilbúið hafði ég enga ástæðu til að ætla að hún myndi vera þarna. Ástæðan fyrir því að mig vantaði aðstöðu er sú að Bergljót skráir barn okkar í skóla á Stokkseyri. Þetta var gert án nokkurs samráðs við mig og gerir það að verkum að ég þarf að keyra alla leið austur til að fara með barnið úr skóla og svo aftur heim til Reykjavíkur.*

*Ég þurfti þessa aðstöðu einfaldlega þess vegna. Einhverja daga húkti ég á bensínstöðinni en svo var mér bent á að þarna væri hægt að fá húsaskjól til að vinna. Þetta er ekki flóknara," segir Páll Ásgeir. „Sjálfur hef ég engan áhuga á því að eiga í samskiptum við Bergljótu en við eigum saman barn og ég þarf vinnuaðstöðu þegar ég keyri hana í skólann. Það er bara ekki þannig að mér hafi gengið illt til, viljað klekkja á henni eða elta. Dóttir mín hefur verið mjög kát með að pabbi hennar sé þarna á staðnum en ég get alveg trúað því að Bergljótu hafi þótt þetta óþægilegt. Hins vegar vissi ég ekki að hún væri þarna líka og sendi henni strax upplýsingar um hvaða daga ég væri þarna svo hún gæti ákveðið hvort hún vildi koma eða ekki. Ég lagði til að við finndum leið til að láta dæmið ganga upp og ég fengi að vera þarna þá daga sem ég þurfti að keyra barnið til og frá skóla, þetta eru ekki nema 4 dagar í mánuði. Það er þvílík fásinna að ég hafi verið að eltast við Bergljótu á meðan ég er bara að bíða eftir barni okkar á mínum umgengnistíma og vinna með þær erfiðu aðstæður að barnið er í skóla langt frá heimilum sínum. Ég bauðst svo til að bakka þegar ég sá hvaða vesen þetta væri."*

## Taka ekki afstöðu í deilunni

Alda Rose Cartwright er formaður listahópsins sem leigir húsnæði menningarhússins af sveitarfélaginu Árborg. Hún segir það alveg skýrt að í upphafi hafi hópurinn ekki vitað af tengslunum milli Bergljótar og Páls Ásgeirs og þegar þau hafi síðar komið í ljós hafi verið ákveðið að vísa þeim báðum á dyr til að forðast áreitið sem fylgi málinu. „Þetta er fólk sem kom til okkar á mismunandi forsendum og við vissum ekki að þau væru tengd. Við þekkjum þau ekki neitt og tökum ekki nokkra afstöðu í þeirra deiluefnum," segir Alda Rose.

Aðspurð segir Alda Rose menningarsetrið alls ekki vinnustöð ætlaða listamönnum eingöngu. Hún segir að Páll Ásgeir hafi vitað af Bergljótu í húsnæðinu þegar hann sóttist eftir að komast þar líka að. „Hann vissi víst af henni, skilst mér, en hann vantaði afdrep. Við tókum bara vel í það enda trúum við því að fólk sé gott og í góðri trú buðum við honum því að vera. Þetta er opin vinnuaðstaða þar sem fólk getur líka komið og unnið sín lögfræðiskjöl. Þetta er ekki staður eingöngu fyrir listamenn," segir Alda Rose.

„Þetta hefur valdið vinnustaðnum gífurlegu álagi og streitu. Þess vegna ákváðum við að segja þeim báðum upp, með hag félagsins í fyrirrúmi. Við erum algjörlega hlutlaus en þetta hefur haft mjög íþyngjandi áhrif því það sem er þeirra á milli kemur okkur ekki við. Ég gerðist ekki áskrifandi að persónulegum átökum annars fólks."




Texti / Trausti Hafsteinsson Mynd / Rakel Ósk



# „Mér er ekki einu sinni vært á Stokkseyri"

***Bergljótu Arnalds rithöfundi hefur verið vísað á dyr í menningarhúsinu Gimli á Stokkseyri þar sem hún hafði leigt sér listamannaaðstöðu.*** *Páll Ásgeir Davíðsson, lögmaður og barnsfaðir hennar, fékk úthlutað aðstöðu í sama húsnæði og Bergljót en hún hefur sakað hann um heimilisofbeldi í áraraðir. Um er að ræða vinnuaðstöðu í menningarsetri á Stokkseyri en Bergljót ákvað að flytja til Eyrarbakka á sínum tíma til að vera sem fjærst eiginmanninum fyrrverandi.*

Þrátt fyrir umleitanir þess efnis tókst Bergljótu ekki að fá Páli Ásgeiri úthýst heldur segist hún sjálf hafa fengið þau skilaboð að hún væri ekki lengur velkomin í menningarhúsið í bænum. „Mér hefur verið sagt að þetta hús, Gimli, sé ekki fyrir mig. Hvaða menningarhús er fyrir mig verður bara að koma í ljós," segir Bergljót.

> Ég fékk áfall.

### Fékk áfall

„Ég gerði mér grein fyrir að þau myndu leigja mér aðstöðu þar sem ætti að hafa opið rými fyrir fólk, en að maðurinn sem hefur staðið í deilum við mig í rúman áratug fái að sitja við borðið mitt og vinna þaðan sín lögmannsstörf er utan míns skilnings. Ég fékk áfall. Ég taldi mig vera að fara í samstarf við listafólk en datt ekki í hug að maður sem starfar við að stefna fólki fengi lykil sem hver annar listamaður," bætir Bergljót við.

Bergljót er leið yfir því að hafa þurft að skila inn lyklunum því hún ákvað að setjast að á svæðinu til að fá næði til listsköpunar. Hún segir mikið hafa gengið á allt frá því hún sótti um skilnað. „Mér er ekki einu sinni vært á Stokkseyri þar sem ég hugðist fá frið. Ekki nóg með að hann sér til þess að ég missi vinnuaðstöðuna mína heldur hrellir hann mig með því að sitja á mínu eigin skrifborði og vinna þaðan að sínum málaferlum," segir Bergljót. „Það var ekki alveg samkvæmt hans hugmyndafræði að láta mér eftir listamannaaðstöðuna. Hann fór fram á að hann veldi þá daga sem honum hentaði að vera þarna. Það átti svo að vera undir mér komið hvort ég vildi sitja þar með honum eða ekki. Það er ótrúlegt hvað eltihrellir kemst upp með í íslensku samfélagi."

### Forsaga málsins

Bergljót hefur staðið í áratugadeilum við fyrrum eiginmann sinn Pál Ásgeir Davíðsson lögmann og hefur kært hann fyrir ítrekuð ofbeldisbrot gegn sér. Það gerði hún ekki fyrr en hjónabandi þeirra lauk en hún kærði hann fyrir heimilisofbeldi í þremur tilvikum árin 2009, 2010 og 2011. Lögregla rannsakaði málin sem leiddi til þess að tveimur kærunum var vísað frá og sú þriðja, sem talin var líkleg til sakfellis þar sem áverkavottorð lágu fyrir. Niðurstaðan var hins vegar sú að málið taldist fyrnt og því fór það ekki fyrir dóm.

Páll Ásgeir, sem starfar mikið á sviði mannréttindamála og situr meðal annars í stjórn Félags Sameinuðu þjóðanna á Íslandi og rithöfundurinn Bergljót hafa barist fyrir forræði dóttur þeirra. Í dómsorði í forræðisdeilu hjónanna fyrrverandi var þeim dæmt sameiginlegt forræði árið 2014. Í þeim sama dómi var fjallað um meint ofbeldi Páls Ásgeirs gegn Bergljótu þar sem hann viðurkenndi stimpingar milli þeirra og að hafa í eitt skipti gengið of langt. Í dómnum segir að honum hafi liðið hræðilega á eftir og leitað sér í kjölfarið aðstoðar hjá sálfræðingi og sótt fundi hjá samtökum um kærleiksrík samskipti. Dómari komst í kjölfarið að þeirri niðurstöðu að engin gögn lægju fyrir um ætlaða ofbeldishegðun Páls Ásgeirs, fyrir utan eitt atvik sem hann viðurkenndi fyrir dómi.

**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:** Hallur Karlsson- **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing




# FJÖLBREYTT AÐSTAÐA FYRIR SKAPANDI FÓLK

Reykjavíkurborg býður til leigu húsnæði fyrir skapandi verkefni í Gufunesi, Bryggjuhverfi og Skerjafirði. Við ráðstöfun húsnæðisins verður sérstök áhersla lögð á skapandi greinar, nýsköpun og sprotastarfsemi. Horft verður til þess að ný starfsemi falli að nærumhverfinu og gæði það lífi. Í Gufunesi er kvikmyndagerð og tengd starfsemi að byggjast upp. Þetta framtak borgarinnar er viðspyrna í erfiðu efnahagsástandi til að efla nýjar atvinnugreinar og samfélagsleg verkefni.

Húsnæðið er ekki í notkun í dag eða er að losna. Ástand þess er með ýmsu móti og er gert ráð fyrir að leigjendur lagi það að sínum þörfum og geti ráðist í endurbætur þess gegn hagstæðari leigukjörum. Gert er ráð fyrir að umsækjendur komi með tillögu að leiguverði.

**Skilafrestur til að lýsa áhuga og hugmyndum rennur út 22. júní 2020.**

## SKOÐUNARFERÐ 10. JÚNÍ

Boðið verður upp á skoðunarferðir um húsakynni miðvikudaginn 10. júní

- **Skerjafjörður kl. 14**
- **Bryggjuhverfi kl. 15.30**
- **Gufunes kl. 17**

Áhugasamir eru beðnir um að skrá þátttöku í skoðunarferð.



Nánari upplýsingar á: **reykjavik.is/skapandi**

Innlent
FLUGFÉLÖG

**Málið í hnotskurn**

**Wizz Air sem er eitt stærsta lággjaldaflugfélag Mið- og Austur-Evrópu hóf flug til Keflavíkurflugvallar í júní 2015.** Fyrsta árið flaug félagið til fjögurra áfangastaða frá Keflavíkurflugvelli, til Gdansk í Póllandi, Búdapest í Ungverjalandi, Varsjár í Póllandi og Vilníus í Litháen. Síðan þá hafa bæst við borgirnar Poznan, Wroclaw og Katowice í Póllandi, Prag í Tékklandi og Ríga í Lettlandi. Lundúnir varð svo tíundi áfangastaður flugfélagsins frá Keflavíkurflugvelli árið 2018 þegar það hóf flug til Luton-flugvallar.

# WIZZ Air með augastað á Íslandi

***Ungverska lággjaldaflugfélagið WIZZ Air mun hefja beint flug frá Íslandi til þriggja borga í Evrópu næstu daga.*** *Um er að ræða flug milli Keflavíkur og Búdapest, Vínarborgar og Lundúna. Svo herma áreiðanlegar heimildir Mannlífs og eru upplýsingar um fyrstu flugferðirnar þegar farnar að birtast á vef Keflavíkurflugvallar. Heimildir Mannlífs herma einnig að Wizz Air sé að skoða möguleikann á því að opna útibú hérlendis.*

Texti / Trausti Hafsteinsson



*Forsvarsmenn WIZZ Air hafa kynnt plön sín fyrir samstarfsaðilum í Leifsstöð.*

Félagið er ekki það eina sem er með áform af þessu tagi því fyrir liggur að nokkur fyrirtæki ætla að hefja beint flug til og frá landinu á næstunni. Beint flug frá Danmörku, á vegum Andra Más Ingólfssonar, eiganda Aventura-ferðaskrifstofunnar, á að hefjast í lok mánaðarins. Þar að auki hefur hollenska flugfélagið Transavia kynnt plön sín á Keflavíkurflugvelli þar sem beint flug til Amsterdam hefst 18. júní og franskt dótturfélag þess mun hefja beint flug til Orly-flugvallar í París 26. júní næstkomandi. Tíðni flugferða Transavia verður mögulega nokkur, eða nokkrum sinnum í viku og því ljóst að bráðum fer að lifna yfir landinu á ný eftir erfiða COVID-tíma.

### Útibú með fjórar til fimm vélar

Forsvarsmenn WIZZ Air hafa kynnt plön sín fyrir samstarfsaðilum í Leifstöð og standa vonir til að ferðir hefjist á morgun. Þá eru planaðar flugferðir til bæði Búdapest og Vínar en 8., 10. og 12. júní er áætlað flug til Luton-flugvallar á Englandi. Heimildir Mannlífs herma að ungverska félagið sé einnig að skoða möguleikann á því að opna bækistöð hér á landi þar sem fjórar til fimm flugvélar yrðu staðsettar.

WIZZ Air átti í viðræðum um slíka stöð strax eftir fall flugfélagsins WOW. Íslenska félagið féll á föstudegi og voru yfirmenn þess ungverska mættir á fundi hér á landi strax á mánudegi eftir fallið. Það hætti hins vegar við þar sem ekki fékkst nógu hagstætt verð frá Isavia á þeim tíma. Nú eru aftur á móti uppi allt aðrar aðstæður til samninga sem hefur fengið ungverska félagið til að dusta rykið af plönunum um íslenskt útibú.

> **Fyrir liggur að nokkur fyrirtæki ætla að hefja beint flug til og frá landinu á næstunni.**

Andras Rado, samskiptastjóri WIZZ Air, vill ekki staðfesta opnun bækistöðvarinnar í samtali við Mannlíf en segir félagið hins vegar ávallt opið fyrir nýjum tækifærum til að stækka samgöngunet félagsins. Hann segir félagið stöðugt vakandi gagnvart þeim tækifærum sem bjóðast á flugmarkaði en vill annars lítið gefa upp varðandi framtíðarplönin.

### Fleiri þöglir um áætlanir sínar

Það eru fleiri þöglir um áætlanir sínar og eignarhald. Eigendur og stjórnendur flugfélagsins Play svara engu um eignarhald þess. Aðaleigandi félagsins, Skúli Skúlason stjórnarformaður, hefur fullyrt að fjármögnun félagsins sé tryggð og að baki því standi fjársterkur hópur við hlið hans. Hann vill hins vegar ekki gefa upp hverjir eigendurnir eru og því er eignarhaldið á huldu að svo stöddu á meðan forsvarsmenn flugfélagsins fullyrða að stutt sé í að það fari í loftið.

Skúli kom Play til bjargar síðla árs í fyrra en hann segist ekki vera einn á ferð heldur séu með honum í liði bæði þekktir og óþekktir fjárfestar sem eigi flugfélagið í dag. Hann vill hins vegar ekki gefa upp hverjir viðskiptafélagar sínir eru. „Þessi hópur sem stendur að félaginu í dag hefur alveg burði til að keyra þetta áfram, hvort sem aðrir bætast svo við í hópinn eða ekki. Það eru bæði þekkt nöfn og óþekkt en ég verð að fá að halda smávegis dulúð yfir þessu," sagði Skúli í samtali við Mannlíf.

### Enn margt á huldu varðandi Icelandair

Líkt og Mannlíf hefur greint frá hefur Play gert samninga um leigu á þremur Airbus-farþegavélum til að byrja með og kjarasamningar við flugstéttir flugfélagsins liggja undirritaðir hjá Íslenska flugstéttarfélaginu, ÍFF. Flugrekstarleyfið bíður klárt hjá Samgöngustofu. Samkvæmt heimildum Mannlífs er gert ráð fyrir flugi með haustinu og er stutt í að opnað verði fyrir miðasölu.

Á sama tíma keppist Icelandair við að rétta skútuna af og tryggja framtíðina. Félagið stefnir að hlutafjárútboði dagana 29. júní til 2. júlí og mun reyna að loka samningum við flugfreyjur félagsins fyrir þann tíma. Enn er margt á huldu varðandi framtíðaráform félagsins og litlar upplýsingar að fá á vefsíðu félagsins um hvert verði flogið á næstunni og hvenær.

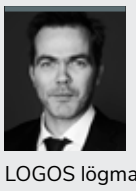
Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir náðist hvorki í Boga Nils Bogason, forstjóra Icelandair, né Guðlaugu Líneyju Jóhannsdóttur, formann Flugfreyjufélags Íslands, við vinnslu fréttarinnar.






Innlent / DÓMSTÓLAR

Texti / Trausti Hafsteinsson



## 828 milljóna skipti Baugs

*Erlendur Gíslason.*

„Eins og málið horfir við mér, þá er svarið já, þessi kostnaður er í alla staði eðlilegur og hóflegur," segir Erlendur Gíslason, lögmaður og einn eiganda LOGOS lögmannsstofunnar, um nærri 830 milljóna króna skiptakostað vegna þrotabús Baugs Group sem lögmaðurinn hélt utan um. Gjaldþrot Baugs er eitt stærsta gjaldþrot Íslandssögunnar. Skipti á þrotabúinu tóku rúm 10 ár en Héraðsdómur Reykjavíkur lýsti félagið gjaldþrota í mars 2009 og lauk skiptum ekki fyrr en í júní í fyrra. Kröfur í búið námu nærri 424 milljörðum króna og fengust forgangskröfur greiddar að fullu en aðeins 2,7 prósent almennra krafna, eða 6,7 milljarðar. Fjárfestingarfélagið Baugur var mjög umsvifamikið fyrir hrun, þar með talið á Íslandi, Bretlandi og Danmörku. Jón Ásgeir Jóhannesson var eigandi og forstjóri félagsins. Héraðsdómur Reykjavíkur hafnaði því að gefa upplýsingar um skiptakostnaðinn er Mannlíf leitaði eftir þeim. Erlendur, lögmaður hjá LOGOS, og Anna Kristín Traustadóttir, löggiltur endurskoðandi hjá Ernst & Young, voru skipuð skiptastjórar í þrotabúinu. Erlendur skiptastjóri bendir á að rukkað tímagjald hafi verið fyrir neðan almenna gjaldskrá lögmannsstofunnar. „Þetta var mikið verkefni fyrstu árin og felst kostnaðurinn því að miklu leyti í launagreiðslum til fjölda lögfræðinga og endurskoðenda sem að þessu komu. Gjaldtakan var t.a.m. langt undir því sem tíðkaðist við slit föllnu bankanna um svipað leyti. Við upphaf skipta voru nánast engar óveðsettar eignir í búinu. Það þurfti því að hafa mikið fyrir því að ná inn í búið fjármunum til skipta fyrir ótryggða kröfuhafa. Það þarf að hafa í huga að þessi kostnaður fellur til á tíu árum," segir Erlendur.

## Orðrómur

rt@birtingur.is

### Ofbeldi almennings



**Elliði Vignisson**, bæjarstjóri Ölfuss, fer sjaldnast ótroðnar slóðir. Hann hefur líkt og margir aðrir áhyggjur af lögregluofbeldi sem er um það bil að setja heimsbyggðina á hliðina. Aftur á móti telur bæjarstjórinn að á Íslandi sé vandinn sá að almenningur beiti lögreglu harðræði. Þetta skrifaði hann á Facebook: „Um allan heim mótmælir fólk nú eðlilega ofbeldi lögreglu í USA í garð almennings. Hér á Íslandi glímum við við ofbeldi almennings gagnvart lögreglu. # gerumbetur." Með færslunni fylgir mynd af bróður Elliða, **Svavari Vignissyni** lögreglumanni ...



.....

### Klæðaburður Guðna



**Guðmundur Franklín Jónsson** forsetaframbjóðandi hefur leitað stuðnings víða um land undanfarið með misjöfnum árangri. Eitthvað hljóp þó á snærið hjá honum á dögunum þegar **Sturla Jónsson**, þaulreyndur frambjóðandi og vörubílstjóri, lýsti andstöðu sinni við Guðna Th. Jóhannesson, forseta Íslands. „Hann er ekki minn forseti ! Takið eftir klæðnaðinum frá hvirfli til ilja !! Berið saman Klæðnað Ólafs Ragnars Grímssonar," segir í færslu Sturlu sem styður „Franklín".

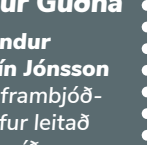


.....

### Harðsnúna Hanna



**Hanna Katrín Friðriksson**, alþingismaður Viðreisnar, er mjög harðorð í garð **Lilju Alfreðsdóttur** menntamálaráðherra sem braut jafnréttislög við skipun flokksbróður síns, Páls Magnússonar, sem ráðuneytisstjóra. „Einkahagsmunir," segir Hanna. Hún sat í Þingvallanefnd þegar brotið var harkalega á Ólínu Þorvarðardóttur. Hún var þá í minnihluta, andvíg ráðningu núverandi þjóðgarðsvarðar ...



.....

### Goðsögnin Þorgeir



Útvarpsmaðurinn og goðsögnin **Þorgeir Ástvaldsson** fagnaði sjötugsafmæli sínu í vikunni. Þorgeir á að baki glæsilegan feril í útvarpi. Hann var einn stofnenda Rásar 2 en söðlaði seinna um og réði sig á Bylgjuna í útvarpsþáttinn Reykjavík síðdegis. Þorgeir var einnig tónlistarmaður og samdi og flutti margar perlur dægurlagatónlistarinnar. Eftir hann liggja fjölmargir sígildir smellir. Enginn bilbugur er á sjötugum Þorgeiri sem mun áfram sinna starfi sínu í Reykjavík síðdegis...

# Rækt við land og þjóð í

# 80

# ár

**Sölufélag garðyrkjumanna þakkar neytendum og garðyrkjubændum fyrir frábært samstarf sem skilað hefur einstökum árangri í 80 ár.**

Þann 13. janúar 1940 komu garðyrkjubændur saman á Hótel Borg. Upp úr þeim fundi stofnuðu þeir Sölufélag garðyrkjumanna sem tók til starfa þá um vorið.

Einhugur íslenskra garðyrkjubænda hefur hvergi breyst og metnaður okkar er enn sem fyrr að bjóða Íslendingum upp á ferskt og heilnæmt grænmeti árið um kring.

Því að það er sama hvernig jörðin snýst – mikilvægi íslenskrar ræktunar hefur aldrei skipt meira máli og eykst með degi hverjum.

SFG
STOFNAÐ 1940

Sölufélag garðyrkjumanna

**Innlent**
NEYTENDAMÁL

Texti / Malín Brand

## Sniðug og ódýr námskeið við Listaháskólann

**Listaháskóli Íslands býður upp á gott úrval sumarnámskeiða og kostar aðeins þrjú þúsund krónur að sækja þau. Námskeiðin eru fyrir 18 ára og eldri en þeir sem eru með stúdentspróf geta tekið námskeiðin til ECTS-eininga.**

Á meðal þess sem í boði er má nefna námskeiðið Frumkvöðlastarf innan skapandi greina: Hvernig skapa ég fyrirtæki í kringum listina? Það er hugsað fyrir listamenn og aðra sem starfa innan skapandi greina og vilja læra um nýsköpun og frumkvöðlastarf. Námskeiðið getur nýst nemendum til að stofna eigin fyrirtæki í kringum störf sín.

Annað námskeið er Óperusöngvarinn en það miðar að því að undirbúa nemendur markvisst undir áheyrnarprufur. Einnig er boðið upp á námskeið á sviði myndlistar og listkennsludeildar.

**Endilega skoðið úrvalið á www.lhi.is/sumarnamskeid.**

## Vistvæn Vistvera í tvö ár

**Verslunin Vistvera í Grímsbæ er sannarlega engri annarri lík því þangað koma viðskiptavinir með eigin ílát og fylla á af þeim fjölda vistvænu vara sem þar bjóðast.**

Má þar nefna sjampó, hárnæringu, uppþvottalög handsápu, húðmjólk, edik, þvottalög, tannkremstöflur og margt fleira. Þann fyrsta júní fagnaði verslunin tveggja ára afmæli og hefur eftirspurn eftir vörum úr náttúrulegum vörum aukist jafnt og þétt í takt við aukna umhverfisvitund fólks. Já, og það umbúðalaust!

## Borgin býður húsnæði til leigu

**Þann 10. júní gefst áhugasömum kostur á að skoða húsnæði sem Reykjavíkurborg leigir út fyrir skapandi verkefni.**

Húsnæðið er í Gufunesi, Bryggjuhverfi og í Skerjafirði og samtals er um rúmlega 9.000 fermetra að ræða. Á vefsíðu Reykjavíkurborgar segir að við val á leigjendum verði sérstök áhersla lögð á skapandi greinar og það að byggja upp og efla nýjar atvinnugreinar og samfélagsleg verkefni. Enn fremur kemur fram að gengið sé út frá því að umsækjendur komi með tillögu að leiguverði og leigutíma. Hægt er að sækja um húsnæði frá og með 5. júní á vefnum www.reykjavik.is.

**LOF / LAST**

**Lofið** fær Hótel Saga sem kynnti á dögunum að í haust myndi nemendum og starfsfólki háskólans bjóðast að leigja þar herbergi á hóflegu verði. Þannig má nýta húsakostinn þrátt fyrir þá pattstöðu sem er í ferðaþjónustunni.

**Lastið** fær verslunin Stórkaup sem um spunnust heitar umræður á samfélagsmiðlum vegna gríðarlegs magns af banönum sem blöstu við í ruslagámi verslunarinnar. Þetta væri ekki í frásögur færandi ef ávextirnir hefðu verið ónýtir en sú var ekki raunin og bentu margir á að betur hefði farið á að gefa bananana.



Það er misjafnt eftir stöðum hver verðmiðinn er og auðvitað er gott að reikna dæmið til enda, sérstaklega eftir stærð fjölskyldunnar.

# Mikill verðmunur á pylsu, kóki og litlum ís með dýfu

***Talsverður verðmunur er á pylsu, kóki og litlum ís með dýfu í vegasjoppum landsins.*** *Blaðamaður Mannlífs gerði verðkönnun og uppgötvaði að það getur munað allt að 386 krónum eftir því hvar kræsingarnar eru keyptar – og verðbilið eykst eftir því sem munnarnir eru fleiri.*

Þótt sum okkar vilji halda því fram að kjötsúpan sé þjóðarréttur Íslendinga þá er það nú staðreynd að pylsa, kók og ís með dýfu selst grimmt þegar Íslendingar ferðast um landið. Þetta er einfalt og gefur vissa magafylli. En hvað kostar þetta?

Jú, það er misjafnt eftir stöðum hver verðmiðinn er og auðvitað er gott að reikna dæmið til enda, sérstaklega eftir stærð fjölskyldunnar. Blaðamaður brá sér hringinn í kringum landið í gegnum símann og kannaði verðið á pylsu, kóki (0,5 lítra) og litlum ís með dýfu.

Olís virðist hafa vinninginn hvað snertir lægsta verðið á þessu þrennu saman en þar kostar þrennan 934 krónur og á það við um Olís hvar sem er á landinu. Haft var samband við Olís í Varmahlíð, Höfn og á Reyðarfirði. Starfsmaður Olís í Varmahlíð var svo sniðugur að benda blaðamanni á að meiri matur væri í öðru tilboði sem er hamborgari, franskar, gos og Eitt sett-súkkulaði sem samtals kosta 1.190 kr.

Haft var samband við N1 í Staðarskála og á Hvolsvelli en þar kostar pylsan 445 krónur og kók 325 kr. Lítill ís með dýfu kostar 450 kr. Samtals gera það 1.220 kr. fyrir þrennuna. Starfsmaður N1 á Hvolsvelli benti á að út júnímánuð er 20% afsláttur af ís fyrir handhafa N1 kortsins svo það lækkar ísreikning fjölskyldunnar töluvert.

Í Hamraborg á Ísafirði er tilboð á pylsu og kóki sem kosta saman 599 kr. Ís með dýfu kostar 420 þannig að samtals gera það 1.019 kr.

Pylsuvagninn á Selfossi selur ekki ís en þar kosta pylsa og kók 770 krónur.

Á Akureyri eru bæði Ak-inn og Leirunesti. Verðin eru mjög svipuð á stöðunum tveimur en Leirunesti er 15 krónum ódýrara. Þar kostar þetta þrennt 1.305 krónur en hjá Ak-inn 1.320 krónur. Af þeim stöðum sem haft var samband við var hæsta verðið á pylsum hjá Ak-inn en þar kostar hún 510 krónur. Fyrir vikið er hæsta verðið þar af þeim stöðum sem verðið var kannað hjá.

Það er svo við hæfi að enda rúntinn á höfuðborgarsvæðinu. Aktu taktu er með á tilboði pylsu, gos og Prins Póló á 899 en annars er verðið á pylsu, gosi og ís þar 1.293 krónur.

Munurinn á hæsta og lægsta verði er 386 krónur og munar töluvert um það eftir því sem munnarnir eru fleiri.

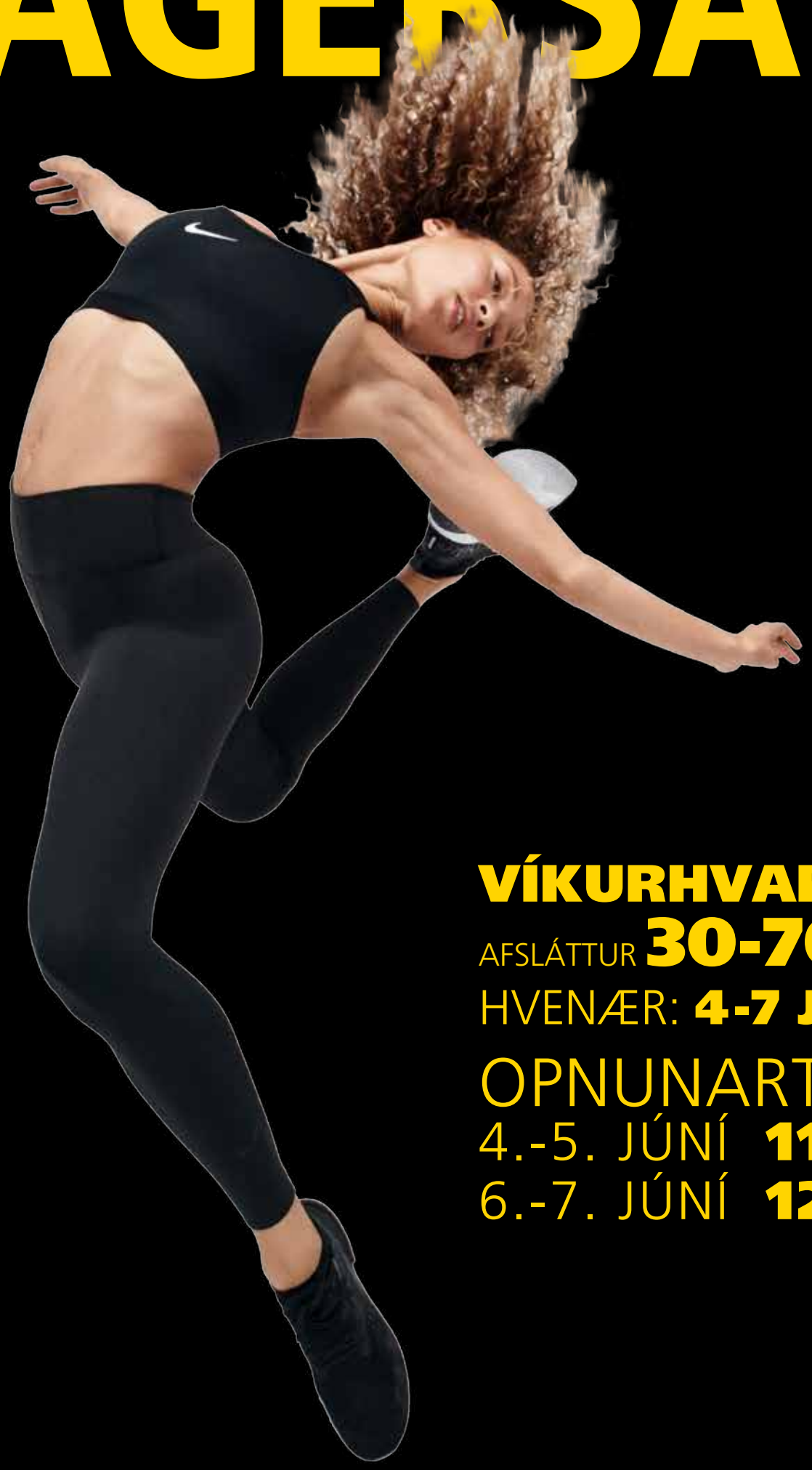


Pylsa, kók og ís með dýfu selst grimmt þegar Íslendingar ferðast um landið.

> **Olís virðist hafa vinninginn hvað snertir lægsta verðið á þessu þrennu saman.**

| | |
|---|---|
| **OLÍS UM LAND ALLT** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 934 krónur.** |
| **HAMRABORG Á ÍSAFIRÐI** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 1.019 krónur.** |
| **N1 Í STAÐARSKÁLA OG Á HVOLSVELLI** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 1.220 krónur. (í júní er 20% afsláttur af ís fyrir handhafa N1-kortsins)** |
| **AKTU TAKTU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 1.293 krónur.** |
| **LEIRUNESTI Á AKUREYRI** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 1.305 krónur.** |
| **AK-INN Á AKUREYRI** | **Pylsa, kók og lítill ís með dýfu 1.320 krónur.** |
| **PYLSUVAGNINN Á SELFOSSI** | **Ath. selur ekki ís, en pylsa og kók á 770 krónur.** |

# LAGERSALA



**VÍKURHVARF 2**

AFSLÁTTUR **30-70%**

HVENÆR: **4-7 JÚNÍ**

OPNUNARTÍMI

4.-5. JÚNÍ **11-18**

6.-7. JÚNÍ **12-17**

HVERSLUN




*Samningar leik- og grunnskólakennara hafa verið lausir frá því um mitt síðasta sumar og í gangi eru samningaviðræður við samninganefnd sveitarfélaganna.*

> **Börnin okkar þola ekki meira, það er bara þannig.**

# Óttast að veturinn byrji með verkföllum

**„Raunsætt mat er að við getum endað á þeim stað að skólaveturinn hefjist með aðgerðum. Hættan á því er raunveruleg. Við munum samt gera allt sem í okkar valdi stendur til að fyrirbyggja það," segir Ragnar Þór Pétursson, formaður Kennarasambands Íslands.**

Framhaldsskólakennarar hafa lokið samningum við hið opinbera og eru við það að ljúka samningum við einkareknu skólana. Samningar leik- og grunnskólakennara hafa verið lausir frá því um mitt síðasta sumar og í gangi eru samningaviðræður við samninganefnd sveitarfélaganna með það að markmiði að ná samningum fyrir haustið.



*Ragnar Þór Pétursson, formaður Kennarasambands Íslands.*

Takist það ekki telur formaðurinn einsýnt að til aðgerða komi.

## Skelfing er orðið

Ragnar Þór segist aðeins hæfilega bjartsýnn á að samningar takist í sumar í ljósi þess hversu átakamikil samningagerð hins opinbera hefur verið undanfarið. Hann segir það vera raunverulega hættu að skólaveturinn hefjist með verkföllum. „Það er kominn smágangur í viðræðurnar en þetta er mislangt komið eftir félögunum. Ég er bara hæfilega bjartsýnn á að viðræðurnar komist á þann skrið sem þarf til að við náum í land. Það hefur verið erfitt að ná einhverjum dampi í þetta, á einhverjum tímapunkti þrýtur biðlundina," segir Ragnar Þór.

Sigríður Björk Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Samfok, samtaka foreldra grunnskólabarna í Reykjavík, segist ekki vilja hugsa þá hugsun til enda komi til kennaraverkfalla í haust. Hún bendir á að mörg börn standi nú þegar tæpt eftir nýliðinn vetur. „Það er bara til eitt orð yfir það ef skólaveturinn hefst með verkföllum. Það er skelfing. Börnin okkar þola ekki meira, það er bara þannig. Við foreldrar hvetjum aðila til að setjast niður og klára samninga," segir Sigríður Björk.

## Skaflar fram undan

Aðferð Kennarasambandsins að þessu sinni segir Ragnar Þór hafa verið að vera ekki með nein læti en hann hefur af því áhyggjur af vera það aftarlega í röðinni að ekki náist að semja fyrir veturinn. Þegar formaðurinn er spurður hvort komi til greina af hálfu kennara að hefja skólastarfið í haust samningslausir svarar hann neitandi. „Mér finnst afar ólíklegt að fyrir því sé stemning. Það er útilokað að kennarar hafi slíka biðlund. Eiginlega vil ég ekki hugsa þá hugsun til enda takist samningar ekki núna en það eru stórir skaflar á leiðinni. Ég óttast mjög hversu illa þeim sem verið hafa á undan okkur hefur gengið að ná lausnum án hótana og átaka. Við höfum einfaldlega ekki biðlundina með okkur," segir Ragnar Þór.

## Hræðist aðgerðir

„Vinnan er ekki einu sinni komin svo langt að við getum séð mögulega á hverju mun steyta. Ef samningagerðin strandar á mikilvægum málum þá er raunveruleg hætta fyrir hendi og þá er ég hræddur um að þetta endi með ósköpum og aðgerðum í haust. Ég vona að mönnum beri gæfa til að landa þessu með samningi. Samningalotan hefur tekið óskaplega langan tíma og þetta er fórnarkostnaðurinn."

> **Heimilin eru komin að þolmörkum og viðkvæmir nemendahópar geta ekki meira.**



*Sigríður Björk Einarsdóttir*

Sigríður Björk segir ekkert annað í boði en að samningar við kennara verði kláraðir hið fyrsta.

„Heimilin eru komin að þolmörkum og viðkvæmir nemendahópar geta ekki meira. Krakkarnir höndla ekki meiri óvissu. Fyrir utan það þá er skólaskylda í landinu og yfirvöldum ber að tryggja skólastarf. Þetta bara má ekki gerast. Ég treysti því að það geri sér allir grein fyrir alvarleika þessarar stöðu og nú er ekkert annað í boði en að klára þetta," segir Sigríður Björk.




Inga Rún Ólafsdóttir




# Bjartsýn á að samningar náist



*Inga Rún Ólafsdóttir, formaður samninganefndar sveitarfélaga.*

Inga Rún Ólafsdóttir, formaður samninganefndar sveitarfélaga, er bjartsýn á að samningar takist fyrir næsta skólaár. Hún segir viðræðurnar hafa gengið þokkalega en að verkefnið fram undan sé stórt. „Við erum í þéttum viðræðum núna. Þessu hefur miðað þokkalega en verkefnið er mjög stórt. Við nálgumst verkefnið með jákvæðni og gerum allt sem við getum til að ná samningum. Ég get hins vegar ekki sagt til um framhaldið eða gefið mér að við náum fram hjá stórum vandamálum," segir Inga Rún sem segist aðspurð vonast til að ekki komi til aðgerða kennara í haust.

„Við göngum inn í þetta með það markmið að ná samningum. Ef það tekst ekki þá kemur það bara í ljós. Þeir hafa sinn verkfallsrétt og ég hef enga stjórn á því. Það yrði auðvitað mjög slæmt ef við förum í þá stöðu í haust að hafa ekki klárað samninga. Það er alveg ljóst. Við reynum bara að klára verkefnið og höfum sumarið til þess."

# VELKOMIN
# Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

UMSÓKNARFRESTUR
UM GRUNNNÁM
ER TIL 15. JÚNÍ.



**Spennandi nám og öflugt félagslíf**
**í háskóla í fremstu röð.**
**Yfir 250 námsleiðir í boði.**

Skoðaðu úrval námsleiða í grunnnámi á **hi.is**.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

Viðtal

SIGMAR VILHJÁLMSSON

# Minnimáttarkenndin drífur mig áfram

***Sigmar Vilhjálmsson varð fyrst landsþekktur fyrir að drekka ógeðsdrykki og stunda símahrekki í sjónvarpsþættinum 70 mínútur.*** *Mörgum árum síðar er hann orðinn þekktur viðskiptamaður og er að opna tvo nýja staði í miðjum heimsfaraldri. Í viðtali við Mannlíf ræðir hann æskuárin, föðurhlutverkið, framann, fyrirtækin og síðast en ekki síst, sjálfan sig.*

*Texti / Ragna Gestsdóttir*
*Myndir / Hallur Karlsson*

Ég hef stundum lýst því þannig að „drive-ið“ mitt sé minnimáttarkenndin, sem ég í raun fæddist með, mér finnst ég alltaf þurfa að sanna mig meira en sá næsti. Til dæmis á jólaskákmótum okkar bræðra þar sem maður var yngstur og vitlausastur og ég tapaði stöðugt. Allt árið fór í að vera betri á næsta ári og fá að vera með,“ segir Sigmar, alltaf kallaður Simmi, einlæglega um hvað það er sem drífur hann áfram.

„Pabbi var skólameistari og ég kláraði ekki stúdentinn, sem var lengi eldur á minnimáttarkenndina. Þessi krafa er þó að minnka, en ég er oft meðvitaður um hana. Spurninguna „hvað ertu menntaður“ sem ég var spurður að fram undir þrítugt, er ég eiginlega hættur að heyra, menn ganga meira að því vísu í dag að ég hafi menntað mig, sem er ákveðið hrós. Núna er ég frekar spurður „í hvaða háskóla varstu?“ og þá finnst mér gaman að svara að ég sé ekki einu sinni stúdent. Pabbi gamli sagði: „menntun er ekki bara fengin úr bók.“ Hann ýtti aldrei á að ég kláraði stúdentsprófið, sem sýnir að mörgu leyti hvað hann var klár því þetta er rétt hjá honum. Það er margt fólk sem þrælar sér í gegnum eitthvert nám og er með hæfileika á allt öðru sviði.“

## Opnar tvo staði í heimsfaraldri

Þrátt fyrir að hafa ekki gengið menntaveginn hefur Simmi gert ansi margt, jafnvel meira en flestir, og hefur fjölmörg störf og verkefni á ferilskránni. Nú í júní bætast tvö verkefni við, Barion Bryggjan á Granda og Minigarðurinn.

„Ég fékk ábendingu um að Bryggjan væri orðin þrotabú, sem kom mér á óvart því ég hélt að staðurinn gengi vel. Ég mundi að þar var ansi gróft og fallegt innbú og kom í þeim tilgangi að skoða innanstokksmuni með það í huga að kaupa og nýta á mínum stöðum. Ég féll fyrir staðnum og ákvað að kaupa allt. Ástæðan fyrir því að ég hræðist það ekki er að við eigum fyrir Barion í Mosfellsbæ sem hefur gengið vel og fengið góða dóma, þannig að þetta er minna tilhlaup en að opna nýjan veitingastað frá grunni,“ segir Simmi um Barion Bryggjuna og bætir við að það sem geri verkefnið mjög spennandi sé að þar eru tæki til bjórframleiðslu.

„Er það ekki innst inni draumur allra veitingamanna að gera sinn eigin bjór? Kannski það verði einn svona kastaníubrúnn bjór í boði,“ svarar Simmi aðspurður hvort von sé á Barion-bjór eða Simma-bjór.

Hugmyndina að Minigarðinum hefur Simmi verið með í kollinum í mjög langan tíma, en framkvæmdir hófust í byrjun árs. „Ég er þriggja barna faðir og maður þekkir það að vilja gera sér dagamun með börnunum og mér fannst alltaf fátt vera í boði fyrir okkur til að njóta saman. Minigarðurinn mun bjóða upp á samverustund fyrir fjölskylduna, og mun einnig ná til breiðs hóps, hann er mjög góður vettvangur fyrir hópefli og fólk í fyrirtækjum til að koma og spila saman, keppa, drekka og borða og svo getur þetta líka verið skemmtileg byrjun á kvöldi sem partístaður. Ég held að þetta geti orðið mjög skemmtilegt stórt verkefni,“ segir Simmi, en ástæðan fyrir langri meðgöngu hugmyndarinnar var meðal annars leit að hentugu húsnæði fyrir starfsemina. „Það eru ekki margir 2.000 fm staðir miðsvæðis í boði, við ætluðum fyrst að gera þetta í Holtagörðum með Reitum, þar eru ansi margir fermetrar ónýttir af gömlu Hagkaups- og Bónusplássi. Reginn sá hins vegar ljósið með okkur hinum megin við götuna og staðsetningin er frábær.“

> ***Ég lærði snemma að frægð og frami er ekki það sama og vellystingar, glansmyndin er ekki endilega raunveruleiki.***

Opnun tveggja nýrra staða veldur því að ráða þarf margt starfsfólk, eða um 130 manns. Hvernig er sú tilfinning á tímum kórónuveirufaraldursins, á meðan mörg önnur fyrirtæki eru að segja upp sínu starfsfólki? „Það er ótrúlega gaman. Mér finnst alltaf gaman að gera eitthvað nýtt, hvort sem það er COVID eða ekki COVID, en það að geta gert það á þessum tímum gefur því meiri ánægju, ég viðurkenni það. Það er rosalega gaman að geta ráðið fólk til starfa sem var farið að sjá fram á það að hafa ekkert að gera,“ segir Simmi.

„Þetta er efnahagslega gott fyrir samfélagið. Fólkið fer frá því að vera kostnaður fyrir samfélagið, í formi atvinnuleysisbóta, í það að verða skattgreiðendur og virkir neytendur þannig að margfeldisáhrif hvers starfs eru mjög verðmæt fyrir samfélagið. Þetta er gefandi ferli og rekur mann áfram í að vilja flýta því og ég hef reynt að ýta við hlutum alls staðar til að geta opnað Barion Bryggjuna um sjómannadagshelgina. Minigarðurinn verður opnaður 19. júní.“

## Kórónuveirufaraldurinn kennir okkur að standa vörð um okkur sjálf

Simmi hefur ákveðnar skoðanir á flestu. Heimsfaraldurinn og hvernig við komumst best undan honum er ekki undanskilið. „Ég tel að við höfum fundið það á eigin skinni núna að þegar við leitum til annarra landa um aðstoð þá hugsar hver um sig. Við ættum að hafa það svolítið hugfast þegar við erum búin að jafna okkur eftir kórónuveiruna að standa áfram vörð um íslenska framleiðslu og iðnað.“

Samhliða rekstri eigin fyrirtækja er Simmi talsmaður FESK, félags í eigu svína-, eggja- og kjúklingabænda, en honum var boðið starfið á sínum tíma þar sem hann var opinn með skoðanir sínar, sem fóru saman við hagsmuni félagsins. „Ég gaf kost á mér í starfið í eitt ár, og ég mun efna það, en þótt ég muni ekki sinna starfinu lengur en árið sem ég réð mig til, þá verð ég alltaf talsmaður hagsmuna þessara bænda,“ segir Simmi. „Eggja-, kjúklinga- og svínabændur njóta ekki ríkisstyrkja, á sama tíma hefur innflutningur á þessum vörum aukist töluvert. Mér fyndist ekki óeðlilegt að hið opinbera myndi standa vörð um endurfjárfestingar þessara greina, veita þeim einhverjar tilslakanir eða niðurfellingu í gjöldum og sköttum, einhvers konar fyrirgreiðslu í því að bændur fjárfesti, slík enduruppbygging kallar á iðnaðarmenn og margfeldisáhrifa slíkra framkvæmda gætir mjög víða og örvar atvinnulífið,“ segir Simmi.

„Við verðum að flytja inn matvæli, við getum ekki séð um okkur 100 prósent sjálf frekar en aðrar þjóðir. En við þurfum hins vegar að setja reglur um það hvað má flytja inn tollfrjálst, en sem dæmi er nú bara talað um ákveðið mikið magn af svínakjöti, þetta þarf að skilgreina betur líkt og gert er með útflutning. Þar skilgreinum við sem dæmi mjólk, smjör, skyr, en ekki bara kúaafurðir,“ segir Simmi.

„Þú getur aldrei tapað á því að velja íslensku afurðina og kórónuveirufaraldurinn hefur sýnt það að ef við værum með öllu háð innflutningi á matvælum hefðum við bara lent í verulegum vandræðum. Bæði hvað varðar flutningsleiðir og það að hvert einasta land fór að horfa inn á við og brauðfæða fyrst eigin þegna, áður en vörur voru fluttar út. Vöruverðinu hefði þá einnig verið stýrt og við algjörlega undir því komin. Við höfum ekkert að segja um olíuverð, við erum með öllu háð innflutningi á henni þannig að olíuríkin geta leikið sér með þetta eins og Matador og ég myndi ekki vilja sjá okkur í sömu stöðu gagnvart matvælum,“ segir Simmi, sem telur að núna sé einnig tími til að fjárfesta í endurbótum á innviðakerfi ferðaþjónustunnar, svo að landið sé betur í stakk búið til að taka á móti ferðamönnum þegar þeir fara að heimsækja landið aftur.

„Ég er að tala um vegakerfið okkar og aðbúnað á þessum góðu og fallegu stöðum sem við viljum að ferðamenn sæki. Við stækkuðum flugstöðina og höfðum ekki undan, fókusinn fór allur þangað, svo hleyptum við öllum út í vegakerfið og allir keyra á holóttum vegum. Við ættum að nota núna tækifærið og fjárfesta í endurbótum á innviðakerfinu, það örvar atvinnusköpun og hagvöxt, og þannig erum við frekar undir það búin þegar fólk verður tilbúið að ferðast til okkar aftur, sem gæti tekið tvö ár.“

## Egilsstaðir heimahagarnir

Simmi er landsbyggðarstrákur, fæddur 3. janúar 1977 í Reykholti, sjötti sonur Vilhjálms Einarssonar, frjálsíþróttamanns og skólameistara, og Gerðar Unndórsdóttur. „Ég er sjötta mislukkaða tilraun foreldra minna til að eignast dóttur, eða að pabbi kunni að hætta á toppnum, ég hef svona notað þetta sem rök fyrir því að vera yngstur,“ segir Simmi og hlær.

Þegar Simmi var þriggja ára flutti fjölskyldan til Egilsstaða og síðan til Svíþjóðar í þrjú ár, þegar hann var 13 ára, þar sem faðir hans fór í nám. „Við vorum bara fjögur þá, stóru bræður mínir voru fluttir




**„Fólk gefur sig á tal við mig og ég hef aldrei pirrað mig á því. Það veitir mér ákveðið aðhald og ritskoðun, því það er oft stutt í vitleysinginn í mér.“**

að heiman, það er það langt á milli okkar. Næstelsti bróðir minn varð sextugur í gær sem dæmi [1. júní]. Árin í Svíþjóð voru mín lærdómsríkustu ár, 13–16 ára, og svo flutti ég til Egilsstaða aftur og var með annan fótinn í Reykjavík þangað til ég flutti þangað endanlega 19 ára. Egilsstaðir eru mínir heimahagar en ég hef verið hátt í 13 ár í Mosfellsbæ, sem er orðið mitt annað „heima“, það er svona sveit í borg og ég kann virkilega vel við mig þar. Það er mjög stutt í sveitamanninn í mér,“ segir Simmi, sem segir uppvaxtarárin á Egilsstöðum hafa verið frábær og hann hafi verið allt í öllu, sérstaklega þegar kom að íþróttum.

„Ég æfði frjálsar, handbolta, fótbolta, fimleika, innibandí, badminton og blak. Ég var landliðsmaður í frjálsum og á silfurverðlaun á Ólympíuleikum smáþjóða og ætlaði að feta í fótspor pabba. Rúmlega tvítugur tók ég þá ákvörðun að hætta í spjótkasti en þá var ég kominn með fullan háskólastyrk til að læra auglýsingasálfræði við háskóla í Bandaríkjunum. Í Svíþjóð var ég í unglingalandsliði Svía í handbolta, þannig að handbolti og spjót voru íþróttir sem ég tók lengra. Á hverju ólympíuári fæ ég fiðring, ég var upphaflega í hópnum með Völu Flosa sem fór til Sydney í Ástralíu og það er eftirsjá að hafa ekki tekið það alla leið, þó ekki væri nema til að prófa að ganga inn á völlinn á Ólympíuleikum og hafa það í lífsreynslubankanum.“

Hvernig var að eiga þjóðþekktan föður? „Ég þekkti hann ekki sem íþróttamann, heldur sem skólameistarann. Einar bróðir minn, sem er 17 árum eldri en ég, var á sínum tíma rosastór í spjótkasti og ég kynntist þessum frægðaráhrifum meira í gegnum hann og það var mikill skóli. Ég lærði snemma að frægð og frami er ekki það sama og vellystingar, glansmyndin er ekki endilega raunveruleikinn og þá er ég ekki að segja að bróður mínum hafi liðið neitt illa,“ segir Simmi. „En ég man til dæmis eftir að hafa farið með honum í Kaupfélag Reykjavíkur og nágrennis að árita plaköt og það voru þúsundir manna og stjörnufans. Svo fórum við upp í Fiat-inn hans og hann kom honum ekki í gang og við þurftum að ýta og sjarminn af frægðinni fór svolítið. Þannig að maður áttaði sig ungur á að það eru þessar öfgahliðar á frægðinni og sérstaklega á Íslandi, þetta var góður skóli á sínum tíma.“

## Fjölmiðlarnir alltaf hlutastarf

Ferill Simma sem fjölmiðlamanns byrjaði þegar hann var í Menntaskólanum á Egilsstöðum og fór að vera með þætti í svæðisútvarpi Rásar 2. Þegar svæðisútvarpið var lagt niður ákvað hann að fylgja eftir fjölmiðlaáhuganum og fara til Reykjavíkur. „Ég leigði herbergi með aðgangi að salerni, í kjallara hjá vinafólki, skúraði 11–11 verslanirnar á næturnar og var í skóla með. Ég fékk síðan tækifæri til að vera með morgunþátt á laugardags- og sunnudagsmorgnum frá 9–12 á útvarpsstöð sem hét Mono og enginn hlustaði á,“ segir Simmi og hlær.

Á Mono kynntust hann góðvini sínum og síðar viðskiptafélaga, Jóhannesi Ásbjörnssyni (Jóa) og byrjuðu þeir með morgunþátt saman sem seinna varð að sjónvarpsþættinum 70 mínútur. Síðan tóku við fleiri störf eins og kynnir í Idol stjörnuleit og fleira.

„Þetta er tröppugangurinn og ferillinn í fjölmiðlamennskunni sem var þó alltaf hlutastarf,“ segir Simmi, sem á þessum tíma var sölumaður auglýsinga á útvarpssviði.

## Fabrikkuævintýrið verður til

Árið 2009 starfaði Simmi sem forstöðumaður sölu- og markaðssviðs hjá Tali og áttaði sig á að hann mætti frekar í vinnuna til að fá greitt, þar sem hann hafði góð laun, frekar en að hafa gaman af því sem hann gerði. „Ég fann fyrir breytingu á gildismati hjá sjálfum mér og tók því frekar afstöðu með geðheilsunni en veskinu og árið 2009 sagði ég upp og var ekki með neitt annað í hendi. Á þeim tíma var þáverandi eiginkona mín ófrísk að þriðja syni okkar þannig að ég fæ stundum kaldan svita yfir tilhugsuninni um hvað maður var fífldjarfur að gera þetta en ég var sannfærður um að ég þyrfti að vera upp við vegg til að finna hvað ég vildi gera.“

Hamborgarafabrikkan fór á teikniborðið hjá honum og Jóa árið 2010 og upprunalega hugmyndin var að taka Gauk á Stöng í gegn og opna lítinn krúttlegan stað þar. „Við ætluðum bara að vera þar sjálfir að steikja borgarana en hugmyndin vatt upp á sig og varð fljótlega mun stærri en við réðum tveir við,“ segir Simmi og tekur fram að árferðið hafi verið svipað og núna, í kjölfar kreppunnar þegar öll úrræði vegna hennar voru að líða undir lok.

„Úr varð að við stofnuðum fyrirtæki sem var byggt á því að hafa gaman og ég trúi því að ef þú getur unnið við það sem þér finnst gaman þá er það ekki lengur bara einhver vinna heldur verkefni og áhugamál. Og ef þú getur það þá sinnir þú því vel, verður góður í því og ég held að á endanum að þá náir þú í gegn. Þetta er einföld heimspeki en ég hef fundið það að hún virkar.“

Simmi og Jói áttu 75 prósent í fyrirtækinu og Skúli Gunnar Sigfússon, ávallt kenndur við Subway, átti 25 prósent. Deilumál Simma og Skúla vegna lóðamála á Hvolsvelli höfðu þau áhrif, að sögn Simma, að honum var að hluta haldið frá félaginu. „Og þegar þú færð ekki að sinna verkefninu þínu

SIGMAR VILHJÁLMSSON

***Kórónuveirufaraldurinn hefur sýnt það að ef við værum með öllu háð innflutningi á matvælum hefðum við bara lent í verulegum vandræðum.***

þá hægt og rólega missir þú fókusinn, en Skúli er ekki ástæða þess að ég fór úr félaginu," segir Simmi, sem fór í félagið Gleðipinna, ásamt Jóa og Guðmundi Auðunssyni, sem rak Keiluhöllina í Egilshöll. Eftir breytingar á eignarhaldi, þar sem Gleðipinnar keyptu hlut Simma og Jóa í Hamborgarafabrikkunni, kom í ljós að eigendur deildu ekki sömu framtíðarsýn hvað fyrirtækið varðaði. „Við vorum sáttir með að ég myndi víkja úr sæti í félaginu og í dag er það fyrirtæki orðið mun stærra, þeir höfðu ákveðna framtíðarsýn og ég var ekki endilega sammála þeim um hana. Jói var hrifnari af henni en ég og því skildu leiðir okkar viðskiptalega séð, en við erum og verðum alltaf mjög góðir vinir."

Aðspurður um deilumál þeirra Skúla segir Simmi ekki rétt að hann tjái sig mikið um það, þar sem fyrirtaka sé á málinu í Hæstarétti í sömu viku og viðtalið er tekið. Simmi vann málið að hluta fyrir Landsrétti, en báðir áfrýjuðu þeir málinu til Hæstaréttar. „Málið er á réttum stað hjá dómstólum. En þetta mál er harmleikur af því að upprunalega þurfti þetta ekki að verða að stóru máli," segir Simmi og segir málið fordæmisgefandi, þar sem ekki hafi oft reynt á vernd minnihlutaeignar félaga fyrir dómstólum. „Málareksturinn hefur kostað mig um 20 milljónir. Lagahvoll hefur unnið málið vel fyrir mig og lagt mikið upp úr drengskapnum í málinu, það er auðvelt að fara ofan í skotgrafir og alls konar flækjustig, þeir hafa hins vegar haldið reisn og drengskap og ég kann mjög vel að meta það."

## Á hlaupum í áratug í viðbót

Auk þess að eiga staðina þrjá sem áður eru nefndir á fyrirtæki Simma 50 prósenta hlut í Hlöllabátum. „Hlöllabátar er alveg dásamlegt alíslenskt fyrirtæki og elsti skyndibitastaður landsins, sem hefur ekki mikið breyst frá árinu 1986 og mér líður svolítið eins og hlutverkið þar sé að standa vörð um að það breytist of mikið. Ég taldi vörumerkið eiga mjög mikið inni, sem hefur verið raunin. Við sjáum aukningu í sölu og frekari tækifæri eins og að selja sósurnar og önnur hráefni í verslunum," segir Simmi.

„Ég sé fyrir mér að ég eigi eftir svona tíu ár í því sem ég er að gera, þá er ég að tala um að vera á gólfinu. Síðan sé ég mig fyrir mér í þeirri stöðu að geta stutt aðra sem eru með hugmyndir, hvort sem það er með fjármagni eða hugmyndum eða vinnu; hugmyndavinnan og útfærslan er oft mest vanmetin því þú getur verið með frábæra hugmynd en lélega útfærslu og þá þarftu oft bæði reynsluna og hugmyndaflugið til að útfæra hana öðruvísi. Í draumheiminum verð ég einhvers staðar með skrifstofu þar sem dyrnar verða opnar og maður bara miðlar reynslu og hugmyndum til þeirra sem koma með nýjar hugmyndir. Ég held að þetta geti verið mjög gefandi," segir Simmi.

„Orðinn þetta gamall og eftir svona mörg verkefni get ég líklega ekki logið því að ég sé ekki leiðtogi," svarar Simmi aðspurður um hvort hann sé yfirmaður eða leiðtogi.



„Ég trúi því að ef þú getur unnið við það sem þér finnst gaman þá er það ekki lengur bara einhver vinna heldur verkefni og áhugamál."

„Ég er „hands on"-maður, það hefur aldrei vantað upp á að ég geng sjálfur í verkin," segir Simmi sem segist vera metnaðargjarn og honum finnist mikilvægt að gera hlutina vel.

„Hægt og rólega lærir maður að slaka á kröfunum en ég á alveg til að gera miklar kröfur, bæði til mín og þeirra sem vinna með mér, en ég held samt að ég sé sanngjarn í því og ég er ekki að biðja fólk um að gera meira en það sem ég geri. Ég get ekki heldur ætlast til þess að fólk sé ástríðufullt eins og ég er fyrir mínum verkefnum."

Kitlar það þig að starfa aftur sem fjölmiðlamaður?

„Ég gæti hugsað mér að vera með einn sjónvarpsþátt, sem mér finnst ég eiga eftir að gera einhvern tíma, en ég sé ekki færi á því í dag. Ég fór náttúrlega mjög langt, átti framleiðslufyrirtæki, þar sem við framleiddum sjónvarpsþætti og við settum í gang tvær sjónvarpsstöðvar sem voru skammlífar," segir Simmi, en greint hefur verið frá því að það fyrirtæki hafi farið í gjaldþrot. „Skúli [eigandi Subway] hefur sagt í fjölmiðlum að þær hafi farið í gjaldþrot, sem sýnir orðræðu hans gagnvart mér og hvernig hann reynir að lítillækka mig í umræðunni. Hið rétta er að 365 keypti þær stöðvar eftir mjög stuttan tíma í loftinu og svo gerðu þeir ekkert með þær, sem er kannski ástæðan fyrir kaupunum að þeir vildu bara að þær lognuðust út af. Það töpuðust engir fjármunir í þessu máli."

> ***Hægt og rólega lærir maður að slaka á kröfunum en ég á alveg til að gera miklar kröfur, bæði til mín og þeirra sem vinna með mér".***

## Nærist á gagnrýninni

Sem þekktur maður ratar Simmi oft í fjölmiðla, þá hinum megin við borðið, sem umfjöllunarefnið en ekki fjölmiðlamaðurinn, en hann segist ekki vera viðkvæmur fyrir umfjöllun um sig eða neikvæðum ummælum.

„Ég er viðkvæmur fyrir hönd þeirra sem standa mér næst frekar, börnin mín eru númer eitt, tvö og þrjú í því. Ég er ósáttur ef þeim er blandað inn í umræðuna, en ég er ekki viðkvæmur fyrir henni og í sjálfu sér nærist ég á gagnrýni. Ég tek gagnrýni ekki illa og er alltaf til í að hafa rangt fyrir mér og sanna að ég fari með rangt mál, ég er ekki viðkvæmur fyrir því. Ég er búinn að brynja mig fyrir skítkasti og lygum og megnið af því er bara ekki svaravert. Hins vegar hef ég alveg leyft mér að svara þegar einhverju er haldið við og ég hef þá bara stigið fram og svarað því, en ég er ekkert í kommentakerfunum," segir Simmi og segist vera fyrstur manna til að biðjast afsökunar þegar við á.

„Ef ég hef sært einhvern þá er ég fyrsti maðurinn til að taka upp símann og hringja og biðjast afsökunar og ég þoli alveg þau samskipti. Auðvitað fylgir því ákveðin ritskoðun að vera þekktur og ég átta mig á því, bara dags daglega, og það er líka bara hollt að ákveðnu leyti. Og meðan mér er ekki heilsað að sjómannasið þá er það betra en ekki og hefur frekar hjálpað mér í lífinu en hitt. Fólk gefur sig á tal við mig og ég hef aldrei pirrað mig á því. Það veitir mér ákveðið aðhald og ritskoðun, því það er oft stutt í vitleysinginn í mér. Ég hef oft gaman af því að gera hluti sem kannski aðrir gera ekki."

Af því að þú opnaðir inn á það, ertu enn svolítið í dag vitleysingurinn sem þú varst í 70 mínútum?

„Algjörlega, það er ekkert langt í hann. Mér finnst gaman að gera skrýtna hluti sko, það er stutt í strákinn í mér," segir Simmi og skellihlær. „Mér finnst líka gaman hvað ég hef komist upp með að fá að vera bara ég sjálfur. Ég segi hluti sem skipta máli og er tekinn alvarlega í umræðunni og svo næsta dag er ég að gera símaat með strákunum í útvarpsþætti. Mér þykir vænt um að fá að vera bara svolítið ég sjálfur og ég held að fólk eigi almennt ekki bara einhverja eina hlið. Við höfum séð stjórnmálamenn sem sýna á sér nýja hlið og það verða allir svo undrandi eins og stjórnmálamenn séu bara stjórnmálamenn, fólk á sér svo margar hliðar.

Ég held að samfélagið sé orðið svo opið, líka vegna samfélagsmiðla, ég er með opinn samfélagsmiðil og leyfi mér bara að vera svolítið ég sjálfur þar. Mér finnst þetta bara fínt. Í versta falli hættir fólk að fylgjast með mér ef það fílar mig ekki. Ég bað engan um að fylgjast með mér. Ég hef aldrei þurft að bæla eitt eða neitt niður af því sem mér finnst gaman að gera."

## Lánsamur að hafa áhuga á vinnunni

Simmi segist reyna að skapa sér frítíma, enda með áhuga á mörgu öðru en vinnunni. Á sumrin eru það golf og veiði, en á veturna skíði og ferðalög. „Þetta er það sem ég flokka sem áhugamál mín. Ég er hins vegar lélegur áhugamaður, ég kann þetta allt en ég er ekkert sérstaklega góður af því ég gef þessu ekki tíma. Þannig að maður paufast eitthvað í von um að muna þetta allt, kunna þetta og halda þessu við þannig að þegar maður er orðinn eldri og getur farið að stunda þetta þá er maður fljótur aftur að ná árangri," segir Simmi.

„Svo er ég bara svo lánsamur að hafa áhuga á því sem ég er að gera, veitingarekstur, matur, er það áhugamál? Er það ekki bara sjálfsbjargarviðleitni að kunna að elda?"

## Alltaf verið barnakall

Simmi var orðinn föðurbróðir tíu ára gamall og byrjaður að passa börn bræðra sinna. Sjálfur hafði hann alltaf áhuga á eignast börn og fjölskyldu. „Ég eignaðist helmingi færri börn en foreldrar mínir, ég á þrjá stráka. Ég hef alltaf verið mikill barnakall, hef mjög gaman af börnum og hlakka bara til að verða afi, ég held að það sé besta hlutverkið af þeim öllum. Svo getur bara vel verið, nú þegar maður er einhleypur, að maður finni einhverja og eignist fleiri börn," segir Simmi og hlær, en dregur síðan örlítið í land. „Ég er ekki að opna á það samt en mig hefur aldrei hryllt við börnum eða foreldrahlutverkinu."

Ertu góður pabbi?

„Ég held það já, ég alla vega reyni að leggja áherslu á það og að við gerum hluti saman. Ég leyfi þeim líka að eiga frumkvæðið, en ég hef tekið mjög virkan þátt í því sem þeir gera, ég er liðsstjórinn á fótboltamótunum, sef í skólastofunni með strákunum, segi sögur og tek þann pakka. Ég hef gaman af því og að kynnast um leið strákunum sem eru samferðamenn sona minna og sjá hvernig karakterar þeir eru og munu verða," segir Simmi.


Þú finnur gæðin!
hönnun - þróun - þægindi
Skoðaðu úrvalið
í nýrri netverslun
isleifur.is
ÍSLEIFUR JÓNSSON
Draghálsi 14 -16 · Sími 4 12 12 00 · www.isleifur.is

**Viðtal**

SIGMAR VILHJÁLMSSON

Að hans mati felst skilgreining á góðu foreldri þó ekki í hversu góður skemmtanastjóri það er, heldur hvaða gildum það er hægt að koma að, og stundum felist samvera í að gera ekkert saman. „Ég finn mun á mínum elsta, sem er 17 ára, og mínum yngsta, sem er 10 ára, að tíminn sem við höfum sem foreldrar til að hafa áhrif á börnin okkar hefur styst. Áhrifavaldarnir í upplýsingum sem flæða yfir börnin okkar eru það sterkir. Maður taldi sig hafa 14 ár til að ala upp barnið sitt og kenna því ákveðin gildi, en sá tími hefur styst alveg um fjögur ár milli þeirra tveggja þannig að ég held að ég sé bara að horfa á það að ég er á okasprettinum með þann yngsta, að koma gildum inn hjá honum til frambúðar. Ég held að það mikilvægasta í dag sé að kunna að velja og hafna, vita muninn á hvað er rétt og hvað er rangt. Mér hefur lánast það til þessa, synir mínir hafa verið mjög heilbrigðir í afstöðu sinni til hópþrýstings til slæmra verka, það er stutt hins vegar í það að þeir séu fjörugir og hrekkjóttir og ég verð víst að bera einhverja ábyrgð á því," segir Simmi og brosir prakkaralega og svarar aðspurður að synirnir verði að ákveða hvort þeir feti í fótspor hans í ógeðsdrykkjum og hrekkjum. „Ég hef ekki teiknað upp neina stjörnumynd af því."

> ***Ég hef alltaf verið mikill barnakall, hef mjög gaman af börnum og hlakka bara til að verða afi, ég held að það sé besta hlutverkið af þeim öllum."***

Er tími fyrir ástina?

„Það er erfitt, hún þarf tíma og það þarf að rækta hana eins og annað. Ég sagði einhvern tíma í gríni að ég væri að leita að hluta-starfskærustu, en það er í gríni sagt," ítrekar Simmi. „Er þetta ekki bara þannig að hún kemur þegar hún kemur; einhvers staðar las ég að þegar maður leitar sem minnst þá dettur þetta í fangið á manni. Ég er alla vega ekki á Tinder og hef ekki hug á að fara þangað, ég held að það sé ekki vettvangurinn fyrir þessi mál. Kannski gerist þetta á einhverju balli hér á Bryggjunni að maður dettur í vangadansinn, hver veit?"



„Ég sagði einhvern tíma í gríni að ég væri að leita að hlutastarfskærustu, en það er í gríni sagt."


• SUMARTILBOÐ •

50% afsláttur af fyrsta blaði í áskrift út júlí










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

# 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.**

# Vitskert veröld

Eftir / Reyni Traustason

Mannkynið er ólíkindatól. Á örfáum mánuðum hefur tilvera stórs hluta fólks um víða veröld farið gjörsamlega á hvolf. Við trúðum því að farsóttir á borð við spænsku veikina og svarta dauða heyrðu fortíðinni til og nútímaþekking og tækni tryggði að engin slík plága gæti komið upp. Svo kom kófið og lamaði heimsbyggðina. Enn og aftur stóðum við andspænis vanmætti okkar til að hafa stjórn á daglegu lífi okkar. Sóttkví og innilokun varð hluti tilveru milljóna manna. Ferðalög milli landa voru útilokuð nema í undantekningartilvikum. Allt var breytt þá mánuði sem við vorum í kófinu.

Það er fleira en plágur sem plaga mannkynið. Við trúðum því kannski að heimsstyrjaldir væru að baki og leiðtogar nútímans hefðu til þess þroska að halda styrjöldum og átökum í lágmarki. Þriðja ríkið og öll sú óáran sem fylgdi því var smám saman hluti liðinnar tíðar sem enginn trúði að kæmi aftur. Við trúðum því að aldrei aftur kæmust slíkir vitfirringar til valda. Raunin er sú að við höfum ekkert lært. Heimsveldi leikur á reiðiskjálfi vegna leiðtoga sem er á mörkum þess að vera með fullu ráði. Í Bandaríkjunum loga eldar ófriðar og forsetinn hellir stöðugt bensíni á bálið. Rasismi veður uppi og nær til litla Íslands þar sem slík ómenni vaða uppi og mæra þá sem níðast á minnihlutahópum.



„Leiðtogar sem einskis svífast vaða uppi.“

Samskipti Bandaríkjanna og Kína eru við frostmark. Forseti Bandaríkjanna hikar ekki við að stöðva fjárveitingar til Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, á tímum þegar lífsnauðsynlegt er að stofnunin hafi sem mesta aflið. Við trúðum því að aldrei aftur yrði ástand eins og í seinni heimsstyrjöldinni þar sem viðurstyggileg eyðilegging og dráp milljóna manna átti sér stað. Nú blasir við raunveruleg hætta á því að heimsfriðurinn verði rofinn og átök af áður óþekktri stærðargráðu brjótist út. Við sem trúðum því að tilveran væri í tiltölulega föstum skorðum.

Íslendingar hafa ekki mikið um það að segja hvernig stórveldin haga sínum málum. Við getum aðeins stigið dans jafnvægis milli heimsveldanna og reynt að tryggja að þjóðin komist sem best af við verstu mögulegu aðstæður. Það gerum við með því að halda stríðandi öflum fjarri og stefna að sjálfbærni á sem flestum sviðum. Við hljótum að hafna öllu hernaðarbrölti heima fyrir. Herskipahöfn í Helguvík á ekki að koma til greina fremur en önnur endurkoma Bandaríkjamanna á Suðurnesjum. Okkar litla lóð á vogarskálarnar á að fara í það að hafna slíku brölti og stuðla sem mest og best að friði.

En við þurfum að huga að framleiðslu innanlands. Farsælast er að þjóðin verði sjálfri sér næg um sem flest sem snýr að matvælum. Óróleikinn í heiminum kann að verða að beinum stríðsátökum fyrr en varir. Þá lokast landið rétt eins og í kófinu. Þeir sem héldu að friður væri sjálfsagður í okkar heimshluta vaða í villu og svima.

Leiðtogar sem einskis svífast vaða uppi og skemma allt sem fyrir er. Þeir sem áður voru álitnir traustir bandamenn eru stórhættulegir. Orðheldni er ekki til og siðferði í stjórnmálum hverfandi. Við búum í vitskertri veröld þar sem ekkert er lengur öruggt.

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



Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

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




abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is




JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Óla Björn Kárason

# Huggulegt teboð

Hugmyndin um að hófsemd sé dyggð í baráttu hugmynda er ein birtingarmynd hins pólitíska rétttrúnaðar sem náð hefur að festa rætur í íslensku samfélagi líkt og í fleiri lýðræðisríkjum. Málamiðlun er sögð skynsamlegust. Samræðustjórnmál koma í stað átakastjórnmála, sem eru sögð arfleifð gamalla tíma. Kjörnir fulltrúar eiga að setjast niður, ræða málin og komast að sameiginlegri niðurstöðu. Allir gefa eftir sem er sífellt auðveldara eftir því sem hugsjónir verða fjarlægari.

Draumurinn er að stjórnmál hætti að snúast um pólitískar hugsjónir heldur um „praktískar lausnir“ sem fundnar eru út eftir samræður, líkt og um huggulegt teboð sé að ræða. Öllu er pakkað inn í skemmtilegheit og orðskrúð. Umbúðir koma í stað hugmyndafræði.

Hugmyndafræði samræðustjórnmála og málamiðlana er hættuleg. Pólitísk og hugmyndafræðileg mörk milli stjórnmálaflokka og stjórnmálamanna þurrkast út. Stjórnmálamenn samræðunnar byggja ekki á skýrri hugmyndafræði heldur á almennum og óljósum stefnumálum. Þeir forðast efnisatriði, vilja ekki brjóta mál til mergjar eða takast á með rökræðum við þá sem eru annarrar skoðunar. Þeim fellur betur að nota klisjur og innantóma frasa og vilja ræða ferla og tæknilegar útfærslur.

Pólitísk hrossakaup verða auðveldari og jafnvel viðurkennd leið í stjórnmálum. Niðurstaðan verður eitthvert moð eða hrærigrautur sem matreiddur er í fundarherbergjum og þingsölum þar sem málamiðlun er mikilvægari en að standa fast við grunnhugsjónir. Kerfishugsun nær yfirhöndinni. Hófsemd er sögð dyggð.

### Samkeppni raskar hugarró

Þannig nær pólitísk rétthugsun yfirhöndinni í þjóðfélagsumræðunni og fjölmiðlar spila undir. Samkeppni hugmynda raskar hugarró þeirra sem sitja í teboðinu. Ögrar samtalinu og ógnar sameiginlegri niðurstöðu. Hugmyndabarátta og rétthugsun geta því aldrei átt samleið.

Hugmyndafræðileg átök og hörð skoðanaskipti skila okkur áfram. Andstæðum skoðunum er hægt að sýna umburðarlyndi og pólitískum mótherjum kurteisi. Það á hins vegar ekkert skylt við hófsemd. Hófsemd í réttindabaráttu samkynhneigðra hefði skilað jafnlitlu og hófsemd í jafnréttisbaráttu kynjanna eða þegar lagt var til atlögu við ofurvald lögverndaðra yfirstétta.

Þau ríki þar sem átök hugmynda – samkeppni hugmynda – hefur verið leyfð eru mestu og öflugustu velferðarríki heims. Krafan um að gera átakastjórnmál útlæg er því krafa um stöðnun og afturför. Með henni er reynt að koma í veg fyrir samkeppni hugmynda. Hófsemd er því ekki alltaf dyggð, allra síst þegar barist er fyrir grundvallaratriðum.

**„Hugmyndafræði samræðustjórnmála og málamiðlana er hættuleg. Pólitísk og hugmyndafræðileg mörk milli stjórnmálaflokka og stjórnmálamanna þurrkast út.“**

Fyrir stjórnmálamanninn er örugglega miklu þægilegra að ræða málin stutta stund í huggulegheitum og ná sáttum. En slíkur stjórnmálamaður er ekki mikils virði og jafnvel hættulegur. Ef kjósendur standa í þeirri trú að valið sem þeir eiga í kjörklefanum sé lítið annað en val á milli mismunandi tedrykkjumanna, sem sumir eru huggulegri og skemmtilegri en aðrir, sjá þeir lítinn tilgang í að taka þátt í kosningunum. „Það er sami rassinn undir þeim öllum.“ Og þannig molnar undan lýðræðinu.



*Höfundur er þingmaður Sjálfstæðisflokksins.*

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

# Sleggjan



**„Vinnur þessi maður ekki lágmarksheimavinnu?“**

*Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, um þau ummæli Guðmundar Franklíns Jónssonar, að ætla að lækka laun forseta um 50 prósent verði hann kjörinn í embættið. Jón bendir á að samkvæmt stjórnarskrá sé aldrei hægt að lækka launin á meðan forseti gegni embætti. Guðmundur hafi greinilega ekki kynnt sér það.*



**„COVID-19 kreppan hefur komið illa við vinnumarkaðinn með því að þurrka út þúsundir starfa í ferðaþjónustu. En hún hefur einnig afhjúpað veikleika sem voru fyrir hendi áður og felast í því að láglaunagrein í hálaunalandi búi til störf fyrir innflytjendur á meðan margir Íslendingar flytja búferlum til annarra landa og aðrir fá ekki störf við sitt hæfi innanlands.“**

Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði, í Vísbendingu.



**„Ég hef frá því að vöxtur ferðaþjónustunnar hófst, gagnrýnt að ferðaþjónustunni hafi verið færðir sérstakir skattastyrkir sem hvati til vaxtar. Úr varð ósjálfbær vöxtur. Ég veit að núna er ekki rétti tíminn í hræðilegu atvinnuleysi og gjaldþrotum ferðaþjónustufyrirtækja, að segja „sagði ég ekki“. En það er samt næstum komið fram á varirnar.“**

Oddný Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar.



**„Þetta „I told you so“ er óskaplega taktlaust innlegg í fordæmalausa erfiðleika eigenda ferðaþjónustufyrirtækja og þúsunda starfsfólks í greininni sem nú stendur uppi atvinnulaust.“**

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar.



**„Stjórnvöld ætla bara að bíða og sjá hvernig hlutirnir þróast og gera svo áætlun þegar óvissan hefur vonandi horfið af sjálfu sér. Ríkisstjórnin er eins og aparnir þrír sem vilja ekki sjá, heyra eða segja neitt illt. Bíður bara þar til allt er orðið betra.“**

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, gagnrýnir aðgerðir ríkisstjórnarinnar, í pistli í Morgunblaðinu.



**„Þetta er algjörlega galið og maður veltir fyrir sér hvaða einkahagsmuna er verið að gæta með þessari nálgun. Þetta dæmi er eitt af þeim verri sem við höfum séð.“**

Hanna Katrín Friðriksson, þingmaður Viðreisnar, um skipun Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra, á Páli Magnússyni í embætti ráðuneytisstjóra ráðuneytisins. Kærunefnd jafnréttismála komst að því að Lilja hefði brotið lög með ráðningunni þar sem Páll er flokksbróðir hennar.



**„Veirutríóið er greinilega komið með ólæknandi sýniþörf. Nú er það farið að láta birta myndir af sér í baðsloppum. Spennandi að sjá upp á hverju þau taka næst, ef Covid hjarnar ekki við.“**

Jón Magnússon hæstaréttarlögmaður, á Facebook.

## Góð vika

### Sviðslistafólk




*Fjöldi **sviðslistamanna** átti góðan dag á miðvikudag þegar tilnefningar til Grímunnar, íslensku sviðslistaverðlaunanna, voru kynntar. Verðlaunin eru veitt í júní ár hvert en það sem af er þessu ári hefur lítið verið um sýningar og mannfögnuði hvers konar sökum kórónuveirufaraldursins. Það var því kærkomið tilefni fyrir listamenn til að hittast og fagna viðurkenningum, ásamt von um bjartari tíð fyrir listir hvers konar, nú þegar samkomubanni vegna faraldursins léttir í áföngum og landsmenn geta farið að njóta lista í mannfögnuði aftur. Og ekki nóg með það heldur er sviðslistafólk eins og það leggur sig tilnefnt til Grímuverðlauna sem Sproti ársins fyrir sitt óeigingjarna framlag á tímum COVID-19. Fyrir að standa vaktina þrátt fyrir allt, halda listinni lifandi og næra þjóðina þegar hún þurfti mest á því að halda. Það hefur margur glaðst af minna tilefni.*

## Slæm vika

### Lilja Alfreðsdóttir



***Lilja Alfreðsdóttir**, mennta- og menningarmálaráðherra, átti slæma viku, kærunefnd jafnréttismála kvað upp þann úrskurð að ráðherrann hefði brotið jafnréttislög með ráðningu flokksbróður síns Páls Magnússonar í embætti ráðuneytisstjóra menntamálaráðuneytisins. Komst kærunefndin að þeirri niðurstöðu að Lilja hefði vanmetið Hafdísi Helgu Ólafsdóttur í umsóknarferlinu en hún var ekki í hópi þeirra fjögurra sem þóttu hæfust og kærði síðan til jafnréttisnefndar, sem í vikunni komst að fyrrgreindri niðurstöðu.*
*Lilja hefur lengi verið einn vinsælasti ráðherra ríkisstjórnarinnar og því væntanlega mikið áfall að fá á sig þann úrskurð að hafa brotið lög. Í kjölfarið hefur geisað mikil umræða um málið á samfélagsmiðlum og ljóst að margir hafa orðið fyrir gríðarlegum vonbrigðum með uppáhaldsráðherrann sinn, enda fátt sem vekur meiri urg hjá góða fólkinu en það að hygla flokksbróður fram yfir kynsystur.*


Dr. Hauschka




DÝPRI VIRKNI

Öflugt **dagkrem** fyrir þroskaða og þurra húð. Gefur mikla næringu og vörn. Endurnýjar ljóma og mýkt húðarinnar.

Öflugt **olíu serum** fyrir þroskaða og þurra húð.

**Sölustaðir:** Hagkaup Kringlunni og Smáralind, flestar heilsuverslanir, Lyfja Smáralind og Granda, Urðarapótek og Systrasamlagið
**Netverslun:** heilsuhusid.is og elba.is

Dr. Hauschka Ísland

Viðtal

JÓHANN HELGASON

# Sögurnar særðu

***„Ég viðurkenni að það er erfitt að takast á við svona stór öfl.*** *Ég er þó hvergi banginn og mun ekki stressa mig út af þessu. Hver sem útkoman verður þá verð ég bara að sætta mig við hana," segir Jóhann Helgason, tónlistarmaður og lagahöfundur, sem staðið hefur í löngum málaferlum við bandaríska útgáfurisa.*

*Texti / Trausti Hafsteinsson  Myndir / Hallur Karlsson*

Fyrsta plata Jóhanns kom út áður en sá sem þetta skrifar kom í heiminn þannig að vel lukkaður tónlistarferillinn spannar langt tímabil. Hann var hins vegar grýttur niður af sviðinu á fyrstu tónleikunum ungur að árum. Feimni tónlistarmannsins olli honum mikilli vanlíðan framan af og Jóhann faldi sig bak við loðfeld og sólgleraugu. Sögur um dópneyslu hans og samkynhneigð fylgdu honum lengi og særðu hann mjög.

Jóhann þakkar tíðum kúrekaleikjum í æsku í drullupollasveitinni Keflavík fyrir baráttuandann sem hefur gagnast honum í erfiðum málaferlum við risana í Los Angeles.

## Pizzur í stað ýsunnar

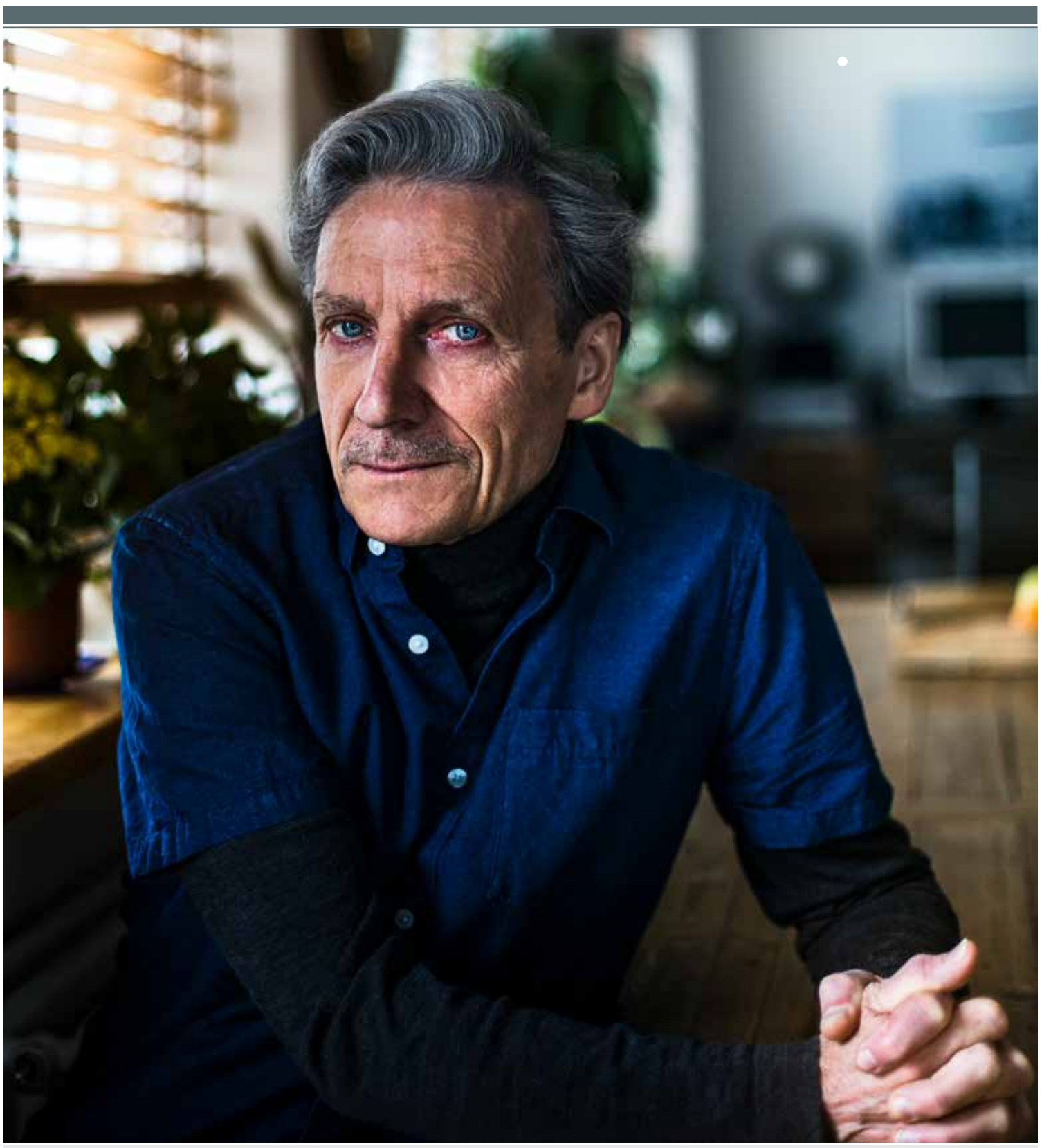
Jóhann segist ekkert eiga nema góðar minningar úr æsku og segir það hafa verið algjört ævintýri að alast upp í Keflavík. Hann var langyngstur fimm systkina og nálægðin við bandaríska herinn var sveipuð ævintýraljóma. „Þarna var Keflavík bara dullupollasveit og mikið brallað. Við krakkarnir veiddum á bryggjunni, sóttum timbur í slippinn til að búa til boga og tálguðum mikið út. Ég man eftir öllu umstanginu í kringum herinn og það fannst mér alltaf mjög ævintýralegt og flott. Þar komst maður líka á veitingastaðina þar sem fengust hamborgarar og pizzur, það var breyting frá soðnu ýsunni heima," segir Jóhann brosandi.

Þegar Jóhann komst á kynþroskaskeiðið tóku erfiðleikarnir við. Unglingsárin voru erfiðasti tíminn sem lagahöfundurinn upplifði. „Mínar erfiðustu minningar eru frá því tímabili. Ég var mjög feiminn og viðkvæmur, ákaflega tilfinningaríkur, og það háði mér lengi vel."

## Sögur um samkynhneigð

„Ég byrjaði eiginlega að drekka af því ég var svo feiminn og þegar voru komnar fullt af stelpum í kringum mig sá ég þetta sem leið til að vinna úr því. Hins vegar varð þessi feimni til þess að ég þorði lítið að tala við stelpurnar og þorði ekki að gera neitt þegar þær reyndu við mig," segir Jóhann sem segir að feimni hans við stelpurnar hafi líklega orðið til þess að sögur um samkynhneigð hafi farið á kreik. Þær hafi verið erfiðar sökum þess hvernig samfélagið var á þessum tíma og samkynhneigð varla viðurkennd.

„Þess vegna fóru af stað þessar sögur um að ég væri samkynhneigður. Þær voru andstyggilegri á þessum tíma þegar henni fylgdi enn svo mikil skömm. Ég reyndi hvað ég gat til að taka þetta ekki nærri mér en mér fannst þetta mjög erfitt og leiðinlegt. Það er svo auðvelt að koma svona sögum af stað og þetta loddi lengi við mig. Eftir á held ég þó að margir hafi skammast sín fyrir að bera út þessar sögur," segir Jóhann alvarlegur í bragði.



*„Ég byrjaði eiginlega að drekka af því ég var svo feiminn og þegar voru komnar fullt af stelpum í kringum mig sá ég þetta sem leið til að vinna úr því," segir Jóhann.*

**Svona risar svífast einskis og lögfræðingar þeirra af svipuðum meiði.**

## Gleraugun til varnar

Jóhann bendir á að það sé auðvelt að ýta undir sögusagnir og að þegar hann hafi verið að koma sér áfram í tónlistinni hafi margir haldið hann vera algjöran dóphaus. „Ég var á þessum tíma frekar skrautlegur til fara, í þykkbotna skóm og loðjökkum og var með sólgleraugu, sem var bara samasemmerki um að ég væri bara alltaf útúrdópaður. Gleraugun notaði ég sem vörn út af viðkvæmninni og feimninni," segir Jóhann.

Til að friða foreldra sína hóf Jóhann nám í Iðnskólanum en það entist aðeins í eitt ár því tónlistin átti einfaldlega hug hans allan. Þrátt fyrir feimnina hefur hann náð langt og telur það sér til happs að hafa kynnst eiginkonunni ungur að árum. „Ég átti mér fljótlega þennan draum að fara í tónlistina þó að foreldrar mínir hafi viljað að ég færi í meira nám. Mig langaði alveg í nám en það varð aldrei neitt úr því þar sem tónlistin togaði svo mikið í. Þegar ég byrjaði í tónlistinni var hreinlega ekki aftur snúið."

## Heltekinn af Bítlunum

Jóhann var 13 ára gamall þegar Bítlaæðið braust út sem varð til þess að hann sá ekkert annað en tónlistina. Fram að þeim tíma hafði hann aðeins notað gítarinn til að stríða heimiliskettinum.

„Ég kunni ekkert á gítarinn en strauk oft strengina til að að framkvæma hljóð sem kötturinn þoldi ekki. Ég varð síðan alveg heltekinn af Bítlunum og í raun allri bresku bylgjunni á þessum tíma. Þarna fór ég að læra á gítarinn og í framhaldinu bæði að semja og syngja því mig langaði til að gera eitthvað í líkingu við þessa tónlist," segir Jóhann.

Fyrstu tvo áratugina á ferli Jóhanns átti hann stundum erfitt með að koma fram opinberlega vegna feimninnar. Um aldamótin síðustu tókst honum að yfirstíga hana. „Hér áður var ekkert auðvelt að koma fram. Ég hef hins vegar lært að höndla þetta betur og stýra því. Lífið væri mikið leiðinlegt ef maður þyrfti ekkert að tálga til hjá sér. Að verða frægur með þann galla að vera svona feiminn var hins vegar mikil áskorun og hér áður fyrr afþakkaði ég oft verkefni því mér fannst þetta svo óþægilegt. Ég náði hins vegar að taka á þessu og í dag finnst mér þetta bara gaman."

# Your shoes

**Netverslun**
www.skornir.is



Verð 14.995



Verð 9.995



Tilboðsverð 3.995
Verð áður 9.995

## Your shoes

skórnir eru framleiddir í Portúgal úr hágæða leðri sem og náttúrulegum efnum. Skórnir eru með lausum mjúkum innleggjum og góðum gúmmísólum.

Your shoes skórnir falla vel að fætinum, eru tímalausir og einstaklega þægilegir.



Verð 11.995



Verð 9.995



Verð 11.995



Verð 12.995



Verð 12.995

skórnir þínir
SMÁRALIND
www.skornir.is

Viðtal

JÓHANN HELGASON

**Að verða frægur með þann galla að vera svona feiminn var hins vegar mikil áskorun og hér áður fyrr afþakkaði ég oft verkefni því mér fannst þetta svo óþægilegt.**

## Grýttir niður á vellinum

Fyrsta skiptið sem Jóhann kom fram með hljómsveit var með hljómsveitinni Rofar árið 1964 í Pólarklúbbnum á Keflavíkurflugvelli sem var stór klúbbur fyrir óbreytta hermenn. Þeir tónleikar gengu reyndar ekkert sérstaklega vel, rifjar hann upp. „Að spila á flugvellinum var dálítið gaman því Kanarnir voru yfirleitt þakklátir fyrir tónlistina. Undantekningin voru fyrstu tónleikarnir mínir enda hermennirnir vanir góður hljómsveitum en flutningurinn hjá okkur var dáldið brotakenndur og textarnir ekki alveg á hreinu kannski. Við þurftum að forða okkur eftir nokkur lög þegar þeir fóru að grýta bjórdósum í okkur. Við létum þetta okkur að kenningu verða og æfðum mjög vel í kjölfarið," segir Jóhann.

Jóhann hefur átt langt og farsælt samstarf við tónlistarmanninn Magnús Þór Sigmundsson. Á unga aldri voru þeir búsettir í Keflavík og Njarðvík en á þeim tíma var erfiðara að komast á milli en er í dag. „Við byrjuðum á því að semja sitt í hvorulagi og hringdum svo í hvorn annan til að hlusta á lögin. Þannig byrjaði þetta og okkar samstarf hefur verið kjölfestan í ferlinum. Hjá mér var aldrei aðalmálið að koma sjálfur fram heldur meira að semja og setja lögin í hendurnar á öðrum."

## Símtalið kom á óvart

Þegar Jóhann var 22 ára gamall, árið 1972, fékk hann óvænt símtal frá stórtækum tónlistarútgefanda sem bauð honum og Magnúsi útgáfusamning. Hann hafði ekki haft hugmynd um að þá hafði tónlist þeirra félaga verið í dreifingu meðal ungs fólks á Íslandi. „Einhvern veginn komst blaðamaður yfir kasettu með okkar efni og dreifði henni víða í skólum. Út frá þessu frétti síðan öflugur útgefandi af þessu og bauð okkur í kjölfarið útgáfusamning. Ég vissi í raun aldrei af þessari kasettu og því kom símtalið á óvart. Það var vissulega bæði mjög gaman og óvænt því þarna sjáum við að tónlistin okkar ætti erindi til annarra," segir Jóhann kátur.

Aðspurður um hvað honum þyki vænst um á tónlistarferlinum segir hann það vera að hafa auðnast að semja lög sem hafa fallið í kramið og lifað lengi. „Ég er fullur þakklætis fyrir þetta tækifæri að starfa við tónlist svona lengi. Það er alveg ómetanleg tilfinning því þetta er alls ekki sjálfsagt og ég sé það betur með árunum. Að hafa náð að semja lög sem flytjast milli kynslóða er mjög gaman og að vita til þess að lögin komi til með að lifa mig er líka mjög gaman."

## Prófaði flest

Jóhann viðurkennir að á þessum árum hafi hann prófað flest þau vímuefni sem á markaðnum finnast og að það hversu illa hann kunni við áhrifin hafi bjargað honum frá því að ánetjast þeim. Áfengið reyndist honum erfiðast. „Ég prufaði jú flest þessi efni sem voru þarna en ég slapp sem betur fer við að láta það leiða mig lengra. Það voru allir í kringum mig með eitthvað í álpappír en ég var oftast bara inni í eldhúsi á meðan. Ég bara fílaði ekki þessi efni, hefði ég gert það hefði ég samt örugglega verið með," segir Jóhann og rifjar upp allar sögurnar sem um hann gengu á sínum tíma varðandi dópneyslu.



*Þó að málið í Bandaríkjunum hafi reynst erfitt er Jóhann afar þakklátur stuðningnum sem hann hefur fundið fyrir á Íslandi.*

„Einhvern tímann var Maggi stoppaður af fíkniefnalöggunni sem dró hann til hliðar og fór að ræða við hann um hvað staðan á mér væri slæm. Ég væri hreinlega alltaf skakkur með sólgleraugun. Þá held ég hins vegar að Maggi hafi sjálfur verið nýbúinn að fá sér eina feita. Ég hef oftast náð að höndla áfengi en ég hef líka oft ekkert hagað mér sérstaklega vel með víni. Ég hef verið leiðinlegur og sýnt á mér agressívari hliðar en ég hefði viljað. Ég sé auðvitað eftir því enda enginn sómi af."

## Lítið í ísskápnum

Heimsókn Jóhanns til systra hans í Bandaríkjunum árið 1964 var mikið ævintýri og síðar reyndi hann að gerast umboðssali fyrir amerískt tyggigúmmí á Íslandi. Aðspurður um hvort hægt sé að lifa af tónlist hér á landi segir hann það ekki alltaf hafa verið auðvelt og það hafi ekki hjálpað til að eiginkonan hafi líka verið í listum. Þó að börn hans og barnabörn hafi sum erft tónlistargenin er Jóhann feginn því að þau hafi ekki farið út í bransann. „Það er hægt að lifa á tónlist ef þú ert með alla anga úti. Það komu mörg tímabil þar sem lítið var til í ískápnum og fulltrúinn í bankanum hefur skammað okkur hjónin að vera bæði í listum. Sú staðreynd að við erum bæði listafólk hefur hins vegar leyft okkur að kenna hvort öðru um að hafa ekki valið tekjuhærri starfsvettvang," segir Jóhann og brosir út í annað.

„Já, genin eru þarna. Fjölskyldan mín er auðvitað mesta gæfan. Fyrir utan tónlistina er ég ríkur maður í dag. Ég hef hvorki hvatt börnin né latt þau áfram í tónlistinni en ég vildi ekki ýta þeim út í bransann því hann er ekki auðveldur fyrir neinn. Að lifa á tónlistinni er þannig að stundum fiskast vel og stundum ekki. Hefði ég sjálfur átt að velja mér eitthvað annað hefði ég valið arkitektúr. Þar er maður líka að búa til einhver falleg form. Maður verður hins vegar að velja það sem hjartað kallar á og ég sé alls ekkert eftir því."

## Ekki mikill rappari

Jóhann hjólar mikið og þá kýs hann að hafa eldri tónlist í eyrunum frekar en nýrri verk. Engu að síður segir hann það magnað hvað mikið er til af góðri tónlist á Íslandi í dag. „Það er meira gamalt efni í tækinu hjá mér því sú tónlist fer algjörlega með mig á staðinn þar sem ég var staddur hverju sinni. Ég fylgist aðeins minna með því sem nýrra er en sonur minn hefur aðeins laumað rappinu að mér. Það eru augljóslega miklir hæfileikar í landinu en ég get nú ekki sagt að ég sé mikill rappari samt. Hins vegar efast ég ekkert um að það er örugglega gaman að vera rappari," segir Jóhann.

Árið 2014 hóf Jóhann höfundaréttarstríð við norska lagahöfundinn Rolf Løvland. Hann kallar vinnubrögð Norðmannsins apasmíðar. „Þetta hefur verið mikill skóli fyrir mig og ég sá mig nauðbeygðan til að fara í þetta mál þar sem lagið var metið svo líkt mínu. Textinn er líka endurspeglun af textanum í Söknuði. Líkindin eru ótrúleg, bæði lag og texti, enda hefur hitt lagið ratað alveg sama veg inn á jarðarfarir og stórar minningarhátíðir."

## Réðst á risana

Frá árinu 2018 hefur orrustan verið við útgáfurisana Universal Music og Warner í Bandaríkjunum. Málinu var vísað frá nú í apríl og segir Jóhann vonbrigðin gífurleg. „Ég er dálítið brenndur. Niðurstaðan er vissulega vonbrigði og kom mér auðvitað á óvart. Ég er hins vegar alls ekkert hræddur því maður var alltaf meðvitaður um að hinn aðilinn gæti haft betur. Ég skelf ekki á beinunum þótt þessi fyrirtæki heiti Universal og Warner," segir Jóhann ákveðinn. Hann á von á því að málið taki allavega 1–2 ár til viðbótar meðan áfrýjunin verður tekin fyrir.

„Allan tímann gerði ég mér grein fyrir því að móttaðilinn væri sterkur og myndi beita öllum tiltækum brögðum. Svona risar svífast einskis og lögfræðingar þeirra af svipuðum meiði, þeir fá borgað fyrir að verjast með hvaða ráðum sem er og málstaðurinn skiptir engu. Þessum risum er alveg nákvæmlega sama svo fremi sem að lagið hafi gert það gott fyrir þá."

## Gaman að berjast

Hvernig sem höfundaréttarmálið endar segist Jóhann alls ekki sjá eftir því að hafa farið í mál. Til að verja sig persónulega var málið höfðað af bandarísku fyrirtæki sem hann stofnaði en hann telur það samt ekki útilokað að útgáfurisarnir sækist eftir peningum hans hér heima fari svo að hann tapi. „Það er auðvitað ekkert gaman að standa í þessum málaferlum, þetta er eitthvað sem ég bað aldrei um og hefði alveg viljað vera laus við. Mér finnst málið bara þess virði og hefði örugglega nagað mig í handabökin fyrir að hafa ekki farið af stað og látið aurana stoppa mig," segir Jóhann.

„Sem betur fer finnst mér ekkert leiðinlegt að berjast, í æsku var ég alltaf í einhverjum kúrekaleikjum og skylmingum. Núna þarf dómarinn að ákveða hvort ég eigi að borga útgáfufyrirtækjunum þennan pening."

## Sama um frægðina

Þó að málið í Bandaríkjunum hafi reynst erfitt er Jóhann afar þakklátur stuðningnum sem hann hefur fundið fyrir á Íslandi. Sjálfur gerir hann hins vegar lítið úr því að vera poppstjarna. „Fólk hefur mikið verið að lýsa yfir stuðningi sínum við mig úti á götu eða úti í búð vegna málsins. Fólk sem ég þekki ekkert og mér hefur þótt mjög jákvætt að finna þann stuðning. Það hefur virkilega yljað mér um hjartarætur," segir Jóhann.

„Ég er ekki mikið fyrir athyglina og sækist ekki eftir henni. Hún virðist samt alltaf elta mann án þess að maður fái við það ráðið. Ætli það sé ekki þannig að ef maður gerir eitthvað rétt þá kallar það á athygli. Ég tek það ekkert sérstaklega alvarlega að vera frægur, mér finnst það ekkert merkilegra en hvað annað."






**2** *Fangar töfra Reykjavíkur*
Jóhann Ludwig Torfason blandar saman köttum og húsum í fallegum nytjahlutum.



**6** *Mannsævin er minningasúpa*
Brynja Hjálmarsdóttir byrjaði að yrkja ellefu ára og hefur nú gefið út sína fyrstu bók.

*í*

Íslenskt, já takk!

2020

# *Veljum íslenskt*

***Landið okkar Ísland verður aðaláfangastaður landsmanna í sumar, og það sem eftir lifir árs. Það er landsmönnum öllum í hag að velja íslenskt fram yfir annað, enda standast íslenskar vörur, hönnun og hugvit, allar kröfur sem til þeirra eru gerðar.***

Mynd / Gunnlöð Jóna

í

## Íslenskt, já takk!

LIST

Texti / Ritstjórn



### Náttúruleg og falleg handsápa

**Aukinn handþvottur er alls staðar. Við fundum fallega sápu sem er laus við öll aukaefni. Hún mýkir húðina og ilmar dásamlega.**

Handsápan frá Spa of Iceland hefur mýkjandi eiginleika og varðveitir náttúrulegt rakajafnvægi húðarinnar. Hún inniheldur hafþyrnisþykkni og styrkjandi íslenskt sjávarsalt sem er ríkt af steinefnum, með mildum ilmi af íslenskum mosa og tímíani.

Spa of Iceland-vörurnar eru hreinar og umhverfisvænar og þróaðar af íslensku frumkvöðlunum þeim Haraldi Jóhannssyni og Fjólu Guðrúnu Friðriksdóttur. Vörulínan Spa of Iceland er innblásin af hreinu vatni, fersku lofti og jarðvarmavirkjunum sem liggja í íslensku umhverfi. Sápan er vegan og er mikið lagt upp úr hágæða innihaldsefnum og fallegu útliti.




### Sjálfbær hönnun leiðarstef í fallegri bók

Arkís arkitektar er ein stærsta arkitektastofan á Íslandi og var stofnuð árið 1997. Stofan hefur tekið að sér fjöldann allan af verkefnum bæði hérlendis og erlendis og á dögunum kom út bók sem ber heitið Natural Elements og fjallar um helstu verk stofunnar líkt og Háskólann í Reykjavík, Apotek Hotel við Austurstræti, Snæfellsstofu og sundlaug í Holmen í Noregi svo eitthvað sé nefnt. Sjálfbær hönnun, sérstæð þekking og fjölbreyttar byggingaraðferðir er leiðarstef bókarinnar sem gefin er út af forlaginu Arvinius + Orfeus og telur 224 blaðsíður. Ritstjóri er Tomas Lauri og textana rituðu Tomas Lauri, Livio Dimitriu, Sigríður Magnúsdóttir og Atli Magnus Seelow en einnig er að finna viðtöl við arkitekta Arkís. Bókin er á ensku.



Jóhann Ludwig Torfason fangar töfra Reykjavíkur í verkum sínum.



# Íslendingar kunna vel að meta vörurnar

***Miðbær Reykjavíkur heillar ekki bara hinar svokölluðu miðbæjarrottur.*** *Ferðamenn eru yfir sig hrifnir. Það er þess vegna ekkert undarlegt að íslenskur myndlistarmaður hafi séð tækifæri í að fanga töfra hjarta Reykjavíkur og koma þeim til skila á listrænan hátt. Jóhann Ludwig Torfason er maðurinn á bak við það fyrirtæki.*

*Fyrirtækið þitt heitir Hjarta Reykjavíkur, hvers vegna valdir þú það nafn?*

„Nafnið kom tiltölulega fyrirhafnarlaust í kollinn á mér," segir hann. „Þetta er auðvitað almennur og þekktur frasi og því mikil áskorun að taka slíkt traustataki og gera að sínu. Nafnið rímar svo einstaklega vel við það sem við gerum, þ.e. að vinna með húsin í bænum og búðarkettina."

*Þið framleiðið ýmsar vörur sem hverfast um myndir úr miðbæ Reykjavíkur. Þær eru unnar á listrænan og skemmtilegan hátt þar sem umhverfi og köttum er skeytt fallega saman. Hver er þinn bakgrunnur?*

„Ég er menntaður í myndlist með sérstaka áherslu á grafík sem miðil. Úr grafík fór ég í málverk og þaðan í stafræna myndvinnslu. Byrjaði sem frekar „expressjónískur" listamaður en leitaði fljótlega í raunsæi sem tók öll völd við stafrænu vinnsluna. Í verkum mínum var ég oftast með nokkuð kaldhæðna gagnrýni á neyslumenninguna og fjöldaframleiðslu. Ég bjó til gervifyrirtækið „Pabbakné" sem framleiddi verkin mín en sjálfur var ég óbreyttur starfsmaður á plani. Þegar ég síðan byrjaði þetta bras með Hjarta Reykjavíkur, fékk Pabbaknéð kennitölu og virðisaukaskattsnúmer og því mætti segja að nú sé skrattinn búinn að hitta ömmu sína! Ásamt myndlistarvafstri hef ég mikið verið að kenna, sér í lagi í Listaháskólanum þar sem ég kenndi prentverk í fjölmörg ár."

*Hvernig hefur þetta gengið?*

„Verslunin byrjaði fyrir ári síðan á

> *Við búum að þeirri gæfu að Íslendingar kunna að meta vörur okkar ekki síður en ferðamenn.*



*„Teikningarnar eru að öllu leyti unnar í tölvu og frá upphafi hef ég fylgt þeirri reglu að teikna húsin í svokallaðri ísómetríu, þ.e. án fjarvíddar."*

Hjartatorginu eða Hjartagarðinum en við fluttum okkur um set í september síðastliðnum upp á Laugaveg, þar sem umferðin er vitaskuld mun meiri. Þá tók salan kipp og hefur gengið ágætlega síðan eða fram að kórónufaraldrinum. Þá dalaði auðvitað allt. Við búum þó að þeirri gæfu að Íslendingar kunna að meta vörur okkar ekki síður en ferðamenn."

### Leikur með liti og skugga

*Þú skeytir saman ýmsum myndum og þær eru eins og millistig milli teikninga og ljósmynda. Hvernig vinnur þú þetta?*

„Allar vörurnar byrja sem teikning af völdu húsi," segir Jóhann. „Þá hefst klippivinna og uppröðun sem mynda tiltekna heild. Teikningarnar eru að öllu leyti unnar í tölvu og frá upphafi hef ég fylgt þeirri reglu að teikna húsin í svokallaðri ísómetríu, þ.e. án fjarvíddar. Ég hef alltaf verið hrifinn af slíkri sérvisku og það er jafnframt áskorun að ná fram raunsæi með þeim hætti. Skuggaspilið í húsunum eykur á þrívíddartilfinninguna og heildin verður því dálítið sérstök, ljósmyndaraunsæi og samt alls ekki."

*Yfir öllu á þínum myndum af miðbænum er einhver tærleiki og ferskleiki. Er það með ráðum gert að draga slíkt fram?*

„Þegar ég byrjaði fyrir alvöru að teikna upp húsin gerðist það nánast sjálfkrafa að ég „dubbaði" aðeins upp húsin. Gerði þau örlítið fínni og skýrari en þau eru í raun þótt ég væri alveg trúr stílgerðinni. Litirnir eru hreinni og í samsetningu margra húsa er ég óragur við að tefla saman skrautlegri litasúpu. Auk þess fer ég mátulega langt í smáatriði, hengi mig kannski í nákvæman útskurð á gluggaumgjörð en set ekkert í gluggana og hreinsa út smáatriði sem mér þykja óþörf fyrir heildarmyndina. Að auki er ekkert á myndunum sem venjulega finnst í borgarlandslagi, engir ljósastaurar, bílar, ruslafötur eða fólk. Aðeins einn og einn köttur fær að vera með. Með þessu móti næst skýr og tær mynd af fegruðu en kaótísku borgarlandslagi," segir Jóhann að lokum en áhugasamir geta skoðað vörur hans á Facebook-síðu Hjarta Reykjavíkur eða Heart of Reykjavik.

# Íslensk ullarsæng

LOPI

Taktu ullarsængina með í útileguna eða bústaðinn!

Aðeins fáanleg á Lopidraumur.is

Frí heimsending innanlands

---

Nýjar vörur væntanlegar í sumar:
Íslenskir ullarkoddar, ullardýnur og teppi

Fylgist með okkur á ístex-lopi



*Texti / Ragna Gestsdótir  Myndir / aðsendar*



**Stúdíó Birtíngur**
NORRÆNA HÚSIÐ Í SAMSTARFI VIÐ STÚDÍÓ BIRTÍNG

# Íslensk tónlistarveisla til að njóta í sumar



***Norræna húsið býður upp á tvennar tónleikaraðir í sumar, Pikknikk- tónleika á sunnudögum og Sumartónleika á miðvikudögum.*** *Þeir fyrri eru gjaldfrjálsir og henta fyrir alla fjölskylduna. Á Sumartónleikana kostar aðeins 3.000 kr.*

Pikknikk-tónleikarnir hafa verið í boði hjá Norræna húsinu í mörg ár og eru alltaf jafnvinsælir. Tónleikaröðin í ár litast af léttri og sumarlegri stemningu, þar er að finna allt frá lágstemmdri popptónlist til þjóðlaga- og indítónlistar," segir Mikael Lind, listrænn stjórnandi Norræna hússins. Tónleikarnir fara fram í litlu og sætu gróðurhúsi og bjóða upp á eitt fallegasta útsýni bæjarins, yfir Vatnsmýrina og fuglafriðlendið.

Fyrstu tónleikarnir verða haldnir 5. júlí og standa þeir yfir alla sunnudaga kl. 15. fram til 9. ágúst og eru ókeypis. Tónleikarnir eru um 45 mínútna langir í hvert sinn.

„Þegar veðrið er gott gerir fólk sér gjarnan pikknikk á grasinu fyrir framan gróðurhúsið og nýtur tónleikanna undir berum himni. Það er mjög skemmtileg blanda, sérstaklega þegar hljóð úr náttúrunni blandast við tónlistina," segir Mikael. „MATR, kaffihús Norræna hússins, mun selja veitingar sem tilvalið er að taka með sér út og njóta um leið og góðrar tónlistar er notið í félagsskap fjölskyldunnar og/eða vina."

> *Skemmtileg blanda, sérstaklega þegar hljóð úr náttúrunni blandast við tónlistina.*

**Pikknikk- tónleikar**
Rauður 5. júlí
Special-K 12. júlí
Unnur Sara 19. júlí
MIMRA 26. júlí
Markús Bjarnason 2. ágúst
Jelena Ciric 9. ágúst

**Sumartónleikar**
Ólöf Arnalds og Skúli Sverrisson 22. júlí
Ellen og Eyþór 12. ágúst
Svavar Knútur og Kristjana Stefáns 19. ágúst

Tónleikaröðin fer fram á miðvikudögum kl. 21.00
Takmarkað sætaframboð
Miðasala er hafin á tix.is
Miðaverð 3000 kr.




Sumartónleikar Norræna hússins fara fram í tónleikasal Norræna hússins þrjú miðvikudagskvöld í sumar. Þar koma fram þrenn dúó sem öll eru landsmönnum vel kunn. Fyrstu tónleikarnir verða miðvikudaginn 22. júlí þegar Ólöf Arnalds, söngkona og lagasmiður, og Skúli Sverrisson bassaleikari flytja einstaka tónlist sína, en þau léku fyrir troðfullu húsi á sumartónleikunum í fyrra.

Hjónin Ellen Kristjáns og Eyþór Gunnarsson stíga á stokk 12. ágúst og munu flytja íslensk sönglög, sálma og mörg af uppáhaldslögum Ellenar. Aðdáendur hjónanna vita að tónleikar þeirra eru hugljúfir og einlægir.

Á þriðju tónleikunum, 19. ágúst, koma Svavar Knútur söngvaskáld og Kristjana Stefánsdóttir sem þykir ein besta djass- og blússöngkona landsins fram. Þau hafa ólíkan tónlistarbakgrunn, en saman skapa þau seiðandi og hugljúfa stemningu.

„Miðasala er hafin og við hvetjum fólk til að tryggja sér miða sem fyrst. Við setjum 50 sæti í sölu til að byrja með til að tryggja gott rými fyrir gesti," segir Mikael. „Það gerir í raun tónleikana mun meira spennandi og einstaka þar sem gestir fá að vera í návígi við tónlistarmennina,"

**Allar upplýsingar má finna á vef Norræna hússins, nordichouse.is eða í síma 551-7030**

*Texti / Steingerður Steinarsdóttir  Myndir / Gunnlöð Jóna*

Íslenskt, já takk!

TÍSKA

# Hnökrar, lykkjuföll og flekkir heyra sögunni til

***Íslensk vor geta verið óskaplega falleg og ekkert mælir á móti að gera þau litrík líka.*** *Ýr Jóhannsdóttir textílhönnuður hefur tekið sér listamannsnafnið Ýrúrarí og einbeitir sér að því að gefa gömlum peysum nýtt líf og lit.*

Í verkefninu Peysa, vann Ýr með peysur sem koma inn á borð fatasöfnunar Rauða kross Íslands en hafa lent í ýmsum óhöppum í fyrra lífi og fá því ekki tækifærið til að vera seldar í Rauða kross verslununum.

„Peysa með öllu er samstarfsverkefni mitt og fatasöfnunar Rauða krossins á Íslandi fyrir HönnunarMars 2020 þar sem óheppnar peysur eru glæddar nýju lífi," segir Ýr. „Ég hef unnið að peysuverkum mínum frá 2012 en í millitíðinni lauk ég námi í textílhönnun frá Myndlistaskólanum í Reykjavík og Glasgow School of Art. Peysurnar einkennast af mikilli leikgleði og húmor og hafa hlotið umtalsverða athygli hérlendis sem og erlendis. Undanfarin ár hafa peysuverkin leiðst út í hálfgert endurvinnsluverkefni þar sem ég skreyti gamlar notaðar peysur og geri að mínum í stað þess að prjóna peysurnar alveg frá grunni.

Það var ákveðið þema í mörgum peysunum sem söfnuðust, einhverjar svona daufar slettur sem leka niður á þeim framanverðum. Líklegasta orsök þess er pylsuát Íslendinga, sem varð að þema sýningarinnar sem átti að fara fram í Rauða kross búðinni við Hlemm á HönnunarMars. Ég gef þeim hins vegar andlitslyftingu og útlit í mínum stíl og fer óhefðbundnar leiðir þar sem sósublettir fá nýtt útlit, götóttar peysur fá fleiri göt með nýjum gildum og hnökrar, lykkjuföll, slettur og flekkir heyra sögunni til í nýrri einstakri flík. Á opnunarhófi sýningarinnar í sumar verða svo lifandi módel í skemmtilegum forvarnartískusýningargjörningi leikstýrt af sviðshöfundinum Snæfríði Sól."



*„Ég hef unnið að peysuverkum mínum frá 2012 en í millitíðinni lauk ég námi í textílhönnun frá Myndlistaskólanum í Reykjavík og Glasgow School of Art."*

> *Peysurnar einkennast af mikilli leikgleði og húmor.*

Ýr útskrifaðist með BA-gráðu í textílhönnun frá Glasgow School of Art árið 2018. Hennar aðalsmerki hefur alltaf verið dirfska, leikgleði og fyndni í bland við hagnýtni. Undanfarin ár hefur efnisval í verkefnum Ýrar færst í sjálfbærari áttir og þema í sköpunarferlinu gjarnan með undirliggjandi hugleiðingum um vitundarvakningu á textílneyslu. Í ljósi aðstæðna var HönnunarMars frestað en að mati Ýrar er engin ástæða til að bíða með að lyfta anda landa sinna.

„Það er ærið tilefni til að deila peysugleðinni en hægt er að líta á afurðir verkefnisins á Instagram-prófíl Ýrúrarí á @yrurari þar sem birtar verða myndir úr myndatöku með ljósmyndaranum Gunnlöðu Jónu og hóp af glæsilegum fyrirsætum. Svo ættu nokkrar nýjar og sumarlegar peysur að bætast við heildina í núna í júní þar sem hægt verður að kíkja á peysurnar í eigin persónu og á lifandi módelum á HönnunarJúní," segir Ýr. „Í myndatökunni fékk ég alveg frábært fólk með mér í lið til að leikstýra og sitja fyrir. Myndirnar eru fullar af leikgleði og húmor sem á vel við til að létta aðeins á stemningunni þessa dagana."

Og augljóst er að Ýr ýkir ekki á nokkurn hátt gleðina og stemninguna í myndunum og nú geta lesendur notið þess að velja þær peysur sem þeir vilja kynnast nánar og fá að snerta á í júní þegar HönnunarMars fer í fullan gang.


## "Mér líður eins og ég geti sigrað heiminn!"

### Skráning er hafin á sumarnámskeiðin

**Það sem þátttakendur uppskera:**
- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnast nýju fóilki, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun

**Næstu námskeið:**
10-12 ára - 29. júní kl 10-14, 8 virka daga í röð
10-12 ára - 5. ágúst kl 9-13, 8 virka daga í röð

13-15 ára - 15. júní kl 13-16.30, 8 virka daga í röð
13-15 ára - 5. ágúst kl 13-16.30, 8 virka daga í röð

16-19 ára - 10. ágúst kl 18-22, 8 skipti á 4 vikum
18-25 ára - 21.-23. júlí kl 8.30-17:00, 3 dagar í röð
20-25 ára - 4. ágúst kl 18-22, 8 skipti á 4 vikum

**Kynntu þér málið 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 060320 iceland 25x15

*Texti / Steingerður Steinarsdóttir  Mynd / Kjartan Hreinsson*

Íslenskt, já takk!

BÓKMENNTIR

# Orti ljóð um leiðinlega stærðfræði

***Stundum eru ljóðabækur safn ljóða sem virðast óskyld eða allsendis ólík hvert öðru en einnig er til í dæminu að þær hafi þema sem gengur eins og rauður þráður í gegnum bókina.*** *Okfruman er fyrsta bók ungrar skáldkonu, Brynju Hjálmsdóttur, en þar er sögð heildstæð saga í fáum en litríkum dráttum.*

Okfruman er í raun ævisaga sögð í ljóðum. Hvernig kviknaði hugmyndin? „Í byrjun árs 2019 fór ég að leggja drög að handriti, reyna að tína saman efni sem ég átti til hér og þar og búa til heildstætt verk," segir Brynja. „Á einhverju frekar hversdagslegu augnabliki áttaði ég mig á því hvað bókin átti að heita: Okfruman. Þegar ég fann titilinn byrjaði ýmislegt að gerast, þá varð til þráður, aðalpersóna og fleiri ljóð bættust við. Okfruma er fyrsta fruman í nýjum einstaklingi. Þetta er sterkt orð og það vísar í raun til frum-oksins sem bókin fjallar um: að upphafið sé nátengt endalokunum og að dauðinn sé hluti af lífinu."



### Vantaði myndrænt mótvægi

Margt kemur við sögu, fósturmissir, þunglyndi, sultugerð og ævintýri. Allt fléttast þetta saman og eitt verður stundum tákn fyrir annað. Meðal annars má nefna Grámann í Garðshorni og rabarbara. Var meðvitað að sækja þannig algenga hluti til að bregða upp mynd af örlagaríkum atburðum í huga lesandans? „Já, ég myndi segja að það væri meðvitað. Í þessari bók geri ég tilraun til að draga upp ævi manneskju með sem fæstum orðum, sem felst meðal annars í því að segja frá veigamiklum atburðum í bland við hversdagslegar hendingar. Verkið er einhvers konar safn minningabrota. Svo gengur ljóðmælandinn í bókinni í gengum ákveðið rof, þar sem minningarnar brenglast og saklausir hlutir verða ógnvekjandi, eins og til dæmis Grámann í Garðshorni."

Í bókinni eru myndir. Eru þær eftir þig? „Þetta eru myndir eftir mig. Þegar ég var að vinna í handritinu áttaði ég mig á að það vantaði myndrænt mótvægi," segir hún. „Myndirnar eru þarna til að skapa eins konar „kaflaskipti" eða andrými milli hluta til að lesandinn geti staldrað við. Myndirnar sjálfar eru óræðar en það má samt alveg lesa eitthvað í þær, þannig að hver lesandi getur lagt sína eigin túlkun í myndirnar."

### Minningar dýrmætar og viðkvæmar

Vír og víravirki kemur inn í líf manneskjunnar á mörkum æsku og fullorðinsára. Eru það tákn fyrir skuldbindingarnar og flókin tilfinningabönd sem þá koma inn í líf fólks? „Já, það er bara dýrindistúlkun! Víravirkið endurspeglar líka tilraun ljóðmælandans til að koma reglu á sinn þankagang, raða minningum sínum upp skipulega, en það gengur brösulega. Minningar eru dýrmætar en þær eru líka viðkvæmar, þær geta gleymst, týnst og breyst. En þetta fjallar vissulega um tengsl og tilfinningabönd, ævi manneskju er minningasúpa sem blandast við aðrar ævir, aðrar súpur. Þetta sést til dæmis í öðru ljóði í bókinni sem fjallar um dánarbú. Þar er einhver sem vill fá verðmætin, tekkhúsgögnin og Kjarvalsmyndirnar en aðrir fá annars konar verðmæti, pönnukökupönnu, minningu af rifrildi, reykinn í loftinu og þar fram eftir götunum."

> *„Mamma fann nú nokkrar stökur um daginn sem ég orti þegar ég var svona ellefu ára. Þær eru alveg rígbundnar með stuðlum og höfuðstöfum og fjalla m.a. um hvað stærðfræði sé leiðinleg."*

Áður hafa birst eftir þig ljóð í bókmenntatímaritum og safnbókum. Hefur þú lengi fengist við að yrkja? „Ekkert voðalega lengi, ég hef ort í svona fjögur ár. En mamma fann nú nokkrar stökur um daginn sem ég orti þegar ég var svona ellefu ára. Þær eru alveg rígbundnar með stuðlum og höfuðstöfum og fjalla m.a. um hvað stærðfræði sé leiðinleg," segir Brynja kankvís og víst er að margir taka undir að stærðfræði er svo hvimleið að hún gæti rekið hvern sem er út í ljóðagerð bundna stuðlum og rími.

Okfruman er þín fyrsta ljóðabók, full af heillandi og lifandi myndum. Má búast við að þær verði fleiri? „Ég er strax byrjuð að þreifa á nýju ljóðverki, sem er óvænt ánægja, ég ætlaði að skrifa eitthvað allt annað. Það kemur eitthvað meira, bara spurning hvenær það verður."

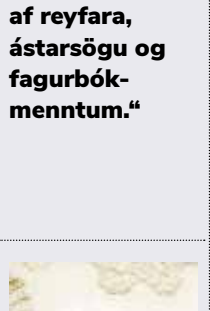


*Brynja Hjálmsdóttir sendi frá sér sína fyrstu bók fyrir ekki alls löngu, ljóðabókina Okfruman.*

*Texti / Ritstjórn*

# Miðla, skemmta og efla andlega heilsu

**Bækur hafa svo margvíslegan tilgang, að miðla fróðleik, skemmta, efla andlega heilsu og fleira og fleira. Allir eru sammála um að það þarf að byrja snemma að kenna börnum að meta bækur og halda við þeim áhuga fram á unglingsár þá endist hann alla ævi. Hér eru nokkrar bækur sem óhætt er að mæla með.**



**„Þetta er skemmtilega skrifuð bók og fróðleg."**

## Íslenska sauðkindin

*Kannski er fullmikið í lagt að telja dýrasögur sérstaka bókmenntagrein en um tíma nutu þær mikilla vinsælda. Höfundar voru oftast dýravinir að leitast við að vekja athygli manna á réttindum dýra. Gestur Pálson skrifaði stórkostlega sögu um hryssuna Skjónu og Þorgils Gjallandi sendi frá sér margar góðar dýrasögur. Þekktustu erlendu sögurnar eru án efa bækurnar um Lassí og bækurnar Úlfhundurinn (Call of the Wild) og Fagri Blakkur. Undanfarið hafa svona sögur notið mikilla vinsælda á hvíta tjaldinu en í Kindasögum eftir Aðalstein Eyþórsson og Guðjón Ragnar Jónasson er leitast við að skoða og sýna samband manns og sauðkindar hér á landi, rifja upp atburði þar sem kindur koma við sögu og fjalla um fé sem ekki fer troðnar slóðir, til að mynda forystufé, útigangsfé og villifé. Þeir rifja einnig upp ýmsar ógnir sem sótt hafa að þessari dýrategund, hrakningar þess um íslensku fjöllin og hvernig henni hefur tekist að lifa þær allar af. Þetta er skemmtilega skrifuð bók og fróðleg.*

**Útg. Sæmundur**



**„Stórskemmtilegt sambland af reyfara, ástarsögu og fagurbókmenntum."**

## Margbreytileg einsemd

*Innflytjandinn eftir Ólaf Jóhann Ólafsson er stórskemmtilegt sambland af reyfara, ástarsögu og fagurbókmenntum. Matargagnrýnandinn, bókahöfundurinn, þýðandi og starfsmaður utanríkisþjónustunnar Hildur Haraldsdóttir fær óvenjulega beiðni frá vini sínum, Georg Vilhjálmssyni píanóleikara, nefnilega að dreifa ösku hans á tilteknum stað á Íslandi. Hún hefur lengi verið búsett í New York en leggur upp í nokkurra daga ferð til heimalandsins í þessum tilgangi en fyrir tilstuðlan tengdadóttur systur sinnar flækist hún inn í lögregluannsókn á morði á ungum innflytjanda. Ung stúlka er einnig horfin og ferðin verður bæði lengri og flóknari en Hildur lagði upp með. Söguþráðurinn er flókinn og komið inn á margvísleg þemu meðal annars hve margbreytilegur einstæðingsskapur fólks getur verið. Ólafur Jóhann skrifar einstaklega fallegan texta og persónur í þessari bók eru ótrúlega heillandi.*

**Útg. Veröld**



**„Frábærlega vel skrifuð saga íslenskra alþýðukvenna."**

## Lífsþorstinn

*Svo skal dansa eftir Bjarna Harðarson er frábærlega vel skrifuð saga íslenskra alþýðukvenna. Fátæktin er þeirra fylgikona og engin leið að kveða þá skottu niður þrátt fyrir dugnað og eilífan þrældóm. Það er heldur ekki mikið val þegar kemur að ástinni og barneignum. Karlar lofa og karlar svíkja en nokkrir reynast heilir og sannir. Þessar konur þurfa að bjarga sér sjálfar og það er ekki alltaf auðvelt. Þetta eru hetjur og þótt lífið kunni að beygja þær þá brotna þær ekki. Það er eiginlega ekki hægt að leggja þessa bók frá sér fyrr en hún er lesin til enda og að henni lokinni þykir manni vænt um Siggu Velding, Hallberu, Settu, Stínu, Kollu, Sjönu og allar hinar sem koma við sögu.*

**Útg. Sæmundur**



**„Fróðleg, vel skrifuð og fallega uppsett bók."**

## Dúfur koma skemmtilega á óvart

*Dúfnaregistur Íslands eftir Tuma Kolbeinsson er fróðleg, vel skrifuð og fallega uppsett bók. Það er óhætt að segja að dúfur komi lesandanum skemmtilega á óvart. Flestar þekkja auðvitað hæfni þeirra til að rata og fljúga langar vegalengdir án þess að fatast nokkru sinni flugið, enda þess vegna verið notaðar til að flytja boð milli manna í árþúsundir. En hversu fjölbreyttar þær eru og hæfileikarnir margvíslegir kemur mjög vel fram í þessari fróðlegu bók þar sem rakin er sameiginleg saga manns og dúfna bæði hér á landi og út um allan heim. Öllum fuglaáhugamönnum ætti að finnast fengur að þessari bók.*

**Útg. Sæmundur**

# Þegar þú velur íslenskt tekur atvinnulífið við sér!




## ATVINNULÍFIÐ ER LÍF OKKAR ALLRA

Þegar fjölskyldan fer Gullna hringinn tekur atvinnulífið kipp. Þegar stelpan í sjoppunni við Geysi fer í klippingu á Selfossi kemur annar kippur, sem heldur áfram þegar hárgreiðslumeistarinn pantar tertu fyrir útskriftarveislu sonarins. Til hamingju! 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
SFF
Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

## Íslenskt, já takk!

HITT & ÞETTA




### Hönnun í hæsta gæðaflokki

**Stjórn og starfsfólk Hönnunar-Mars sendi frá sér tilkynningu þess efnis að ákveðið hafi verið að fresta hátíðinni vegna út-breiðslu COVID-19.**

*Hátíðin átti að standa yfir dagana 25. - 29. mars en verður þess í stað haldin með hækkandi sól, dagana 24. júní-28. júní. Eins og greint var frá á Rás 2 sagði Halla Helgadóttir, framkvæmdastjóri Hönnunarmiðstöðvar, að skipu-leggjendur hátíðarinnar hefðu séð að það yrði óumflýjanlegt að fresta hátíðinni þó að það hafi verið stór áskorun. Hún greindi einnig frá því að teymi HönnunarMars hafi hringt í alla þátttakendur og þá sem að hátíðinni koma og fundið mikinn meðbyr. Halla sagði mikilvægt að hafa bjartsýni að leiðarljósi á tímum sem þessum.*



### Fýkur hæðir

**Fýkur yfir hæðir er fimmta lína Ernu Einarsdóttur, yfirhönnuðar Geysis.**

*Teppin, líkt og línan, eru innblásin af verkum Ásmundar Sveinssonar og eru formin sem við sjáum á teppunum unnin út frá útlínum af styttum hans. Teppin eru úr íslenskri gæðaull og koma í tveimur litum. Þau fást í öllum verslunum Geysis.*



### Kaffi á Kjarvalsstöðum

**Nú þegar sólin er farin að skína hærra á himni er tilvalið að njóta kaffibollans utandyra.**

*Svæðið fyrir utan listasafnið á Kjarvalsstöðum er algjör sólar-pottur og það er ekkert betra en að fá sér kaffi og með því í sólarylnum og nýta tækifærið til að drekka í sig menningu og listir. Á móti safninu er skemmtilegur leikvöllur fyrir þau yngstu og góð grillaðstaða, en einnig er frisbígolfvöllur á Klambratúni fyrir þá sem elska frisbídiskastuð.*



## Styðjum íslenska smávöruverslun

**Hér eru nokkrar íslenskar vefverslanir sem bjóða upp á fjölbreytt úrval af fallegum og vönduðum heimilis- og lífsstílsvörum sem vert er að skoða. En þess má þó geta að margar húsgagna- og gjafavöruverslanir eru einnig með vefverslun.**

**Eftirtekt** – eftirtekt.is
**Vonarstræti** – vonarstraeti.is
**Heimaró** – heimaro.is
**Íslensk heimili** – islenskheimili.is
**LAUUF** – lauuf.com
**Vistvera** – vistvera.is
**Mena** – mena.is
**Mistur** – mistur.is



LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS

FRELSI

... TIL AÐ VAXA MEÐ NÁTTÚRUNNI

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 15. JÚNÍ.

SNÚÐU VAXANDI ÁSKORUNUM Í UMHVERFISMÁLUM OG MATVÆLAFRAMLEIÐSLU ÞÉR Í VIL

Nýting náttúrunnar, verndun hennar og viðhald er mál sem snertir okkur öll og með nýrri þekkingu og frumkvöðlastarfi má gera hlutina á arðbæran hátt. Nám við LbhÍ er tilvalið fyrir þá sem hafa áhuga á náttúru Íslands, umhverfismálum, sjálfbærni, búvísindum, skipulagi, hönnun og matvælaframleiðslu.

Náttúran er einstök.

BÚFRÆÐI · GARÐYRKJA · BÚVÍSINDI · SKÓGFRÆÐI · NÁTTÚRU- OG UMHVERFISFRÆÐI · LANDSLAGS-ARKITEKTÚR · HESTAFRÆÐI · SKIPULAGSFRÆÐI · FRAMHALDSNÁM & RANNSÓKNIR

WWW.LBHI.IS / LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS / Sími 433 5000

OTA SOL GRYN®

# Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum





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



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ÆRA | SVAKA | DRYKKUR | BÓT | | UPP-HRÓPUN | HLJÓMUR | NIÐUR-STAÐA | ESPA | FJALL-GARÐUR |
| RABBAR-BARI | | | | | | | | | | | |
| RAGGEIT | | | | | | NÆTUR-STAÐUR / SJÓNOP | | | | | |
| KLIÐUR | | | | SPÝTA / ELDS-NEYTI | | | | | | | |
| LJÓS | | | | | | | HAGNÝTA / FÍNT EFNI | | | | |
| BÁGINDI | | | SAMS-KONAR / SKORPA | | | | | SJÓR / GLÓRA | | | |
| | ↓ | DYGGUR | TVEIR EINS | TÁGAR | | | | | ARRA / GÆTA | | TUNGU-MÁL |
| KIMI | | | | | | SPILA-ÞRAUT / VIÐUR | | | | | Í RÖÐ / KK GÆLU-NAFN |
| HYGGJA | | | | DÆS / ÖSKRA | | | | | | MÆTTIR / BRAKA | |
| ÓREIÐA | | | FLASKA / LÉREFT | | | | | SÝKING / UPP-HRÓPUN | | | | AUSTUR-ÁLFA |
| KVK NAFN | | | | | FAÐMA / ÆTÍÐ | | | | | | SÁLAR / ÍÞRÓTT |
| | | RÍKI Í SV-ASÍU / RÖSKUR | | | | | BYRÐI / ÁNA | | | | GYÐJA / ÓHEILINDI |
| RAUL | | | | | | FRÁ / KUSK | | | KVEIKJARI / HRUMUR | | |
| TVEIR EINS | | | SAMTALS / RÚM | | | | | VIÐSKIPTI / ÆFA | | | |
| UMFRAM | | | | DRYKKUR / FERÐ | | | | | | BÆLI / FUGL | |
| SLÚTA | | | | | | MEGIN / TVÍHLJÓÐI | | | | | |
| FLEYGA | | | | | | | MÁLMUR | | | | |
| HERMIR | | | | | DVELJA | | | | GRAN-ALDIN | | |

**Létt**

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

**Miðlungs**

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

**Erfið**

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

## Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

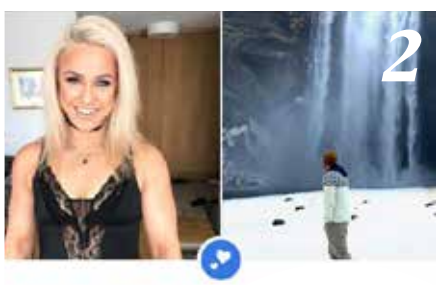
**1**



*Hvar stillti Donald Trump Bandaríkjaforseti sér upp fyrir ljósmyndara með Biblíu í hönd í vikunni?*

**2**

*Kristín Sif Björgvinsdóttir, útvarpskona á K100 og hnefaleikadrottning, skráði sig í samband á Facebook. Hvað heitir kærasti Kristínar Sifjar?*



**3**



*Í samtali við Mannlíf minnti Kitty Von-Sometime á að kynþáttahatur fyrirfinnst líka á Íslandi og sagði frá óhugnanlegu atviki. Hvert var atvikið?*

**4**



*Hvert var tilefni þess að Símon Birgisson ráðlagði Einari Kárasyni að fara í sporavinnu?*

**5**

*„Ég var óþekk, hortug og hvatvís.“ Hver lét þessi ummæli falla í viðtali við Mannlíf?*

# Betra sumar!

## Á MÚRBÚÐARVERÐI



**Lavor háþrýstidæla NJ Plus 130**
Orka Max: 1800W
Þrýstingur Max: 130 bör
Vatnsflæði Max: 420 l/klst

**14.990**

Made by Lavor



**Lavor háþrýstidæla STM 160 ECO**
Orka: 2500 W max
Hámarksþrýstingur: 160 bör

**31.885**



**Kaliber gasgrill**
3 brennarar (9kW).
Grillflötur 60x42cm

**39.990**

**Kaliber Ferðagasgrill**

**28.980**

2 brennarar (5kW)
Grillflötur 53x37cm



**Kaliber gasgrill**
4 brennarar, (12kW)
Grillflötur 62x41cm

**53.990**

**Þrýsti-jafnarar fylgja öllum grillum**



Kaliber PREMIUM GRILL



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



**67.985**
**MOWER CJ20G**
Sláttuvél m/drifi, Briggs&Stratton mótor, rúmtak 150CC, skurðarvídd 51cm 20" Safnpoki að aftan 65L, hliðarútskilun. Skurðhæð og staða 25-75mm/8



**28.985**
**Sláttuorf Mow FBC310**

Sláttuorf: 1cylinder loftkældur mótor. 0,7 kW
Rúmtak 31CC,
Stærð bensíntanks 0,65 L




Landora tréolía Col-51903 3 L
**2.995**



**Bensínbrúsi**
m/stút - rauður 5 L
**1.295**




Oden þekjandi viðarvörn
0,94 lítrar, A stofn
**2.995**
2,7 lítrar
**6.695**



Hjólbörur 80L
**4.185**

**MARGAR GERÐIR AF HJÓLBÖRUM**



Truper haki /tréskaft
**2.735,-**



Malarhrífa
**1.995,-**

**2.695,-**

**2.490,-**



**1.990,-**

**2.295,-**

**1.790,-**

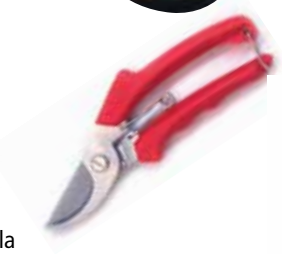


Garðskafa
**1.635,-**

Strákústur m/stálfestingu
30cm breiður
**895**



Meister garðyfirbreiðsla margar stærðir verð frá
**490**



Pretul greinaklippur
**995**



Meister Slöngu-kerra
**5.430**



Bíla & gluggaþvotta-kústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun
**2.995**



Creative Super Seal 5 litrar
**11.990**
25 litrar **28.985**




**Steypugljái á stéttina – þessi sem endist**

Blákorn 5 kg
**1.685**




10 kg **2.635**

Gróðurmold 20 l.
**595**
40 l kr. 1.095



Grasfræ 1 kg
**1.235**






| | | |
|---|---|---|
| 25 stk. 110 lítra ruslapokar | | **1.295** |
| 10 stk. 200 lítra ruslapokar | | 1.295 |
| 25 stk. 110 lítra flokkunarpokar | | 1.295 |
| 10 stk. 200 lítra flokkunarpokar | | 1.295 |




20m Meister garðslanga með tengjum
**2.995**

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

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

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Mynd / Rakel Ósk Sigurðardóttir Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Gestgjafinn

RABARBARI

# Rammíslenskur rabarbari

***Rabarbari er órjúfanlegur hluti af íslenska sumrinu.*** *Við eigum kannski ekki ávaxtatré í löngum röðum hér á landi eða runna sem svigna undan fjölbreyttum berjum líkt og gerist víða erlendis, en við eigum nóg af rabarbara sem er dásamlegur í sultur og kökur. Rabarbara og bláber ættu allir að eiga í frystinum þegar haustið gengur í garð. Nú er uppskerutími rabarbarans og því um að gera að nýta hann til fullnustu.*

## Rabarbarakaka á finnska vísu

**fyrir 8-10**

Þessi er ofureinföld og mjög góð. Í þessa uppskrift er líka tilvalið að skipta rabarbara út fyrir epli, ber eða aðra ávexti.

2 egg
100 g sykur
50 g smjör, brætt og kælt lítillega
1 tsk. vanilludropar
150 g hveiti
1 dl rjómi
200-300 g rabarbari, skorinn í litla bita
3 msk. hrásykur

Stillið ofn á 180°C. Þeytið saman egg og sykur þar til blandan er létt og ljós. Blandið smjöri og vanilludropum saman við. Setjið hveiti út í, hrærið og bætið að síðustu rjómanum út í. Hellið deiginu í smjörpappírsklætt form sem er u.þ.b. 22 cm í þvermál.Veltið rabarbarabitum upp úr 1 msk. af hrásykrinum og dreifið bitunum í deigið, stráið restinni af hrásykrinum yfir og bakið í 20–30 mín. eða þar til kakan er bökuð í miðjunni.



*Nú er uppskerutími rabarbarans og því um að gera að nýta hann til fullnustu.*

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Mynd / Rakel Ósk Sigurðardóttir Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



# Gamli góði rabarbara-grauturinn

## *Réttur sem stendur alltaf fyrir sínu.*

### Rabarbaragrautur

**fyrir 4**

u.þ.b. 1 kg rabarbari, skorinn í bita
4-5 dl vatn
2-3 msk. rifsberjahlaup (má sleppa)
120 g sykur
30-40 g kartöflumjöl

Setjið rabarbara, rifsberjahlaup og vatn saman í pott og sjóðið í 10 mín. eða þar til rabarbarinn hefur allur losnað vel í sundur. Sigtið blönduna eða maukið með töfrasprota. Setjið hana aftur í pottinn og bætið sykri út í. Látið sjóða saman í nokkrar mín. Blandið kartöflumjöli út í svolítið af vatni og bætið saman við í nokkrum skömmtun þar til grauturinn er hæfilega þykkur. Berið fram með léttþeyttum rjóma og gjarnan ferskri myntu.

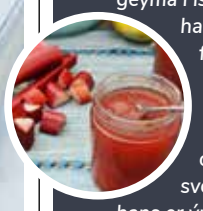
## Fyrsta æta afurðin í íslenskri náttúru

Texti / Ritstjórn

**Rabarbari er sennilega fyrsta æta afurðin í íslenskri náttúru sem kemur upp á vorin, en hann lætur kræla á sér mun fyrr á Norðurlöndum og í Englandi, eða í byrjun febrúar. Þvert á það sem margir halda er hann grænmeti en ekki ávöxtur. Rabarbari er upprunninn í Asíu, nánar tiltekið í Mongólíu, Himalaja-fjöllum og Síberíu, enda þolir hann vel frost.**



- Æti hlutinn af rabarbara er stilkurinn og rótin (perurnar). Rabarbara-blöðin innihalda eitruð efni og því má alls ekki borða þau. Stundum hefur verið sagt að rabarbarinn sé óhollur vegna oxalsýrunnar sem í honum er og þá sérstaklega að hann sé slæmur fyrir nýrun. Fyrir heilbrigða einstaklinga er í góðu lagi að neyta rabarbarans, það er einungis slæmt fyrir þá sem hafa ákveðna tegund af nýrnasteinum. Rabarbari er afar trefjaríkur og skýrir það hvers vegna hann hefur verið notaður sem meltingarlyf í gegnum aldirnar. Hann er hitaeiningalítill, sérlega C-vítamínríkur og inniheldur talsvert magn steinefna eins og kalín, fosfór, magnesíum og kalsíum.
- Rabarbara er hægt að geyma í ísskáp í 2-3 daga en hann verður nokkuð fljótt linur. Hann má auðveldlega frysta og þá er best að þvo hann og þerra og skera svo í litla bita. Litur hans er ýmist grænn og rauður eða hárauður en síðastnefndi liturinn er oftast á svokölluðum vínrabarbara sem er fíngerðari og mildari. Ef grænn rabarbari er notaður gæti verið gott að nota nokkra dropa af rauðrófusafa í réttina til að þeir verði rauðari. Gott er að mýkja rabarbara áður en hann er notaður í bakstur, annaðhvort með því að láta hann marinerast í skál með sykri í 20-30 mín. eða sjóða í stutta stund með smávegis sykri og örlitlu vatni.



- Rabarbari trénar þegar hann er orðinn of stór og þess vegna er best að neyta hans þegar hann er fremur lítill. Ef hann er allur tekinn upp í byrjun sumars vex hann aftur. Á góðu sumri er hægt að ná jafnvel þremur uppskerum. Stóran rabarbara getur verið svolítið gott að skræla áður en hann er notaður.



- Rabarbari hefur mest verið notaður í sultur, grauta, súpur, búðinga, kökur og í seinni tíð hefur hann verið notaður í kryddmauk t.d. með fiski og kjöti. Hægt er að búa til úr honum rabarbaravín og svo má nota hann út á hafragraut og með jógúrt eða bara dýfa stönglunum í sykur eins og margir muna eflaust eftir að hafa gert í æsku.

# Fyrir allar helgar!




**Pågen gifflar, alltaf ómótstæðilegir**

*Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir  Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  Myndir / Hallur Karlsson*



**Gestgjafinn**

GOTT Í FERÐALAGIÐ

## Anzac-kökur

**u.þ.b. 20 kökur**

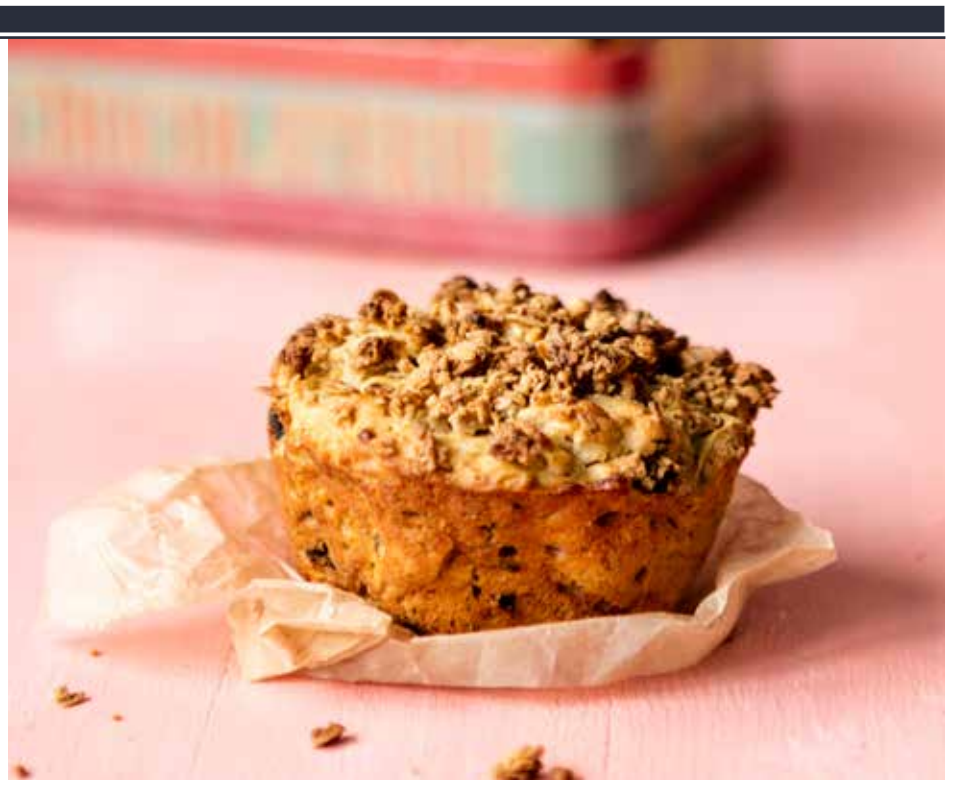
110 g tröllahafrar
185 g hveiti
220 g sykur
60 g kókosmjöl
90 g gyllt síróp, t.d. Lyle's Golden Syrup
150 g ósaltað smjör, skorið í bita
½ tsk. matarsódi
2 msk. heitt vatn

Hitið ofn í 180°C. Setjið hafra, hveiti, sykur og kókosmjöl í stóra skál og blandið saman.

Setjið síróp og smjör saman í lítinn pott og hitið á háum hita. Hrærið í allan tímann þangað til smjörið er bráðnað, takið af hitanum. Setjið matarsóda og vatn í skál, blandið saman og hrærið síðan saman við sírópsblönduna. Passið að hræra rösklega þar sem blandan mun freyða örlítið.

Blandið saman við þurrefnablönduna. Setjið bökunarpappír á 2-3 bökunarplötur. Takið 1 msk. af deiginu í einu og rúllið upp í kúlur. Dreifið úr kökudeiginu á bökunarplöturnar, passið að hafa gott pláss á milli þar sem kökurnar munu fletjast út.

Bakið í 12-14 mín. eða þar til þær eru gullinbrúnar. Látið kólna örlítið á bökunarplötunum og setjið kökurnar síðan á vírrekka og látið alveg kólna. Setjið kökurnar í loftþétt box og hafið smjörpappír á milli.



## Epla- og granólamúffur

**12 múffur**

390 g hveiti
150 g sykur
1 tsk. kanill
12 ferskar döðlur, skornar smátt
80 g rúsínur
185 g granóla
125 ml jómfrúarolía
180 ml mjólk
2 egg
1 tsk. vanilludropar
3 græn epli, afhýdd, kjarninn fjarlægður og eplin rifin niður gróft

Hitið ofn í 180°C. Setjið hveiti, sykur, kanil, döðlur, rúsínur og 125 g af granóla saman í stóra skál og blandið saman. Bætið olíu, mjólk, eggjum, vanillu og eplum saman við og hrærið öllu vel saman. Reynið að hræra blönduna eins lítið og hægt er til að koma í veg fyrir að múffurnar verði seigar. Smyrjið 12 múffuform með svolítilli olíu, hvert form ætti að taka u.þ.b. 125 ml af deigi, ef ekki eru til pappaform til að setja í stálformin má setja smjörpappír í staðinn. Skiptið deigblöndunni á milli formanna og dreifið restinni af granóla á milli formanna ofan á deigið. Bakið í miðjum ofni í 25-30 mín. Látið múffurnar kólna í 2 mín. áður en þær eru teknar úr formunum. Setjið þær á vírrekka og látið kólna alveg. Pakkið múffunum inn í smjörpappír og geymið við stofuhita.

# Sælgæti á fjöllum

***Eitt það mikilvægasta sem ber að hafa í huga þegar farið er í göngur, fyrir utan góðan skóbúnað, er að passa upp á orkuna.*** *Þess vegna er nauðsynlegt að hafa gott nesti með í för sem veitir langvarandi orku svo við getum haldið ótrauð áfram um fjöll og firnindi. Nestið þarf að vera handhægt að grípa í, auðvelt að borða og verulega gómsætt. Það ættu því allir að geta verið sælkerar á fjöllum.*



## Hnetu- og fræbitar með dökku súkkulaði

**u.þ.b. 32 bitar**

Einnig er hægt að mylja þessa hnetubita niður í höndunum og nota út á jógúrt með ferskum berjum.

320 g brasilíuhnetur, gróflega saxaðar, má nota aðrar hnetur
125 g poppað kínóa eða hirsi
80 g graskersfræ
50 g chiafræ
50 g 70% súkkulaði, skorið gróft niður
110 g hunang
fræ úr 1 vanillustöng

Hitið ofn í 160°C. Setjið hnetur, hirsi, graskersfræ, chiafræ, súkkulaði, hunang og vanillu saman í skál og hrærið vel. Setjið bökunarpappír í 20x30cm bökunarform. Hellið blöndunni yfir í mótið, dreifið úr henni og þrýstið vel niður með höndunum.

Bakið í miðjum ofni í 30-35 mín. Kælið inni í ísskáp þar til blandan er orðin alveg köld. Skerið í bita og geymið í loftþéttum umbúðum og setjið smjörpappír á milli.



## Harðsoðin egg með bragðbættu salti

**6 harðsoðin egg**

Algengt er að taka með sér harðsoðin egg í nesti enda eru þau bæði frábær próteingjafi og sérlega bragðgóð. Hér er sælkeraútgáfa að eggjum sem gera þau einstaklega góð.

**Paprikusalt**
2 msk. sjávarsalt
1 tsk. paprika
¼ tsk. nýmalaður svartur pipar
½ tsk. chili-flögur

Blandið öllu saman í litla skál.

**Steinseljusalt**
2 msk. sjávarsalt
2 tsk. þurrkuð steinselja
¼ tsk. nýmalaður svartur pipar

Blandið öllu saman í litla skál. Takið skurnina utan af og þerrið eggin. Leggið 3 egg ofan á smjörpappír og dreifið paprikusalti eða steinseljusalti yfir eggin. Pakkið eggjunum inn í smjörpappírinn.

Gott er að pakka eggjunum vel inn þar sem þau gætu blotnað örlítið.

# FILIPPO BERIO, FYRSTA FLOKKS ÓLÍFUOLÍA FRÁ ÞVÍ 1867.

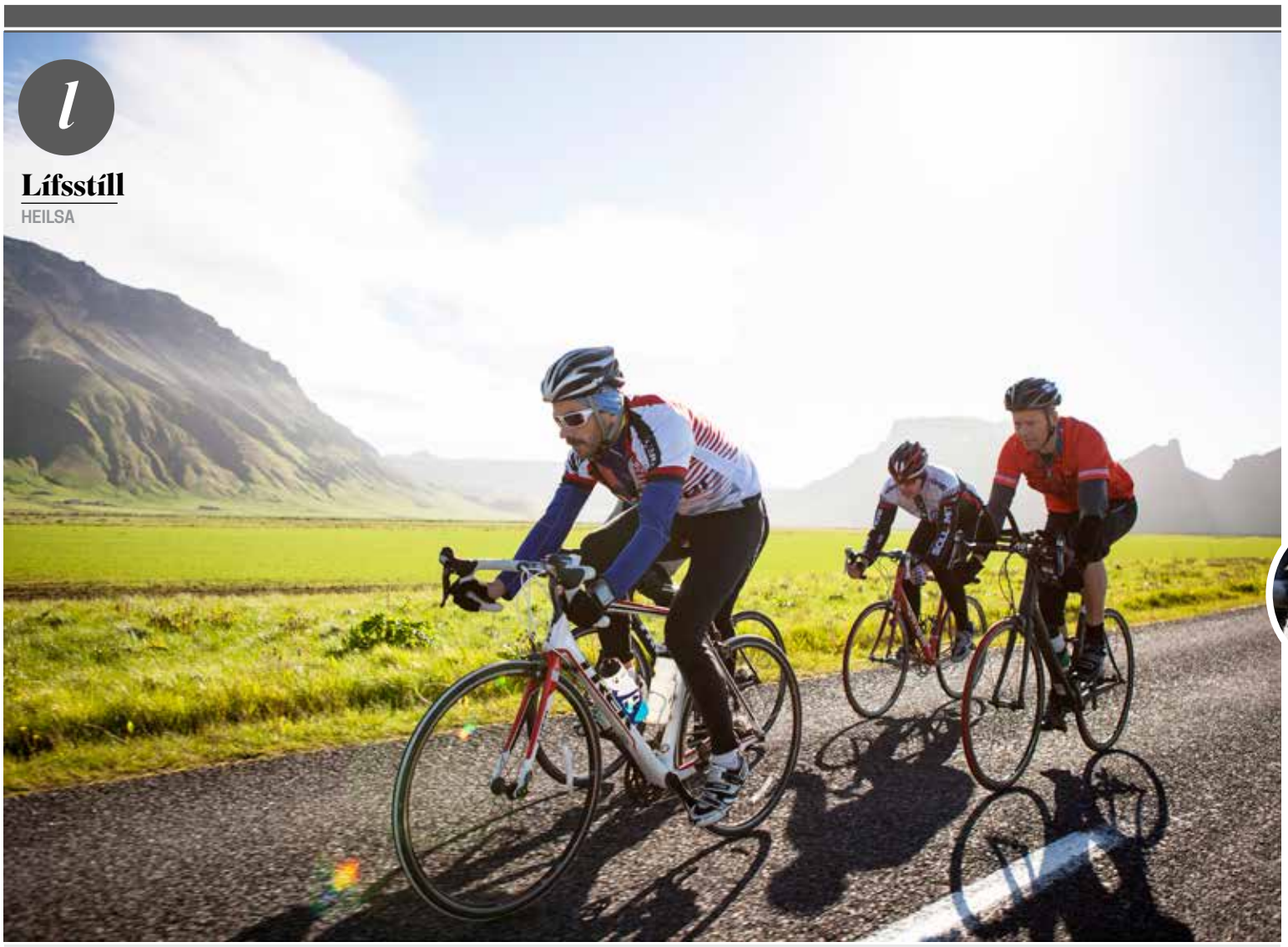



FilippoBerio

His signature. Our promise.

*Texti / Steingerður Steinarsdóttir  Myndir / Ernir Eyjólfsson*





*Það er nauðsynlegt að stoppa reglulega og drekka en það er ekki gott að drekka mikið vatn í einu og láta langt lengra líða á milli vatnsstoppa.*

# Hjóladu inn í sumarið

***Þótt margir hjóli jafnt á vetri sem sumri finnur flest hjólafólk fyrir ákveðinni óþreyju þegar daginn tekur að lengja og hlýna í veðri.*** *Fákurinn er heimsóttur þar sem hann stendur í geymslunni, rykið strokið af hnakknum og minningar frá síðustu ferð koma upp í hugann. En það er alltaf gott að vera vel undirbúinn og hér eru nokkur ráð til gera hjólasumarið enn ánægjulegra.*

### 1. Skipulag og undirbúningur

Það borgar sig alltaf að ákveða áður en lagt er af stað hvaða leið þú ætlar að fara og vera viss um að minnsta kosti ein manneskja viti hver hún er. Fyrir lengri ferðir er gott að skipuleggja áningarstaðina líka og velja þá með tilliti til veðurs. Vertu ævinlega með síma eða einhvers konar öryggistæki með þér ef ske kynni að þú þyrftir að kalla eftir hjálp. Vatn er auðvitað nauðsyn og byrjaðu allar ferðir á að fylla á vatnsbrúsann og koma honum fyrir á hjólinu.

### 2. Farðu varlega

Á heitum dögum er gott að hafa í huga að hjóla ekki erfiðustu kaflana meðan sólin skín hvað skærast. Hitinn nær oftast hámarki í eftirmiðdaginn og þótt hér á Íslandi þurfi fólk ekki að hafa miklar áhyggjur er þetta mjög gagnlegt þegar hjólað er í heitari löndum. Vertu viss um að klæðnaður þinn andi og svitinn nái að gufa í burtu í stað þess að safnast upp undir fötunum. Hafðu með aukafatnað því það getur reynst nauðsynlegt að skipta þegar fer að kólna aftur eða ef hitinn hefur einfaldlega náð að sprengja jafnvel bestu útivistarföt.

### 3. Stilltu þig inn á útiloftið

Þegar hjólað er í miklum hita eða kulda er nauðsynlegt að venjast aðstæðum. Hvort sem menn eru að byrja að hjóla í frosti og snjó að vetri eða í sumarhita er rétt að byrja á styttri ferðum og hjóla hægar en venjulega meðan verið er að finna út hvernig klæðnaður hentar og hversu auðveldlega líkami þinn venst aðstæðum. Auktu síðan við vegalengdirnar smátt og smátt. Með þessu móti má koma í veg fyrir að menn fái hitaslag að sumri eða kólni of mikið niður að vetri.

> *Vertu ævinlega með síma eða einhvers konar öryggistæki með þér ef ske kynni að þú þyrftir að kalla eftir hjálp.*

### 4. Drekktu vel

Menn ættu alltaf að drekka áður en lagt er upp í hjólaferð og vera með fullan vatnsbrúsa á hjólinu. Það er nauðsynlegt að stoppa reglulega og drekka en það er ekki gott að drekka mikið vatn í einu og láta langt líða á milli vatnsstoppa. Mun vænlegra er að drekka minna og stoppa oftar. Margir tala um fimm eða tíu mínútur milli vatnssopa í miklum hitum en 10–20 mínútur í kulda. Að drekka kaldan vökva í miklum hita getur valdið krampa og þess vegna ættu menn ekki að grípa ískalda drykki á áningarstöðum, halda sig frekar við það sem þeir eru með á hjólinu. Ef menn finna skyndilega fyrir miklum þorsta er líklegt að þeir séu nærri því að fá hitaslag eða sólsting.



### 5. Sölt og steinefni

Mikið af söltum og steinefnum skolast út úr líkamanum með svita þegar menn reyna á sig í miklum hita. Margir kjósa þess vegna að hafa með sér steinefnablöndur til að setja út í vatnið eða sérstaka drykki sem búið er að blanda þessum efnum í. Saltstangir, saltkringlur og saltaðar jarðhnetur eru líka gott nesti að maula á styttri ferðum.

### 6. Slökun

Að slaka á er mjög mikilvægt þegar hjólað er langar vegalengdir og í sumum tilfellum dag eftir dag. Slökunin endurnýjar orkuna og gefur þann kraft sem menn þurfa til að halda áfram. Að taka sér nestisstopp og nærast á góðu prótínríku fæði er eitt það besta sem menn gera. Talað er um að hlutfall kolvetna og prótína í góðu nesti sé fjórir á móti einum, prótínum í vil. Ef menn passa vel upp á að drekka og viðhalda góðum vökvabúskap líkamans ná þeir yfirleitt mun fljótar að slaka á og ná upp orkunni aftur eftir langa áfanga.

## Viðhald og yfirferð

*Texti / Ritstjórn*

***Það er alltaf nauðsynlegt að yfirfara hjólin vel áður en haldið er af stað en ef hjólið hefur staðið inni í geymslu óhreyft í einhverjar vikur eða mánuði þarf að þrífa það vel og skoða gíra, keðjur og annað sem þarfnast smurningar.***

Rétt eins og gluggaþvottur og þrif tilheyra vorinu á mörgum heimilum þá þurfa hjólin á því að halda að farið sé nákvæmlega inn í öll hólf, skorur og holur og hreinsað burtu ryk og óhreinyndi sem kunna að hafa safnast fyrir síðasta sumar. Síðan er pumpað í dekkin og mælt hvort loftþrýstingur í þeim sé ekki akkúrat eins og hann á að vera. PSI-númerið á dekkinu gefur til kynna hvað hann á að vera hár. Svo er keðjan smurð og athugað hvort herða þurfi skrúfur á pedölum, gjarðarfestingum, hnakka og annars staðar þar sem eitthvað er fest við stellið. Prófið bremsurnar nokkrum sinnum og farið yfir allar snúrur og tengsl í hemlabúnaðinum.

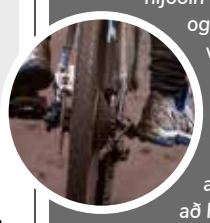


Farið líka yfir hjálminn, passar hann vel, er einhver sprunga eða merki um þreytu komin í fóður eða yfirborð? Ef svo er gæti verið kominn tími til að skipta. Þetta er öryggistæki og þarf að vera í fullkomnu standi.



Fyrst á vorin er oftast mikill sandur á gangstéttum og göngustígum eftir sandburð vetrarins til að draga úr hálku. Hann getur smogið inn í viðkvæman búnað hjólsins og þess vegna gæti verið betra að hjóla á breiðari dekkjum til að byrja með, eða þar til götusóparar bæjarfélaganna hafa hreinsað til, vegna þess að þá á sandurinn ekki eins greiða leið að hjólinu sjálfu. Þau springa líka síður ef smásteinar eða annað rusl stingst í þau.

Vanir hjólamenn mæla með að hlusta á hjólið. Síðasta spölin heim eftir góðan túr er gott að hlusta á hljóðin í hjólinu; brak, ískur og högg geta gefið vísbendingar um að eitthvað sé að bila eða þarfnist smurningar eða hreinsunar eða að eitthvað þurfi að herða. Þetta er sérstaklega mikilvægt í fyrstu skiptin sem hjólin eru tekin út eftir vetrargeymslu.



Sumir verja verstu vetrarmánuðunum í einmitt þetta viðhald og geta þess vegna tekið hjólin fullkomlega tilbúin út úr bílskúrnum á vorin.

Ef börnin þín hjóla með þér er nauðsynlegt að skoða reglulega hvort hjólin þeirra passi þeim enn þá. Þau vaxa hratt og eru fljót eða vaxa upp úr hjólunum rétt eins og fötunum. Þegar þau hjóla á of litlu hjóli reynir það á hnén og bakið og getur orðið til þess að þau þrói með sér vandamál í liðum.



Ef þið eruð ekki viss um hvort búnaðurinn er í lagi ætti skilyrðislaust að fara með hjólið á næsta verkstæði eða í hjólaverslun og biðja starfsmann þar að fara yfir allt. En þegar allt þetta hefur verið gert er ekkert annað eftir en að hjóla af stað út í sumarið og njóta.

# NÝJAR KILJUR

## Eitthvað fyrir alla í helgarlesturinn

Næsta ævintýri Hungurleikanna er hafið! Forsagan sögð í bók sem er að slá í gegn um heim allan.




Jack Reacher er mættur aftur til leiks í bók sem grípur þig heljartökum strax frá upphafi

Heillandi saga um krossgötur lífsins, ást og hamingjuleit eftir höfund *Dag einn í desember*


LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

Lífsstíll
ÚTIVIST

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

## Með nesti og nýja skó

**Sú var tíð að öll ferðalög hófust á því að taka til nesti og nýja sauðskinnskó. Nú dytti engum í hug að búa sig út með nýja skó, enda þeir líklegir til að skapa vandræði og þrengja einhvers staðar að þegar verst gegnir. Hér eru nokkur góð ráð sem hugsanlega geta nýst þegar ferðalög sumarsins eru undirbúin.**



1 Fatnaður á ferðalögum þarf alltaf að taka mið af veðurfari. Til að tryggja að kvöldsvalinn verði ekki of nístandi er gott að hafa með eitt gott ullarsjal eða slá. Það fer lítið fyrir slíkum flíkum en þær eru ótrúlega hlýjar þegar á þarf að halda.



2 Á ferðalögum innanlands er gaman að hafa með sér nesti. Margir einstaklega fallegir áningarstaðir bíða rétt við þjóðveginn og mun skemmtilegra að stoppa þar og njóta útiveru um stund en að keyra að næstu sjoppu. Nestið þarf ekki að vera flókið en það getur líka verið gaman að skipuleggja nokkrar máltíðir og pakka í kælibox áður en haldið er af stað.



3 Íslendingar ættu alltaf að vera með léttar regnkápur eða regnslár í bílnum þegar þeir fara um landið sitt. Það er líka gott að hafa með teppi eða mottu til að sitja á ef ætlunin er að njóta náttúrufegurðar á leiðinni.

# Töfraheimar Íslands

*Á ferðalögum innanlands er nauðsynlegt að leyfa börnunum að komast út úr bílnum reglulega og á landinu eru margir staðir sem allri fjölskyldunni finnst skemmtilegt að skoða og upplifa. Hér eru hugmyndir að nokkrum.*



Töfraheimar leynast víða í náttúru Íslands.

### Ævintýri á Suðurlandi

Töfraheimar leynast víða í náttúru Íslands og fossinn Gljúfrabúi er gott dæmi um það. Fossinn er rétt hjá Seljalandsfossi, skammt frá þjóðveginum, um það bil 20 kílómetrum austan við Hvolsvöll. Þar er tilvalið að stoppa og leyfa börnunum að teygja úr sér og njóta stórbrotinnar náttúru um leið.



### Nesti við Öxará

Þingvellir eru í margra augum einhver þjóðlegasti og fallegasti staður landsins. Gaman er að ganga upp að Öxarárfossi og njóta fegurðar hans. Á góðviðrisdögum er heldur ekki leiðinlegt að borða nesti á bökkum Öxarár og njóta íslenskrar náttúru.



### Litskrúðugt landslag

Þjóðvegurinn frá Austurlandi til Mývatns liggur um Námaskarð. Námafjall sem er sunnan skarðsins er ótrúlega litskrúðugt enda auðugt af brennisteins- og leirhverum. Hveraröndin austan fjallsins er einhver fjölsóttasti ferðamannastaður landsins. Þar er tilvalið að stoppa með börnin og sýna þeim krafta íslenskrar náttúru – en að sjálfsögðu þarf að fara mjög varlega.

### Yndisleg strönd

Skarðsvík er fallegur og skemmtilegur staður á Snæfellsnesi. Þar er gullin skeljaströnd umlukin klettum úr fallegu hrauninu. Þarna er gaman að stoppa og börnin njóta þess sérstaklega vel að leika sér í sandinum. Vegamótin að Skarðsvík eru tæplega fimm kílómetrum sunnan við Hellissand.

### Náttúruundur

Grettistak hvílir á litlu og hallandi fleti á blábrún hjallans fyrir ofan bæinn Ekkjufell á Fljótsdalshéraði. Mörgum finnst óskiljanlegt hvernig það hefur tollað þarna á brúninni í þúsundir ára. Rétt fyrir utan bæinn Kross er auðvelt að hefja göngu að Grettistaki og halda út klettabeltið. Frá veginum er u.þ.b. tveggja kílómetra ganga að Grettistaki.

### Stórkostlegt útsýni

Hallgrímskirkjuturn er eitt af aðalkennileitum höfuðborgarsvæðisins þar sem hann gnæfir tignarlegur yfir borginni. Auðvelt er að taka sér far með lyftunni sem tekur mann á augabragði á þennan flotta útsýnisstað. Mörgum börnum finnst skemmtileg upplifun að komast svona hátt upp og ferð í Hallgrímskirkjuturn er ódýr og þægileg skemmtun. Opið alla daga kl. 9–1.



> *Skarðsvík er fallegur og skemmtilegur staður á Snæfellsnesi. Þar er gullin skeljaströnd umlukin klettum úr fallegu hrauninu.*

# FERÐASUMARIÐ
# MIKLA

VOTTAÐIR HÁGÆÐA VARAHLUTIR SÍÐAN 1962

## SUMARVÖRURNAR ERU MÆTTAR



FARANGURSBOX



ÞVERBOGAR




REIÐHJÓLAFESTINGAR



HLIÐARSPEGLAR



TRAPPA



DÚKUR Í FORTJALD



KÆLIBOX




BÓNVÖRUR




NEYSLUGEYMAR



HLEÐSLUTÆKI



STRAUMBREYTIR




Bílanaust

Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagarðar 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 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



# Lausnamiðuð hönnun í kjölfar COVID-19

Sex hönnuðir frá Kína hafa tekið sig til og búið til seríu af vörum sem eiga að efla lýðheilsu í kjölfar kórónaveirunnar COVID-19. Vörurnar eru hannaðar til þess að vernda bæði notandann og þá sem eru í kringum hann fyrir útbreiðslu smitsjúkdóma.

Serían hefur hlotið nafnið Create Cures (CC) sem er tilvísun í góðgerðarstofnunina Create Cures Foundation sem stofnuð var árið 2015 og hefur það að markmiði að efla skapandi fræðslu og þekkingu.

Frank Chou, sem hafði frumkvæði að verkefninu, segir að þeir sem hönnuðir verði að geta endurskilgreint hvað hönnun er þegar staðið er frammi fyrir ástandi sem þessu og líta á þetta sem tækifæri og áskorun í hönnun; hvað sé hægt að gera og gefa af sér.  Að sögn Chou er þetta langtímaverkefni sem ekki er rekið í hagnaðarskyni. Verkefnið er enn á byrjunarstigi og vonast þeir til að fleiri hönnuðir og fólk í skapandi greinum, fjölmiðlar og aðrar stofnanir gangi til liðs við þá.

Sterilising-lampinn eftir Chou gefur frá sér útfljólublátt ljós (UV), sem notað er fyrir dauðhreinsun vinnusvæða og tóla, og er hann hugsaður í forstofu á heimili notandans. Lampinn er með bakka undir skerminum sem er ætlaður til þess að setja hluti á líkt og síma, lykla og veski. Skerminum er ýtt niður og hylur þannig hlutina og virkjar innri UV-ljósgjafann. Eftir 60 sekúndur lyftist skermurinn sjálfkrafa upp og hafa þá hlutirnir verið sótthreinsaðir. Með þessari hönnun vonast Chou til þess að skapa vörur sem geta orðið hluti af daglegu lífi fólks á tímum sem þessum.

## Misabel fær eigin línu



Þjónustustúlka Múmínmömmu, Misabel, fékk sína eigin vörulínu hjá Arabia á þessu ári. Múmínmömmu, Misabel, sína eigin vörulínu hjá Arabia. Samhliða þeirri línu kom endurnýjuð vörulína með Snorkstelpunni. Myndskreytingin er byggð á teiknimyndasögunni Moominmamma's Maid eftir Tove og Lars Jansson frá 1956. Myndskreytingar Snorkstelpunnar eru hins vegar úr myndasögunni Moomin on the Riviera frá árinu 1955. Vörulínan er björt og vorleg og fæst á öllum helstu sölustöðum.




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

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

# Óvenjuleg listaverk

*Viðskiptafræðingurinn, leirlistakonan og málarinn **Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir** er með mörg járn í eldinum, en hún opnaði ekki fyrir alls löngu vinnustofu í Hálshrauni þar sem hún málar og leirar ásamt öðrum listakonum. Fyrir tveimur árum fór hún á öðruvísi myndlistarnámskeið sem hafði mikil áhrif á listsköpun hennar.*



*Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir er með mörg járn í eldinum.*

Ég hef mikið verið að mála með olíumálningu, gera lög og þynna og allskonar. Ég ákvað að fara með vinkonu minni á námskeið hjá kanadískri konu á Hofsósi fyrir tveimur árum síðan, við vorum þar í viku og hún var að kenna okkur hvernig á að vinna með kalt vax. Þá tekurðu olíuna og blandar henni saman við vax. Þarna var ég með Drangey fyrir framan mig út um gluggann í heila viku.“



Að sögn Hönnu varð þetta námskeið ákveðinn vendipunktur á hennar myndlistarferli því hún hefur notað þessa aðferð síðan. „Þetta breytti svolítið mínum stíl en ég heillaðist algjörlega af þessari nálgun. Eftir þetta hefur Drangey setið föst í mér og ég hef unnið mikið með hana í verkum mínum. Þetta efni fæst hvergi svo ég bý vaxið til sjálf,“ segir hún og getur þess að ferlið geti tekið frekar langan tíma „Ég geri mörg lög og svo þarf efnið að þorna á milli, því er ég stundum með nokkrar myndir í vinnslu í einu.”



Hanna segir náttúruna mikinn innblástur í hennar verkum. Keilir og Snæfellsjökull blasa við út um gluggana á heimili hennar og svo segir hún sólarlagið ekki af verri endanum. „Það koma svo flottir litir. Ætli stíllinn sé ekki sambland af abstrakt og náttúru með smávegis fantasíu. Landslagið heillar mikið og ég hef verið að fara óhefðbundnar leiðir. Mér finnst mjög gaman að leika mér með liti og festi mig ekki í neinu ákveðnu svo ég veit aldrei hvernig myndirnar þróast, það er sjarminn við þetta.

Hún stefnir á að halda sýningu á nýju ári og eins að opna dyrnar á vinnustofunni fyrir áhugafólki um íslenska hönnun og list. „Það er alltaf gott að hafa eitthvað til að stefna að. Svo erum við að koma vinnustofunni okkar á laggirnar. Þar erum við með allskonar list en við erum allar með mjög ólíkan stíl sem er frábært.“





> *Þetta breytti svolítið mínum stíl en ég heillaðist algjörlega af þessari nálgun.*



# Walk-in N

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

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

**i-t.is**

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Ólöf Erla Einardsóttir / SVART

# Vill elskhugann aftur

***Páll Óskar hefur sent frá sér nýtt lag, Djöfull er það gott, það fyrsta sem hann sendir frá sér í þrjú ár.*** *Óhætt er að segja að ferskur tónn sé í laginu sem er nokkuð frábrugðið fyrri tónlist söngvarans. Sjálfur segir hann að það hafi algjörlega verið kominn tími á nýjan hljóm.*

Þetta er svona platónskt en ljúft „sexy break up"-lag, sem fjallar um sambandsslit og gengur út á það að ég er að reyna að ná elskhuganum til baka" segir Páll Óskar. „Það fjallar um höfnun, sem er auðvitað tilfinning sem margir hafa upplifað og tengja við, en fyrir mig persónulega fer þetta lag með mig á sama stað og lögin Love to love you baby, með Donnu Summer, og Any time, Any place með Janet Jackson. Þetta eru lög sem eiga það sameiginlegt að kynlífið lekur af þeim."

Djöfull er það gott, er fyrsta lagið sem Páll Óskar sendir frá sér í þrjú ár. Það er sexí, ansi fönkað og með mikla sál og þykir vera töluvert frábrugðið þeirra tónlist sem hann hefur áður sent frá sér. „Það var kominn tími á nýtt sound," segir hann hreinskilinn og bætir við að hann hafi prófað tólf mismunandi útgáfur af laginu, tólf texta og tólf viðlög, þannig að lagið hafi verið talsvert lengi í vinnslu. „En þetta er útkoman," segir hann hreykinn, „og ég gæti ekki verið ánægðari."

Það eru tónlistarmennirnir og bernskuvinirnir Sveinn Marteinn Jónsson og Egill Örn Rafnsson, trommari DIMMU, sem koma að gerð lagsins ásamt Páli Óskari. „Þeir buðu mér í heimsókn og leyfðu mér að heyra nokkur demo og ég stökk á þetta strax og byrjaði að skrifa texta," segir hann.



*Djöfull er það gott, er fyrsta lagið sem Páll Óskar sendir frá sér í þrjú ár.*

### Læsti sig inni í hljóðveri

Líkt og aðrir fór Páll Óskar ekki varhluta af áhrifum COVID-19 faraldursins, en hann segist hafa notað tímann vel í samkomubanni; hann hafi einfaldlega læst sig inni í hljóðveri og samið mikið. „Þegar svona ástand skellur á eru viðbrögðin í þínum höndum," bendir hann á. „Þú ræður hvort þú breytir þessu í gott eða eitthvað hræðilegt og mig langaði að skapa eitthvað fallegt úr þessu."

Spurður hvort von sé á nýrri plötu segist hann ekki reikna með því þar sem hann sé að vinna með svo ólíku tónlistarfólki. „Ég held það sé skynsamlegra að gefa bara út eitt lag í einu og gefa kannski út einhvers konar safnplötu, jafnvel á föstu formi. Það væri gaman að eiga þessi nýju lög á vínyl."

En ætlar að hann gera meiri tónlist af þessu tagi. „Já, alveg klárlega," svarar hann. „Mér finnst þetta hrikalega skemmtilegt og held að ég hafi bara svolítið gott af því. Þetta er skref í rétta átt fyrir mig."

### Laus og liðugur í sumar

Hvað er annars fram undan? „Í fyrsta sinn í mörg ár er ég að horfa á tóma dagbók yfir sumarið. Öllum bæjarhátíðum sem ég átti að spila á í sumar hefur verið aflýst eða þeim frestað fram til næsta árs. En aftur á móti þá er september fram til desember pakkbókaðir mánuðir nú þegar vegna þess að allt sem ég átti að gera í mars og apríl var fært yfir til september og október. En eftir situr júní, júlí og ágúst eins og óskrifað blað. Þannig að nú vona ég bara að síminn hringi," segir hann og kímir.

**„Þegar svona ástand skellur á eru viðbrögðin í þínum höndum."**

**Haki gefur út lag ásamt Bubba Morthens ★★★**

**Tónlistarmaðurinn Haki sendi á dögunum frá sér nýtt lag, Flýg. Í laginu notar Haki brot úr lagi Bubba Morthens, Velkomin, af plötunni Regnbogans stræti sem Bubbi gaf út í ágúst í fyrra.**

**Haki gaf út plötuna OFFLINE í september á síðasta ári og vann hana með pródúsernum Slaema, þ.e. Sæmundi Hrafni Lindusyni og Whyrun, eða Ými Rúnarssyni. Whyrun hefur áður unnið með Birni, Alviu Islandiu og Ezekiel Carli.**

**Hægt er að hlusta á lagið Flýg á Albumm.is**



## Byrjuðu ferilinn í kjallara í Hafnarfirði



Félagarnir Ragnar Jón Ragnarsson og Helgi Egilsson hafa undir nafninu Urmull & Kraðak gefið út lagið One Eyed Jack. Lagið fjallar um Jack, sem ríður inn á mójörpum hesti, segir „fokkit" og skrifar svo óaðfinnanlegan status á samfélagsmiðil. Það fjallar líka um að gefast ekki upp eða missa vonina.

One Eyed Jack er samið í samstarfi við Halldór Gunnar, kórstjóra Fjallabræðra, sem spilar á gítar í laginu. Þetta er annar sýngúllinn sem Ragnar og Helgi senda frá sér eftir útgáfu plötunnar Sápu. Saman og hvor í sínu lagi hafa þeir verið í ýmsum hljómsveitum, Albatross, Fjallabræðrum, Alræði öreiganna, Manhattan, Rúnar Eff bandi, Spilandinu Runólfi, Funky Orange o.fl. Drengirnir byrjuðu á því að spila raftónlist og fönk í kjallara í Hafnarfirði en sameina nú krafta sína aftur sem tvíeyki og semja indískotið trip-hop.



## Dúndrandi stuð á 12 Tónum

12 Tónar hefja sumardagskrá sína núna um helgina með tónleikum í garðinum á bak við verslunina við Skólavörðustíg 15, föstudaginn 5. júní klukkan 17.

Rokkbandið Skoffín ríður á vaðið og í kjölfarið sjá hinir einu sönnu DJ son Derulo um fjörið. Ókeypis er á viðburðinn. Almenn gleði verður svo í garðinum laugardaginn 6. júní og fram eftir kvöldi.

12 Tónar hafa staðið fyrir tónleikum í garði sínum allar götur frá 2001 en í sumar verða tónleikar alla föstudaga klukkan 17. Laugardagar verða markaðsdagar með tilheyrandi afslappaðri stemningu og grilli. Garðurinn er opinn fimmtudaga til laugardaga frá klukkan 10 til 23.



## Endanleg útgáfa varð til í samkomubanni

Tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Haraldur Ragnarsson, a.k.a. KrBear, var að senda frá sér lagið Holy Diaz.

„Þetta er lag sem ég hef verið með í „ofninum" frá 2018. Og hef ég verið að spila það vel og reglulega í „dj-settum" mínum síðan í fyrra, meðal annars í Barcelona, við mikinn fögnuð. En það var ekki fyrr en á þessu ári í COVID-ástandinu að ég tók mig til og fann réttu hljóðblönduna og varð loks nógu sáttur til að gefa lagið út," segir Haraldur. Hluti lagsins er á spænsku og er textinn saminn af barnsmóður hans, Danellu Samblas. Erlingur Ingason, a.k.a. Ezeo, og Máni Viðarsson, þ.e. Thorkell Máni, aðstoðuðu Harald með hljóðblöndun og lokaútkomuna.

Þess má geta að Haraldur gefur lagið út á Bandcamp.com þar sem notendur geta fengið lagið frítt eða borgað fyrir það með upphæð að eigin vali. Í næstu viku verður hægt að nálgast lagið á Spotify, YouTube og að sjálfsögðu á Albumm.is.

**Albumm mælir með**



## Stúdíóaðstaða fyrir ungt fólk í Hinu húsinu

Hitt húsið ungmennamiðstöð opnaði nýlega nýtt hljóðversrými fyrir ungt fólk. Hitt húsið sem sinnir starfi fyrir ungmenni á aldrinum 16-25 ára hefur í áraraðir sinnt ungu fólki í frístundum og stuðlað að blómlegri listasenu fyrir ungt fólk í Reykjavík. Nú hefur húsið komið upp stúdíóaðstöðu sem er sniðin að ungu fólki sem hefur áhuga á að þróa tónlist sína og vinna að nýjum hugmyndum í aðstöðu hússins. Boðið er upp á allt það helsta sem gott er að hafa þegar taka á upp og vinna tónlist. Á staðnum eru hljóðkort, hátalarar, hljóðnemar og hljóðgervlar og getur hver sem er á aldrinum 16-25 komið og nýtt sér aðstöðuna endurgjaldslaust. Bæði er hægt að koma með sína eigin tölvu til að vinna á (boðið er upp á usb-c-breytistykki) eða nýta tækin sem eru á staðnum. Einnig er í stúdíóinu 32" 4k-skjár og klippitölva fyrir þá sem vilja vinna að myndvinnslu.

**Áhugasamir eru hvattir til að hafa samband í gegnum Facebook-síðu Hins hússins, með tölvupósti á hitthusid@hitthusid.is eða bara kíkja í heimsókn á Rafstöðvarveg 7.**

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

# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI














GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

# Vertu með puttann á púlsinum í sumar

*Tjull, stuttir toppar og leður, ótrúlegt en satt, er á meðal þess sem ber hæst í tískunni í sumar.*

*Texti / Steingerður Steinarsdóttir*

## Leður um sumar

Eitt sinn hefði engum dottið í hug að leður ætti eftir að skreyta sumarfatnað en það er engu að síður svo núna. Þetta eru litrík og frumleg föt enda Coach, Bottega Veneta, Marni og Alexander McQueen sem hafa heillast af þessu klassíska efni.

## Tjullið komið aftur

Í haust var áberandi hversu mjög tjull var notað í pils og kjóla. Það tilbrigði heldur velli í sumarlínunni og leikandi létt og fallegt tjull er áberandi hjá Preen, Oscar de la Renta, Roksanda, Alexander McQueen og Dior. Við bætast pífur og mikil vídd. Pilsin og kjólarnir eru í mörgum lögum og þótt Oscar de la Renta og Roksanda hafi kosið skærari liti, en hinir haldið sig við svart og hvítt, er þetta óneitanlega rómantískur og fallegur snúningur á tjullið sem var svo vinsælt þegar amma var ung.

## Stuttir toppar og brjóstahaldarar

Stuttir toppar koma alltaf af og til í tísku á sumrin og þykir flott að vera í slíkum undir jökkum eða skyrtum. Nú hafa þeir enn styst og eru eiginlega bara brjóstahaldarar. Það eru Dior og Giambattista Valli sem henda sér á þennan vagn og úrvalið er ótrúlega fjölbreytt.

# NÝ SENDING AF SUMARKJÓLUM

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Þú getur skoðað úrvalið og pantað í netverslun **www.curvy.is**

Opið í verslun Curvy við Grensásveg
frá kl. 11-18 alla virka daga og 11-16 á laugardögum





Kjóll
5.990 kr



Kjóll
4.990 kr



Túnika
4.990 kr



Síðkjóll
5.990 kr



Skyrtukjóll
8.990 kr

Curvy

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

Texti / Ragna Gestsdóttir




## ANDRÉS STOFNAR NÝJA DEILD

**Andrés Jónsson (??), almannatengill og eigandi ráðgjafafyrirtækisins Góð samskipti, fagnaði því í gær, fimmtudag, að ný deild var stofnuð hjá fyrirtækinu, ráðningadeild.**

„Við höfum lengi haft áhuga á ráðningamarkaðnum og verið með annan fótinn eða eina tá í honum þegar við höfum veitt ráðgjöf í stjórnendaleit en við trúum að rétti tíminn til að auka við þjónustu okkar á þessu sviði sé núna," segir Andrés, sem þegar hefur auglýst eftir ráðningastjóra til að sinna nýju deildinni og verkefnum hennar.



### *Ástaróður frá Einari Ágústi*

***Í dag kemur út nýtt lag með Einari Ágústi, Mín von, sem hann flytur fyrir Porter-house. Nokkuð er síðan að nýtt lag kom með Einari Ágústi, sem er þekktur sem einn meðlima Skítamórals og fyrrum Eurovision-fari.***

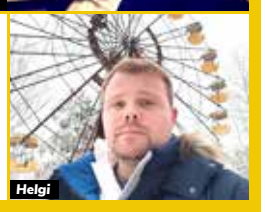
„Lokið augunum, leggið við hlustir og ímyndið ykkur börnin ykkar, litlu systkinin og systkinabörnin sem þið elskið og þá einstaklinga sem þið komið að eða berið ábyrgð á. Ég felldi allnokkur tár við að læra lagið," segir Einar Ágúst hjartnæmur um lagið.


Drífa


Einar


Bryndís


Tómas


Helgi

### *Afmælisbörn*

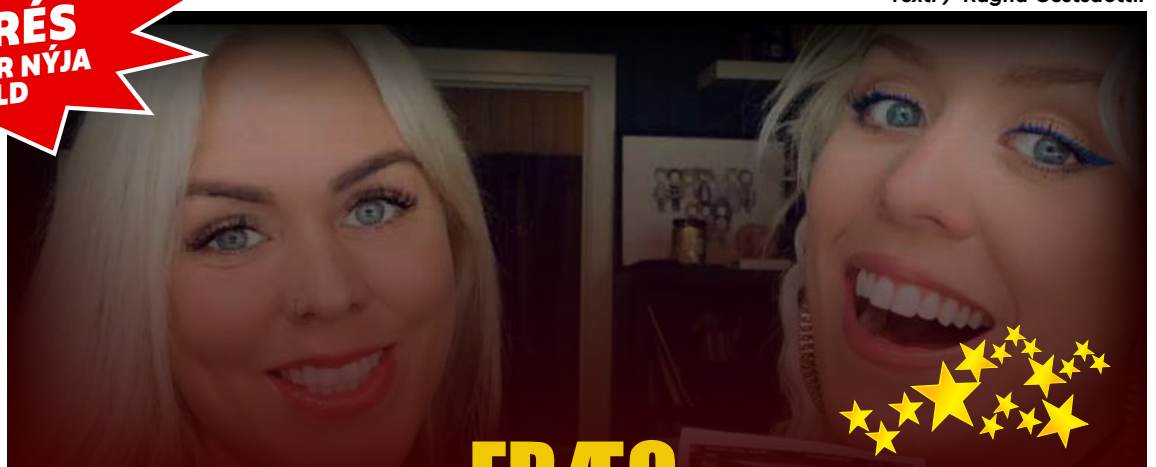
Á meðal afmælisbarna helgarinnar eru ***Drífa Snædal***, forstjóri Alþýðu-sambands Íslands, og ***Einar Scheving***, trommari og tónlistarmaður, sem bæði verða 47 ára í dag föstudaginn 5. júní, og einnig ***Bryndís Gyða Michelsen***, lögfræðingur og fyrrum fyrirsæta, sem verður 29 ára sama dag. ***Tómas Valgeirsson***, fjölmiðlamaður og ritstjóri kvikmyndir.is, verður 33 ára laugardaginn 6. júní og ***Helgi Steinar Gunnlaugsson***, uppistandari og túlkur hjá utanríkisráðuneytinu, verður 31 árs sunnudaginn 7. júní.




Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Heppinn lesandi og vinur hans fá nýjustu Vikuna, Gestgjafann og Hús og híbýli.

**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 11. júní.**

Texti / Ragna Gestsdóttir



# FRÆG ÆTTARTENGSL

**Séð og Heyrt hefur áhuga á fólki, og hvað það fæst við í daglega lífinu sem og áhugamálum þess. Séð og Heyrt hefur líka áhuga á því hvernig fólk tengist öðru fólki, meðal annars ættartengslum. Hér eru nokkur ættartengsl þar sem yngri kynslóðin hefur tekið við af þeirri eldri í sviðsljósinu.**



## Sjaldan falla hæfileikarnir langt ...

**Sigurbjartur Sturla Atlason (27)** verður Rómeó í uppfærslu Þjóðleikhússins á Rómeó og Júlíu næsta leikár. Sturla Atlas, nafnið sem hann er þekktastur undir, er einn vinsælasti tónlistarmaður landsins, og var valinn Bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaunum árið 2016 og nýlega kom út platan Paranoia. Sturla Atlas, sem er menntaður leikari, lék í fjölda barnasýninga í Þjóðleikhúsinu á grunnskólaaldri, en hefur leikið í Ófærð 2 og Lof mér að falla, svo nýrri hlutverk séu nefnd en hann menntaði sig sem leikari. Sturla Atlas á ekki langt að sækja leiklistarhæfileikana, faðir hans er **Atli Rafn Sigurðarson (47)** leikari, hann á heldur ekki langt að sækja tónlistarhæfileikana en móðir hans er **Berglind María Tómasdóttir (46)**, þverflautuleikari og dósent í flutningi og miðlun samtímatónlistar hjá Listaháskóla Íslands. Sturla Atlas æfði á gítar og trommur þegar hann var yngri og var í rapp- og rokkhljómsveitum þangað til hann varð 14 ára.



## Tvöföld langamma í desember

Tvíburasysturnar **Stefanía** og **Súsanna Svavarsdætur (27)**, eiga von á börnum með dags millibili í byrjun desember. Stefanía á barn fyrir, en Súsanna á von á sínu fyrsta. Faðir þeirra er **Svavar Jóhannsson (47)**, framkvæmdastjóri og eigandi Fitness Sport, þar sem hann hefur um árabil ráðlagt landsmönnum um hollar vörur og heilbrigðan lífsstíl. Móðir Svavars er **Ragnheiður Davíðsdóttir (65)**. Ragnheiður var ein af fyrstu lögreglukonum landsins, og hefur unnið mikið að mannúðarmálum í gegnum árin, meðal annars sem framkvæmdastjóri Krafts, og fyrir góðgerðasamtökin Samferða. Ragnheiður hefur hins vegar söðlað um og skráði sig í nám í kvikmyndafræði í Háskóla Íslands sem hefst nú í haust.

## Svið fjármála og leiklistar

**Ebba Katrín Finnsdóttir (28)** leikur Júlíu á móti Sturlu Atlas. Hún útskrifaðist af leikarabraut Listaháskóla Íslands vorið 2018. Ebba var tilnefnd til Grímunnar árið 2019, en hún hefur leikið í fjölda verka bæði á sviði, í sjónvarpi og í kvikmyndum. Foreldrar Ebbu Katrínar eru **Finnur Árnason (58)**, fyrrum forstjóri Haga, og **Anna María Urbancic (54)**, rekstrarstjóri skrifstofu fjármála og rekstrar hjá mennta- og menn-ingar-málaráðuneyti.

**„Hér eru nokkur ættartengsl þar sem yngri kynslóðin hefur tekið við af þeirri eldri í sviðsljósinu."**

# ETHNICRAFT TILBOÐSDAGAR



**20%**
**afsláttur af öllum vörum frá Ethnicraft**










habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

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

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

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

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 21. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 5. JÚNÍ 2020 mannlíf.is Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

**Síðast en ekki síst**

*Eftir / Jóhönnu Sveinsdóttur*

# Hvenær er í dag?

Ég virðist ekki vera sú eina sem hefur misst allt tímaskyn í kófinu. Ég hitti lækninn minn í gær, sem vildi sjá mig aftur eftir tvo mánuði, þannig að hún bókaði mig í byrjun júní. Við vorum síðan báðar jafnhissa þegar við áttuðum okkur á að það er byrjun júní. Ég held að þetta stafi af því að innri lífsklukkan okkar, þessi sem skynjar tíma og rúm, er í fullkomnu rugli. Klukkan er vön að tikka í takt við rútínuna, þið vitið – jól – áramót – útsölur – stormur – páskaegg – Eurovision – Þjóðhátíð – skólasetning – ný sería af Survivor – kókakólalestin – aftur jól – margfaldað með u.þ.b. 80 árum = lífið. Við þurfum ekki einu sinni dagatal.

Nema núna byrjaði árið með fimm vikna löngum janúar, svo kom hlaupaár í febrúar, mars stóð í 87 daga, apríl í 76 daga og maí var 2 dagar. Þannig mér reiknast til að við séum á sirka 191. degi febrúmarsiprílimaí-mánaðar og að við séum búin að vera heima hjá okkur síðan í október árið 1997. Þversögnin er síðan sú að sjaldan hefur jafnlangdreginn vetur liðið svona hratt þannig að eðlilega er tímaskynið orðið svolítið brenglað.

Við mænum ráðvillt út um gluggana á einangrunarkössunum okkar, heröum ólina á náttsloppnum, fáum okkur sopa af sérríi og spyrjum okkur: Hvenær er eiginlega í dag? Er mars, eða nóvember? Við stígum út fyrir, horfum í kringum okkur, sjáum býflugu og miðaldra mann á mótorhjóli. Angan af kræsingum á gasgrilli leggur yfir og í fjarska ómar sláttuvél. Við finnum hinn eina sanna íslenska sumarboða leika upp undir náttsloppinn, norðankulda blönduðum sólaryl. Það er nefnilega bara þannig krakkar, það er komið sumar. Nú brosum við framan í rigninguna og keyrum lífsklukkuna aftur í gang. Hvenær er í dag? Það er byrjun júní og klukkan er tvær vikur í lúsmý.



