

Fokdýrt að fljúga

Neytendamál 6

Fjölskyldan getur sparað yfir 70 þúsund krónur með því að aka.



„Fordekraður, feitur og frægur“

Viðtal 8

Ólafur Darri Ólafsson, einn þekktasti leikari þjóðarinnar, lætur allt flakka.



Húðflúrið á fræga fólkinu

Séð og Heyrt 38

Herra Hnetusmjör og fleiri þjóðþekktir Íslendingar skarta flúrum. Sjáðu myndirnar.



Flókið að vera foreldri

24. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 26. JÚNÍ 2020

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

VIÐTALIÐ

Guðni Th. Jóhannesson

Feimnin var sligandi

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, missti kjarkinn á ræðunámskeiði og faldi sig fyrir mömmu. Brostnir draumar um að verða landsliðsmaður í handbolta. Jafnræði í hjónabandinu. Dreymir um að eignast hund.

—

Forsetinn í fjallgöngu með Mannlífi.



Hafa unnið markvisst að því að draga úr útvistun

Texti / Trausti Hafsteinsson

Fyrir tveimur árum samdi Icelandair við WNS Global Services sem sérhæfir sig í rekstri þjónustuvera, meðal annars fyrir flugfélög. Fyrirtækið er með höfuðstöðvar í Indlandi. Starfsmenn WNS á Filippseyjum önnuðust upphaflega svörun símtala frá Bandaríkjunum fyrir Icelandair en nú þegar íslenskir starfsmenn þjónustuversins eru í lágmarki sinna þeir einnig símsvörun fyrir íslenskan markað samkvæmt heimildum Mannlífs.

„Þjónusta við Íslendinga og viðskiptavini okkar í Evrópu fer fram hér á Íslandi.“

Ásdís Ýr Pétursdóttir, upplýsingafulltrúi Icelandair, leggur aftur móti áherslu á að þjónusta við Íslendinga og viðskiptavini flugfélagsins í Evrópu fari fram hér á landi. Hún segir fyrirtækið markvisst hafa dregið úr útvistun þjónustu og unnið sé í því að draga til baka hluta uppsagna í þjónustuverinu.

„Þjónustuverið okkar er opið nær allan sólarhringinn og meginþorri starfsfólks staðsett hér í Reykjavík. Á síðustu árum höfum við útvistað hluta af þjónustunni sem sinnt er af þjónustufulltrúum sem staðsettir eru á Filippseyjum. Það starfsfólk sinnir fyrst og fremst símsvörun á kvöldin og á nóttunni á íslenskum tíma, aðallega Bandaríkjamarkaði og öðrum erlendum viðskiptavinum þar sem tímamismunur er mikill. Þjónusta við Íslendinga og viðskiptavini okkar í Evrópu fer fram hér á Íslandi.



Ásdís Ýr Pétursdóttir, upplýsingafulltrúi Icelandair.

Að undanförnu höfum við unnið markvisst að því að draga úr útvistun þessarar þjónustu og höfum nú þegar dregið hana saman um 35 prósent. Á sama tíma erum við nú að draga til baka um 20 prósent uppsagna starfsmanna í þjónustuveri hér á Íslandi vegna álags og aukinna verkefna,“ segir Ásdís Ýr.

Eftir helgina stefnir Icelandair á hlutafjárútboð til bjargar félaginu. Unnið er að því að semja við helstu lánadrottna og tryggja aðkomu ríkisins með lánalínum. Í vikunni tókust loks samningar við flugfreyjur Icelandair sem var þá síðasta flugstéttin til að semja við flugfélagið.





Ósátt með uppsagnir Icelandair

Starfsfólk þjónustuvers Icelandair er ósátt við að 50 starfsmönnum skuli hafa verið sagt upp í apríl þegar COVID-19 faraldurinn geisaði á meðan fyrirtækið heldur í 40 starfsmenn hjá þjónustufyrirtæki á Filippseyjum. *Þeir fordæma vinnubrögðin og gagnrýna VR fyrir að hafa stutt kjarabaráttu flugfreyja en þagað þunnu hljóði þegar starfsfólk þjónustuversins missti vinnuna.*

Einn þeirra starfsmanna sem missti starf sitt í þjónustuveri Icelandair eftir 16 ára starfsreynslu segir fyrirtækið nú þegar hafa tilkynnt sér að hann verði ekki endurráðinn. Starfsmaðurinn, sem ekki vill láta nafns síns getið í þeirri von að eiga mögulega afturkvæmt í þjónustuverið, segir marga starfsfélaga sína svekkta yfir því að hafa ekki fengið að halda áfram störfum á sama tíma og fyrirtækið kaupi áfram þjónustu erlendis frá.

„Það er mjög sárt að missa vinnuna og horfa upp á vinnufélaga með langa starfsreynslu missa starfið á meðan fólk hjá fyrirtæki á Filippseyjum heldur sínu þrátt fyrir að hafa aðeins unnið tvö ár fyrir Icelandair og því ekkert tillit tekið til starfsaldurs og reynslu. Ég er mjög ósátt við þessa ákvörðun. Í mínum augum hefði verið flottara að draga úr uppsögnum innan fyrirtækisins og slíta frekar erlenda samninga,“ segir starfsmaðurinn.

Gagnrýna aðgerðaleysi VR

Annar brottrekinn starfsmaður úr þjónustuverinu, sem vill heldur ekki láta nafns síns getið, tekur í svipaðan streng. „Ég held að það séu allir sammála um að það er ekki vel staðið að þessu hjá fyrirtækinu. Það eru einhverjar örfáar hræður eftir í þjónustuverinu á Íslandi en fleiri á Filippseyjum. Þeim finnst í lagi að reka Íslendingana en halda í útlendingana á sama tíma. Ég hef heyrt á Íslendingum sem hringja inn að þeir eru óánægðir að fá símsvörun á ensku.“

Viðkomandi setur einnig út á aðgerðaleysi VR í málinu. „Mér finnst sorglegt að VR leyfi fyrirtækinu að komast upp með aldursfordóma þegar öllum með reynslu og langan starfsaldur, jafnvel fólki sem á bara tvö ár í starfslok, var sagt upp. Við erum mjög ósátt með það því flestir aðrir hjá fyrirtækinu eru með slíka vernd.“

Fyrrnefndi starfsmaðurinn tekur undir þau orð. Hann segist hafa kvartað til VR vegna málsins og fullyrðir að það hafi fleiri brottreknir starfsmenn þjónustuversins einnig gert. Engin viðbrögð hafi fengist frá stéttarfélaginu. „Ég er ósátt út í stéttarfélagið og það eru það margir. Ég skil ekki af hverju VR berst fyrir flugfreyjur en ekkert fyrir sína eigin félagsmenn. Ég sendi þeim erindi en þeir höfðu aldrei samband,“ segir hann.

> Mér finnst þetta siðlaust.

Ekki hafinn yfir gagnrýni

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, segist ekki vera hafinn yfir gagnrýni og þykir leitt að geta ekki hjálpað starfsmönnum Icelandair betur en raun ber vitni. Honum finnst galið ef flugfélagið ætli sér að halda áfram með núverandi stjórnendur og stjórnarmenn við stýrið. „Ég stend alveg fyllilega við þá skoðun mína að ég tel félagið órekstrarhæft með núverandi stjórn og stjórnendur Icelandair. Það verður órekstrarhæft til framtíðar nema komi til breytinga þar á. Grimmileg framkoma félagsins við starfsfólk, fyrst og fremst okkar félagsmenn, hefur orðið til þess að ég fer ekki frá þeirri kröfu,“ segir Ragnar.

Ragnar finnur til með brottreknum starfsmönnunum en segir ósköp lítið sem stéttarfélög geti gert þegar kjarasamningar á almennum markaði verji ekki starfsaldur. Hann telur algjörlega óboðlegt að Icelandair úthýsi starfsemi hér og færi til Filippseyja. „Þarna er verið að segja upp okkar fólki á meðan þjónustan er færð til landa sem þverbrjóta öll alþjóðleg viðmið um lífsgæði og launakjör. Mér finnst þetta siðlaust. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að ég vil stjórnendateymið þarna burt og mér finnst líka siðlaust af lífeyrissjóðum að fjárfesta í félagi sem kennir sig við að verja íslensk störf en fórnar störfum fyrir útvistun af þessu tagi,“ segir Ragnar.

„Öll mín gagnrýni á Icelandair hefur verið í nafni okkar félagsmanna. Við hjá VR styðjum baráttu allra stétta en það er sáralítið sem við getum gert til að verja hag okkar félagsmanna gagnvart fyrirtækjum sem starfa á almennum markaði og fara í mjög miskunnarlausar uppsagnir þar sem ekki er tekið tillit til starfsaldurs. Þetta er skelfileg staða og ég hef óendanlega samúð með þessu fólki en það er ekkert sem við getum gert.“



Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR.

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, Guðný Hrönn, Trausti Hafsteinsson, Malín Brand - **Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni **Forsíða:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is - **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

Grillað grænmeti

SMÁTÓMATAR

1. Þræðið upp á spjót.
2. Penslið með mangó chutney og grillið þar til brúnast.

Grillaðu grænmeti eins og meistari með hjálp myndbandanna okkar á **islenskt.is**



Texti / Trausti Hafsteinsson

Innlent
SÁÁ

Málið í hnotskurn

Deilt hefur verið um starfsemi SÁÁ að undanförnu. *Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi, sagði upp í mars á árinu vegna ágreinings við formann SÁÁ, Arnþór Jónsson. Í kjölfarið steig fram fjöldi fólks og lýsti yfir stuðningi við Valgerði og vantrausti á formanninn og framkvæmdastjórn. Valgerður dró uppsögnina síðan til baka. Fyrir skemmstu sendu 57 starfsmenn á meðferðarsviði frá sér yfirlýsingu þar sem þeir mótmæltu endurkomu Þórarins Tyrfingssonar, fyrrverandi yfirlæknis á Vogi. Þeir Þórarinn og Einar Hermannsson bítast nú um formannsembætti SÁÁ, en kosið verður um nýjan formann og stjórn nk. þriðjudag.*

Áframhaldandi deilur innan SÁÁ

Mikill styr hefur staðið um starfsemi SÁÁ að undanförnu og er búist við hörðum slag á aðalfundi samtakanna sem fer fram næstkomandi þriðjudag þegar m.a. verður kosið um nýjan formann. *Tveir sækjast eftir formennsku, þeir Einar Hermannsson, stjórnarmaður í SÁÁ, og Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi formaður SÁÁ og yfirlæknir á Vogi. Báðir segjast vilja skapa frið innan samtakanna. Nóg sé komið af átökum.*

Einar lét hafa eftir sér í vikunni að hann vildi skapa frið innan SÁÁ. Sagði hann samskipti sín og Þórarins jafnframt alltaf hafa verið góð og að hann gæti hugsað sér að nýta Þórarin í verkefni innan SÁÁ verði hann sjálfur kjörinn formaður. Einar sagði tíma ósættis og átaka innan SÁÁ vera liðinn. Hann sagði sitt framboð snúast um að vilja skapa gott samstarf innan SÁÁ. Það væri nauðsynlegt til að starfið gangi vel fyrir sig.

Þórarinn lýsti því einnig yfir í vikunni að hann byði sig nú fram til að stilla til friðar innan samtakanna, en hann hefur sagt í viðtali við Mannlíf að hann eigi ekki sök á átökunum innan SÁÁ. „Ég er hryggur yfir því hvernig staðan er. Ég á enga sök á því og hef hvergi komið þarna nærri á nokkurn hátt enda ekki með neitt umboð til þess. Mér finnst að það þurfi að ná sátt og sameiningu aftur í málin og vill gera mitt til þess.“



Einar Hermannsson, stjórnarmaður í SÁÁ, og Þórarinn Tyrfingsson, fyrrverandi formaður SÁÁ og yfirlæknir á Vogi.

Sakaðir um einelti

Nýlega sendu 57 starfsmenn meðferðarsviðs SÁÁ frá sér yfirlýsingu þar sem stjórnunarhættir Þórarins voru harðlega gagrýndir og stuðningi lýst yfir við Einar sem formann. Þórarinn var þar sakaður um yfirgengilegt ofbeldi í samskiptum, vanvirðingu, undirróður og valdabaráttu og sagt að hópur í kringum hann gæti ekki sleppt tökunum á gömlum tímum.

> „Ég er hryggur yfir því hvernig staðan er.

Í vetur voru Þórarinn og Arnþór Jónsson, fráfarandi formaður SÁÁ, enn fremur sakaðir um einelti í garð æðstu stjórnenda á Vogi eftir að Valgerður Rúnarsdóttir yfirlæknir sagði starfi sínu lausu vegna samskiptaörðugleika við Arnþór og Þórarinn. „Mér finnst svo glatað þegar þetta fer að snúast um einhverja einstaklinga. Ég þoli alls konar skít og hef synt fram hjá honum lengi. En ég er ekki pólitíkus og kann ekki þennan leik,“ sagði Valgerður í samtali við Mannlíf.

Málaður sem vondi karlinn

Þrátt fyrir að hafa hætt klínísku starfi í maí 2017 gegnir Þórarinn enn hlutverki innan SÁÁ eftir að hafa gert samkomulag þess efnis, að viðhalda gagnagrunni og sjúkraskrám Vogs annars vegar og hins vegar að veita vímuefnaráðgjöfum kennslu. Að mati ýmissa viðmælenda gegnir hann of stóru hlutverki innan SÁÁ og er sakaður um að hafa að tjaldabaki unnið gegn núverandi yfirmönnum heilbrigðissviðsins. Þá hefur Arnþór formaður verið sagður ganga erinda yfirlæknisins fyrrverandi innan framkvæmdastjórnar SÁÁ en í samtali við Mannlíf í vetur vísaði hann því á bug og gagnrýndi harðlega það sem hann upplifði sem ómaklegar árásir á Þórarinn.

Í viðtali við Mannlíf sagðist Þórarinn sjálfur ekki vera sá áhrifamaður sem sumir halda fram. „Starfsemi SÁÁ stendur ekki og fellur með einum manni. Sú umræða er rugl og ég skil að hún komi upp þegar fólk verður hrætt eða óöruggt. Kjölfesta samtakanna er 48 manna aðalstjórn, það er enginn einn maður sem þarna ræður. Ég geri mér ekki grein fyrir því af hverju er verið að mála mig sem vonda kallinn. Þarna hef ég unnið frá því ég varð til sem læknir og ég vissi ekki betur en að þarna væri allt í lukkunnar velstandi,“ sagði Þórarinn.

Mikil skömm

Undanfarna daga hafa ýmsir blandað sér í umræðuna, þar á meðal Gunnar Smári Egilsson, fyrrverandi formaður SÁÁ, sem segir í Facebook-færslu að mikil skömm sé að framferði Þórarins og fylgismanna hans. Segir hann hópinn kominn í stríð gegn meðferðarstarfinu og öryggi áfengis- og vímuefnasjúklinga. „Þórarinn og það fólk sem heldur að hann hafi einn og óstuddur læknað þúsundir hafa þyrlað upp moldviðri að hætti popúlista. Allt er að fara til fjandans hjá SÁÁ og enginn getur komið í veg fyrir það nema að Þórarinn verði endurreistur sem einvaldur. Einn maður og aðdáendaklúbbur hans er kominn í stríð gegn meðferðarstarfinu, starfsfólkinu og sannleikanum sjálfum, allt til að fróa hugarvili eins manns,“ segir Gunnar Smári á Facebook.



Verulegt áhyggjuefni

Hilda Jana Gísladóttir, bæjarfulltrúi á Akureyri, tjáði sig um málefni SÁÁ í stöðufærslu á Facebook þar sem hún segist syrgja ósegjanlega mikið að fylgjast með þeim hatrömmu deilum sem nú ríkja innan SÁÁ. Hún hefur verulegar áhyggjur af framtíð samtakanna og að deilurnar bitni verst á þeim sem síst skyldi.

„Þeim veiku og aðstandendum þeirra. Ég þekki ekki til alls þess sem hefur átt sér stað á bak við tjöldin en sú yfirlýsing sem starfsmenn SÁÁ sendu frá sér í vikunni lýsir því skýrt hversu djúpstæður vandinn er. Fram undan er aðalfundur SÁÁ þar sem tveir eru í framboði: Einar og Þórarinn. Á bak við báða virðast vera blokkir með mjög ólíka sýn á framtíð SÁÁ og erfitt að sjá hvort og hvernig hin blokkin mun sætta sig við þann formann sem kjörinn verður. Ég tel líklegra á þessum tímapunkti að nauðsynleg ró skapist í starfsemi SÁÁ fái Einar tækifæri til að spreyta sig,“ sagði Hildur Jana.

„Mikil ánægja virðist hafa verið með störf Valgerðar undanfarin ár og það var því mikið áfall þegar hún sagði upp starfi sínu fyrr á þessu ári. Það gefur augaleið að góð samvinna og traust þarf að ríkja á milli forstjóra og framkvæmdastjórnar. Þá hlýtur að vera nauðsynlegt að allir aðilar átti sig á sínum ábyrgðarmörkum. Það er væntanlega ekkert grín að reka SÁÁ og margir sem þurfa að leggja mikið á sig til þess að samtökin haldi áfram að vaxa og dafna. Mikilvægast af öllu er þó að missa ekki sjónar af stærsta málinu. Það er til mjög mikils að vinna enda líf fólks og velferð í húfi.“

Orðrómur

rt@birtingur.is

Akkilesarhæll Kristjáns

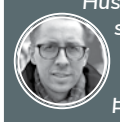


Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra *á frekar erfitt uppdráttar vegna Samherjamálsins. Þótt úttekt á máli hans hafi verið hætt þá situr hann uppi með álitshnekki eftir allt málið. Kristján Þór var lengi talinn boðlegt leiðtogaefni Sjálfstæðisflokksins og iðulega skorað á hann. Nú er talið að hann nálgist endastöð á ferlinum og nýir menn verði kallaðir til. Umræður eru um að hann hafi viljað verða sendiherra einhvers staðar á Norðurlöndum en Klaustursmálið og umræðan um sendiherrasukkið þar gerði út um þá hugmynd hans. Allt eins er reiknað með hrókeringum á ráðherrum og að Kristján víki þá úr embætti ...*

Kristján Þór og Kristján Þór



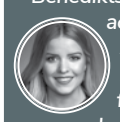
Þegar eru hafnar vangaveltur um arftaka Kristjáns Þórs Júlíussonar í norðausturkjördæmi. Nærtækt væri að Akureyringurinn ***Njáll Trausti Friðbertsson*** *alþingismaður tæki við sem leiðtogi. En hann þykir frekar litlaus og hefur lítið borið á honum. Aftur á móti er horft til* ***Kristjáns Þórs Magnússonar****, bæjarstjóra á Húsavík, sem hefur staðið sig vel í embætti og nýtur vinsælda í héraði. Þar með kæmi Kristján Þór fyrir Kristján Þór ....*



Vinsæll dómsmálaráðherra



Slagur innan Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík fyrir þingkosningarnar á næsta ári gæti orðið skrautlegur. ***Guðlaugur Þór Þórðarson*** *utanríkisráðherra á sinn pólitíska feril undir því að halda fyrsta sætinu þegar þar að kemur. Vandi hans er hins vegar sá að* ***Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir*** *dómsmálaráðherra nýtur vaxandi vinsælda og þykir hafa staðið sig vel í embætti. Áslaug hefur mikinn metnað og víst er talið að hún muni með velþóknun Bjarna Benediktssonar formanns stefna að 1. sæti í Reykjavík sem myndi gulltryggja henni áhrif en jafnframt ýta Guðlaugi út í kuldann ...*



Flóð og fjara



Eftir því sem líður á kosningabaráttuna fjarar undan ***Guðmundi Franklín Jónssyni****, vert á Bornholm, og* ***Guðna Th. Jóhannesson****, forseti Íslands, styrkist og fengi yfir 90 prósent atkvæða ef kannanir ganga eftir. Enginn bilbugur er þó á áskorandanum þrátt fyrir að eftirspurn sé minni en framboð. Hann nýtur sviðsljóssins og eyðir mestu sínu púðri í að spyrja forsetann um flest milli himins og jarðar. Margir velta fyrir sér tilgangi Guðmundar Franklíns með framboðinu. Hallast menn helst að því að hann vilji geta slegið um sig í Danmörku með því að láta uppskátt um að hann hafi orðið í öðru sæti í forsetakosningum á Íslandi ...*



HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

TAX FREE

Garðplöntur • Sumarblóm • Viðarvörn
Pallaolía • LADY málning • Reiðhjól

TAX FREE
Reiðhjól
Gildir ekki af rafmagnshjólum

Ný sending af reiðhjólum



TAX FREE
Viðarvörn, pallaolía og Lady málning



TAX FREE
Sumarblóm og garðplöntur

blómaval



Gefum ÍS
í Skútuvogi alla helgina **12-17**

Kaupauki
Kassi af Sumar Kristal fylgir öllum grillum í Skútuvogi





Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti

Innlent
NEYTENDAMÁL

Texti / Malín Brand

Ókeypis í Knarrarósvita í sumar

Almenningur á nú kost á því að skoða hinn merkilega Knarrarósvita en vitinn stendur á Knarrarósi austur af Stokkseyri.

Útsýnið úr vitanum er einstakt úr þessum tæplega 30 metra háa vita sem tekinn var í notkun fyrir rúmum 80 árum. Hönnun vitans þykir mjög áhugaverð enda eins konar blanda af funkis- og art nouveau-stíl. Vitann hannaði verkfræðingurinn Axel Sveinsson í anda hugmynda Guðjóns Samúelssonar en talið er að Guðjón hafi haft áhrif á hönnun fjölmargra íslenskra vita. Áhugasamir geta skoðað vitann alla virka daga og um helgar fram til 7. ágúst. Opið er á milli klukkan 13 og 17 á virkum dögum en frá 13 til 18 um helgar í júlí og ágúst.

Sparaðu fyrir austan

Það má alltaf þakka fyrir góð tilboð og leiðir til að spara krónurnar.

Til er app, búið til af Auðuni Kjartanssyni, sem nefnist Sparaustur. Þar geta fyrirtæki á Austurlandi birt tilboð sem notendur appsins geta nýtt sér. Bæði er þetta sniðugt fyrir íbúa svæðisins og þá fjölmörgu ferðamenn sem ætla sér að skoða landið nánar í sumar. Sparaustur er einfalt í notkun og bætast þar reglulega við ný tilboð. Í langflestum tilvikum sýnir notandi appið í móttöku eða afgreiðslu þess sem auglýsir sérkjör. Í öðrum tilfellum er nýttur afsláttarkóði sem gefinn er í appinu fyrir vefverslun. Appið er ókeypis og má nálgast það í App Store hjá Apple eða í Google Play. Sparaustur er á vefsíðunni www.sparaustur.is

Gönguleiðir í snjallsímanum

Wapp-Walking app er appið sem áhugafólk um göngur þarf að hafa í snjallsímanum.

Appið hefur að geyma upplýsingar um sögu, náttúru, umhverfi og örnefni þannig að hægt sé að fullnýta hverja gönguferð bæði með hreyfingu og fróðleik. Ljósmyndir eru af hverjum stað og þegar við á handhægar upplýsingar um opnunartíma staða og aðgang að þeim, bílastæði, salerni og hvað þarf að varast. Greiða þarf fyrir sumar göngulýsingar, meðan aðrar eru ókeypis. Appið er hugarfóstur göngugarpsins Einars Skúlasonar, sem hefur skrifað nokkrar bækur um göngur og stofnaði gönguhópinn Vesen og vergangur fyrir nokkrum árum en þar sameinast fjöldi áhugamanna um göngur og hreyfingu.

LOF / LAST

Lofið fær bílaleigan Nordic Car Rental Campers fyrir að bjóða lægsta verðið á húsbílum. Finni viðskiptavinurinn betra verð hjá öðrum leiguaðila á Íslandi innan tveggja vikna frá kaupdegi fær hann mismuninn endurgreiddan og 5% afslátt.

Lastið fær Íþróttamiðstöðin í Borgarnesi fyrir að hafa lokað í laugina. Einungis innilaug og tveir pottar eru í notkun því ekki tókst að ljúka framkvæmdum á þeim langa tíma sem lokað var vegna kórónuveirufaraldursins.

HVERSU MIKIÐ KOSTAR AÐ FLJÚGA INNANLANDS Á SÉRKJÖRUM?

Alltaf ódýrara að aka en fljúga

Fjölskyldan getur sparað sér stórfé með því að nota bílinn í stað þess að fljúga og ferðagjöf stjórnvalda lækkar kostnað ferðalagsins um landið í sumar.



Sama verð er á flugi og gistingu til Akureyrar, Egilsstaða og Reykjavíkur.

Nú er ferðasumarið mikla, innanlands. Ýmis fyrirtæki bregðast við breyttum aðstæðum vegna heimsfaraldurs og bjóða betri kjör t.d. á gistingu, bílaleigubílum og innanlandsflugi. Hversu mikið kostar að fljúga innanlands á sérkjörum?

Air Iceland Connect auglýsir: Verð frá 28.900 kr. á mann miðað við tvo í bókun þegar bókað er flug og bíll og 29.900 fyrir flug og hótel. Segjum sem svo að við ætlum að bregða okkur frá Reykjavík til Ísafjarðar og bóka flug og gistingu á sérkjörum. Það gerir 59.800 krónur fyrir tvo ef gist er eina nótt, enda gilda sérkjörin ekki fyrir einstaklinga. Ef við reiknum með tveimur börnum líka, ellefu ára eða yngri, þá kostar þetta 102.660. Án morgunverðar.

Sama verð er á flugi og gistingu til Akureyrar, Egilsstaða og Reykjavíkur og lítur reikningsdæmið því eins út hvað þá áfangastaði snertir.

Ferðagjöfin góða gildir ekki

Hugsi maður sér gott til glóðarinnar og ætli sér að nýta ferðagjöf stjórnvalda til að lækka kostnaðinn um 10.000 krónur þá er það því miður ekki hægt. Hún gildir bara fyrir almennar flugbókanir innanlands en ekki pakkaferðir. Jæja, í það minnsta er hægt að nota ferðagjöfina til að greiða fyrir hádegismatinn því veitingahúsið Mamma Nína, hinum megin við götuna er eitt þeirra fyrirtækja sem taka við ferðagjöfinni.

Rétt er að geta þess fyrir þá sem ekki vita að ferðagjöfin er fyrir alla íslenska ríkisborgara, 18 ára og eldri og nemur hún 5.000 krónum á mann. Ferðagjöf stjórnvalda er ætlað að styrkja innlenda ferðaþjónustu og gildir hún víða, m.a. má nota hana til að greiða fyrir gistingu, innanlandsflug, bílaleigubíla, veitingar og ýmiss konar afþreyingu. Lesa má meira um hana á vefsíðunni www.ferdalag.is.

Verður bíllinn fyrir valinu?

Ef við metum það svo að það sé kannski fullmikið að greiða 102.660 krónur fyrir kjarnafjölskylduna þá skulum við kanna hvað kostar að aka til Ísafjarðar og gista á Hótel Ísafirði, eins og í tilboðspakka flugfélagsins. Þar má nýta ferðagjöfina upp í greiðslu og erum við þá strax búin að spara okkur 10.000 krónur.

> **Ferðagjöf stjórnvalda er ætlað að styrkja innlenda ferðaþjónustu.**

Á bíl sem eyðir 6 lítrum á hundraði í langkeyrslu og ef við tökum mið af lægsta bensínverði, sem nú er um 179 krónur fyrir lítrann hjá Costco, þá er kostnaður við akstur innan við 5.000 krónur aðra leiðina, eða 4.900 krónur svo allt sé rétt. Við þurfum auðvitað að komast aftur heim og er heildarkostnaður 9.800 krónur, að því gefnu að ekki þurfi að dæla aftur á bílinn á Ísafirði þar sem eldsneyti er dýrara.

Það kostar fjölskylduna 31.900 krónur að gista og er morgunverður innifalinn í því verði. Samtals gera þetta, 41.700 krónur. Gleymum ekki ferðagjöfinni, samtals 10.000 krónur, og þá endar upphæðin í 31.700 krónum.

Það er því töluvert ódýrara að fara á bílnum í ferðalagið eins það er sett upp hér. Verðmunurinn er heilar 70.960 krónur.

Vert er þó að taka fram að með framvísun flugmiða fæst afar góður afsláttur á ýmsum stöðum, t.d. í sund, í hvalaskoðun, á söfn og fleira.

ERTU MEÐ ÁBENDINGU?
Sendu á malin@birtingur.is

Flug fram og til baka fyrir einn

Reykjavík – Akureyri

Skoðum hvað kostar að fljúga fram og til baka frá Reykjavík með Air Iceland Connect. Áfangastaðurinn er Akureyri og brottfarardagurinn er 1. júlí og heimferðin verður farin daginn eftir. Iðulega bætist svokallað farþegagjald við fargjaldið og nemur það **5.210** krónum. Inni í farþegagjaldi er bókunargjald sem nemur **550** krónum, þó svo maður bóki sjálfur hjálparlaust á vefnum, svo er það farþegaskattur sem er hærri á leiðinni norður en suður, eða **1.410** krónur annars vegar og **650** krónur hins vegar. Skýringin á þessum verðmun er sú að ódýrara er að lenda í Reykjavík en á Akureyri. Þ.e. lendingargjöld eru lægri. Við þetta bætist eldsneytisgjald sem nemur **2.600** krónum. Sem sagt þá er kostnaðurinn við flugferðina **33.110** krónur miðað við ofangreindar dagsetningar og einn farþega. Hér má nota ferðagjöfina og lækkar flugfarið þá um **5.000** krónur og endar í **28.110** krónum.

Kjósi maður að aka frekar og gefum okkur sömu eyðslutölur og bensínverð og í fyrra dæminu þá kostar ökuferðin fram og til baka um **8.500** krónur. Orkan og ÓB taka við ferðagjöfinni um allt land og því er hægt að lækka kostnaðinn við akstur um niður í **3.500** krónur. Það er því **24.610** krónum ódýrara að aka en fljúga þessa leið.

Reykjavík – Egilsstaðir

Notum sömu dagsetningar og brottfararstað en aðra áfangastaði. Til Egilsstaða og aftur heim kostar **37.170** krónur en **32.170** krónur ef ferðagjöfin er notuð.

Sé farið á bíl kostar það tæpar **14.000** krónur eða **9.000** krónur sé ferðagjöfin notuð. Þá er **23.170** krónum ódýrara að aka.

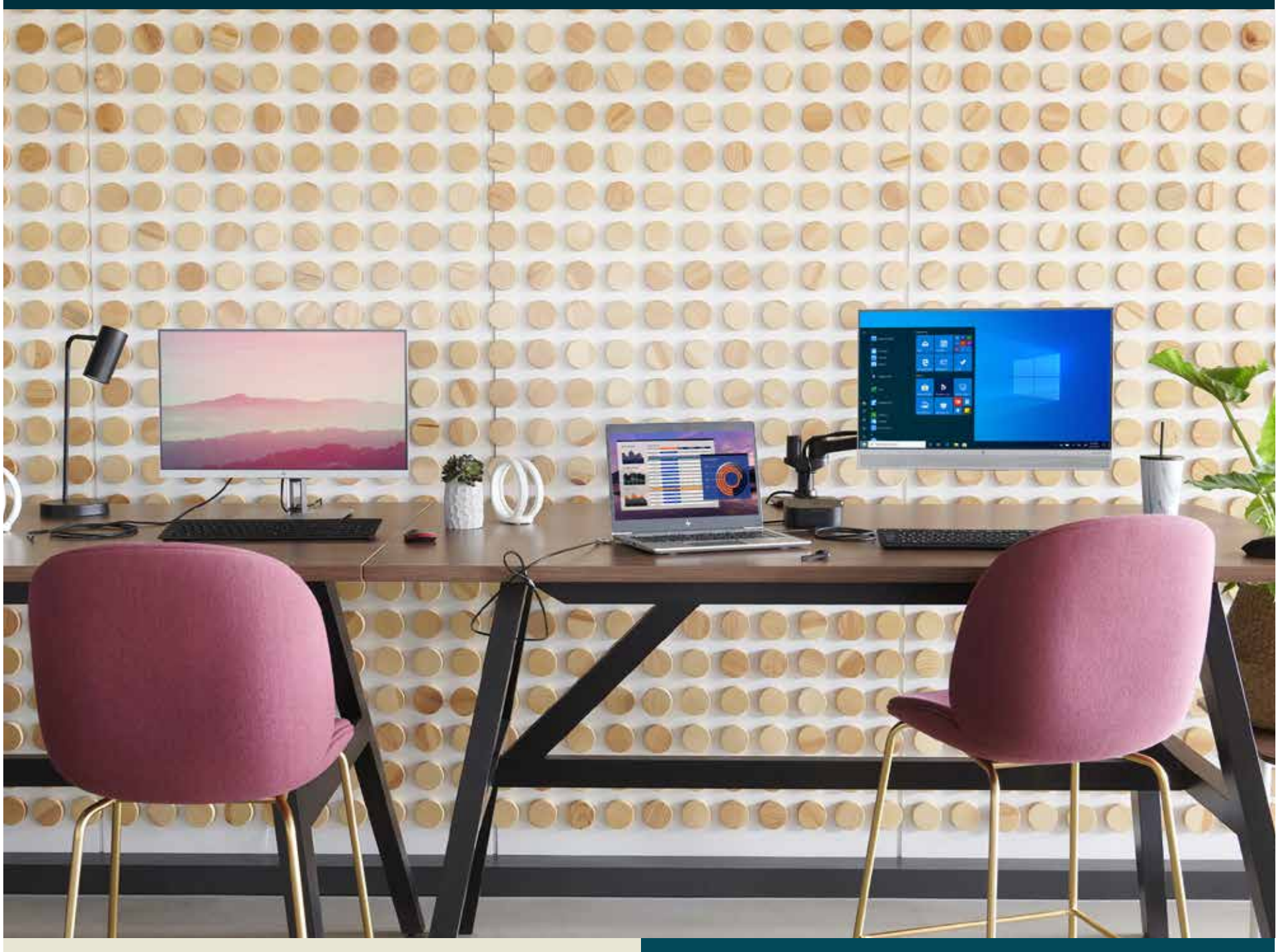
Reykjavík – Ísafjörður

Til Ísafjarðar og til baka kostar **26.080** krónur að fljúga, eða **21.080** krónur með ferðagjöfinni.

Á bíl kostar það sem fyrr segir 9.800 krónur en **4.800** krónur með ferðagjöfinni góðu.

Má geta þess að hægt er að greiða með ferðagjöfinni hjá N1 á Ísafirði. Það kostar því **16.280** krónum minna að aka en að fljúga á milli Reykjavíkur og Ísafjarðar.

Innviðir sem vaxa með fyrirtækinu og kostnaður sem byggir á þörf



Við bjóðum hýsingar- og rekstrarlausnir
sem mæta kröfum nútímalegs atvinnulífs

Windows 10 Pro

Opin Kerfi

Viðtal

ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON

„Kæruleysið getur fært manni stórkostlega hluti“

Ólafur Darri Ólafsson leikari viðurkennir að hann sé fordekraður, feitur og frægur miðaldra karl sem geti grátið yfir BYKO-auglýsingum. Hann segist þola illa frekju og hroka og vill halda í sakleysið í sjálfum sér. Í viðtali við Mannlíf ræðir hann sveiflurnar á leikaraferlinum, meðal annars prufu fyrir stórmyndina Hobbitann þar sem hann segist hafa gert upp á bak.

Texti / Trausti Hafsteinsson
Myndir / Hallur Karlsson

Í dag kemur út Netflix-kvikmyndin Eurovision Song Contest: The Story of Fire Saga þar sem Ólafur Darri leikur á móti kvikmyndastjörnunum Will Ferrell og Rachel McAdams. Leikarinn segir það auðvitað kitla að tugir ef ekki hundruð milljóna áhorfenda víða um heim horfi á hann leika. Og ef honum finnst hann þurfa klapp á bakið fari hann á Heathrow-flugvöll í Lundúnum.

Frægur á Heathrow

Aðspurður segir Ólafur Darri það algengt að hann sé stoppaður til að koma í spjall eða myndatökur af áhugasömum. Hann hoppar á milli erlendra og innlendra verkefna og viðurkennir að þau innlendu togi ekki minna í sig. „Ég held ég verði að viðurkenna það að ég er heimsfrægur á Íslandi. Það er svo sem ekkert mál en það getur stundum verið svolítið skrítið þegar maður finnur að fólk er að fylgjast með manni í búðum eða biðröðum. Þá er ágætt að muna að bora ekki í nefið. Það hefur komið fyrir að ég er stoppaður úti á götu í útlöndum en einhverra hluta vegna hvergi meira en á Heathrow-flugvelli. Ef mér finnst ég þurfa klapp á bakið þá hangi ég smávegis á Heathrow. Ég myndi segja að ég sé svona næstum því núllfrægur í útlöndum en sæmilega frægur á Íslandi og á Heathrow,“ segir Ólafur Darri skælbrosandi og getur þess að hann sé þó ekki að fara að vinna úti fyrr en á næsta ári. Á Íslandi sé nóg að gera. „Það hefur sjaldan verið betra að átta sig á því hve notalegt það er að búa og vinna á Íslandi. Heimsfaraldurinn hefur bara staðfest það.“

Líkaminn tók yfir

Mannlíf hitti Ólaf Darra fyrir á kaffihúsi snemma morguns þar sem hann var að undirbúa sig undir för á Vestfirði til að taka upp sjónvarpsþáttaseríuna Vegferð ásamt Víkingi Kristjánssyni leikara. Aðalpersónur þáttanna heita einmitt í höfuðið á vinunum. Ólafur Darri viðurkennir að morgnarnir séu almennt ekki sterkustu stundir sólarhringsins. „Ég er annálaður B-maður. Ég hef alltaf átt erfitt með svefn og sef mjög laust. Á endanum ákvað ég með lækninum mínum að taka svefnlyf og fyrir vikið er ég stundum dálítið lengi að vakna á morgnanna. Var ég þó aldrei góður í að vakna áður en ég byrjaði á svefnlyfjunum. Margir kollegar mínir úr kvikmyndabransanum gætu staðfest það,“ segir hann.

Það eru ekki einu lyfin sem leikarinn geðþekki hefur hefur þurft að taka á síðustu árum og hann fer reglulega til sálfræðings. „Ég fékk vægt taugaáfall þegar ég eignaðist fyrsta barnið mitt og hef þurft að taka geðlyf til að halda mér réttu megin við núllið. Ég var kominn á þann stað þar sem líkaminn tók af mér völdin því ég var ekki fær um að sjá um þetta. Líkaminn er ansi stórkostlegt verkfæri og ræður við flest. En stundum þarf maður hjálp, allavega þurfti ég hana.“



Aðspurður segir Ólafur Darri það algengt að vera stoppaður til að koma í spjall eða myndatökur af áhugasömum. Hann hoppar á milli erlendra og innlendra verkefna og viðurkennir að þau innlendu togi ekki minna í sig.

Ég á mjög erfitt með freka miðaldra karla enda er ég einn af þeim.

Mörg lítil högg

Að vera leikari er ekki alltaf dans á rósum og það hefur Ólafur Darri upplifað. Hann var til að mynda rekinn úr starfi sínu hjá Borgarleikhúsinu fyrir um 15 árum. En Ólafur Darri segir það stóran hluta starfsins að vera hafnað. „Að missa vinnuna er alltaf hræðileg tilfinning en það að vera leikari gengur mikið út á höfnun. Ég fer í prufur reglulega og þess vegna þarf maður að geta tekið höfnun því maður fær ekki alltaf allt sem maður fer í prufu fyrir. Stundum er um að ræða það stór hlutverk að þau gætu breytt lífi manns og maður leggur allt undir. Þá getur verið erfitt að sætta sig við að missa af hlutverkinu. Það þarf mikla sjálfskoðun og vinnu að læra að taka við gagnrýni og sætta sig við niðurstöðuna. En þegar maður situr hinum megin við borðið, t.d. sem framleiðandi eða leikstjóri þá sér maður hvað lítið getur vantað upp á til að einhver missi af hlutverki. Stundum er ástæðan sem ræður því hver fær hlutverkið svo lítil og ómerkileg að maður trúir því varla. Þó að það sé alltaf erfitt að taka höfnun ekki persónulega þá er hægt að létta sér það áfall með því að „læra“ að taka henni,“ segir hann. „Ég hef reynt að temja mér sjálfsgagnrýni, viðurkenningu á því hvenær ég geri vel og hvenær illa. Stundum ber kappið fegurðina ofurliði og stundum er maður bara ekki í stuði. Svo veit maður það yfirleitt innst inni hvenær maður leggur sig allan fram og hvenær maður gefur sér afslátt.“

Gerði upp á bak

„Ég man sérstaklega eftir tveimur prufum þar sem ég gerði upp á bak. Annað skiptið var fyrir Hobbitann þar sem mér fannst ég passa fullkomlega í hlutverkið, bæði í rödd og útliti. Í prufunni var ég hins vegar alveg ömurlegur þó að „casting directorinn“ reyndi að hjálpa eins og hann gat. Þarna gleymdi ég að passa upp á einn hlut. Ég var að vanda mig svo mikið að ég gleymdi kæruleysinu. Maður kemst ekkert áfram nema að taka áhættu. Tækifærin leynast nefnilega í því að finna töfrana í augnablikinu. Og reynslan hefur sýnt mér að þá finnur maður ekki nema með kæruleysið í farteskinu,“ segir Ólafur Darri.

Aðspurður segist hann þó ekki hafa stefnt á frama erlendis. „Fyrir mér er það ekki sérstakt keppikefli að leika í útlöndum. Gæði þess efnis sem skotið er á Íslandi stenst fyllilega alþjóðlegan samanburð. Á Íslandi er frábært tökulið, frábærir leikstjórar og frábærir mótleikarar. En auðvitað kitlar það egóið að gera verkefni þar sem maður veit að milljónir manna, í sumum tilfellum tugir ef ekki hundruð milljóna, eiga eftir að horfa á og njóta. Og erlendu verkefnin oft eðlilega betur borguð.“

Stefnir á leikstjórn

„Mér finnst að maður eigi helst að leggja allt í sölurnar og vera hræðilegur frekar en að halda sig bara í örygginu,“ segir hann. „Ég vil frekar taka sénsinn. Þess vegna er ég yfirleitt ekki feiminn við að lesa leikdóma eða horfa á sjálfan mig leika, þó að það geti verið óþægilegt, sérstaklega þegar mér finnst ég ekki vera að leika vel. Maður verður samt að stíga út fyrir sig til að geta verið dómbær, standa í lappirnar og nýta reynsluna til að koma sterkari til baka.“

Ólafur hefur í seinni tíð komið meira að framleiðslu efnis, til að mynda sjónvarpsseríunni Vegferð og kvikmyndinni Sumarljós sem hann mun einnig leika í. „Mér hefur fundist það vera skemmtileg áskorun að koma að framleiðslu en nú er ég farinn að finna það sterkt að leiksjórinn bankar á öxlina á mér. Undanfarin ár hefur líf mitt verið eins og rússíbanareið, með miklu flakki, og ég hef ekki haft mikinn tíma til að vinna í eigin verkefnum. En ég á kvikmyndaréttinn á Sandárbókinni eftir Gyrði Elíasson og er ákveðinn í því að gera góða bíómynd úr henni þegar þar að kemur.“

Réði ekki við tilfinningarnar

Þegar talið berst að ánægjulegustu stundunum á lífsleiðinni þá finnst Ólafi Darra hann ekki geta annað en verið týpískur í tilsvari. Að horfa á börnin sín fæðast hafi einfaldlega verið hápunkturinn. „Að fá að vera viðstaddur fæðingu barns. Á þeim stundum getur maður verið svo brothættur að

ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR



FLUG VERÐ FRÁ 79.900 KR. FLUG, SKATTAR & FARANGUR

JÚLÍTILBOÐ Í SÓL!

ALICANTE

ALBIR PLAYA HOTEL & SPA **** ALBIR



13. - 20. JÚLÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **97.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð 121.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GRAN HOTEL BALI **** BENIDORM



13. - 20. JÚLÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **97.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð 116.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

MONTESOL *** BENIDORM



20. - 27. JÚLÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **119.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð 131.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

MEDITERRANEO BENIDORM **** BENIDORM



HÁLFT FÆÐI

20. - 27. JÚLÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **123.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð 152.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

TENERIFE

AGUAMAR *** TENERIFE



11. - 18. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **109.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð 133.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

CORAL LOS ALISIOS *** TENERIFE



11. - 18. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **110.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð 134.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOVIMA LA PINTA **** TENERIFE



18. - 25. JÚLÍ
Superior íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **159.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 204.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

PARQUE SANTIAGO *** TENERIFE



18. - 25. JÚLÍ
Stúdíó.
VERÐ FRÁ **119.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og1barn.
Verð frá 138.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALICANTE FLUG

INNIFALIÐ: FLUG & INNRITAÐUR FARANGUR

13. - 20. JÚLÍ..... 79.900 KR.

20. - 27. JÚLÍ..... 79.900 KR.

27. JÚLÍ - 3. ÁGÚST..... 89.900 KR.

3. - 10. ÁGÚST..... 89.900 KR.

APARTHOTEL MILORDS SUITES *** BENIDORM



27. JÚLÍ - 3. ÁGÚST
Íbúð með einu svefnherbergi og sjávarsýn.
VERÐ FRÁ **113.500 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð 157.500 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

TENERIFE FLUG

INNIFALIÐ: FLUG & INNRITAÐUR FARANGUR

11. - 18. JÚLÍ..... 89.900 KR.

18. - 25. JÚLÍ.....89.900 KR.

25. JÚLÍ - 1. ÁGÚST.....99.900 KR.

1. - 8. ÁGÚST..... 99.900 KR.

GREEN GARDEN **** TENERIFE



25. JÚLÍ - 1. ÁGÚST
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **129.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 189.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

Aukakrónur

BÓKAÐU ÞÍNA FERÐ Á URVALUTSYN.IS

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

www.uu.is | @urvalutsyn | Hlíðasmára 19, 201 Kópavogur

Viðtal

ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON

maður gæti splundrast en á sama tíma þarf maður að vera sterkur og til staðar fyrir konuna sem er að gera alla erfiðu vinnuna. Ég man eftir því að rétt eftir fæðingu eldri dótturinnar var hún sprautuð og fór að hágráta við það. Um leið krepptist hnefinn á mér ósjálfrátt. Varnarviðbragðinu var allt í einu hleypt af stað en ég vissi bara ekkert hvað ég ætti að gera við þessar tilfinningar, allt í einu var þarna komin manneskja sem ég bar ábyrgð á," segir hann hreinskilinn.

Frekir karlar

Beðinn um að lýsa sjálfum sér segir Ólafur Darri það ekki flókið mál. „Ég myndi lýsa mér sem stórum, feitum miðaldra karlmanni. Sem nær stundum að fá fólkið sitt til að hlæja. Og ekki bara alltaf að sér, líka stundum með sér. Mér finnst aðeins of gaman í vinnunni og ég vil hafa álag. Geðslag mitt er yfirleitt ágætt en þessa dagana á ég í mestu vandræðum með mitt eigið kyn. Ég á mjög erfitt með freka miðaldra karla enda er ég einn af þeim," segir Ólafur Darri. „Okkur finnst svolítið mikið eins og allir eigi bara að stoppa og hlusta þegar við byrjum að tala. Það er best að byrja á sjálfum sér svo ég er að reyna að vera minni frekja og meiri manneskja. Mér finnst að við miðaldra karlar eigum að taka okkur allir saman og hætta að vera svona frekir."

Getur alveg farið í megrun

„Hér áður fyrr þurfti fólk að hrista allt af sér, það mátti ekki sýna viðkvæmni heldur bara styrk. Vonandi er þessi tími liðinn. Ég vil reyna að vera eins lítill og brothættur og ég get því ég vil innbyrða allt tilfinningamynstrið sem lífið býður upp á. Ég get lítið breytt útliti mínu, jú ég gæti svo sem farið í megrun eða eitthvað en ég verð alltaf það stór að ég rek mig utan í hluti," bætir Ólafur Darri við.

„Ég er sáttur við mig. Ég er stór og feitur og mér finnst það bara allt í lagi. Við eigum líka að vera alls konar. Mér hefur sjaldan verið strítt vegna vaxtarlagsins. Ég er alveg með munninn fyrir neðan nefið og þannig náði ég líka að snúa upp á fólk áður fyrr til að koma í veg fyrir stríðnina. Ég gleymi því aldrei sem Guðrún Ásmundsdóttir leikkona sagði: „Það er svo gaman að sjá stóra menn létta á sviði."

> **Sumum finnst ekki hægt að keppa í listum en ég er bara ósammála því.**

Grætur yfir auglýsingum

Um leið og Ólafur Darri lýsir sér sem stórum og miklum manni segist hann samt svo brothættur á sama tíma. Að geta grátið, beðist afsökunar og verið auðmjúkur finnst honum merki um styrk. „Eiginlega hreyki ég mig af því að gráta yfir bíómyndum og undir ákveðnum kringumstæðum þá get ég grátið yfir BYKO-auglýsingunum. Að sýna mjúku hliðina í sjálfum þér þýðir ekki að þú sért minni manneskja. Ég held til dæmis að ýmsir aðilar mættu treysta okkur, samborgurum sínum, fyrir mistökum sínum. Við erum, jú öll, alltaf að gera mistök og ég er ekki undanskilinn því," segir hann.

„Það að eitthvað heppnist ekki eins og til stóð verður oft til þess að hlutirnir verði miklu meira spennandi og safaríkari. Mistök eru hluti af lífinu, hvort sem okkur líkar betur eða verr og það er eins gott að gera það besta úr þeim."

Fordekraður

Ólafur Darri leggur áherslu á að velgengninnar hefði hann aldrei notið nema vegna þess að hann hefur haft gott fólk í kringum sig í gegnum tíðina. „Það þarf þorp til að ala upp barnið. Ég er kannski farinn að átta mig betur á því hvað ég er fordekraður að flestu leyti. Að alast upp á Íslandi, að vera karlmaður, að fá öll þau tækifæri sem ég hef fengið. Þegar mér finnast hlutirnir vera orðnir of sjálfsagðir þá reyni ég sparka ég í mig og minni mig á þakklætið."

Gaman að fá verðlaun

Ólafur Darri segist hafa ótrúlega gaman af fólki af öllum stærðum og gerðum. „Ég er svo mikill bullukollur og hef stundum áhyggjur af því að fólk taki mig of alvarlega. Mér finnst svo gaman að bulla og á það til að vera ískrandi kaldhæðinn. Ég er líka kjaftforari en ég hef innistæðu fyrir. Ef einhver hefur tekið mig alvarlega nokkurn tíma þá biðst ég afsökunar á því," segir hann.

Aðspurður segist Ólafi Darra ekki finnast það feimnismál að hljóta viðurkenningu fyrir listina. „Mér finnst gaman að fá verðlaun. Var aldrei í íþróttum og á þess vegna engar medalíur. Sumum finnst ekki hægt að keppa í listum en ég er bara ósammála því. Með verðlaunahátíðum erum við líka fyrst og fremst að klappa hvert öðru á bakið og hampa þeim sem okkur fannst bestur á því ári. Það finnst mér gaman. Það er gaman að vera tilnefndur og fá verðlaun. Það er líka gaman að tilnefna og verðlauna aðra."

Brennivínið

Stundum hefur mikil áfengisneysla verið tengd við listir og þegar Ólafur Darri er spurður út í það þá viðurkennir hann að það sé eitthvað sem þurfi að hafa í huga. „Leiklistin getur verið mikið álagsstarf og erfitt að ná sér niður eftir leiksýningar. Sumir leikarar hafa dottið í þá gryfju að ná sér niður með aðstoð brennivíns. En maður verður að læra að komast úr leikheimi yfir í raunheiminn án þess að nota vín eða önnur vímuefni. Ég held nú að sykurinn hafi verið erfiðastur fyrir mig," segir hann.

Stjörnulífið er sætt

Aðspurður hvort hann lifi stjörnulífi erlendis þá segir hann svo ekki vera. „Ég kvarta ekki því það er yfirleitt mjög vel séð um mann. En mér dettur t.d. í hug þegar ég var að leika í mynd á Nýja-Sjálandi með Jason Statham. Við vorum að spjalla og konan mín var að koma í heimsókn til mín. Ég vissi að hann var nýbúinn að vera með konuna sína hjá sér svo ég spurði hvað þau hefðu gert í fríinu. Hann sagði mér það og stakk upp á að við myndum leigja okkur þyrlu og fljúga yfir suðureyjarnar. Þetta var náttúrlega mjög krúttlegt vegna þess að þetta var ekki alveg raunhæft fyrir íslenskan listamann. Ég sagði bara við hann: „Jason, þú veist við erum ekki að fá sömu launin fyrir þessa mynd sem við erum að leika í." Það fannst honum fyndið."

Ólafur Darri hefur lítið annað en góða reynslu af því að leika á móti þekktum kvikmyndastjörnum þó til séu á því undantekningar. Spurður um hverjar undantekningarnar séu vill hann ekki gefa þær upp. „Í langflestum tilfellum er þetta harðduglegt, almennilegt og hæfileikaríkt fólk. Ég er svo heppinn að vera alinn upp í íslensku leiklistarlífi þar sem er mjög lítill stéttarmunur. Úti tækla ég þetta eins og ég geri á Íslandi og tala bara við alla. „Think global, be local." Ég vil vera eins hreinskilinn og heiðarlegur og ég get því þannig líður manni best."

Netflix er frábært

Eins og áður sagði frumsýnir Netflix Eurovision-kvikmyndina í dag þar sem Ólafur Darri leikur hlutverk. Honum þykir mjög vænt um stórfyrirtækið og líst mjög vel á myndina. „Eurovision er stórkostlegt fyrirbæri sem ég þoldi aldrei en hef komist meira og meira inn í gegnum konu mína og börnin. Eins og Íslendingar vita manna best er um að ræða frábæra fjölskylduskemmtun og nú á að gera smágrín að hátíðinni og okkur Íslendingum. Að fá að vera með í þessari mynd var mjög gaman og ég tala nú ekki um að vera í fríðum flokki íslenskra leikara fyrir utan snillinga eins Will Ferrell og Rachel McAdams. Fire Saga verður algjör hittari."

Hann segir að Netflix hafi reynst sér vel, þetta sé í fimmta sinn sem hann taki beinan þátt í verkefni sem framleitt sé beint fyrir þau. „Innkoma þeirra á íslenskan markað hefur verið mjög mikilvæg og það að risafyrirtæki eins og Netflix komi beint að framleiðslu á íslensku efni er ótrúlega dýrmætt. Að Netflix láti sig þennan litla markað varða og hjálpi okkur að segja sögur er ómetanlegt," segir hann.

Ferrell og McAdams auðmjúk og almennileg

En hvernig fannst Ólafi Darra að hitta og vinna með aðalleikurum Eurovision? „Ég hitti þau nú bara í eitt skipti en þau voru kannski eins og ég átti von á, auðmjúk og almennileg. Will Ferrell finnst mér frábær leikari, t.d. kom Ron Burgundy podcastið hans mér í gegnum COVID-19 faraldurinn og Rachel hefur maður dáðst að lengi. Það kitlaði egóið að þegar ég tók í spaðann á henni og ætlaði að segja hvað mér finnst hún frábær þá sagði hún strax að hún vissi hver ég væri og að hún væri mikill aðdáandi. Þetta kom flatt upp á mig en auðvitað hafði hún rekist á Ófærð þegar hún var við tökur í Kanada og greinilega fílað vel. Það er góð tilfinning að vera þekktastur fyrir eitthvað sem maður gerði heima."



Í dag kemur út Netflix-kvikmyndin Eurovision Song Contest: The Story of Fire Saga þar sem Ólafur Darri leikur á móti kvikmyndastjörnunum Will Ferrell og Rachel McAdams.

anamma

Spennandi lína af vegan vörum

























Viðtal

GUÐNI TH. JÓHANNESSON

Var lengi að sigrast á feimninni

„Ég skal koma í viðtal við Mannlíf en legg til að við göngum á Úlfarsfell og viðtalið fari þar fram," svarar Guðni Th. Jóhannesson erindi fyrir hönd Mannlífs um viðtal fyrir komandi forsetakosningar.

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Hallur Karlsson

Þetta skilyrði forsetans var í senn kærkomið og sjálfsagt. Ég hafði tveimur árum fyrr farið þess á leit við forsetann að hann yrði einskonar leynigestur í göngu Fyrsta skrefs Ferðafélags Íslands á fjallið. Það var með hálfum huga að ég bar upp erindið við hann þá daga en forsetinn samþykkti mér til gleði. Guðni fór á kostum á efsta tindi þar sem hann flutti tölu fyrir 70 manna hóp og sagði frá næstum óbærilegri feimni sinni á unglingsárum.

Núna í júní höfðum við ákveðið að leggja upp frá skógræktinni í Mosfellsbæ kl.12 á hádegi. Ég var mættur ásamt ljósmyndara og hundinum Tinna þegar forsetinn sendi skilaboð á Messenger um að hann næði ekki að mæta fyrr en 12:15. Nokkru síðar sendi hann önnur um að þetta yrði líklega 12:17. Við biðum rólegir. Hvítur fjölskyldubíll birtist á bílastæðinu. Út stígur Guðni okkur til undrunar. Við höfðum reiknað með svörtu glæsibifreiðinni með skjaldarmerkinu og einkabílstjóranum. Guðni brosti þegar ég lýsti undrun minni og sagðist njóta þess vel að aka sjálfur þegar því væri komið við og þar að auki tengdist viðtalið framboðinu frekar en embættisstörfum.

Við göngum af stað inn í skóginn. Ég gorta mig af því að þetta sé gönguferð númer 1.140 á þessa útivistarperlu í miðri borginni frá því ég hóf, þjakaður af offitu, reglubundnar fjallgöngur fyrir 10 árum.

„Sjáðu hve miklu máli lýðheilsa í víðum skilningi skiptir. Ef þú skoðar þitt eigið lífshlaup liggur fyrir hvaða þýðingu hreyfing og hollt mataræði hefur. Lýðheilsa er eitt mikilvægasta mál þjóðarinnar," segir Guðni. Ég staðfesti það og upplýsi að líkast til væri ég dauður eða kominn í kör ef breytingin á lífsstílnum hefði ekki komið til þegar ég var 140 kílóa reykingamaður í starfi sem ritstjóri DV sem var eitt það mest streituvaldandi á Íslandi. Ég sé að mér og bendi forsetanum á að viðtalið ætti að snúast um hann en ekki mig.

Alzheimer-buffið

Við göngum áfram stíginn í gegnum skóginn, áleiðis á Hákinn. Það rignir dálítið en ekki þó teljandi. Hallur ljósmyndari er himinlifandi með að fá forsetann öðruvísi en uppstilltan í sparifötum með bindi. Því meiri rigning, því betra. Guðni er með Alzheimer-buffið fræga um hálsinn. Mynd Sigurðar Boga blaðamanns af forsetanum með buffið varð fræg. Guðni segir það hafa verið tilviljun að einmitt þetta buff með áletrun þeirra frómu Alzheimersamtaka hafi orðið fyrir valinu þegar hann valdi sér buffið á sínum tíma þar sem hann var viðstaddur vígslu á upplýsingaskilti við Skansinn á Bessastaðanesi, í hvassviðri og kulda.

„Ég greip af hendingu buff sem lá í hrúgu heima og las á það. Alzheimersamtökin, það er gott að styðja þau, hugsaði ég. Ég var heppinn að hafa ekki dottið niður á buff með föllnu bönkunum," segir hann og hlær.

Við viljum ólmir sjá hann með buffið í ennishæð. Eftir nokkrar fortölur fellst forsetinn á að setja það upp sem höfuðfat gegn því þó að þetta verði ekki forsíðumynd.

„Hugsaðu þér þau gæði sem við höfum inni í borginni með þennan unaðsreit sem Úlfarsfellið er. Svo er það auðvitað Heiðmörkin og Álftanesið," segir Guðni þegar við göngum áfram í gegnum skóginn.

Ástúð og öryggi

Ég spyr um bernsku Guðna. Hann ólst upp með tveim bræðrum, Patreki og Jóhannesi. Foreldrar hans eru Jóhannes Sæmundsson, íþróttakennari við Menntaskólann í Reykjavík og fræðslufulltrúi hjá Íþróttasambandi Íslands, og Margrét Thorlacius barnakennari. Var hann hamingjusamt barn?

„Já, ég naut ástúðar og öryggis. Lífið snerist um skólann þegar hann var í gangi og svo íþróttir og leiki utanhúss. Pabbi var íþróttaþjálfari og fór meðal annars með frjálsíþróttahóp okkar Íslendinga á Ólympíuleikana í München 1972. Hann var um tíma aðstoðarlandsliðsþjálfari í körfuknattleik hjá Einari Bollasyni og í handboltanum með Jóhanni Inga Gunnarsyni. Við bræðurnir ólumst því upp í heimi íþróttanna."

Patrekur, yngri bróðir Guðna, varð þjóðþekktur sem landsliðsmaður í handbolta. Var ekkert erfitt fyrir Guðna að standa í skugga litla bróður síns?

„Allt sem hann kann í handbolta lærði hann af mér," segir Guðni og skellihlær.

Guðni stundaði handbolta af kappi sem unglingur og stefndi langt í þeirri íþrótt.

„Þegar ég var á aldrinum 16 til 17 ára og Patti 12 ára gerði ég mér grein fyrir að hann var orðinn betri en ég í handbolta. Þá sá ég að það væri meira vit í að snúa mér að einhverju öðru. Ég get samt sagt með réttu að það varð mér sem táningi mikið áfall þegar ég áttaði mig á því að ég yrði aldrei landsliðsmaður í handbolta. Þetta er eitt af því sem ég hef hugleitt í embætti mínu sem forseti að við verðum að finna rétt jafnvægi í lífinu. Við viljum fá ungmenni til að hreyfa sig og hafa þau í skipulögðu æskulýðs- og íþróttastarfi en við getum ekki eingöngu búið til afreksfólk. Hvað verður um fjöldann er það sem við þurfum að huga að. Íþróttafélögin verða að huga ögn meira að því að láta alla njóta sín í íþróttastarfi á eigin forsendum. Auðvitað viljum við hlúa að þeim sem skara fram úr en við sjáum of mikið brottfall unglinga, 15 til 16 ára. Þá verða skilin svo skörp milli þeirra sem ná lengst og hinna sem sjá að það er ekki þeirra braut. Það þarf að finna þeim farveg. Þar að auki er nú alls ekki alltaf augljóst hverjir munu í raun skara fram úr þegar á reynir.

> ***Ég greip af hendingu buff sem þarna lá í hrúgu.***

Föðurmissir

Mikið áfall dundi á fjölskyldu Guðna þegar hann var á unglingsaldri. Faðir hans lést fyrir aldur fram, aðeins 42 ára. Þetta er stærsta áfallið sem Guðni hefur orðið fyrir á lífsleiðinni. Hann segir það liggja í augum uppi að föðurmissirinn hafi verið sár.

„En það var ekkert annað í boði en að takast á við sorgina og þann vanda sem lífið kastaði í mann. Pabbi fékk krabbamein og hann lést eftir stutta sjúkdómslegu. En ég á góðar minningar sem gott er að ylja sér við. Allt sem ég hef afrekað get ég þakkað foreldrum mínum en allt sem miður hefur farið er á mína eigin ábyrgð. Mamma lyfti grettistaki og sá um okkur strákana þrjá og að okkur skorti aldrei neitt. Hún tryggði að við gætum látið drauma okkar rætast. Hún hljóp undir bagga þegar ég vildi halda til náms í útlöndum. Þá hjálpaði hún mér fjárhagslega en ég gat blessunarlega greitt henni það til baka síðar. Hún ók Patta á allar mögulegar og ómögulegar æfingar og keppnir í handboltanum og var honum stoð og stytta. Sama gegndi um Jóa bróður. Við eigum móður okkar mikið að þakka. Mamma varð áttræð í maí og er enn í fullu fjöri. Hún fer í langa göngutúra á hverjum degi."

Utan trúfélaga

Við stöndum á hryggnum undir Hákinn, næsthæsta tindi Úlfarsfells. Við okkur blasir Reykjavíkurborg og raunar mestallt höfuð-



Guðni segir að lífið á Bessastöðum sé í raun ósköp venjulegt fjölskyldulíf barnafjölskyldu. Þá njóti hann þess að geta óáreittur farið allra sinna ferða og blandað geði við fólk.

borgarsvæðið. Bessastaðir eru í fjarska í suddanum. Við tölum um dauðann og trúna. Guðni forseti segist ekki leiða hugann að endalokunum dagsdaglega.

„Ég leiði ekki hugann að því hvað gerist þegar kallið kemur og læt hverjum degi nægja sína þjáningu og á ekkert svar við því hvað er hinum megin. Ég er ekki í neinu trúfélagi. Ég var skírður til kaþólskrar trúar. Pabbi og mamma voru bæði kaþólsk. Mæður þeirra voru góðar vinkonur í æsku og fundu báðar styrk, trú og sáluhjálp í kaþólskri kirkju. Þetta átti kannski sérstaklega við um Sigurveigu, föðurömmu mína, sem lengi lá í glímu við berkla og var mjög leitandi í trúmálum. Atvikin höguðu því svo þannig að börnin þeirra, þessir tveir kaþólikkar, felldu hugi saman og ég tileyrði kaþólskri kirkju. Ég sagði mig svo úr söfnuðinum í kyrrþey vegna framgöngu kaþólsku kirkjunnar í sambandi við kynferðisbrot innan hennar. Þar fyrir utan þótti mér kirkjan of íhaldssöm í jafnréttismálum og varðandi getnaðarvarnir. Ég komst einfaldlega að þeirri niðurstöðu að mér liði betur með að vera ekki skráður í söfnuðinn.“

Á toppi Úlfarsfells

Gangan upp fjallið í borginni heldur áfram. Við fikrum okkur upp gil í vesturenda Úlfarsfells. Ég spyr forsetann hvort ekki sé hægt að beita umbun af einhverju tagi til að fá fólk til að hreyfa sig.

„Öll stýring af þessu tagi vekur upp umræðu og ágreining í samfélaginu. Tökum sem dæmi sykurskatt eða áfengisgjald eða skatta á tóbak. Þetta er ekki í verkahring forsetans að hlutast til um. En þú nefnir einhvers konar umbun fyrir að stunda hreyfingu. Það gæti eflaust komið til álita. Jafnvel gæti þetta komið til í skólakerfinu þar sem nemendur fengju einingar fyrir að fara í útilegu eða fjallgöngur.“

Við nálgumst toppinn á Úlfarsfelli. Það hefur að mestu stytt upp en vindurinn gnauðar. Ég nefni forsetann Kristján Eldjárn, einn forvera Guðna, sem einhvern tíma lýsti því hve einmanalegt væri stundum á Bessastöðum. Guðni segir að Kristjáni hafi nú yfirleitt liðið vel þar og undanfarin ár hafi hann sjálfur síst glímt við einmanaleika. Fjölskyldulífið með ung börn sé fjörugt og nóg að gera í leik og starfi.

Kalt á toppnum

Það er alltaf jafngaman að ná toppnum. En það er napurt á Háknum. Vindurinn gnauðar sem fyrr. Hundurinn Tinni skoppar í kringum okkur og bíður þess að fá hefðbundin verðlaun fyrir að toppa. Forsetinn spyr um tegundina. American cocker spaniel, upplýsi ég og bæti við að hann fari ekki úr hárum og sé einstaklega geðgóður og hlýðinn. Guðni horfir áhugasamur á hundinn og spyr hvort ég mæli með tegundinni. „Hiklaust“ er svarið.

„Við hjónin erum undir þrýstingi frá börnunum að fá okkur hund. Strákana mína langar mikið í hund. Heldurðu að hundurinn gæti verið í sátt við köttinn okkar?“ spyr Guðni.

Ég upplýsi að Tinni sé gjarnan í nábýli við tvo ketti og þar ríki í versta falli afskiptaleysi, á meðan kettirnir fari ekki inn fyrir einkarými hundsins, en í besta falli algjör friður og kærleikur.

„Mér líst vel á þetta. En best að lofa ekki neinu,“ segir Guðni og hlær. Ég býðst til að kanna möguleika þess að forsetafjölskyldan eignist ameríska cocker og forsetinn þiggur aðstoðina með þökkum. Við höldum af stað niður fjallið í borginni. Guðni stoppar og tekur upp plastpoka með hundaskít sem einhver hefur skilið eftir. „Á maður ekki að koma þessu á réttan stað?“ spyr hann. Ég segi það vera snyrtimennsku og sýna umhverfinu virðingu. Við höldum áfram niðurleiðinni. Forsetinn með grænan poka í hendinni.

> ***Við hjónin erum undir þrýstingi frá börnunum að fá okkur hund.***

Uppreist æru barnaníðinga

Ég spyr Guðna hvert hafi verið erfiðasta málið á ferli hans. Hann svarar að bragði og segir að það sé málið með uppreist æru þar sem um var að ræða barnaníðinga. Stúlkur sem brotið hafði verið á settu sig í samband við embættið.

„Ég fann fljótt í sál og sinni að ég yrði ekki sáttur við að skýla mér á bak við ábyrgðarleysi forseta eða að ákvörðunin hefði verið tekin annars staðar og hér hefði aðeins verið fylgt fordæmum þótt sú hafi verið raunin. Þannig að ég bauð þolendunum að koma á minn fund á Bessastöðum sem þær báðu. Þar bað ég þær afsökunar á því að þær þyrftu að þola að menn sem brutu á þeim hefðu fengið það sem kallast uppreist æru. Ég veit ekki betur en að þær hafi kunnað að meta þann fund og það sem okkur fór í milli. Svo einsetti ég mér líka, ásamt öðrum, að þessi staða kæmi aldrei upp aftur. Nú er ákvæðið um uppreist æru horfið úr íslenskum lagabókstaf. Ég var ekki fyrsti forsetinn sem staðfesti ákvörðun ráðuneytis um uppreist æru en ég var sá síðasti. Þeir eru til sem ekki vilja fyrirgefa eitt eða neitt í þessum efnum. En við það verður að una.“

Þótt Guðni hafi ekki lengur þennan kaleik, uppreist æru, segir hann að samfélagið verði að gera upp við sig hvernig það taki á málum brotamanna sem hafi afplánað vegna glæpa sinna.

„Við þurfum að svara því hvað við gerum andspænis þeim sem hlotið hafa þunga dóma fyrir alvarleg brot. Hvernig tökumst við á við það þegar það fólk kemur út í samfélagið. Það er flóknara en svo að því verði svarað í hlíðum Úlfarsfells. Þau mál verða hvorki leyst hér né í athugasemdakerfum fjölmiðla.“

Inn á borð forseta berast ýmis mál og beiðni um aðstoð. Ljót mál tengjast því að deyfiefnum er laumað í drykki, oftast kvenna, í þeim tilgangi að misnota þær. Guðni fékk beiðni um að ýta af stað átaki gegn þessum óþverraskap.

„Ég var beðinn að styðja átak gegn þeim ljóta verknaði að setja slævingarefni í drykki, oftast kvenna, á skemmtistöðum. Lausnin átti að verða sú að fólk gæti fengið einhvers konar lok á glösin. Ég gerði þetta í góðri trú. En þá kom upp sú gagnrýni að verið væri að varpa ábyrgð og skyldu yfir á saklaust fólk. Fólk gæti ekki lengur notið drykkja sinna í friði. Þetta kenndi mér að þótt hugurinn sé góður þá geta spurningar vaknað og jafnan rétt að hafa varann á. Maður lærir jafnframt í þessu embætti að aldrei er hægt að gera öllum til hæfis og maður á reyndar ekki að reyna það.“

Málskotsrétturinn

Í yfirstandandi kosningabaráttu er Guðna legið á hálsi af mótframbjóðanda sínum að hafa ekki beitt málskotsréttinum. Hann hefur margsinnis svarað því hvað þurfi til þess að hann beiti því úrræði sem Ólafur Ragnar Grímsson, forveri hans, gerði svo eftirminnilega varðandi Icesave og þegar hann synjaði fjölmiðlalögum staðfestingar.

„Forseti hefur þetta úrræði en ég hygg að langflestir hljóti að sjá að þegar forseta eru sendar áskoranir kjósenda þá verði þær að hafa þunga fjöldans með sér. Sú hefur verið raunin í tíð fyrri forseta að áskoranir nokkurra þúsunda hafa ekki leitt til þess að málum hafi verið vísað í dóm kjósenda. Mönnum hefur verið tíðrætt um þriðja orkupakkann. Þar ber til þess að líta að hann var innleiddur með þingsályktunartillögu sem kemur ekki á borð forseta Íslands. Hins vegar þurfti í framhaldinu að breyta lögum um Orkustofnun. Mér bárust sjö þúsund áskoranir um að vísa þeim lögum til þjóðarinnar og varð ekki við

Viðtal

GUÐNI TH. JÓHANNESSON



Forsetanum er tíðrætt um lýðheilsu sem hann segir vera einhverja mestu áskorun fyrir þjóðina. Það gildi um alla aldurshópa.

þeim, meðal annars vegna þess hversu fáar undirskriftirnar voru miðað við fyrri fordæmi. Þessi umræða hefur síðan hjaðnað. Ég hef notið þess að hafa víðtækan stuðning í embætti. Það væri örugglega þrúgandi að sitja í svona tignu embætti og njóta ekki stuðnings almennings.“

Barnalán

Guðni og eiginkona hans, Eliza Reid, búa við mikið barnalán. Þau eiga saman fjögur börn. Þau eru fædd með tveggja ára millibili, árin 2007, 2009, 2011 og 2013. Hann á eina dóttur frá fyrra hjónabandi. Hún er fædd árið 1994. Mikill aldursmunur er því á yngsta og elsta barni Guðna, eða 19 ár. Guðni segir að börnin tryggi hamingjuna. Það að yngri börnin eru fædd með tveggja ára millibili var ekki skipulagt.

„Við vissum að við vildum búa saman og eiga börn. Ég er þó ekki í félagi aldraðra feðra,“ segir hann og vísar til þess að hann var kominn á miðjan aldur þegar yngstu börnin fæddust.

Ekkert glæsilíf

Margir sjá embætti forseta Íslands í hyllingum og telja líf forsetans og fjölskyldu hans einkennast af glæsileika og í flestu frábrugðið því sem almenningur lifir. Guðni segir að lífið á Bessastöðum sé í raun ósköp venjulegt fjölskyldulíf barnafjölskyldu. Þá njóti hann þess að geta óáreittur farið allra sinna ferða og blandað geði við fólk.

„Ég reyni að flétta saman starf mitt og fjölskyldulíf eftir bestu getu. Það hefur oftast tekist blessunarlega vel en auðvitað verður stundum eitthvað undan að láta. Börnin vita að ég hef skyldur og sýna því skilning. Ég get nefnt sem dæmi að í gærkvöld kom ég fram í sjónvarpsþætti en náði svo að bruna á fótboltaleik með einum syni mínum í Garðabæ. Ég náði síðasta korterinu. Svona kringumstæður gátu nú líka komið upp í mínu fyrra starfi en við Íslendingar búum við það lán að sá eða sú sem gegnir embætti þjóðhöfðingja getur um frjálst höfuð strokið.“

Jafnrétti ríkir á milli hjónanna á Bessastöðum þegar kemur að heimilisverkum og barnastússi. Guðni segist aðspurður kunna á þvottavél heimilisins og önnur þau tæki sem til staðar séu.

„Áður en ég fór á Bessastaði skiptum við verkunum samviskusamlega. Í dag höfum við starfsfólk sem léttir undir með okkur eins og þörf krefur. Við höfum þó meðvitað reynt að láta þessa breytingu á mínum starfshögum ekki hafa of mikil áhrif á okkar daglega líf og höldum börnum okkar utan við sviðsljós fjölmiðlanna.“

> *Fólk þarf að kunna að mæta mótlæti og ekki gefast upp í fyrstu brekku.*

Enn spurt um hund

Leiðin niður af Úlfarsfelli gengur vel. Veðrið er þurrt og skógurinn veitir okkur aftur skjól. Guðni spyr meira um rakkann Tinna sem fylgir okkur fast eftir. Hann er enn með pokann með hundaskítnum í hendinni, rétt eins og hann sé að æfa sig. Ljósmyndarinn býðst til að taka pokann svo forsetinn sé ekki á öllum myndum með pokann. Forsetinn lætur hann af hendi, að því er virðist með nokkurri eftirsjá. Við fikrum okkur áfram í gegnum skóginn. Kyrrð í bland við fuglatíst rammar inn tilveru okkar.

Guðni er nú að ljúka sínu fyrsta kjörtímabili. Ég spyr hvað hann telji eðlilegt að forseti sitji lengi.

„Ég álít hentugt og farsælt fyrir forseta og þjóð að sá eða sú sem gegnir embættinu sitji í tvö til þrjú kjörtímabil. Þar bergmála ég skoðanir sumra forvera minna og hef ekki breytt þeirri afstöðu minni. Ég veit að á vettvangi stjórnarskrárnefndar er rætt um að setja slík takmörk á setu forseta og jafnvel má hugsa sér að lengja kjörtímabilið í því samhengi. Finnar hafa til dæmis það fyrirkomulag að forseti megi sitja í tvisvar sinnum sex ár.“

Hreyfing mikilvæg

Forsetanum er tíðrætt um lýðheilsu sem hann segir vera einhverja mestu áskorun fyrir þjóðina. Það gildi um alla aldurshópa.

„Ungmenni þurfa að temja sér lífsstíl sem felur í sér gott mataræði og hreyfingu. Eldri borgarar þurfa að sama skapi að ástunda hreyfingu og huga að mataræði sínu. Þetta er ekki aðeins spurning um líf og heilsu fólks. Það er líka hægt að reikna inn í þetta hagnað í krónum og aurum,“ segir Guðni og vísar til meðferðar við sjúkdómum sem tengjast hreyfingarleysi og óhollu mataræði.

Við stöldrum við í brekkunni neðan við Hákinn. Guðni heldur áfram að ræða þá heilsubót sem felst í hreyfingu. Hann segir það vera umhugsunarefni í velferðarsamfélaginu á Íslandi þar sem veraldleg gæði hafa aukist til muna ef miðað sé við fyrri kynslóðir, hve mörgum líður illa andlega. „Það verður að vera sameiginlegt verkefni okkar allra að ráða á þessu bót. Sumt sjáum við sem ástæðu vanlíðunar. Það er sífelldur samanburður á samfélagsmiðlum. Tilfinningin er gjarnan sú að allir séu að gera það gott nema maður sjálfur. Þetta á kannski sérstaklega við um unglinga sem spegla sig í fölskum myndum annarra á Snapchat, Instagram, Facebook og hvað þetta heitir allt saman. Það er eins brýnt að við hlúum að andlegri heilsu og þeirri líkamlegu.“

Þunglyndi og innilokun

Þetta eru orð að sönnu, bendi ég Guðna á. Samstarfsmaður minn hjá Ferðafélagi Íslands hefur gjarnan sagt frá glímu sinni við þunglyndi. Hann hefur þá lokað sig af, slökkt á síma, dregið gluggatjöldin fyrir og fæst ekki til að tala við nokkurn mann. Er einn í myrkri. En með nánast ofurmannlegu átaki hefur hann jafnan náð að rjúfa vítahringinn og fara í fjallgöngu. Þá var björninn unninn og hann losnaði úr svartnættinu. Guðni samsinnir þessu.

„Líkamleg áreynsla gerir líkamanum gott og kemur af stað ákveðnum boðskiptum sem eru góð fyrir heilabúið. Þetta er vísindalega sannað. En það sem mér finnst við þurfa að gera er að auka og styrkja sjálfsmynd barna og unglinga. Það má gera með því að leyfa öllum að njóta sín á eigin forsendum. Þetta gerum við með því að viðhalda aga og áreynslu en gera jafnframt skólakerfið sveigjanlegra. Í þessu felst að fólk þarf að leggja hart að sér til að uppskera þannig ánægju og jafnvægi. Fólk þarf að kunna að mæta mótlæti og ekki gefast upp í fyrstu brekku. Jafnframt þurfum við að hjálpa þeim sem þess þurfa. Þetta hef ég séð. Röð og regla er eitt það mikilvægasta í lífi fólks til að hamla gegn þunglyndi, kvíða eða öðrum andlegum sjúkdómum. Stundum þarf fólk aðeins smáaðstoð við þetta en svo verður það nauðsynlegur þáttur í lífinu og enginn vill snúa til baka.“

Guðni hefur sjálfur séð hvernig fólki er hjálpað inn á rétt spor til að ná tökum á tilveru sinni.

„Ég hef verið við brautskráningu hjá Hringsjá, náms- og starfsendurhæfingu í Reykjavík fyrir fólk, mest ungmenni, sem hefur ekki fundið sig í framhaldsskólum eða flosnað upp úr starfi. Mörg hver ná þau að blómstra á eigin fosendum og eigin hraða, sjálfum sér og samfélaginu til mikils gagns. Við útskriftina í síðasta mánuði kom fram að 86 prósent þeirra sem hafa lokið námi hjá Hringsjá undanfarin ár, fóru annaðhvort í frekara nám eða eru komin með fasta vinnu. Maður spyr sig hvar þessi 86 prósent væru ef þetta

VILTU VINNA

ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL?

PÓSTAÐU MYND AF ÞÍNU BROSI Á INSTAGRAM OG MERKTU MEÐ MYLLUMERKINU

#EXTRABROS



EXTRABROS.IS

Viðtal

GUÐNI TH. JÓHANNESSON



Þótt Guðni hafi ekki lengur þennan kaleik, uppreist æru, segir hann að samfélagið verði að gera upp við sig hvernig það taki á málum brotamanna sem hafi afplánað vegna glæpa sinna.

úrræði væri ekki í boði. Þau væru ekki ánægð og ekki að skila sínu til samfélagsins.“

Enginn nefndi Guðna

Þegar dró að kosningum árið 2016 var vinsæll samkvæmisleikur að benda á hugsanlega frambjóðendur. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, hafði lýst yfir að hann myndi hætta eftir 20 ár á Bessastöðum. Ýmsir voru nefndir framan af en ekki þó Guðni.

„Mitt nafn var framan af nær aldrei nefnt í tengslum við forsetaembættið. Það er stundum sagt í gamni að í aðdraganda forsetakjörs sé það nánast móðgun ef maður er ekki orðaður við framboð,“ segir Guðni í léttum dúr.

En svo breyttist allt og skyndilega var nafn Guðna komið í umræðuna. Í apríl 2016 komust uppljóstranir tengdar Panama-skjölunum í hámæli. Guðni var þá kallaður til álitsgjafar í fréttum sem sagnfræðingur og fékk þjóðarathygli. Honum hefur verið legið á hálsi fyrir að hafa notað Ríkisútvarpið sem stökkpall á Bessastaði.

„Ég get aðeins svarað sannleikanum samkvæmt að ég sá ekki fyrir frekar en aðrir þessa uppljóstrun. Ég varð við beiðni ýmissa fjölmiðlamanna, eins og margoft áður, um að segja skoðun mína á rás viðburða. Á þessum tíma í aðdraganda forsetakjörs höfðu margir stigið fram og lýst áhuga eða framboði til þessa embættis. Enginn hafði fengið mikinn byr í seglin. Ég var þarna í ákveðnu sviðsljósi og fékk áskoranir og hvatningu um að bjóða mig fram. Þarna stóð ég andspænis því að ef ég myndi bjóða mig fram til forseta væru ágætis líkur á því að ég hefði erindi sem erfiði. Ég lét kanna jarðveginn og við tóku ævintýralegir dagar. Eftir að ég tilkynnti framboð mitt sá þáverandi forseti, Ólafur Ragnar Grímsson, sig um hönd og sóttist eftir endurkjöri. Davíð Oddsson, ritstjóri og fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokksins, var í hópi frambjóðenda. Ég sá því fram á að keppa við þessar tvær stórkanónur. Báðir áttu þeir að baki magnaðan feril og mikla reynslu. Seinna hætti Ólafur Ragnar aftur við en margir öflugir frambjóðendur tókust á um embættið.“

Davíð og ósigurinn

Guðni sigraði með nokkrum yfirburðum eða með rúmlega 39 prósenta fylgi. Athygli vakti að Davíð Oddsson, sem rak mjög harðskeytta baráttu, sérstaklega gegn Guðna, fékk aðeins brot af því fylgi sem stuðningsmenn hans höfðu reiknað með. Fleyg urðu ummæli Guðna þegar hann spurði Davíð hvort hann hefði enga sómakennd. Guðni segir átök þeirra tveggja ekki hafa skilið eftir nein ör af sinni hálfu. Davíð hafnaði í fjórða sæti með aðeins 13,75 prósenta fylgi og stærsta tapið á ferli hans varð að veruleika. Guðni segir Davíð hafa tekið ósigri sínum vel.

> ***Davíð á merkan feril í stjórnmálum að baki.***

„Mér fannst Davíð rísa hátt á kosningakvöldinu þegar ósigur hans blasti við. Okkar leiðir hafa ekki legið mjög saman síðan en við höfum þó hist og ég geri mér ekki far um að forðast hann. Davíð á merkan feril í stjórnmálum að baki. Þegar sagan verður skrifuð mun hann teljast í hópi þeirra stjórnmálamanna sem mótuðu okkar samfélag mest á seinni hluta 20. aldar og fram á þá 21.“

Sligandi feimni

Stígurinn í skóginum er þröngur. Rætur trjánna liggja víða fyrir fótum göngumanna og hunds. Það styttist í bílastæðið. „Er þetta ekki að verða komið hjá okkur?“ spyr forsetinn sem þarf að mæta í myndatöku fyrir annan fjölmiðil innan skamms. Ég segi honum að þetta styttist í annan endann. Ég rifja upp þegar hann gekk með Fyrsta skrefi Ferðafélags Íslands á sama fjallið fyrir tveimur árum. Þá sagði hann frá feimninni sem lengi hafði hrjáð hann. Guðni segir að sem unglingur hafi feimnin plagað sig mjög. Hann rifjar upp bitra minningu frá þeim tíma þegar hann ætlaði að taka þátt í ræðunámskeiði.

„Þetta kvöld tók ég strætó úr Garðabænum. Ég kveið þessu mikið en ætlaði að sigrast á feimninni. Þegar ég gekk upp tröppurnar í MR fann ég mátt minn þverra í hverju skrefi. Þetta var þrautaganga. En svo brast kjarkurinn og ég sneri við. Ég tók strætóinn til baka og fór alla leið suður í Hafnarfjörð til að mamma færi ekki að spyrja mig af hverju ég kæmi svona snemma heim. Ég hugsaði allan tímann með mér hvers konar ræfill, vitleysingur og asni ég væri að gefast upp. Þetta mótaði mig og ég ákvað að gera aðeins það sem ég kynni best að meta, að fræðast um liðna tíð, lesa og grúska í friði fyrir öðrum. Þannig varð sagnfræðin mitt skjól, minn heimur og síðan starfsvettvangur. Þá þurfti maður að flytja fyrirlestra, kenna og stýra umræðum og smám saman öðlaðist maður dýrmæta reynslu í þeim efnum, reynslu sem hefur svo sannarlega komið að gagni í því embætti sem ég gegni núna. En planið að vera ekkert í sviðsljósinu, það hefur ekki beint gengið upp! Ég veit það líka úr heimi íþróttanna að maður þarf að halda réttu spennustigi til að allt gangi upp. Maður má hvorki vera á nálum né vera of værukær. Mikilvægast er að vera vel undirbúinn og búa að reynslu og heilbrigðu sjálfstrausti, en ekki sjálfshóli eða drambi, það voru bannorð í mínu uppeldi.“

Forsetinn stundar sjálfur gjarnan útivist. Hann gengur mikið og hefur gaman að því að hlaupa og ganga. Svo sinnir hann náttúruvernd með því að tína upp rusl.

„Ég hef komist upp á lag með að plokka úti á Álftanesi. Það eykur kappið í hlaupunum að tína upp rusl og auðvitað eigum við öll að ganga hreinlega um landið, hvar sem er og hvenær sem er.“

Heimur fræðanna

Guðni Th. Jóhannesson er ekki í vafa um hvað hann ætlar að fást við þegar forsetatíð hans lýkur.

„Þegar ferli mínum sem forseta lýkur ætla ég að hverfa aftur í þann heim fræða sem ég fór úr. Þá mun ég sinna rannsóknum og fræðum. Ég hef mikinn áhuga á miðlunarleiðum sögunnar og tel til dæmis löngu tímabært að við Íslendingar eignumst vandaða og íburðarmikla sjónvarpsþáttaröð um sögu Íslands. Við getum horft til fordæma svo sem History of Britain þar sem sögu Bretlands eru gerð skil eða sögu Danmerkur. Við getum sviðsett atburði og notað tölvutækni til að breyta umhverfinu. Til dæmis gætum við breytt Reykjavík, sem við horfum hér yfir, og fært hana til annarra tímaskeiða og yfir í ónumið land. Þannig gætum við séð hvernig Ísland blasti við Ingólfi Arnarsyni, Hallveigu Fróðadóttur, konu hans, og öllu þeirra föruneyti, þar með talið þrælum og ambáttum. Við þurfum að segja sögu okkar í sem víðastri mynd. Í því felst að við segjum frá því sem hefur sameinað okkur og ekki síður því sem sundraði okkur. Við segjum frá því sem miður fór og því sem vel gekk. Þetta á að vera saga almúgafólks ekki síður en fyrirmenna. Hér renna kannski saman forsetinn og sagnfræðingurinn og vil ég þó ekki tala um sjálfan mig í þriðju persónu! En sagan er margslungin og stjórnsamir valdhafar freistast gjarnan til að nota hana eða misnota í eigin þágu, hampa eigin sýn á fortíðina og saka þá sem eru á annarri skoðun um að vinna gegn hagsmunum eða heiðri ríkis og þjóðar. Sagan er öflugt vopn í samtímanum og ég hef reyndar oft komið inn á þetta í ræðum og ávörpum undanfarin ár.

Við kveðjum forsetann þar sem gangan hófst rúmri klukkustund fyrr, á bílastæðinu við skóginn. Hundurinn sem heillaði forsetann dinglar rófunni, eins og í kveðjuskyni. Hann ber hér með tignarheitið Forsetahundurinn. Við snúum baki við Úlfarsfelli og höldum heimleiðis með viðtal við forsetann í farteskinu.

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

Innlent
LEIÐARI

Undir fölsku flaggi

Eftir / Reyni Traustason

Stjórnmálaflokkar á Íslandi sigla margir hverjir undir fölsku flaggi. Hið pólitíska litróf sem spannar frá hægri til vinstri um miðjuna er fyrir löngu orðið bjagað og úr sér gengið. Sjálfstæðisflokkurinn hefur lengst af verið kenndur við einstaklingsframtak og frelsi til heilbrigðra athafna. Stefna flokksins er að draga sem mest úr ríkisafskiptum og fækka þeim sem eru á spena ríkisins. Ef fortíðin er skoðuð kemur allt annað á daginn.

Langvarandi seta á valdastólum sýnir helst að flokkurinn gerir lítið með að draga úr ríkisafskiptum. Ríkisútvarpið er talandi dæmi um það. Þar er haldið úti skemmtiefni í útvarpi og sjónvarpi í samkeppni við miðla í einstaklingseigu. Rás 2 er á kafi í sukki og veitir fyrirtækjum aðgang gegn gjaldi. Margt sem á þeirri rás er að finna er innihaldslaus froða í boði ríkisins. Innhringjendur fá gjafir frá sumum fyrirtækjum en öðrum ekki.

Undantekningar er að finna þar sem boðlegt efni er á dagskrá. Sjónvarp allra landsmanna er að talsverðu leyti froða sem hefur engan menningarlegan tilgang og ætti ekki að hafa botnlausan aðgang að almannafé. Rás 1 er undantekningin frá þessu. Þar er að finna efni sem mun skila sér til komandi kynslóða. Loforð Sjálfstæðisflokksins hafa gengið út á að einfalda rekstur RÚV og halda stofnuninni við menningarlega þáttinn og víkja fyrirbærinu af auglýsingamarkaði. Öll þessi loforð hafa verið svikin þótt flokkurinn hafi staðið vaktina í menntamálaráðuneytinu lengur en aðrir.

Vandinn er sá að það sem flokkurinn hefur einkavætt af eigum almennings er gjarnan í þoku vinavæðingar og frændhygli. Spillingarára er yfir flokknum og fæstir treysta honum til að stuðla að frelsi allra. Sumir eru á beit og njóta sérstaks aðgangs að eigum almennings.



„Spillingarára er yfir flokknum.“

Vinstrihreyfingin grænt framboð er á villigötum líkt og Sjálfstæðisflokkurinn. Ætlunin er sú að nafnið Vinstri grænir lýsi áherslum flokksins sem vinni fyrir þá verst settu í samfélaginu og standi með náttúru landsins. En það er öðru nær. Flokkurinn er á kafi í stóriðjusukki og fjarri því að veita náttúrunni skjól. Kísilmálmverksmiðjan á Húsavík sem kostað hefur lífeyrissjóði milljarðatap, var reist með velþóknun Steingríms Jóhanns Sigfússonar, stofnanda VG. Einhver skyldi ætla að róttækasti náttúruverndarflokkur á Íslandi myndi spyrna við fótum áður en slíku fyrirbæri yrði plantað í eina fegurstu náttúru landsins. En flokkurinn dansaði í kringum kísilkálfinn.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, leiðtogi VG í Norðvesturkjördæmi, er leynt og ljóst einn helsti talsmaður fiskeldis í sjó. Norðmenn eru stórtækir í fiskeldi inni á vestfirskum fjörðum. Þessu fylgir mikið rask, skítahaugar á hafsbotni og mengun sjávar og fiskistofna án þess að VG geri neitt til að spyrna við fótum. Þvert á móti. Það hlýtur að vera flokknum áhyggjuefni að Samfylkingin er orðin róttækari til vinstri hvað varðar náttúruvernd. Að sama skapi er það umhugsunarefni að Miðflokkurinn er kominn til hægri við Sjálfstæðisflokkinn með sinn þjóðernispopúlisma. Þar er eitt sagt og annað hugsað.

Báðir þessir flokkar á hægri og vinstri kantinum sigla sama sjó undir fölsku flaggi. Því skal þó haldið til haga að umhverfisráðherra VG hefur að mörgu leyti staðið sig vel í embætti og náð fram þjóðþrifum þar sem kemur að útblæstri og friðun viðkvæmra svæða.

Vandi kjósenda er augljós. Ekki er hægt að treysta þessum flokkum til að vinna að framgangi þeirra mála sem þeir setja á oddinn hverju sinni. Sjálfstæðisflokkurinn er kominn óravegu frá boðuðum hugsjónunum rétt eins og Vinstri grænir. Fyrir kjósendur er engin leið að átta sig á vegferð þeirra. Það er nauðsynlegt að skerpa línur í íslenskri pólitík og krefjast þess að flokkar standi við yfirlýsta stefnu sína.



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



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Eyþór Laxdal Arnalds

Til móts við framtíðina

Tuttugasta og fyrsta öldin er tækniöld. Á fyrsta áratugnum komu snjallsímarnir og hafa þeir breytt ótrúlegustu hlutum á síðustu tíu árum. Í dag kaupa fáir sérstaka vekjaraklukku eða reiknivél. Smáforritin leysa þessi tæki af hólmi. Sama er að segja um geisladiska, bækur, leiki, myndavélar og jafnvel bankaútibú. Um þessar mundir er sambærileg bylting að eiga sér stað í samgöngum. Orkuskipti ganga hratt og eru Íslendingar að skipta hratt út jarðefnaeldsneyti fyrir hreint íslenskt rafmagn í bílum sínum. Á sama tíma eru bílar að verða eins konar snjallsímar á hjólum. Sjálfkeyrandi tækni er staðreynd og nú þurfa opinberir aðilar að tryggja að merkingar, götur og lagaumhverfi sé í lagi. Nýjar tegundir farartækja, svo sem fishjól, auka á fjölbreytnina auk þess sem gamla góða reiðhjólið er komið á skrið. Kostnaður við að eiga farartæki snarlækkar síðan verulega með deilihagkerfinu. Við Íslendingar höfum verið fljót að tileinka okkur tæknina. Má hér nefna tölvur, ljósleiðara, farsíma, erfðagreiningu og nú rafbíla. Það væri því eðlilegt að við værum í fararbroddi í samgöngubyltingunni.

Vandinn í hnotskurn

Í Reykjavík búa aðeins 131 þúsund manns, en engu að síður hefur orðið til umtalsverður samgönguvandi. Er hann að hluta til vegna þess að skipulagshalli borgarinnar veldur því að margir sækja vinnu til miðborgarinnar og er þung umferð til vesturs að morgni og til austurs síðdegis. Nær tómar akreinar í hina áttina sýna glöggt hvað nýtingin er slök. Þá er borgin „við sundin“ ekki með neinar hringtengingar líkt og borgir inni í landi. París, Madrid og London eru með hringtengingar. Stokkhólmur og Reykjavík eru með nes, eyjar og sund. Hugmyndir um Sundabraut og Skerjabraut hafa frestast um áratugi. Þetta hefur aukið á álagið við Kringlumýrarbraut, Miklubraut og Ártúnsbrekkuna. Þá er líkt og ljósastýringar í borginni séu fastar í viðjum síðustu aldar. Klukkustýring í stað snjallstýringar líkt og í þeim borgum sem við viljum miða okkur við. Allt þetta hefur búið til umferðarsultur langt umfram efni.

Borgin á að greiða götur fólks. Ekki að reyna að finna upp hjólið, heldur tryggja umhverfi sem best fyrir nýja tækni.



Lausnin liggur fyrir

Reykjavíkurborg á að vera í fararbroddi við snjallvæðingu í samgöngum. Tryggja að merkingar séu þannig að sjálfkeyrandi bílar komist klakklaust um borgina. Ljósastýringar séu með hreyfiskynjurum og snjalltækjavæddar. Hjólastígar séu aðskildir gangandi umferð. Og tæknin verði nýtt í almenningssamgöngum með snjöllum, minni einingum sem geta þá aukið ferðatíðni með lægri rekstrarkostnaði. Hugmyndir um stærri og þyngri vagna eru hvort tveggja í senn; dýrari og óumhverfisvænni leið. Heimila betri vegtengingar og fækka hættulegum ljósastýrðum gatnamótum. Borgin á að greiða götur fólks. Ekki að reyna að finna upp hjólið, heldur tryggja umhverfi sem best fyrir nýja tækni. Vinna með markaðinum og nýta tækifærin. Einmitt nú er stóra tækifærið að við nýtum okkur stóru samgöngubyltinguna og gerum borgina okkar betri.

Höfundur er oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík.

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

Sleggjan



„Ég held að Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hafi sett einhvers konar met í dylgjum og ósannindum. Borgin er vel rekin, með traustan og góðan fjárhag. Þetta birtist enn á ný í síðasta ársreikningi borgarinnar sem Sjálfstæðisflokkurinn vildi ekki ræða, því hann taldi pólitíska umræðu um endurskoðunarstaðla mikilvægari.“

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, borgarfulltrúi Viðreisnar og formaður borgarráðs, segir Hildi Björnsdóttur, borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, hafa sett met í ósannindum í útvarpsþættinum Vikulokin.



„Þórdís Lóa ætti hugsanlega að spara vandlætinguna, rétt á meðan hún kynnir sér staðreyndir. Skrif hennar sýna, svo ekki verður um villst, hvers kyns meðvirkni og undirlægjuháttur ríkir gagnvart borgarstjóra. Tölurnar tala sínu máli. Það er óstjórn í borginni – og þeirri staðreynd verður ekki sópað undir rykfallnar gólfmottur borgarstjóra á minni vakt.“

Hildur svarar Þórdísi Lóu í harðorðum pistli á Facebook.

„Hér er mikil líf og fjör og ég er orðinn þreyttur á að það sé verið að tala mitt uppáhaldssvæði í borginni niður.“



Ólafur Örn Ólafsson, einn eigenda Vínstúkunnar Tíu sopar, sagðist í viðtali á mannlif.is vera orðinn þreyttur á háværum gagnrýnisröddum þeirra sem tala miðbæ Reykjavíkur niður.

„Það er óþolandi „Trumpismi“ að lítill hópur skuli komast upp með gaspur um að einkabíllinn eigi forgang – alls staðar! Það er árið 2020 núna og mengun einkabílsins á ekki rétt á sér.“



Edda Björgvinsdóttir leikkona blandar sér í umræðuna um Laugaveginn.

„Takk Edda og takk til Óla. Ég endaði með að henda einum út af vinalistanum í gær sem sá ekkert annað réttlætanlegt en að hafa bílaflotann á Laugaveginum - og kallaði Óla „ölvaðan“ fyrir það eina að vera honum ósammála.“



Dominique Plédel Jónsson vínsérfræðingur á Facebook.

„Forseti ASÍ sagði einnig að lífskjarasamningarnir hafi ekki verið hinir „stóru samningar“ og hluti af þeim var að ef það yrði hagvöxtur þá myndi koma ákveðnar launahækkanir gegn lægri krónutölum. Svo segir forseti ASÍ að launafólk sé að taka „skellinn“ í gegnum sína kjarasamninga sem eru í gildi! Hvaða rugl er þetta og það er eins og forseti ASÍ þekki ekki lífskjarasamninginn, en þar var samið um hæstu krónutöluhækkanir sem gerðar hafa verið í marga áratugi til handa lágtekjufólki.“



Vilhjálmur Birgisson, verkalýðsforingi og fyrrverandi varaforseti ASÍ.

„Það er yfirlýst stefna hjá okkur að tala ekki um Guðna, hvorki vel né illa. Ekkert. Þetta er bara bull. Þú getur ekki fundið eitt ljótt orð hjá okkar stuðningsmönnum. Í þessari ódrengilegu samkeppni hefur mér hins vegar sýnst stuðningsmenn Guðna ansi kræfir.“



Guðmundur Franklín Jónsson forsetaframbjóðandi í viðtali á Vísi.

Góð vika

Manuela Ósk Harðardóttir



Athafnakonan Manuela Ósk Harðardóttir upplifði skemmtilegt atvik í vikunni þegar alókunnugur maður gerði sér lítið fyrir og borgaði heila matarkörfu fyrir hana í versluninni Iceland. *Manuela uppgötvaði þegar hún var komin á kassann að hún hafði gleymt kortinu sínu úti í bíl og fór að sækja það. Þegar hún kom til baka var búið að setja vörurnar í poka og afgreiðslumaðurinn upplýsti hana um að búið væri að borga fyrir þær og skilaði kveðju frá Grími.*

Manuela segir frá þessu á Instagram og auglýsir eftir hinum góðhjartaða Grími, því hún hefur enga hugmynd um hver hann er. Hún er að vonum innilega hrærð og þakklát og biðlar til Gríms að gefa sig fram. Hver veit, kannski er þarna ástarsaga aldarinnar í uppsiglingu.

Slæm vika

Veitingamenn í miðbænum



Þótt veitingasala í miðbænum hafi heldur betur tekið við sér að undanförnu eftir lokanirnar vegna COVID-19 eru þó ekki allir veitingamenn á góðum stað. *Upplýst var í vikunni að þrjátíu veitingastaðir í miðbæ Reykjavíkur og þar um kring hefðu lokað fyrir fullt og allt í kjölfar kórónuveirufaraldursins. Þar á meðal eru rótgrónir staðir sem hafa verið samastaður fólks í margar kynslóðir, eins og Grillið, Hressó og Lækjarbrekka og ljóst að þetta er ekki aðeins högg fyrir veitingamenn þessara staða heldur ekki síður fyrir trygga viðskiptavini þeirra. Nú er bara að vona að veitingamenn þessara staða finni leið til að opna einhvers staðar annars staðar og halda áfram að gleðja bragðlauka Reykvíkinga. Við óskum þeim alls hins besta og lifum í voninni.*



Ekki hræddur við myrkrið

Kathiravan Narayanan, eða Kathir eins og hann er gjarnan kallaður, segist hvergi annars staðar vilja búa en á Íslandi og stefnir á að sækja um ríkisborgararétt innan fárra ára. *Hann er einn af fjölmörgum erlendum vísindamönnum hjá líftæknifyrirtækinu Alvotech hér á landi en hjá því starfa vísindamenn og sérfræðingar af 50 ólíkum þjóðernum.*

Texti / Trausti Hafsteinsson Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Saga Kathir er saga af fjölskyldu sem flýgur hálfan hring í kringum jörðina til að koma í gjörólíkan menningarheim á Íslandi. Hér hefur hann blómstrað bæði í starfi og einkalífi. Kathir flutti hingað frá Indlandi fyrir þremur árum ásamt eiginkonu sinni, Priya Jayaraman, og tveggja ára dóttur þeirra, Deekshita Kathiravan. Öll hafa þau aðlagast vel íslensku samfélagi. Dóttirin er nú orðin fimm ára og blómstrar í íslensku skólakerfi. Hún hefur tilkynnt föður sínum að hún vilji ávallt búa á Íslandi.

Ánægjuleg upplifun að eignast barn á Íslandi

„Dóttir mín hefur verið í leikskólanum Lindaborg þar sem allt starfsfólkið, einkum María, er mjög vinsamlegt og hjálplegt. Leikskólakerfið er mjög gott með skapandi starf. Ég hef verið mjög glaður að fylgjast með henni í skólanum. Hún er farin að tala góða íslensku og er þegar búin að tilkynna okkur það að héðan mun hún ekki vilja flytja enda mjög ánægð. Hún er bara til í að fara í frí til Indlands," segir Kathir.

Árið 2014 gengu Kathir og Priya í hjónaband og eignuðust dótturina ári síðar á Indlandi. Fyrir tæpum þremur mánuðum eignuðust þau svo sitt annað barn hér á Íslandi, soninn Shaam Kathiravan. Kathir er mjög ánægður með heilbrigðisþjónustuna sem þau hafa fengið. „Þetta var mjög ánægjuleg upplifun að eignast barn hér á Íslandi. Við vorum bæði mjög ánægð með þjónustuna sem við fengum í gegnum alla meðgönguna og fæðinguna. Núna eru þrjár konur í hópnum ófrískar og eftir frásagnir okkar af kerfinu hafa þær ákveðið að fæða börnin líka hér á Íslandi," segir Kathir og vísar þar í hóp indverskra starfsmanna hjá Alvotech og fjölskyldur þeirra.

Mikil lífsgæði

Kathir ólst upp í bænum Rayakottai á Indlandi ásamt tveimur systrum. Faðir hans vann hjá hinu opinbera á meðan móðir hans var heimavinnandi húsmóðir. Eftir að hafa lokið grunnnámi í heimavistarskólum lauk hann framhaldsnámi í líftækni og starfaði síðan í rúman áratug hjá indverskum stórfyrirtækjum á því sviði. Árið 2017 tók hann starfstilboði hjá Alvotech og flutti hingað til lands með fjölskyldu sína. Kathir hefur einnig náð góðum frama í starfi því hann tók í upphafi við deildarstjórastöðu hjá fyrirtækinu en er nú aðstoðarforstjóri yfir lyfjaframleiðslunni. „Ég er virkilega ánægður, bæði í vinnu og einkalífi. Framleiðsludeildin hefur náð mjög góðum árangri og fyrir það er ég bæði stoltur og þakklátur. Ég hef kunnað því mjög vel að starfa þar og það er ánægjulegt hversu vel er hugsað um starfsfólk hér á landi. Þannig að ég er mjög ánægður að hafa fengið hér vinnu og lífsgæðin hér eru mun meiri en á Indlandi," segir Kathir.



Hjónin Kathiravan Narayanan og Priya Jayaraman, ásamt dótturinni Deekshita Kathiravan, fimm ára og syninum, Shaam Kathiravan, sem er tæplega þriggja mánaða. Öll hafa þau aðlagast vel íslensku samfélagi. *Mynd / Hákon Davíð Björnsson*

> ***Hún er farin að tala góða íslensku og er þegar búin að tilkynna okkur það að héðan mun hún ekki vilja flytja.***

Hefur þroskast

Fyrstu tvö árin hjá Alvotech var Kathir hluti af fámennum hópi Indverja hjá fyrirtækinu en nú eru Indverjarnir sem þar starfa orðnir yfir 40 talsins. „Það hefur auðvitað haft jákvæð félagsleg áhrif því þessi stóri hópur er mér beintengdur og þau hafa öll komið hingað því við höfum talað svo vel um Ísland. Þá hefur þetta líka haft jákvæð félagsleg áhrif fyrir konuna mína og hún hefur getað hjálpað konunum að koma sér fyrir hér. Allur hópurinn er mjög ánægður hér og ég er sannfærður um að flestir úr hópnum komi til með að vilja vera hér áfram til framtíðar," segir Kathir.

„Eftir því sem fyrirtækið fer stækkandi gæti Indverjunum hér fjölgað. Það er mjög ánægjulegt að búa á Íslandi. Það er pínu kalt þar sem veðrið breytist mjög hratt en hér er samt mjög gott að búa. Eftir að ég kom hingað hef ég bæði þroskast mjög á mínu atvinnusviði en ég hef líka þroskast sem fjölskyldufaðir."

Í lykilhlutverki

Kathir er í hópi hámenntaðra vísindamanna líftæknifyrirtækisins sem er með fjölda líftæknilyfja í þróun og stefnir á að koma fyrsta lyfinu á markað á næsta ári. Þar gegnir hann lykilhlutverki og því hefur hann hvorki haft mikinn tíma til tómstunda né íslenskunáms.

„Ég æfi tennis reglulega og spila einnig krikket sem var alveg yndislegt fyrir mig að komast í. Íslendingar eru kannski ekki á alþjóðlegu stigi í krikket en ég hef náð að kenna þeim aðeins," segir hann brosandi.

„Í hreinskilni sagt hef ég ekki haft nógu mikinn tíma til að læra íslenskuna en ég er með það markmið að bæta þar úr því eftir nokkur ár stefni ég á að sækja um ríkisborgararétt. Mig langar til að verða Íslendingur. Við höfum aðlagast vel, það er bara maturinn sem við höfum haldið í þar sem við eldum áfram indverskan mat og erum svo heppin að fá hér allt hráefni."

Ekki mætt fordómum

Aðspurður hvort hann hafi orðið fyrir aðkasti eða athugasemdum á Íslandi vegna uppruna síns segir hann svo ekki vera. „Alveg frá upphafi hef ég fundið fyrir því að vera velkominn hér. Ég hef núna verið hér í þrjú ár og hef ekki lent í neinu slíku tilviki þrátt fyrir dökkan húðlit minn. Það hef ég heldur ekki heyrt frá neinum af mínum samstarfsmönnum. Þess vegna erum við enn þakklátari fyrir að vera hér," segir Kathir.

„Þegar við fluttum hingað þá var breytingin fyrir okkur mjög mikil. Þetta eru gjörólíkir menningarheimar. Á Indlandi er líka mjög heitt en hér er kalt og miklar breytingar á birtuskilyrðum eftir árstíðum. En ég er sem betur fer ekki hræddur við myrkrið og við hjónin völdum það frá upphafi að láta veðrið ekki trufla okkar tilfinningalíf.

Þess vegna vorum við heldur ekki kvíðin fyrir flutningnum þar sem við lítum hann bara jákvæðum augum. Hér er allt svo hreint og ferskt, til dæmis vatnið, og manni finnst heilsusamlegt að búa hér. Fólkið er líka mjög almennilegt. Fyrir utan fjölskylduna á Indlandi þá er ekkert sem við söknum þaðan."



Hjónin Priya og Kathir eru ánægð á Íslandi og vilja hvergi annars staðar vera, en þessi mynd var tekin á Indlandi.



2 *Gefa foreldrum góð ráð*

Vinkonurnar Emma Björg og María halda úti hlaðvarpinu Andvarpi.



4 *Vill breyta kerfinu*

Faðir stúlku með sjaldgæfan sjúkdóm lýsir þeim áskorunum sem fjölskyldan stendur frammi fyrir.

FÖSTUDAGURINN 26. JÚNÍ 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ | Vikuna

f

Fjölskyldan

Fjölskyldur eru jafn ólíkar og þær eru margar, en deila að jafnaði heimili, áhugamálum og verkefnum. Verkefnin sem hver fjölskylda fær eru mismunandi, en eru alltaf léttari þegar fjölskyldan hjálpast að.

Mynd / Liana Mikah / Unsplash

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Mynd / Hallur Karlsson



Börn og gæludýr

Rannsóknir sýna að börn sem alast upp með gæludýrum eru ábyrgðarfyllri, hafa meira sjálfstraust og eru tillitsamari en börn sem ekki kynnast dýrum. Börn sem eiga gæludýr virðast einnig eiga auðveldara með að sýna tilfinningar sínar á fullorðinsárum og þau eiga betra með að umgangast fólk en hin sem ekki þurfa að hugsa um dýr. Kannanir hafa leitt í ljós að fjölskyldur sem eiga gæludýr verja meiri tíma saman en fjölskyldumeðlimir gera í þeim fjölskyldum sem ekki halda dýr. Oft skapast ákveðinn félagslegur grundvöllur í kringum dýrin, t.d. fer fjölskyldan öll saman út að ganga með hundinn og hjálpast að við að hreinsa fiska- eða kanínubúrið og það kemur fyrir að gæludýraræktin verður sameiginlegt áhugamál allra í fjölskyldunni.



Bærilegri bílferð

Þegar farið er í orlofið, hvort sem um er að ræða innan- eða utandyra, þá eru afþreyingarmöguleikar barna óteljandi. Á leiðinni í ferðalagið er frábært að efna til leikja í bílnum eða öðrum farartækjum. Frúin í Hamborg er alltaf ávísun á góða skemmtun sem og einföld spil á borð við myllu, hengimann og jatzí, en þegar á áfangastað er komið má gjarnan grípa í flóknari spil á borð við Krakka Alias, Story cubes, Nefndu 3, Stafastuð frá A-Ö. Bus stop board game, Pirate talk eða Enchanted forest.

Fínir bakarar

Börn eru fantafínir bakarar með fima litla fingur sem hægt er að treysta fyrir ótrúlegustu verkum svo framarlega sem þau halda sig frá heitum ofninum. Þetta brauð slær alltaf í gegn því það er sáraeinfalt að baka en hráefnin eru öll sett saman í skál og síðan hnoðuð saman með litlum lófum og bakað í um það bil 45 mínútur.

2-3 þroskaðir bananar
1 bolli sykur
2 bollar hveiti
1 egg
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt



Skemmtilegt föndur

Í sumarbústaðnum er um að gera að dusta rykið af gamla góða trölladeiginu en flestir foreldrar eiga ljúfar minningar um magnþrungin listaverk búin til úr trölladeigi. Hér er allt sem til þarf í deigið:

300 g fínt borðsalt
6 dl sjóðandi vatn
matarlitur eftir smekk
1 msk. matarolía
300 g hveiti

Við gerð trölladeigs er gott að vera í gúmmíhönskum en bökunartíminn fer eftir þykkt listaverkanna og sveiflast frá rúmum klukkutíma yfir í þrjá tíma við 175 gráður.

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



María Ólafsdóttir og Emma Björg Eyjólfsdóttir halda úti hlaðvarpi með ráðum fyrir foreldra.

„Okkur langaði að ná til foreldra sem eru í sömu súpunni“

*Stundum ráða tilviljanir meiru um líf manna en nokkurn grunar. Þær **María Ólafsdóttir** og **Emma Björg Eyjólfsdóttir** unnu á sama vinnustað í þrjú ár en kynntust ekki vegna þess að þær skiptust á að vera í fæðingarorlofi. Svo fóru þær að hittast í leikskólahliðinu og þá var sleginn þráður sem nú hefur verið spunninn í marga þætti af góðum ráðum fyrir foreldra.*

Okkur langaði að geta náð til foreldra sem allir eru í sömu súpunni, hjólandi daginn út og inn á fullri ferð í hamstrahjóli barnaláns eins og við kjósum að kalla það. Í samfélaginu eru mjög ríkar kröfur gerðar til þess að allt sé fullkomið sem elur á samviskubiti foreldra. Með Andvarpinu viljum við berjast gegn þessu með því að vekja athygli á því að það er ekki alltaf allt fullkomið og það er allt í lagi,“ segir María.

Glundroði má ríkja í hlaðvarpi

Hlaðvarp eða podcast er tiltölulega nýr miðill og kannski hafa ekki allir kveikt á því hve auðvelt er að nálgast það og hvar það er að finna. Hverjir eru kostir þess umfram aðra miðla?

„Okkur fannst hlaðvarp tilvalinn miðill til að koma skilaboðum okkar á framfæri því hlaðvarp er bæði óformlegt og lifandi,“ segir Emma Björg. „Innan þess má ríkja glundroði rétt eins og gerist í barnauppeldi.“

Andvarpið – hlaðvarp foreldra, er þetta vísun í að foreldrahlutverkið sé lýjandi?

„Foreldrahlutverkið hefur ótal hliðar og því fylgja margslungnar tilfinningar,“ segir María. „Krafa er gerð um að við eigum sífellt að vera að njóta, skapa minningar og grípa augnablikið. En stundum drukknar augnablikið bara í pissupolli og því að lúskemba, reyna að fá börnin til að smakka grænmeti og stilla til friðar í systkinaerjum. Þetta getur verið lýjandi og rétt eins og með annað í lífinu þá getur ekki alltaf verið gaman og það er allt í lagi. Þetta hlutverk er það allra besta í lífinu en getur um leið verið ótrúlega erfitt og lýjandi.“

Allar hliðar foreldrahlutverksins

Já, vissulega getur verið erfitt að halda sjó í daglegu amstri á tímum þar sem myndir af fullkomnum barnaafmælum skreytingasérfræðinga birtast á Netinu og rómantískar myndir af undurfögrum mæðrum með bústin brosandi börn flæða inn í tölvurnar manns óumbeðið. Þeir sem ekki eiga börn eru oft undarlega sérfróðir um uppeldi og hafa mikinn áhuga á að hjálpa til við að aga börn annarra. Hvað fjallið þið um?

„Allar hliðar foreldrahlutverksins allt frá getnaði og meðgöngu, ófrjósemi, fæðingu og brjóstagjöf yfir í parasambandið, umhverfisvænt uppeldi og hversdagslegar raunir þriggja barna mæðra í úthverfi,“ segir Emma Björg.

Er þetta eitthvað sem er komið til að vera?

„Andvarpið hefur fengið góð viðbrögð og er greinilega þörf fyrir hreinskilna umræðu á borð við þá sem við höfum lagt áherslu á. Á meðan einhver er að hlusta ætlum við að tala,“ segir María og hlær.

Eigið þið sjálfar börn?

„Það eigum við svo sannarlega. Við eigum samtals sex börn á aldrinum 1–12 ára sem er hressandi, daglegur hrærigrautur,“ segir Emma Björg með kímniglampa í augunum.

> *Þetta hlutverk er það allra besta í lífinu en getur um leið verið ótrúlega erfitt og lýjandi.*

Að hitta allt það fólk sem þið hafið talað við, margt hvert sérfrótt um þroska og sálarlíf barna hefur það breytt einhverju um hvernig þið alið upp ykkar afkvæmi?

„Við vijum meina að við séum meðvitaðri um það að stundum eigi maður erfiða daga og það er allt í lagi því þeir koma og fara. Eins að vera mildari við sjálfa sig í þessu stóra ábyrgðarhlutverki sem foreldrahlutverkið er því oft er maður allt of harður við sjálfa/n sig. Það er nauðsynlegt að klappa sér stundum á bakið og líka að hrósa öðrum. Við erum öll í sama liði og það skiptir miklu máli að hjálpast að frekar en að dæma,“ segir María en hlaðvarpið má nálgast á hlaðvarpsveitum meðal annars podtail. com, buzzsprout. com og podcast.apple.com. Einnig er þátturinn með Facebook-síðu.

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Diana Júlíusdóttir

„Það þarf ekki að vera flókið að breyta þessu“

Vinningslíkur í Lottóinu eru einn á móti sex hundruð og fimmtíu þúsund.
Líkurnar á að fá sjúkdóminn Alternating Hemiplegia of Childhood eru einn á móti milljón og Sunna Valdís Sigurðardóttir hlaut þau örlög. Pabbi hennar, Sigurður Hólmar Jóhannesson, lýsti fyrir blaðamanni þeim áskorunum sem fjölskyldan þarf að horfast í augu við.

Sunna er fædd árið 2006,“ segir Sigurður. „Þegar hún var þriggja mánaða greindu læknar hjá henni óeðlilegt augntif. Hún var send til augnlæknis en hann taldi að þetta væri eitthvað sem myndi eldast af henni. Fimm eða sex mánaða fékk hún hins vegar fyrsta kastið. Hún var nýbúin að drekka hjá mömmu sinni og lá skyndilega alveg hreyfingarlaus og andaði mjög grunnt. Við kölluðum á lækni heim og hann mat það svo að hún hefði fengið flog.

Þegar hún var fjórtán mánaða fórum við fjölskyldan í frí til Kaupmannahafnar og þar fékk hún svakaleg köst, fór í andnauð og við þurftum tvisvar að kalla til sjúkrabíl í þessu nokkurra daga fríi. Við heimkomuna voru farnar að renna tvær grímur á okkar taugalækni. Hún var farinn að átta sig á að ekki væri um flogaveiki að ræða. Búið var að reyna alls konar flogaveikilyf en þau gerðu ekkert gagn svo að taugalæknirinn hennar Sunnu sá að þetta var eitthvað óeðlilegt.

Næst gerðist það að við náðum að koma henni í heilalínurit í kasti. Það var töluvert erfitt vegna þess að hún fékk köstin seinnipart dags og þá var ekki hægt að fá heilalínurit á spítalanum svo það tók nokkurn tíma fyrir taugalækninn að kalla út fólk þegar hún færi næst í kast. En heilalínuritið sýndi að það væri engin flogavirkni í heilanum þrátt fyrir að hún væri í kasti. Þar með fengum við staðfest að þetta væri eitthvað allt annað og allan þennan tíma hafði hún verið á flogaveikilyfjum sem gerðu henni ekki neitt gott.“

Alltaf kvalin en lyfin ekki alltaf til

Hjónin voru svo heppin að taugalæknir Sunnu hafði lært í Bandaríkjunum og hafði samband við kollega þar. „Þá kom í ljós að þeir könnuðust við og vissu hvað þetta væri,“ segir Sigurður. „Það þurfti bara að gera nokkrar rannsóknir til að útiloka allt annað en að þeim loknum var hægt að fullyrða að hún væri með Alternating Hemiplegia of Childhood. Í dag eru greind 900 börn með þennan sjúkdóm í heiminum og hún er sú eina hér á landi.

Sjúkdómurinn er þannig að hann hefur öll einkenni allra annarra taugasjúkdóma. Það gerir hann mjög flókinn og engin lyf eru til við honum. Sunna er á lyfjum en þau miða að því að halda niðri einkennunum sem eru lömun, krampar, mígreniköst og fleira. Hún lamast og fær krampa í öðrum helmingi líkamans eða báðum. Þetta hefur áhrif á allt, hún á erfitt með að kyngja, tala, hreyfa sig, það verður allt lamað. Hún er mjög kvalin. Þeir sem hlaupa maraþon kannast við að fá stundum krampa í fótinn nema hún er með þetta um allan líkamann frá hálsi og niður í tær. Og það er það versta við þetta, þessir verkir. Það líður varla sá dagur að hún sé ekki verkjastillt.“

Kuldalegt kerfi

H*vernig tók íslenskt heibrigðiskerfi á móti ykkur?*

„Yfirsýnin hjá kerfinu er engin og það er ekkert verið að hugsa fram í tímann. Flestir sjúkdómar eru þannig að saga þeirra og ferill er þekktur, að vísu á það ekki við um sjúkdóm Sunnu, en í flestum tilfellum er hægt að sjá fram í tímann. Þá væri eðlilegt að spyrja sig: Eigum við ekki að vera undirbúin undir það? En ekkert svoleiðis er til staðar í íslensku heilbrigðis- og sjúkratryggingakerfi. Þegar hlutirnir gerast þá er brugðist við og það tekur hálft ár til ár að fá í gegn þá þjónustu sem þörf er fyrir samstundis. Það þarf einhvern til að halda utan um þetta, kjarna og sérfræðimiðstöð, þannig að þegar foreldrar koma með barnið sitt inn á sjúkrahús eru þeir ekki sérfræðingarnir heldur tekur einhver á móti þeim sem getur sagt þeim eitthvað um sjúkdóminn og meðferðina við honum.“


Sunna Valdís Sigurðardóttir er með hinn sjaldgæfa sjúkdóm, Alternating Hemiplegia of Childhood.

> *Sjúkdómurinn er þannig að hann hefur öll einkenni allra annarra taugasjúkdóma. Það gerir hann mjög flókinn og engin lyf eru til við honum.*

Ísland langt á eftir öðrum löndum

En veistu hvernig íslenskt kerfi stendur í samanburði við önnur lönd hvað þetta varðar?

„Já, ég hef unnið með samtökum sem heita EURORDIS, þau halda utan um sjaldgæfa sjúkdóma í Evrópu. Það eru um það bil 7000 sjúkdómar skráðir hjá þeim og undir þeim hatti eru 30 milljón manns. Ég hef tekið þátt í vinnuhópum fyrir þessa stofnun sem styrkt er af Evrópusambandinu. Í flestum löndum er miðstöð, og í sumum tilfellum fleiri en ein. Samkvæmt Evrópulöggjöfinni átti að vera búið að koma henni upp fyrir árið 2013 en hún hefur enn ekki litið dagsins ljós hér. Við erum langt á eftir. Þetta veit ráðuneytið alveg og við vorum búin að teikna upp fyrir það hvernig miðstöðin gæti litið út og henni er veifað svona á tyllidögum eins og þeir hafi gert þetta sjálfir. Þess á milli er þetta geymt ofan í skúffu og tekið upp ef á þarf að halda.“

Nú er safnað upplýsingum um alla Íslendinga í sjúkraskrár. Þegar þarf að fara frá einum sérfræðingi til annars reiknum við með að þeir geti farið inn í þessar skrár og kynnt sér sögu hvers og eins. „Í fyrsta lagi er erfitt að leita í þessum skýrslum. Að minnsta kosti þrjár sjúkraskrár eru í gangi, skilst mér. Svo eru ekki allar stofnanir með aðgang að þeim. Í Danmörku var það gert fyrir mörgum árum að sameinað var í eina sjúkraskrá. Sjúklingurinn hefur allan aðgang og svo er misjafnt eftir því hvers konar sérfræðingur þú ert hversu víðtækan aðgang þú hefur. Kerfin eru til og það þarf ekki að vera flókið að breyta þessu,“ segir Sigurður.







Laugarnar í Reykjavík
Fyrir líkama og sál
www.itr.is

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir

Húllahopp, busl og feluleikir

Það getur verið erfitt að hafa ofan af fyrir börnunum í sumarfríinu og foreldrum finnst þeir oft uppurnir með hugmyndir um afþreyingu. *Eitthvað sem kostar ekki of mikið, eitthvað sem kallar ekki á mikil ferðalög og svo framvegis. Hér eru nokkur atriði sem Mannlíf hvetur fjölskyldur til að gera, hver veit, kannski leynist eitthvað hér sem fólk hefur ekki prófað áður.*



Hver nær að snúa húllahringnum lengst og verður húllahringsmeistari fjölskyldunnar?

Flest börn hafa gaman af að sulla í vatni. Sonur minn getur til dæmis endalaust dundað sér við að „mála húsið“ með pensli og vatni í fötu eða hella vatni úr einu íláti í annað. Fyrir þessi yngstu er tilvalið í góðu veðri að leyfa þeim að sitja í bala og busla úti á palli eða svölum.





Feluleikur kostar ekkert nema góða skapið og smávegis hugmyndaflug og allir geta verið með.



Sund er klassískt og við getum verið þakklát fyrir dásamlegu sundlaugarnar sem við eigum um allt land. Það er tilvalið að fá sér bíltúr út fyrir bæjarfélagið og skoða aðrar laugar sem maður er ekki vanur að fara í. Prófa jafnvel einhverja sem maður hefur aldrei farið í áður.



Bíltúrinn má byrja á að koma við í ísbúðinni og fara svo niður að höfn að skoða skipin og bátana.



Ef veðrið er leiðinlegt, sem er auðvitað afar sjaldgæft hér á Fróni (lesist með kaldhæðni), er til dæmis hægt að hafa það kósí innandyra og grípa í spil eða kubba. Hefur þú til dæmis reynt að kubba Hallgrímskirkju eða lögreglustöðina á Hverfisgötu? Það má reyna!

Úr fljótandi yfir í fasta fæðu

Litlu krílin eru fljót að stækka og áður en maður veit af eru þau orðin fullvaxta. *Þau sem einn daginn liggja ómálga og ósjálfbjarga í vöggu eru þann næsta farin í menntaskóla. En það gerist þó sem betur fer ekki á einu augabragði, þótt okkur foreldrunum kunni stundum að finnast það. Hér eru nokkrir punktar um fyrstu föstu fæðuna fyrir ungbörn á aldrinum sex til níu mánaða.*

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir

Grautur

Grautur hefur gefið góða raun sem fyrsta fæða. Mælt er með fjölbreytni í vali á ungbarnagrautum og að valdir séu grautar úr mismunandi tegundum korna og vörumerkja. Hægt er að velja á milli ungbarnagrauta úr höfrum, hirsti, bókhveiti, rúgi, byggi, hveiti og hrísgrjónum. Mikilvægt er að barnið fái járn úr fæðunni þar sem járnbirgðir þess eru uppurnar við sex mánaða aldur. Því er æskilegast að velja járnbættan graut sem er sérstaklega ætlaður ungbörnum, án aukabragðefna og forðast sætar blöndur. Mikilvægt er að lesa utan á umbúðir og skoða vel innihaldið því aðeins sumar tegundir eru járnbættar.

Maukað grænmeti

Tilvalið er að byrja með kartöflur, gulrætur og rófur. Smátt og smátt má svo bæta við spergilkáli (brokkólí), blómkáli, grænum baunum og fleiri tegundum. Gæta þarf þess að hreinsa grænmeti og kartöflur vel fyrir suðu og jafnvel afhýða ef ætlunin er að nota soðið. Auk þess þarf að sjóða grænmetið það lengi að það maukist auðveldlega. Gott er að setja svolítið af soðvatninu og teskeið af matarolíu, ósöltuðu smjöri eða smjörva í stöppuna.

> ***Upplagt er að mauka ávexti eins og banana, epli og perur.***



Maukaðir ávextir

Upplagt er að mauka ávexti eins og banana, epli og perur. Banana er auðvelt að mauka með gaffli og epli má ýmist sjóða og mauka eða skafa með teskeið.

Maukað kjöt

Snemma á tímabilinu sex til níu mánaða má byrja að gefa barninu soðið og vel maukað kjöt, fisk, egg, baunir og linsur sem eru járnríkar fæðutegundir. Lifur og lifrarpylsu ætti eingöngu að gefa í hófi, hvorki á hverjum degi né vikulega, þar sem þær innihalda mikið A-vítamín.

Gott er að nota soðvatnið og olíu, ósaltað smjör eða smjörva til að mauka með. Mat ungbarns skal alls ekki salta. Mikilvægt er að byrja hægt og rólega, gefa lítið í einu til að byrja með.

Brauð

Fljótlega, eða þegar barnið ræður við, má fara að gefa brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. með lifrarkæfu, smurosti, maukuðu avókadó eða banana.

Mælt er með að val á áleggi sé fjölbreytt svo barnið fá ekki sama álegg alla daga. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum í, en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.

Heitur matur

Kartöflur og soðið grænmeti er hægt að stappa með gaffli eða mauka með töfrasprota í soðvatninu með olíu, ósöltu smjöri, eða smjörva eða í svolítilli sósu. Svo má bæta út í soðnu kjöti, kjöthakki, kjúklingi, eggjum eða fiski og mauka vel með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Einfalt er að taka frá lítinn skammt af matnum sem er útbúinn fyrir fjölskylduna, áður en hann er saltaður eða mikið kryddaður.

Þess þarf þó að gæta að allur fjölskyldumatur hentar ekki fyrir ungbarnið, til dæmis unnar kjötvörur. Þ.e. kjöt sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítrati eða nítríti, til dæmis pylsur, pepperóní, saltkjöt og beikon. Saltaður eða reyktur fiskur hentar ungbarninu ekki heldur.

Eftir sex mánaða aldur

Kemst smám saman regla á máltíðir barnsins. Flestum börnum hentar að borða eða drekka fimm til sex sinnum á dag, en sum þurfa að borða oftar.

Útsalan er hafin

Netverslun
www.skornir.is



Útsöluverð 6.498
Verð áður 12.995



Útsöluverð 5.997
Verð áður 11.995



Útsöluverð 2.998
Verð áður 9.995



Útsöluverð 3.498
Verð áður 6.995

50-70% afsláttur



Útsöluverð 2.998
Verð áður 9.995



Útsöluverð 6.497
Verð áður 12.995



Útsöluverð 4.997
Verð áður 9.995



Útsöluverð 8.997
Verð áður 17.995

skórnir þínir
SMÁRALIND
www.skornir.is

Nokkrar góðar unglingabækur

Allir vita að margvíslegan ávinning má fá af því að lesa, meðal annars lengri einbeitingartíma, bætta þekkingu, meiri orðaforða, aukna hæfni til að kryfja hlutina til mergjar, slökun og hugarró. Þetta er aðeins lítill hluti af þeim kostum sem lestur hefur í för með sér og þess vegna ætti að hvetja unglinga til að lesa sem mest og það er góð afþreying að lesa með börnunum sínum.

Fín verðlaunabók



Blokkin á heimsenda eftir Arndísi Þórarinsdóttur og Huldu Sigrúnu Bjarnadóttur hlaut barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur í ár. Þetta er spennandi saga og persónurnar bæði furðulegar og skemmtilegar. Það er alltaf eitthvað heillandi við þá sem binda ekki bagga sína sömu hnútum og samferðamenn. Dröfn ferðast á afskekkta eyju til að hitta ömmu sína í fyrsta sinn. Amman býr í blokk og nágrannar hennar eru um margt sérstæðir. Dröfn lærir hins vegar að ekki er alltaf að marka fyrstu hughrif og bæði staðir og fólk geta unnið á. Þetta er heillandi, skemmtileg og vel skrifuð saga.

Útg. Mál og menning.

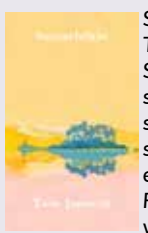
Hryllilegur hryllingur



Ævar Þór Benediktsson er ungum, íslenskum lesendum að góðu kunnur. Bæði hafa gagnvirku bækurnar Þín eigin ... slegið í gegn sem og sögurnar af bernskubrekum Ævars vísindamanns. Hann hefur greinilega trú á að óþarfi sé að hlífa börnum við ýmsum hryllingi en Þín eigin hrollvekja kom út árið 2017 og nú eru komnar Hryllilega stuttar hrollvekjur. Þetta eru smellnar sögur en óhugnanlegar. Gömlu ævintýrin voru svo sem enginn barnaleikur og það eru þessar sögur Ævars ekki heldur. En hver kannast ekki við hafa sem barn sóst eftir svæsnum draugasögum og fundið hvernig kaldur hrollur fór um mann? Lengi á eftir þorði maður heldur ekki fram á klósett í rökkrinu. En þessi bók gefur einnig foreldrum gott tækifæri til að njóta grípandi sagna af óhugnanlegum verum og atburðum með unglingnum sínum.

Útg. Mál og menning.

Ofboðslega fallegur texti



Sumarbókin eftir Tove Jansson er um Soffíu, móðurlausa stúlku sem dvelur á sumrin með ömmu sinni og pabba á lítilli eyju undan strönd Finnlands. Hér er verið að lýsa einföldu hversdagslífi fólks og samspili þess við náttúruna. Textinn er svo fallegur að stundum grípur lesandinn andann á lofti og verður að lesa sömu málsgreinina þrisvar bara til að njóta hennar til fulls. Þetta er frábær saga til að lesa fyrir börnin en líkt og allar bestu barnabækurnar geta fullorðnir ekki síður notið hennar.

Útg. Mál og menning.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Uppspretta mikillar skemmtunar

Allt föndur á vel heima í sumarbústaðnum sem og á öðrum stöðum en myndasamkeppnir geta verið uppspretta mikillar skemmtunar. Tilnefnið myndefni og veitið verðlaun fyrir bestu teiknuðu myndina. Eins getur verið gaman að leyfa börnum að mynda nærumhverfi sitt með myndavélum.

Grænir fingur

Fyrir upprennandi græna fingur er spennandi að gróðursetja ýmiskonar fræ og fylgjast með þeim spretta í stofuglugganum. Snjallt er að nýta notaðar jógúrtdósir ásamt mold til verksins.

Fræ sem eru fljót til að spretta er meðal annars að finna í baunaspírum, karsa, sólblómum, kirsuberjatómötum og avókadó.

Ert þú með allt á **hreinu** 2020?



Jakkaföt og skyrtur



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Rúmföt og heimilisþvottur



Kjólar og blússur



Servíettu- og dúkaþvottur

Við tökum vel á móti **herðatrjám** og **endurnýtum**

EFNALAUGIN BJÖRG
HÁALEITISBRAUT
STOFNAÐ 1953

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

Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



8.995

Loftdæla OMEGA
12V 30L

Álskóflur

frá 1.999

4.895

Viðgerðarbretti



Sonax hreinsivörur
á frábæru verði



Háþrýstidæla
1200W 100Bör

9.999



Hjólatjakkur
2T m/tösku

3.795



Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
2100W

22.999



Háþrýstidæla
1400W 105Bör

14.999



6T Búkkar
605mm Par

9.999



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A



Mikið úrval af
verkfæratöskum

frá 795



34.995

Verkfæraskápur
á hjólum

59.995

Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum



Steðjar í
miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett



Vice Multi
angle

6.985



14.995

1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk



5.995

Verkfærasett
108 stk



4.985

Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla



Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið

24.995



Ruslapokar
10,20,50stk

frá 395

frá 395

Ruslatínur



Hjólbörur 100kg



4.999

Skóflur

frá 995



Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum



Laufahrífur



frá 999

Strákústar

685



Myndlistavörur í miklu úrvali



13.995

Flísasög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995





9.999

Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm

Fjölsög
Höfftech



5.999



Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali



14.999

Hjólsög GMC
1200W



19.995

Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)



16.995

Metabo
KS216 bútsög



14.999

SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-

Verkfæralagerinn

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



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



	TREYJA	NEMA	KLIÐUR	HERBERGI		BÓK-STAFUR	MJÖG	TVEIR EINS	HAPP-DRÆTTI	BAKATIL
ELDFLUGA										
FESTA					OFMAT / TUNGUMÁL					
SUDDI			SVÍFA / KVAÐ					TVEIR EINS / IMPRA		
JAFN						HRÍNA / SPÁSSERA				
GARÐI		GÁSKI / VELTA					KK NAFN / FRJÁLSA			
	AUM / BYLGJA ↴	TITILL			ÓVILD / NARSL				LJÓÐUR	DÍNAMÓR
ÞÍÐVIÐRI				SKYNDI-SALA / HÓTA						TÍMABIL / ÓFRÆGJA
MÁLMUR		ÁHÖLDIN / HINDRA					LÍFFÆRI / SVALI			
ÓRÓ		ÞVERTRÉ / SAUÐA-ÞARI			TRÉ / FLJÓT-FÆRNI					
BLAÐRA			GABBA / HÚÐÆXLI			TIGNA / LANGAN				
	HVETJA / HLUTSKIPTI			SAMTALS / EFLA			EINKAR / NIÐUR			
UPPLITAST			SJÚK-DÓMUR / Í RÖÐ		GYÐJA / BOLA			Í RÖÐ / SKÁLMA		
TVEIR EINS / HREKJA		NIBBA / AF-RAKSTUR			OFAN / ÞRÁÐUR				LOKUÐ	SVELGUR
↳		KLISJA / OP				HLUT-TAKANDI / TALA				
HEIÐRA			YNDI / Í RÖÐ				ALVALDUR / TVEIR EINS			
FUGL			VEISLA			ÍLÁTA				
SVÆÐI		ÍÞRÓTT								

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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



1

Hvað sóar hver Íslendingur mörgum kílóum af mat á ári samkvæmt rannsókn Umhverfisstofnunar?

Hjónin Björgvin Páll Gústavsson og Karen Einarsdóttir eiga von á barni. Hvað eiga þau mörg börn fyrir?



2



4

Hvar mældust skjálftarnir sem hafa riðið yfir í vikunni?



3

Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn greindi frá því á upplýsingafundi Almannavarna í vikunni að hann hefði gert óvísindalega könnun. Út á hvað gekk hún og hver var niðurstaðan?

Disney+

5

Hvenær verður Disney+, streymisveita Disney, aðgengileg á Íslandi?

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Vín er oft geymt í vínkæli við kjörhita í mörg ár enda er það svo að með því að geyma gæðavín í vínkæli má „lengja lífið í víninu“ eins og sérfræðingurinn orðar það.

„Illa kælt vín er ekki gott“

Stöðugt fjölgar í hópi þeirra sem vilja eiga vínkæli, enda hefur þekking landsmanna á víni og vínmenningu aukist til muna á síðustu árum.

Það er reynsla Bjarna Ákasonar, framkvæmdastjóra fyrirtækisins Bako Ísberg, sem hefur í þrjátíu ár aðstoðað almenning og fagfólk við val á réttu tólunum og tækjunum þegar kemur að vörum tengdum víni.

Margir kannast við gríðarstóra vínveggi eins og á Brasserie Eiriksson og Hótel Sögu. Þeir koma frá Bako en fyrirtækið hefur einnig sérhæft sig í hefðbundnum kælum fyrir heimili og minni veitingastaði.

Einnar flösku kælir veiðimannsins

Þeir þurfa ekki að vera stórir, vínkælarnir. Hægt er að fá allt niður í einnar flösku kæli sem Bjarni segir tilvalinn fyrir veiðimanninn eða bústaðinn. Merkið sem Bako selur er franskt og útbreitt um alla Evrópu. „Þeir ættu nú að kunna að búa til góða vínkæla, Frakkarnir,“ segir Bjarni.

Einnar flösku kælirinn getur kælt þrjátíu og tvær mismunandi þrúgur. Þ.e. hann má stilla eftir tegund þrjátíu og tveggja þrúgna.

Allar gerðir víns kalla á sitt kjörhitastig

Það er nefnilega svo að allar gerðir víns kalla á sitt kjörhitastig til geymslu og til neyslu. Eða eins og Bjarni segir: „Illa kælt vín er ekki gott,“ og ættu flestir að geta verið sammála um að volgt hvítvín eða kalt rauðvín er alla jafna ekki gott. „Þegar rauðvín er borið á borð ætti það að vera í kringum sextán eða sautján gráður en helst á að geyma það við þrettán eða fjórtán gráður,“ segir hann.

Góð geymsla lengir líftíma víns

Vín er oft geymt í vínkæli við kjörhita í mörg ár enda er það svo að með því að geyma gæðavín í vínkæli má „lengja lífið í víninu“ eins og sérfræðingurinn orðar það. Sum vín eiga stuttan líftíma en önnur mun lengri og þau þarf að geyma við rétt hitastig í góðum kæli.

Fagmennska fram í fingurgóma

Bako vinnur mikið með fagfólki og þá sérstaklega í stærri eldhúsum, svo sem í veitingahúsum, stórfyrirtækjum, skólum og heilbrigðiskerfinu. Hjá Beco starfa þrettán manns og segir Bjarni að þar liggi sérhæfingin einkum í því sem tengist víni og barvörum. „Allt sem tengist drykkju, nema vínið sjálft!“ segir Bjarni um þær vörur og þjónustu sem fá má hjá Bako Ísberg.

> *„Þegar rauðvín er borið á borð ætti það að vera í kringum sextán eða sautján gráður.*







BAKO ÍSBERG
Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík
Sími 595-6200
www.bakoisberg.is



Bjarni Ákason framkvæmdastjóri fyrirtækisins Bako Ísberg.

Vínkælar

LANDSINS BESTA ÚRVAL VÍNKÆLA

La Sommeliere LS 48
Vínkælir fyrir 48 flöskur.
Verð 89.990



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



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



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



La Sommeliere 230
Vínkælir fyrir 236 flöskur.
Verð 289.990



Zwiesel Taste glasapakki – 16 glös
Hin fallega Taste lína. 16 glös í pakka hvítt, rautt, kampavíns og vatnsglös, 4 af hverri tegund. Alvöru kristall frá einum virtasta glasaframleiðanda í heimi.
Verð: 9.990



Barprofessional Barsett Tube
1 stk Boston shaker stál
1 stk Hawthorn strainer
1 stk sjússamælir Jigger
1 stk muddler stál
1 stk Barskeið 30cm
2 stk stútar á vínflöskur
Verð: 9.990 kr



Barprofessional vínpumpa + 2 tappar
Vacumpumpa til að opna flöskur. Þannig geymist flaskan lengur.
Verð: 1.500

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

BAKO ÍSBERG
Eldhús allra landsmanna
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík

www.bakoisberg.is

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir og Nanna Teitsdóttir Mynd / Hallur Karlsson

Gestgjafinn

HOLLT OG GOTT

Blómlegur matur

Ákveðnar tegundir sumarblóma eru ekki bara til prýðis, *þær eru ætar og bragðgóðar líka eins og þessar uppskriftir sanna.*

Flatbrauð með jógúrtsósu, lambakjöti og ætum blómum

6 flatbrauð

Flatbrauð

125 g hveiti
120 g heilhveiti
2 tsk. salt
½ tsk. lyftiduft
250 g hrein jógúrt
ólífuolía

Blandið þurrefnunum saman í stórri skál og búið til holu í miðjunni, hellið jógúrtinni ofan í holuna og blandið öllu saman með sleif. Ef deigið er of þurrt má bæta við 1 msk. af jógúrt í einu þar til deigið samlagast. Flytjið yfir á hveitistráðan flöt og hnoðið þar til deigið verður slétt, u.þ.b. ½ – 1 mín.

Skiptið deiginu í sex hluta og látið það hvíla í 15 mín. Fletjið það út með kökukefli og hitið pönnu yfir háum hita eða hitið grill að háum hita. Penslið deigið með smávegis ólífuolíu og steikið á pönnunni þar til það gyllist og verður stökkt, snúið því við og steikið í 1–2 mín. til viðbótar. Setjið flatbrauðið til hliðar og endurtakið með afganginum af deiginu. Brauðið er best skömmu eftir eldun.

Ofan á

300 g grísk jógúrt
1 hvítlauksgeiri
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
20 g steinselja, gróft skorin
lambakjöt, t.d. lambainnralæri eða afgangur af lambalæri eða -bóg
1 hnefafylli klettasalat



Flatbrauð með jógúrtsósu, lambakjöti og ætum blómum.

200 g kirsuberjatómatar, skornir í tvennt og fernt
æt blóm, t.d. blóm af graslauk og fjólum
60 g bláber

Hrærið jógúrtina í skál og rífið hvítlauksgeira á rifjárni ofan í eða þrýstið í gegnum hvítlaukspressu. Saltið og piprið og smakkið til. Setjið til hliðar og blandið síðan steinseljunni saman við rétt áður en raðað er á flatbrauðið.

Grillið lambakjötið yfir háum hita í 4–5 mín. á hvorri hlið og grillið þar til kjarnhiti kjötsins nær 58°C. Látið hvíla í 15 mín. áður en kjötið er skorið í sneiðar.

Smyrjið jógúrtsósunni ofan á brauðin, sáldrið klettasalati yfir, raðið lambakjötssneiðum ofan á og skreytið með ætum blómum, kirsuberjatómötum og bláberjum. Berið strax fram.



Blómapönnukökur

10–12 stk

150 g hveiti
¼ tsk. salt
1 ½ tsk. lyftiduft
2 tsk vanilluduft eða dropar
3 dl mjólk
3 egg
3 msk. smjör, bráðið
æt blóm, eins og fjólur og morgunfrúr

Blandið þurrrefnum saman og hellið svo mjólkinni saman við og hrærið í kekkjalaust deig. Bætið eggjunum út í deigið og hrærið áfram. Setjið smjörið út í síðast. Prófið fyrst að baka eina pönnuköku til að athuga þykkt og hitastig. Pönnukökurnar eiga að vera þunnar og bakast við meðalhita, stillið á aðeins minni hita en þið eruð vön að gera. Hafið blómin tilbúin, setjið deig á pönnuna og á meðan pönnukakan bakast öðrum megin, raðið blómunum á óbökuðu hliðina og þrýstið léttilega á þau og snúið svo kökunni við. Gott að bera pönnukökurnar fram með sneiddum banönum, jarðarberjum, rjóma, nutella eða súkkulaðisósu.

Hér er verið að nota blómin meira til skreytinga en vegna bragðsins.

Ætar plöntur



Vilmundur Hansen garðyrkjufræðingur fræðir lesendur um nokkrar ætar plöntur.

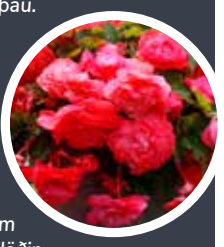
Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir

„**Skjaldflétta** er klifurblóm sem skartar appelsínugulum blómum, hún er gríðarlega mikið notuð víða um heim. Fræbelgirnir eru vel ætir og blómin eru góð í salöt. Af blómunum er milt sýrubragð, ekki ólíkt bragði af karsa. Hún er til dæmis notuð sem lækningajurt í Suður-Ameríku.

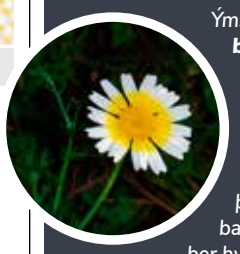


Morgunfrú er mikið notuð í Asíu. Krónublöðin af henni eru nýtt í pottrétti og þykja góð með hrísgrjónum og salati. Ég var einu sinni í Japan og fór í matvöruverslun að gamni mínu og þar voru blóm af morgunfrúm tilbúin í pakkningum innan um grænmetið og allir þekktu hana vel sem matplöntu.

Dúkablóm eða **flauelsblóm** eru lítil appelsínugul blóm og líta svipað út og skjaldflétta. Þau hafa piparkeim álíkan og morgunfrúr og vel má borða þau.



Begóníur sem margir þekkja og eru stundum kallaðar ömmublómið, eru bæði til sem sumarblóm og inniblóm. Blöðin af þeim eru mikið notuð í Mexíkó, Japan og Indlandi. Þau bragðast eins og bitrar hundasúrur. Þær vaxa villt í þessum löndum. Þau eru til dæmis notuð sem krydd í ýmsar kjötsósur, fiskrétti og salöt. Hnúðarnir eða rótin eru líka borðuð en hún hefur einnig verið notuð til lækninga í gegnum aldirnar.



Ýmsar tegundir af **brám** eru þurrkaðar í Asíu og notaðar í te, pottrétti og ýmislegt annað. Við þekkjum vel til baldursbrár sem ber hvít blóm og myndar einskonar blómakörfu með eitt gult auga í miðjunni. Hún vex villt víða um land.

Önnur garðplanta sem vex villt hér á landi er **burnirót**. Hana má skera niður og nota sem spínat, eða súrsa hana.

Einir er garðplanta sem vex villt á Íslandi. Unnið er bragðefni úr berjunum sem er undirstaðan í gini og séniver. Líka hægt að þurrka þau og nota sem krydd.

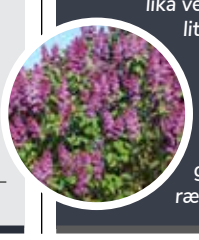
Hafþyrnir er garðplanta sem gefur af sér góð appelsínugul ber sem hægt er að nota eins og önnur ber.

Laufin af **hortensíum** eru þurrkuð og notuð í te.



Kornblóm eru víða notuð í salöt, eggjakökur og fleira.

Skessujurt er uppáhaldsjurtin mín. Hún er frábær sem krydd á lambakjötið. Hún vex í flestum görðum hér á landi. Hentar líka vel í súpur og salöt í litlu magni.



Það má borða krónublöðin af **túlípönum**. Afbragð í kjúklinga- og grænmetisrétti og rækjusalöt.

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




Úrval fiskrétta í borði




Villtur lax



HAFBERG

fiskbúð sælkerans

Gnoðarvogur 44 Sími 588 8686

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Lífsstíll

HEILSA OG HAMINGJA

Út að hlaupa

Margir nýta þennan árstíma til að reima á sig skóna og fara út að hlaupa. *Fyrir byrjendur eða þá sem hafa ekki hlaupið í langan tíma borgar sig að fara ekki of geyst af stað svo maður kvarti undan of miklu álagi strax eftir fyrstu tilraun.*

Farðu rólega af stað

Til að byrja með er ráðlegt að ganga og miða við tíu til þrjátíu mínútna göngu. Þegar þú getur auðveldlega gengið rösklega í þrjátíu mínútur geturðu farið að bæta inn nokkrum hlaupatörnum inn í göngutúrinn. Þú getur til dæmis miðað við að skiptast á að ganga í tvær mínútur og hlaupa í tvær mínútur. Smám saman getur þú lengt tímann sem þú hleypur þar til að því kemur að þú getur hlaupið án þess að þurfa að ganga, ágætt er að miða við til dæmis þrjátíu mínútna hlaup.



Ekki hlaupa of hratt

Hlauptu rólega til að byrja með og auktu svo við hraðann og vegalengdina eftir því sem þolið og formið eykst. Þannig er líklegra að komist verði hjá meiðslum og hlaupin verða örugglega ánægjulegri. Líkaminn þarf að venjast hlaupunum. Það er ágætt að miða við að hlaupa ekki hraðar en svo að þú gætir haldið uppi samræðum á meðan þú hleypur. Einnig er gott að halda sig við sama hlaupahraðann.

Líkamsstaðan skiptir máli

Réttu vel úr þér og reyndu að hlaupa mjúklega þannig að hællinn snerti alltaf jörðina fyrst og svo restin af fætinum. Ekki skoppa upp og niður. Slakaðu vel á í upphandleggjum og öxlum þegar þú hleypur og hafðu olnbogana beygða.



Mikilvægt að eiga góða skó

Huga þarf að skónum þegar farið er út að hlaupa og finna sér góða hlaupaskó með góðri dempun. Vondir skór geta leitt til meiðsla og gömlu handboltaskórnir í bílskúrnum eru til dæmis ekki hentugir hlaupaskór. Hægt er að fara í göngu- og hlaupagreiningu og velja í kjölfarið rétta skó sem henta þér fullkomlega. Skór hafa ekki endalausan líftíma og algengur líftími á skóm er um 600-1000 km.

Náðu þér niður

Eftir göngutúr eða hlaup er mikilvægt að gefa sér nokkrar mínútur í að ná hjartslættinum niður og kæla sig niður með því að ganga rösklega og teygja á vöðvunum í fótunum. Þú getur staðið upp við vegg eða ljósastaur þegar þú teygir til að halda betur jafnvægi. Gott er að gefa líkamanum hvíld næsta dag. Smám saman er svo hægt að bæta í æfingarnar.



Sýndu þolinmæði

Byrjendur í hlaupum verða að sýna þolinmæði. Það er ekki hægt að koma sér í gott hlaupaform á örfáum vikum og þess vegna er mikilvægt að setja sér langtíma-markmið og gefa sér góðan tíma til að ná því. Það er ekki nauðsynlegt að hlaupa í hverju maraþoninu á eftir öðru til að teljast hlaupari. Að hlaupa reglulega, njóta þess og hafa upplifunina ánægjulega er til dæmis frábært markmið.



Dekraðu við þig og njóttu lífsins í sumar

> *Það er alltaf þess virði að njóta þess að horfa á hafið.*

Augnayndi



Það er alltaf þess virði að njóta þess að horfa á hafið. Á kyrrum, sólríkum dögum glitrar sléttur hafflöturinn og vekur með jarðbundnasta fólki skáldlegan innblástur. Þegar vindurinn næðir er úfið hafið magnað og ógnvekjandi. Sumir segja að fátt gefi þeim meiri orku en að horfa á brimið skella á klettunum úti á Reykjanesi eða ganga yfir skerin við Gróttu. Það má einnig fá magnaða útrás fyrir erfiðar tilfinningar með því að öskra í kapp við brimið á ströndinni við Eyrarbakka. Þar náði kona nokkur að sætta sig við skilnað frá eiginmanni sínum með því að formæla honum í takt við niðinn í brimgarðinum. Hafið er alveg við bæjardyrnar hjá flestum Íslendingum og þarf því ekki mikið að hafa fyrir því að njóta þess sem það getur gefið.



Róandi og líka gott fyrir hár

Flestir vita að kamillute er róandi og hjálpar mörgum að sofna á kvöldin. Kaldir tepokar með kamillutei eru einnig góðir til að róa húðina í kringum augun, minnka bauga og draga úr þrota. Færri vita hins vegar að kamillute eykur mjög gljáa í ljósu hári. Ljóshært fólk sem telur hárið dauft og glanslaust ætti því að reyna að skola það upp úr kamillutei og athuga hvort hárið verður ekki líflegra og fallegra. Best er að setja 3–4 tepoka í einn lítra af sjóðandi vatni, leyfa vatninu að kólna og skola síðan hárið.

Friskar upp á húðina

> *Húðin á auðvelt með að drekka í sig næringuna úr avókadóinu.*



Avókadó er einstaklega næringarríkur ávöxtur og ekki síður gott útvortis en innvortis. Avókadóolían er algjörlega kólesteróllaus og því bráðholl en í ávextinum eru einnig ellefu mismunandi vítamín og fimmtán tegundir steinefna. Húðin á auðvelt með að drekka í sig næringuna úr avókadóinu vegna þess hve auðveldlega olían úr því gengur inn í hana. Avókadó er því mjög oft notað í dýr og fín andlitskrem en ef fólk vill spara sér það að kaupa kremin er hægt að merja hluta af avókadói í skál eða blandara og bera maukið á andlitið og hálsinn. Berið það þó ekki á augnsvæðið. Látið maukið liggja á húðinni í hálftíma en skolið það síðan af. Það má svo gjarnan hreinsa húðina á eftir með ögn af köldu kamillutei.

Mýkri fætur



Margir lenda í því að fá sigg á hælana og ofan á tærnar þar sem skórnir þrengja að. Verði siggið of mikið getur það rifið sokka og þrýst á viðkvæma bletti á fótunum. Það er hins vegar auðvelt að hreinsa þetta burtu og ef farið er í fótsnyrtingu einu sinni í viku er hægt að halda fótunum mjúkum og sléttum. Best er að byrja á því að fara í gott fótabað. Fótunum er dýft í bala með volgu sápuvatni. Einnig má blanda vatnið með mýkingarsápu, nokkrar gerðir af þeim fást í apótekum. Sumir kjósa að setja eina til tvær matskeiðar af grófu sjávarsalti í vatnið. Fæturnir eru hafðir í vatninu í tíu til fimmtán mínútur en síðan teknir upp úr, þerraðir og siggið raspað burtu með fótraspi. Margir raða smásteinum í botninn á balanum og renna fótunum eftir steinunum. Þetta veitir fótanudd og losar enn frekar upp hart skinn á hælunum.

Íslenskar sumarnætur

Hótel Katla Vík í Mýrdal • Hótel Kea á Akureyri • Skuggi Hótel í Reykjavík

Njóttu þess sem Ísland hefur upp á að bjóða með gistingu hjá okkur!

KLIPPIKORT
fyrir tvo

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

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

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



Við kaup á Klippikorti getur þú notað ferðagjöfina og Keahótel bæta 50% við

FERÐA-GJÖF



SUMARNÆTUR

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

20% afsláttur af tveimur nóttum

30% af þremur nóttum eða fleirum

Allir okkar gestir fá:
2 fyrir 1 í Zipline Vík í Mýrdal
30% afslátt í Bjórböðin Dalvík
20% afslátt hjá FlyOver Iceland
25% afslátt hjá Paddle North Iceland á Akureyri
Sértilboð á golfvöllinn í Vík og Golfklúbb Akureyrar

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

KEAHOTELS

„Ég er mjög stórhuga“

María Þorleifsdóttur málar stórar og kraftmiklar myndir. *Hún segist ekki hafa kunnað að teikna sem barn og stundum fengið bágt fyrir í skóla. Áhuginn hafi vaknað á fullorðinsaldri.*

Texti / Stefanía Albertsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

Ég veit það ekki alveg en ég mála í frístundum og er drifin áfram af innri þrá eftir að ná fram einhverju sem getur kallast samspil áferðar, forma og lita,“ segir María Þorleifsdóttir þegar hún er spurð hvernig listamaður hún sé.

María er menntaður félagsráðgjafi frá Óslóarháskóla og útskrifaðist þaðan árið 1981 og hefur starfað sem slíkur síðan en þó með nokkrum hléum. Samhliða því starfi hefur hún sótt fjöldann allan af myndlistar-námskeiðum, bæði hér heima og erlendis. Veturinn 2004-2005 stundaði hún nám við hönnunarbraut Iðnskólans í Reykjavík. Árið 2007 fékk hún inngöngu í Kunsthøjskolen í Sønderborg í Danmörku þar sem hún lærði í eitt ár.

Hefur María alltaf haft gaman að því að teikna og mála?

„Nei, ég kunni ekki að teikna sem barn og fékk stundum bágt fyrir í skóla,“ svarar hún hreinskilin. „Áhuginn vaknaði á fullorðinsaldri.“

> ***Ég mála í frístund-um og er drifin áfram af innri þrá eftir að ná fram einhverju sem getur kallast samspil áferðar, forma og lita.***

Hvenær byrjaðir þú að mála og hvernig kom það til?

„Eftir þó nokkuð mörg ár í afar skemmtilegri vinnu og leik með leir og leirmótun, þar sem vinnuferlið frá upphafspunkti hugmyndar að endanlegri afurð er afar langt og flókið, fékk ég þörf fyrir að prófa að stytta leiðina og fá nánast útkomuna strax.“

Hvernig myndirðu lýsa þínum listræna stíl?

„Ég er mjög stórhuga, mála stórt og þarf mikinn „texture“ í verkin. Áferðin, litasamsetningin og formið verða að spila saman.“

Hvernig er ferlið frá hugmynd að mynd?

„Flókið og getur verið langt en samspil lita og forma ráða að mestu för.“

Ferðu mikið á sýningar og fylgistu með öðrum listamönnum?

„Já, ég hef verulegt yndi af því að fara á sýningar, bæði hér heima og erlendis. Á námsárum mínum í Noregi varð ég hreint gagntekin á E. Munch-safninu í Ósló þegar ég steig fæti mínum þar inn.“

Hvaða listamenn eru í mestu uppáhaldi?

„Nína Tryggvadóttir á sinn ákveðna sess stöðugan hjá mér og Kjarval er alltaf allt um kring. Seinni stórsýn-ingar á verkum Chagall og Magrett í Lousiana DK, lifa enn með mér. Miró, Gaudi og Picasso í Barcelona eru líka vissulega mínir menn. Á seinni árum var heimsóknin í geggjaða safnið hans Salvador Dali í heimabæ hans í Figueres á Spáni eldskírn.“



María Þorleifsdóttur listakona er menntaður félagsráðgjafi frá Óslóarháskóla.







„Ég er mjög stórhuga, mála stórt og þarf mikinn „texture“ í verkin. Áferðin, litasamsetningin og formið verða að spila saman.“

MÚRBÚÐIN HAFNARFIRÐI 1 ÁRS!

AFMÆLISTILBOÐ Í ÖLLUM VERSLUNUM



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

20% AFSLÁTTUR



Kaliber PREMIUM GRILL

15% AFSLÁTTUR



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

Þrýstijafnarar fylgja öllum grillum

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

20% AFSLÁTTUR



BRIGGS & STRATTON

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



20% AFSLÁTTUR

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

20% AFSLÁTTUR



15% AFSLÁTTUR



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

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



10% AFSLÁTTUR



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

Made by Lavor



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

20% AFSLÁTTUR

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

15% AFSLÁTTUR



20% AFSLÁTTUR



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

20% AFSLÁTTUR



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

20% AFSLÁTTUR



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

15% AFSLÁTTUR



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

20% AFSLÁTTUR





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

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

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



h

Hús & híbýli

HÖNNUN

Nýtt frá Fritz Hansen

Í tilefni af 100 ára fæðingarafmæli ítalska hönnuðarins Vico Magistretti hefur Fritz Hansen sett á markað Vico Duo-stólinn sem upphaflega var hannaður árið 1997.

Stólarnir eru hannaðir með það í huga að auðvelt sé að stafla þeim upp svo þeir taki sem minnst geymslupláss þegar þeir eru ekki í notkun. Þeir henta vel í breytileg rými sem þurfa að geta hýst margs konar viðburði eins og í fundaherbergi, ráðstefnusali og veitingasali svo dæmi sé tekið. Einnig henta þeir vel sem borðstofustólar eða aukastólar í heimahúsum. Einkunnarorð Magistretti voru þau að engin afsökun væri til fyrir slæmri hönnun og eru það orð að sönnu. Stólarnir fást í þremur útgáfum: eik, hnotu og svartmáluðum aski. Fæturnir eru úr stáli og hægt er að velja um svarta duftlakkaða fætur eða krómaða en einnig er hægt að fá stólana með örmum eða armalausa.



Vísun í gríska súlur

***Vuelta-lampinn** frá **Ferm Living** er skemmtileg nýjung frá fyrirtækinu en lampinn er eins og skúlptúr og minnir riffluð áferðin á burðarsúlur Forn-Grikkja. Vuelta er gerður úr hvítu ópalgleri með LED-ljósaperum sem gefa mjúka og notalega birtu en ljósdeyfir er til staðar svo hægt er að stilla birtustyrk að vild. Lampinn stendur á málmfótum og er hannaður sem skrautlýsing en tilvalið er að nýta hann til að lýsa upp bókahilluna eða önnur dimm svæði heima við. Logað getur á lampanum í 30.000 klukkustundir án þess að skipta þurfi um ljósaperu.*

Probi® Járn - fyrir aukna upptöku járns og til að viðhalda góðum járngildum



Probi® Járn

- Probi® mjólkursýrugerlar
- járn
- C-vítamín
- fólasín

Probi® Járn er milt í maga og hentar einnig á meðgöngu

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is



Þórey Einarsdóttir, stjórnandi HönnunarMars.

„Boðberi bjartsýni og skapandi krafta í samfélaginu“

Framsækin hönnun og nýjungar á hátíðinni HönnunarMars sem stendur yfir til 28. júní.

HönnunarMars er boðberi bjartsýni og skapandi krafta í samfélaginu,“ segir Þórey Einarsdóttir, stjórnandi hátíðarinnar, en eins og kunnugt er átti HönnunarMars 2020 að fara fram í lok marsmánaðar eins og undanfarin ellefu ár, en vegna COVID-19 faraldursins var hátíð inni frestað til 24.-28. júní.

HönnunarMars er ein af sex borgarhátíðum Reykjavíkur og verður hluti af átaki borgarinnar, Sumarborgin 2020, sem miðar að því að efla miðborgina sem áfangastað og styðja við atvinnulíf á svæðinu og bjóða upp á lifandi menningu og listir fyrir alla í sumar. Um er að ræða stærstu hönnunarhátíð á landinu, þar sem framsækin hönnun og nýjungar leiða saman sýnendur og gesti.

Hátíðin er lífleg höfn hugmynda, ólíkra sjónarmiða og þekkingar, hreyfiafl sem auðgar og bætir samfélagið. Í ljósi aðstæðna fer hún fram með breyttu sniði. Stórir og mannmargir viðburðir sem hafa verið fastir liðir hátíðarinnar, eins og opnunarhóf, DesignTalks, DesignDiplomacy og DesignMarch verða þannig að bíða til ársins 2021.

Dagskráin 2020 tekur á sig breytta mynd og að gefnu tilefni þarf að grípa til viðeigandi ráðstafana í takt við reglur Almannavarna, eins og að tryggja aðgangsstýringu og hreinlæti. Þá verður aukin áhersla á miðlun efnis í rafrænu formi.

„Nú er tækifærið til að beina sjónum að hönnun sem drifkrafti til nýsköpunar og sýna hversu mikilvægu hlutverki þessar greinar gegna í samfélaginu,“ bendir Þórey á. „Sérstaklega á þeim óvissutímum sem við lifum nú. Við viljum nýta tækifærið til að vekja athygli á mikilvægi skapandi hugsunar á krefjandi tímum.“







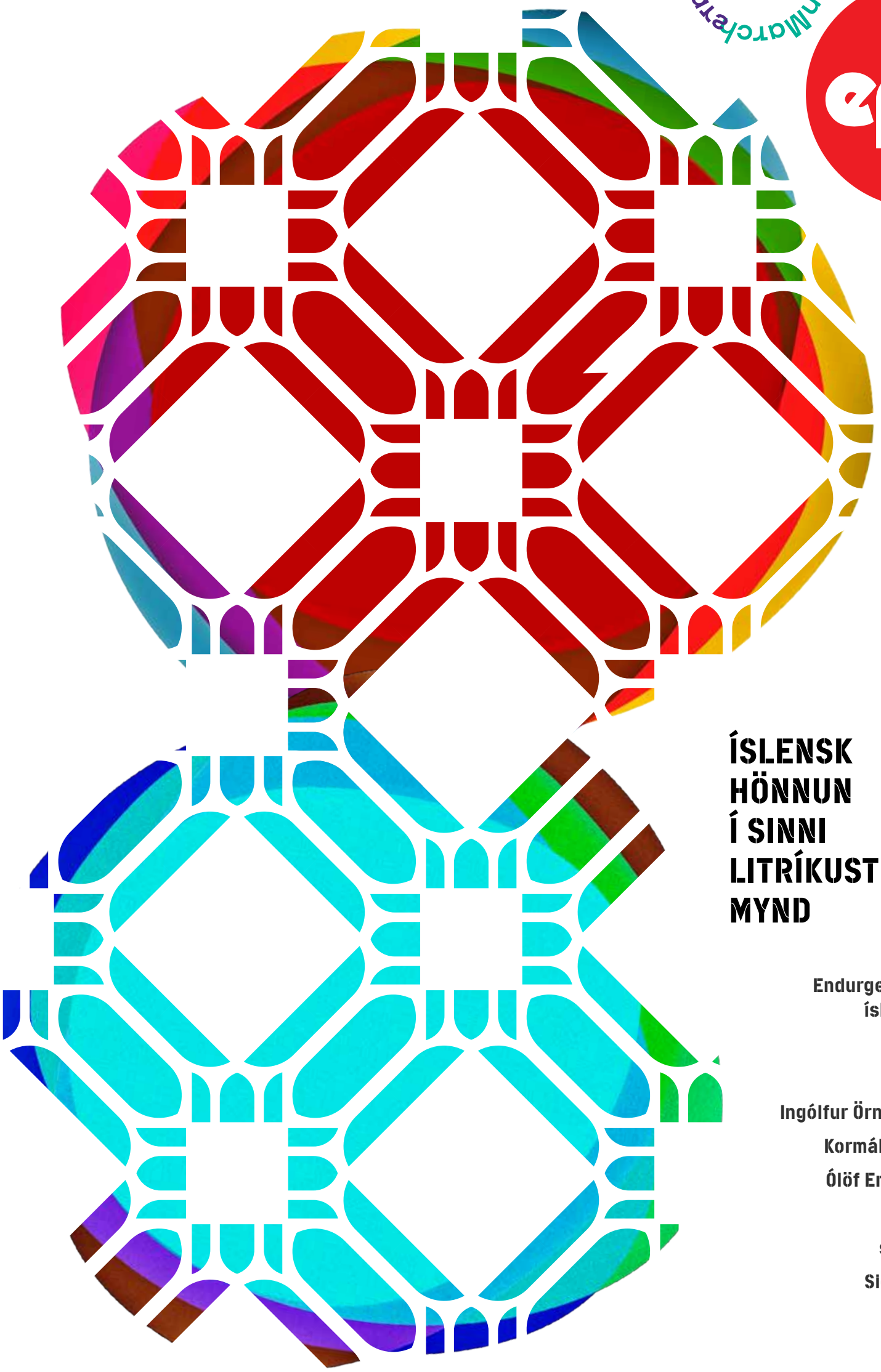
Hægt er að kynna sér dagskránna nánar á honnunarmars.is

> ***Nú er tækifærið til að beina sjónum að hönnun sem drifkrafti til nýsköpunar.***



Flott í ferðalagið

Danska hönnunarhúsið HAY kynnti nýverið vörur sem komnar eru á markað. Þar á meðal eru ferðamál sem hönnuð eru af arkitektinum George Sowden en hann hefur áður hannað vörur fyrir HAY líkt og kaffi- og tekatla, salt og piparkvarnir, flöskur og geymslubox. Sowden nam arkitektúr á áttunda áratugnum og fluttist að námi loknu til Mílanó og vann þar meðal annars með Ettore Sottsass og Olivetti. Á níunda áratugnum stofnaði hann svo Memphis Group ásamt öðrum. Einnig hefur hann unnið til margra verðlauna fyrir verk sín, þar á meðal hin eftirsóttu Compasso d'Oro-verðlaun. Í dag býr hann enn og starfar í Mílanó. Ferðamálið er framleitt úr stáli, með plastloki og fæst í tveimur stærðum, 0,35 l og 0,5 l. Hægt er að velja um þrjá liti, grænan, gráan og bleikan. Ferðamálið heldur bæði heitu og köldu og því tilvalið í ferðalög sumarsins jafnt sem í vinnuna.



ÍSLENSK HÖNNUN Í SINNI LITRÍKUSTU MYND

ANNA THORUNN

ARKITÝPA

Endurgerð á klassískri íslenskri hönnun

FORMER

IHANNA HOME

Ingólfur Örn Guðmundsson

Kormákur og Skjöldur

Ólöf Erla Bjarnadóttir

Pastelpaper

stundumstudio

Sigurjón Pálsson

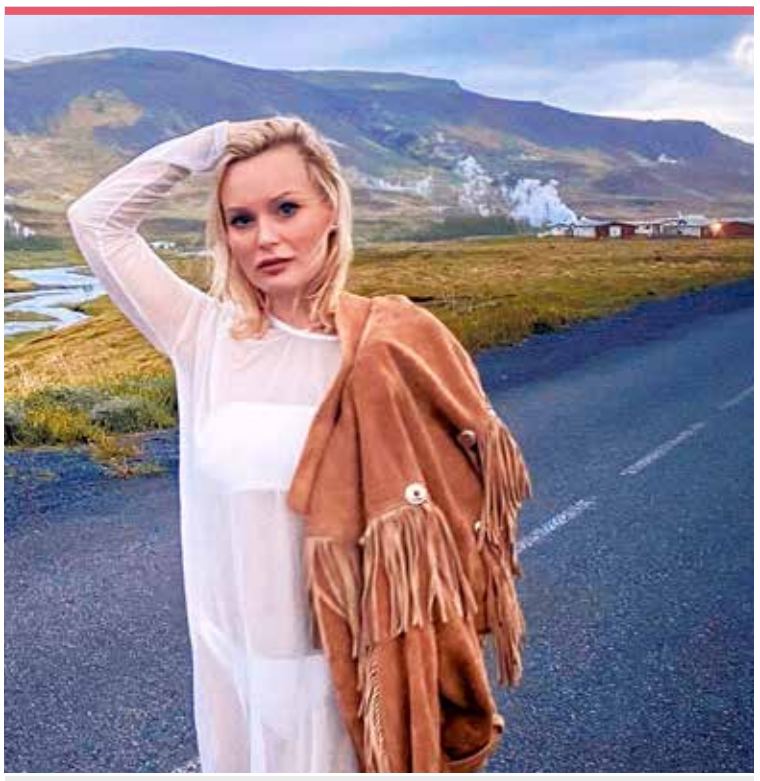
ÖRN DUVALD

Opnunartímar: Fös: 10:00 – 18:00 · Lau: 11:00 – 16:00

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Erna Kristín Stefánsdóttir

Segir skilið við fortíðardrauga

Þórunn Antonía og Agnar Friðbertsson hafa sent frá sér nýtt lag, Flugdreka, þar sem söngkonan er á persónulegum nótum. *Fram undan eru síðan ýmis spennandi verkefni, þar á meðal samstarf við erlendan framleiðanda sem er stórt nafn í tónlistarbransanum úti í heimi.*



Þórunn Antonía er á persónulegum nótum í nýju lagi, Flugdrekar.

Þetta lag er í raun bæði persónulegt og ljóðrænt. Það fjallar um það að segja skilið við fortíðardrauga og gamlar hömlur og ganga í burtu frá öllu sem er ekki gott fyrir mann hvort sem það er samband, ofbeldi eða eitruð samskipti," segir Þórunn Antonía um nýja lagið, sem hún samdi ásamt Agnari Friðbertssyni, eða Agga Friðberts, eins og hann er gjarnan kallaður.

Spurð út í samstarfið segist Þórunn einfaldlega hafa rekist á Agnar á Facebook. „Okkar samstarf kom þannig til að ég óskaði eftir samstarfsfólki í hljóðheimi á síðunni Hljóðnördar án landamæra. Þannig fann ég Agga," segir Þórunn glöð og bætir við að þau hafi samið ýmis lög saman síðan og séu góðir vinir.

Umslagið vekur athygli blaðamanns. Hvernig varð það til? „Þegar ég var að fara að senda Agga lagið til að setja inn á Spotify rann upp fyrir mér að ég átti engar myndir til að nota. Ég var hins vegar með mynd í kollinum af konu á vegi með 30 kílómetra hraðahindrun, með vísan í það að ég hef heyrt konur tala um að það sé einhvers konar síðasti söludagsstimpill á konum í tónlistarbransanum. Þær megi ekki gera hitt eða þetta eftir að þær ná ákveðnum aldri, sem er bara bull," segir Þórunn ákveðin.

„Ég hef heyrt konur tala um að það sé einhvers konar síðasti söludagsstimpill á konum í tónlistarbransanum ... sem er bara bull."

Hún ákvað að fá vinkonu sína, Ernu Kristínu Stefánsdóttur, sem heldur úti miðlinum Ernulandi, til að útfæra hugmyndina með því að taka myndir af sér í Hveragerði. Myndirnar voru svo sendar í eftirvinnslu til Brantley Guiterez, sem myndar töluvert fyrir stór tískutímarit og hefur leikstýrt tónlistarmyndböndum meðal annars fyrir tónlistarmanninn Diplo og hljómsveitina Arcade Fire. Guiterez er vinur Þórunnar til margra ára og samstarfsfélagi í tónlist en þau gáfu út nokkur lög í fyrra.

Spennandi verkefni fram undan

Auðheyrilegt er að Þórunn hefur í nógu að snúast því fyrir utan að ætla að fylgja nýja laginu eftir eru ýmis spennandi verkefni á teikniborðinu. „Ég er til dæmis að vinna eitt lag með Mike Hedges, frægum pródúser, sem hefur unnið mikið með The Cure, Dido og U2. Hann pródúseraði nokkur lög á plötunni minni Dialouge sem kom út árið 2003 hjá útgáfurisanum BMG, þar sem ég söng dúett með Wayne Murray. Leiðir okkar Mike lágu svo aftur saman núna í COVID-19 faraldrinum. Hann varð svo snortinn þegar hann sá hvað ég var dugleg að deila á samfélagsmiðlum myndum sem fanga hversdagsleg augnablik úr lífi mínu sem móður að hann hafði samband og vildi semja nýja tónlist með mér og nota það sem útgangspunkt, sem mér finnst frábært," segir Þórunn og brosir.

Og þar með er ekki öll sagan sögð, því fleiri erlendir lagahöfundar og pródúserar hafa sóst eftir samstarfi við Þórunni. Með annars vegna þess hversu auðvelt hún virðist eiga með að semja grípandi laglínur. „Eflaust er þetta hæfileiki sem ég hef erft frá pabba mínum," segir hún glaðlega, en fyrir þá sem ekki vita er Þórunn Antonía dóttir lagahöfundarins landsþekkta Magnúsar Þórs Sigmundssonar sem eftir liggja mörg af ástsælustu lögum þjóðarinnar.

Poppuð raftónlist í anda eighties-tímabilsins

Þann 12. júlí ætlar hin unga og upprennandi tónlistarkona og útsetjari KÍTA að senda frá sér sína fyrstu smáskífu, Things You Don't Know. Í tónlistarsköpun sinni hefur KÍTA lagt áherslu á poppaða raftónlist og er þessi smáskífa engin undantekning; hún inniheldur meðal annars hljóðgervla í anda níunda áratugar síðustu aldar og þykir þar af leiðandi vera skemmtilegt sambland af nútímatónlist og eighties-poppi. Tónlistarmyndband við lagið er þegar komið út og hefur hlotið góðar viðtökur. Því var leikstýrt af Angie Diamantopoulou en aðstoðarleikstjórn var í höndum Ásu Maríu. Angie, Ása María, KÍTA og Arnór Trausti framleiða en Arnór stýrði jafnfram upptökum og klippti myndbandið og sá Ása María um hár og förðum.



Texti / Steinar Fjeldsted

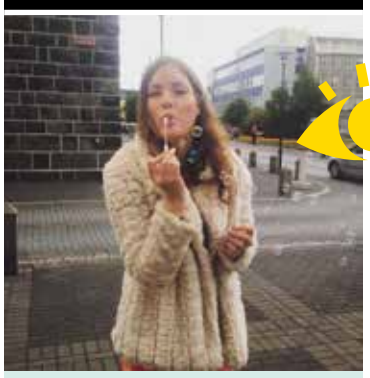
Laðast hvort að öðru en ná ekki saman

Gyða Margrét, a.k.a. Gyda, og Fannar Freyr Magnússon sendu frá sér á dögunum nýtt lag, Andstæður.



Andstæður. „Við höfum verið að vinna saman í rúmlega tvö ár og gáfum út plötuna Andartak, á síðasta ári. Okkur langaði alltaf að fylgja þeirri plötu eftir með fleiri lögum," segir Gyða í samtali við Albumm og bætir við að þess vegna hafi þau meðal annars gefið út lagið Andstæður. „Hugmyndin að laginu varð til þegar við vorum að ræða það hvernig sumt fólk nær ekki saman, þótt það langi það," útskýrir Gyða, „svona eins og sól og máni, sem skína á sama tíma en komast aldrei hvort að öðru. Lagið einkennist af frekar dimmum hljóðheimi og tilraunastarfsemi en Gyða segir að þeim Fannari finnist gaman að prófa nýja hluti í tónlistinni. „Okkur langar að að prófa okkur meira áfram með skrítnar hljóðpælingar og sjá hvert það leiðir okkur í lagasmíðinni," segir hún.

Hafði aldrei kjark til að syngja fyrir framan aðra



Fyrir skömmu sendi Ragna Isabel frá sér lagið Eagle. Ragna hefur alltaf haft áhuga á tónlist en skorti kjark til að syngja fyrir framan aðra. „Ég leiddist út í neyslu á unglingsárunum og var mikið inn og út af geðdeild frá fjórtán ára aldri," útskýrir Ragna. Þegar hún fann svo sinn æðri mátt og náði loks að verða edrú eftir nokkurra ára baráttu byrjaði hún hægt og rólega að skríða úr skelinni, syngja og semja tónlist. Lagið Eagle fjallar um það ferli að átta sig á því að maður getur meira en maður heldur, losna undan sjálfum sér og trúa ekki þeirri lygi að maður sé ekki nóg.



Forréttindablindur pótintáti

Kólumkilli hefur gefið út lagið Júpíter. Hann segir lagið vera níðstöng reista til höfuðs Donalds Trump Bandaríkjaforseta. Textinn sé ortur í orðastað manns sem sé í svipaðri valdastöðu; sjálfshól, forréttindablinda og almenn mannfyrirlitning ríði ekki við einteyming í orðræðu hans. Kólumikill segir að um leið sé lagið harmagrátur yfir tapaðri mennsku, mannkærleika og visku. Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is.



Nýtt myndband frá Winter Leaves

Hljómsveitin Winter Leaves var að gefa út tónlistarmyndband við lagið Second Chanses, sem var á plötunni Higher sem kom út árið 2019. Sveitin vann myndbandið sjálf og tók það allt upp á Suðurlandi. Óhætt er að segja að sveitin sé iðin við kolann, en hún er þessa dagana í hljóðveri að taka upp nýtt lag sem kemur út í haust. Hægt er að sjá myndbandið á Albumm.is.

Albumm mælir með



dirb og GDRN sameina krafta sína

Ingvi Rafn Björgvinsson, sem gerir tónlist undir listamannsnafninu dirb, var að senda frá sér lagið Segðu Mér, sem er sungið af söngkonunni GDRN. Lagið er þriðja lagið sem dirb sendir frá sér af væntanlegri plötu sem kemur út 3. júlí. Ingvi spilar á bassa í fjölda hljómsveita, þar á meðal Oyama sem hefur verið starfandi frá árinu 2012. Samhliða útgáfu lagsins kom út ansi skemmtilegt myndskeið við það sem hægt er að sjá á Albumm.is

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

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

FRÁBÆR STÖRF Í BOÐI HJÁ LIND FASTEIGNASÖLU

VIÐ LEITUM AÐ LÖGGILTUM FASTEIGNASÖLUM TIL STARFA

– KONUM OG KÖRLUM Á ÖLLUM ALDRI

- Við leitum að öflugum **VERKEFNASTJÓRUM** fyrir nýbyggingaverkefni
- Fjöldi verkefna framundan, af öllum stærðum og gerðum

Umsókn ásamt ferilskrá sendist á **umsokn@fastlind.is**. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

LIND FASTEIGNASALA var stofnuð árið 2003 og er því á 17. starfsári.
Hjá Lind starfa í dag 23 löggiltir fasteignasalar, þar af tveir lögmenn og einn lögfræðingur.

Lind á eftirfarandi söluvefi:

FYRSTU ÍBÚÐAKAUP.IS

FRÍTT VERÐMAT.IS

NÝJAR ÍBÚÐIR.IS

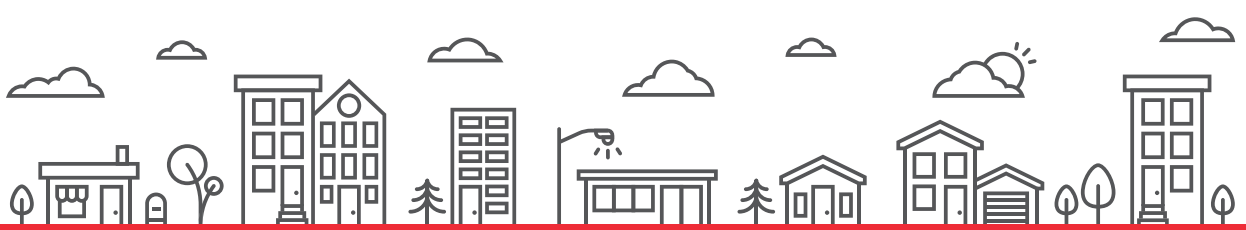


OPIÐ HÚS SÖLU- OG SÝNINGARAPP

LIND FLYTUR Í STÆRRA OG BETRA HÚSNÆÐI

VEITUM VIÐSKIPTAVINUM AFSLÆTTI HJÁ SÉRVÖLDUM FYRIRTÆKJUM

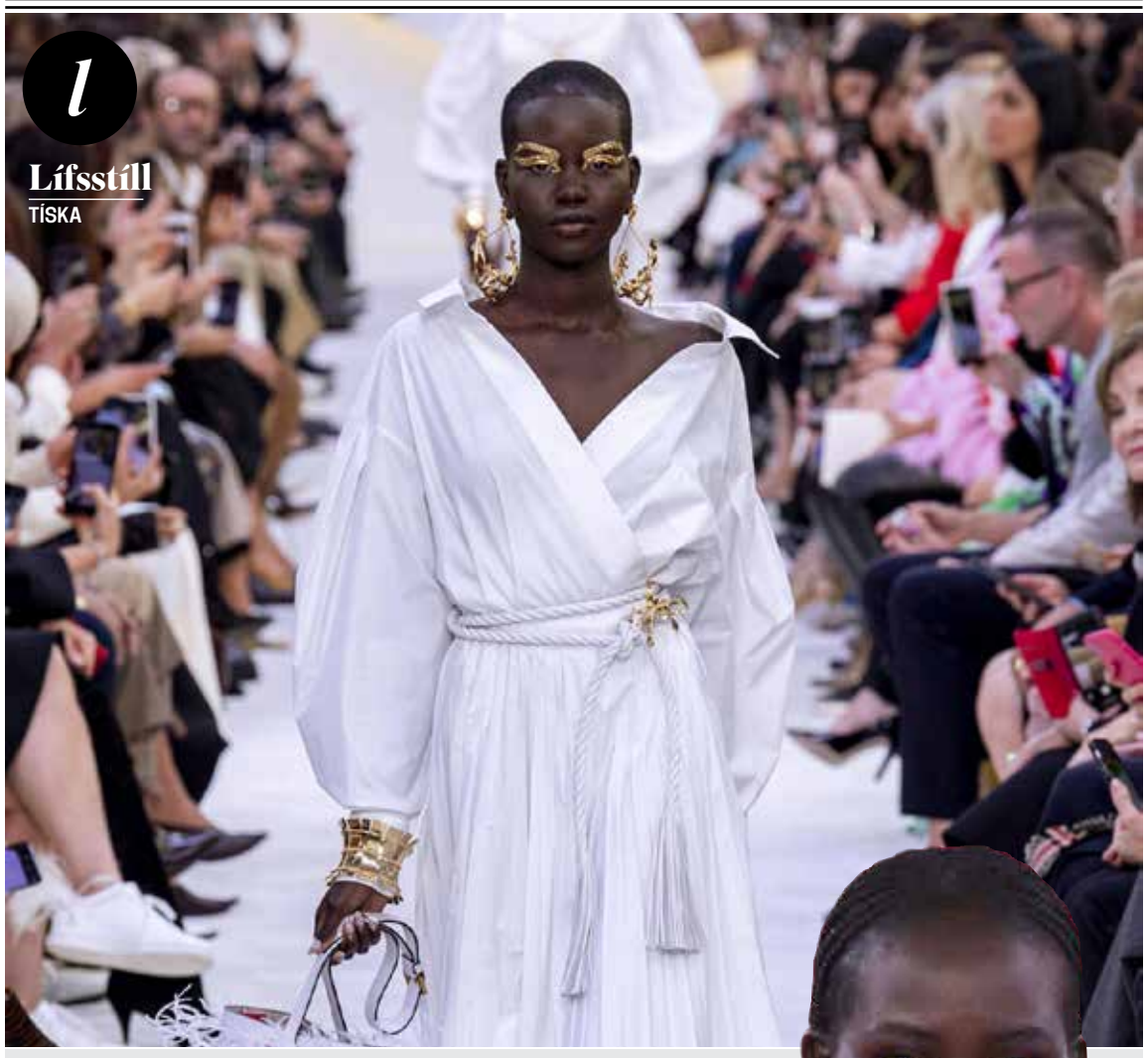




LIND Fasteignasala
Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · www.frittverdmat.is

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Fyrr á árinu var Adut valin andlit Valentino-tískuhússins.

Flúði stríðsátök og varð heimsfræg fyrirsæta

Adut fæddist í Suður-Súdan en móðir hennar lagði á flótta með börnin sín sex undan stríðsátökum og hörmungum og komst til Kakuma í Kenía. Þar bjó fjölskyldan í flóttamannabúðum þar til Adut var sjö ára en þá fengu þau hæli í Ástralíu.

Adut var aðeins þrettán ára þegar ástralskur fulltrúi módelskrifstofu kom auga á hana og eftir það var ekki aftur snúið.

Fyrsta ganga hennar eftir tískupöllunum var fyrir ástralskan hönnuð en það nægði til að Yves Saint Laurent bauð henni að vera í hópi sinna módela á tískuvikunni í París.



Adut er þekkt fyrir fallegt útlit sitt og fyrr á árinu valdi Pierpaolo Piccioli hana sem andlit tískuhússins Valentinos og ilmsins Born in Roma.

Súdanska fyrirsætan Adut Akech á sér ótrúlega sögu.

Ástríðufullur arftaki

Árum saman var Valentino þekktur sem hönnuðurinn sem elskar konur. Hann naut þess að draga fram fegurð og kosti kvenlíkamans í hönnun sinni og metnaður hans var alla tíð sá að leyfa bæði konum og körlum að njóta sín í fallegum fötum. Valentino dró sig í hlé fyrr á árinu og við keflinu í tískuhúsi hans tók Pierpaolo Piccioli.



Pierpaolo Piccioli

Pierpaolo fæddist í Róm og ólst upp í Nettuno. Hann og Valentino eiga það sameiginlegt að kunna að meta gamlar ítalskar kvikmyndir og sækja þangað innblástur. Pierpaolo segir hins vegar að nú snúist tískan ekki hvað síst um samfélög og samfélagslega ábyrgð. Hann vill höfða til ungs fólks og bendir á að lífsstíll hans sé langt frá glæsi- og glamúrlífinu sem Valentino sjálfur lifir. Hann heldur einkalífi sínu vandlega frá augliti fjölmiðla. Líkt og Valentino heillaðist hann af tísku strax í barnæsku en gerði aldrei ráð fyrir að geta gert hana að aðalstarfi svo hann fór í bókmenntafræði í háskólanum í Róm. Simona Caggia æskuástin hans og kærasta var þar í laganámi.

> **„Herra Valentino er svo öruggur með sig að þegar hann sá að mín tillaga var betri en hans breytti hann umsvifalaust.“**

Þegar hann uppgötvaði að Istituto Europeo di Design byði upp á kennslu í tilraunakenndri hönnun skráði hann sig í það nám líka og lauk prófi í báðum greinum. Pierpaolo fékk lærlingsstarf hjá Brunello Cucinelli að námi loknu og krafðist þess að fá borgað. Það var nokkuð sem aldrei hafði gerst í tískuheiminum áður því ungir hönnuðir eru venjulega óskaplega þakklátir fyrir að fá tækifæri. En þessi ungi maður vissi hvers virði hann var. Cucinelli var ekki stórt nafn þá en Pierpaolo fékk sitt fram. Eftir útskrift vann hann fyrir Fendi í mjög svo samkeppnismiðuðu og kröfuhörðu umhverfi. Engu að síður segir hann að innandyra hafi allir verið eins og ein stór fjölskylda. Hann var hjá Fendi í átta ár en þá bauðst honum að taka við fylgihlutadeild Valentinos.

Hann vakti strax athygli því hann þorði að gagnrýna verk Valentinos sjálfs og um þetta sagði hann í viðtali við breska Vogue: „Herra Valentino er svo öruggur með sig að þegar hann sá að mín tillaga var betri en hans breytti hann umsvifalaust.“ Þeir hönnuðu saman fylgihlutalínu vorsins 2008. Sama ár dró Valentino sig í hlé og Alessandra Facchinetti tók við. Hún hætti nokkrum mánuðum síðar og þá voru Pierpaolo og vinkona hans, Maria Grazia Chiuri, skipuð aðalhönnuðir. Verk þeirra hafa vakið mikla athygli og þetta magnaða tískuhús er jafnleiðandi og í tíð Valentinos.

Pierpaolo giftist æskuástinni sinni Simonu og þau eiga saman þrjú börn, Benedettu, tuttugu og eins árs, Pietro, nítján ára, og Stellu, tólf ára. Þau búa í fallegu einbýlishúsi í Nettuno en bærinn er hluti af Róm.



Vinsæll meðal stjarnanna

Valentino, eða Valentino Clemente Ludovico Garavani eins og hann heitir fullu nafni, hefur alla tíð verið þekktastur fyrir glæsikjóla sína og fyrir að vera sá fatahönnuður sem metur kvenleg form og hannar með þau í huga. Hann hóf ungur störf í tískuiðnaðnum og lærði af ýmsum hönnuðum sem unnu í nágrenninu. Á ferli sínum var hann ekki hvað síst þekktur fyrir hárauðan lit sem á síðum tískublaðanna er gjarnan kallaður Valentino-rauður. Kjólarnir eru einnig iðulega dásamlega skreyttir útsaumi, pallíettum, perlum og öðrum fínerí sem auðvitað er handsaumað á. Pierpaolo hefur einnig umfaðmað rauða litinn en sett eigin svip á hönnunina. Valentino var rómantískur og það endurspegluðu fötin hans sannarlega.

Í gegnum tíðina eignaðist Valentino vináttu margra glæsikvenna. Það nægir að telja upp nöfn eins og Audrey Hepburn, Elizabeth Taylor, Jacqueline Kennedy, Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow og Elizabeth Hurley en fyrir allar þessar konur skóp hann glæsikjóla sem þær skörtuðu á rauða dreglinum. Ritstjórar tískutímarita hafa enda oft lýst því yfir að sú sem klæðist Valentino á Golden Globe, Óskarnum eða öðrum stórum Hollywood-uppákomum lendi aldrei á lista yfir þær verst klæddu.

Hann kunni einnig að meta glæsileg módel og meðal þeirra sem fengu fyrst að njóta sín á sýningarpöllunum hjá honum voru Naomi Campbell, Claudia Schiffer og Eva Herzigova. Þær héldu allar tryggð við hann allan starfsferil sinn og gengu á síðustu sýningu hans árið 2007 í Musée Rodin in Paris.

ÚTSALAN
ER HAFIN Í CURVY
30-80%
AF VÖLDUM VÖRUM



























Curvy Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

FRÁBÆRAR FRÆNKUR



Dagný Brynjarsdóttir (28), landsliðskona í fótbolta og leikmaður Selfoss, hefur vakið mikla athygli á vellinum. Hún varð bandarískur meistari með Portland í Bandaríkjunum árið 2017, en var burtu í ár þegar hún eignaðist soninn Brynjar Atla.

Dagný sneri aftur til Portlands og um hana var gerð heimildarmyndin **Dagný Brynjarsdóttir: Super Mommy.**

Föðuramma hennar var Hjördís Jónasdóttir. Tvíburasystir hennar er Bryndís, sem er móduramma **Guðrúnar Evu Mínervudóttur (44)**, rithöfundar og ljóðskálds. Guðrún Eva hefur verið tilnefnd til verðlauna oftar en einu sinni. Í ár fékk hún viðurkenningu Rithöfundarsjóðs Ríkisútvarpsins fyrir höfundarverk sitt, árið 2012 fékk hún Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir skáldsöguna Allt með kossi vekur, og árið 2005 hlaut hún Menningarverðlaun DV.

Frænkurnar Dagný og Guðrún Eva eru greinilega báðar að gera góða hluti, hvor á sínum velli.







Mynd dagsins

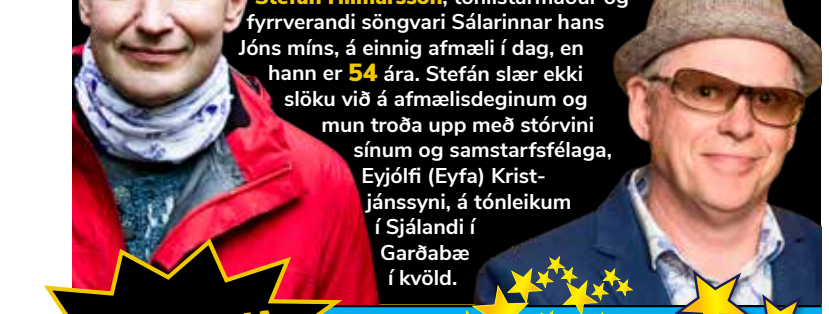
Kristín Jónsdóttir Parísarmaddama, sem hefur skipulagt ferðir um París fyrir ferðamenn, bendir á skemmtilega tvífara á Facebook-síðu sinni, mynd af aðalgötu Reykjavíkur síðastliðna helgi á sólstöðum og af málverki Renoir frá árinu 1876.

„Tvífarar helgarinnar. Les jumeaux du week-end. Une photo de la rue principale de Reykjavik au solstice, 2020, me fait penser au bal du Moulin de la Galette, vu par Renoir en 1876. Tvífarar helgarinnar. Tvíburar helgarinnar. Mynd af aðalgötu Reykjavíkur á sólstöðum, 2020, minnir mig á ball Moulin de la galette, séð af Renoir árið 1876," segir Kristín og hefur bara heilmikið til síns máls.

Afmælisbörn

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, á afmæli í dag, föstudaginn 26. júní, en hann er í forsíðuviðtali Mannlífs þessa vikuna. Guðni Th. er **52** ára í dag, en á morgun mun þjóðin ganga til kosninga um hvort hann muni sitja eitt kjörtímabil enn, eða hvort að Guðmundur Franklín Jónsson taki við forsetaembættinu.

Stefán Hilmarsson, tónlistarmaður og fyrrverandi söngvari Sálarinnar hans Jóns míns, á einnig afmæli í dag, en hann er **54** ára. Stefán slær ekki slöku við á afmælisdeginum og mun troða upp með stórvini sínum og samstarfsfélaga, Eyjólfi (Eyfa) Kristjánssyni, á tónleikum í Sjálandi í Garðabæ í kvöld.



VERÐLAUNA LEIKUR

VÖNDUÐ BLÖÐ Í ALLT SUMAR



Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Einn heppinn fær Vikuna í mánuð í sumar fyrir sig og vin sinn.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja „like" við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum fimmtudaginn 2. júlí.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook



FRÆGIR MEÐ FLÚR

Húðflúr prýða marga og ekkert lát er á vinsældum húðflúra. Margir þekktir einstaklingar skarta húðflúri og sumir þeirra fleiri en einu eða tveimur.

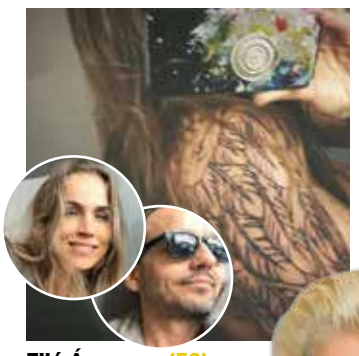


Fjölnir Geir Bragason (55) hefur húðflúrað um áratuga skeið og er sjálfur vel skreyttum mörgum karlmannlegum húðflúrum.





Gunnar Valdimarsson (35) hefur húðflúrað marga og þar á meðal liðsmenn íslenska karlalandsliðsins í fótbolta. Frægasta verk hans þar er líklega íslenska skjaldarmerkið á baki fyrirliðans Arons Einars Gunnarssonar.



Ellý Ármanns (50) athafnakona lét húðflúra á sig vængi sem tákn um frelsi hennar frá erfiðu tímabili. Eftir að hafa bætt við fleiri flúrum lærði hún listina sjálf og opnaði eigin húðflúrstofu. Hún og unnusti hennar, Hlynur, tónlistarmaður, dj og einn eigenda Hornsins, skarta bæði mörgum húðflúrum.



Gauti Þeyr Másson (30), betur þekktur sem Emmsjé Gauti rappari, er þakinn húðflúrum, hann er meðal annars með flúr af Kjarval, Ragnheiði Jónsdóttur, Jóni Sigurðssyni og Jónasi Hallgrímssyni á upphandleggnum. Svo er hann með eitt flúr tileinkað móður sinni og eldri dóttir hans fékk að ráða flúri af bleikum og fjólubláum einhyrningi.

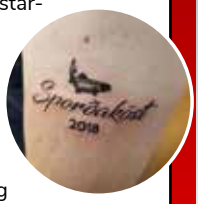
Árni Páll Árnason rappari, eða Herra Hnetusmjör, er einnig með mörg húðflúr, þar á meðal eru Kóp Boi, óður til mömmu, peningabúnt og spil. Á bakinu er hann prýddur Æðruleysisbæninni.

Systkinin og tónlistarfólkið **Svala (43)** og **Krummi (40)** Björgvins eru með mörg húðflúr, bæði svarthvít og í lit. Svala er meðal annars með „sleeve" í asískum stíl og Krummi með nafn systur sinnar og Þrastar, fyrrverandi félaga hans í Mínus, flúrað á bringuna.





Margir flúra áhugamál sitt á sig og **Bubbi Morthens (64)** tónlistarmaður og **Eggert Skúlason (57)** fjölmiðlamaður eru á meðal þeirra. Báðir eru miklir veiðimenn og skarta flúrum tengdum veiðinni.





Bergrún Íris Sævarsdóttir (35), rithöfundur og teiknari, og **Ástrós Traustadóttir (25)** dansari skarta bæði fallegum og kvenlegum flúrum.



Sverrir Þór Sverrisson (42) leikari, Sveppi, er einn af þeim sem hefur skellt á sig skondnu flúri, en Sveppi lét setja á sig teikningu Hugleiks Dagssonar.

Alvogen

KALMENTE | NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

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

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

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is



KONTOR REYKJAVÍK / ALV-1805

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

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

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 23. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 26. JÚNÍ 2020 mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Bláa föðursystirin

Bróðursonur minn elskulegur á ættir sínar að rekja til suðrænna slóða. Hann er með súkkulaðibrún augu og augnhár sem teygja sig hálfa leið til tunglsins. Hárið dökkt og húðin brún. Einhverju sinni, þegar hann var þriggja ára gamall, fórum við í sund saman. Aldrei þessu vant sátum við í rólegheitum í vaðlauginni og spjölluðum. Hann vildi segja mér frá því hvernig fjölskyldan hans væri á litinn. „Mamma er brún, ég er ljósbrúnn og pabbi er laxableikur.“ Þetta stemmdi allt saman svo næsta stig var að spá í hvernig Sóla frænka væri á litinn. „Hún er blá,“ svaraði hann án umhugsunar og klappaði á lærin á mér sem ég var reyndar mjög hissa á að hann hafi fundið jafn fyrirhafnarlaust þar sem þau runnu saman við ljósbláan lit flísanna í lauginni.

Ég er hvít á hörund. Sú staðreynd setur mig óumbeðið í forréttindastöðu í heiminum og lífinu. Á sama hátt setur sú staðreynd líka ákveðna ábyrgð á herðar mér. Íslendingar af öðrum kynþáttum hafa lýst því að þurfa ítrekað að taka umræðuna um þessi mál við börnin sín, oftar en ekki í kjölfar þess að þau hafa verið uppnefnd eða orðið fyrir aðkasti. Og hér kemur þetta með ábyrgðina. Það er á mína ábyrgð að taka þessa umræðu við mín börn, þó svo að það séu ekki þau sem verða fyrir aðkasti.

Tilheyrandi forréttindahópi ber mér að leggja mitt af mörkum til að koma í veg fyrir menningu þar sem börn, og annað fólk, eru kölluð niðrandi nöfnum eða sagt að snáfa aftur „heim til sín“. Þegar heima er kannski ekki meira framandi staður en Árbærinn. Ég er þakklát þeim sem stigu fram og deildu nýverið ömurlegri reynslu sinni af kynþáttamisrétti hér á landi. Þannig verður ábyrgð okkar hinna enn þá skýrari við að skapa samfélag þar sem allir eiga heima. Sama hvort við erum brún, ljósbrún eða laxableik. Nú eða blá.



VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í FRYSTIVÖRUM
— Meal in a Bag —
750 gr, 6 tegundir


Iceland

