9. TÖLUBLAÐ 40. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 8. SEPTEMBER 2023

MANNLÍF

SAMFÉLAGIÐ • NEYTANDINN • VIÐTÖL • STÆKKUNARGLERIÐ • MATGÆÐINGURINN • PISTLAR • BAKSÝNISSPEGILLINN

Einkaviðtal

Jón Ásgeir Jóhannesson
kaupmaður

„Reiðin er rosalega vondur ráðgjafi”

Mikil afköst, lítil losun
Skoðaðu úrvalið í vefverslun.
verslun.skeljungur.is



Skeljungur

VANTAR EINA EÐA FLEIRI TENNUR?

POSTULÍNSKRÓNA

5-6 ÁRA ÁBYRGÐ!

FRÁ 42 ÞÚS. KR*
(frá 290 €)

MILLISTYKKI

INNIFALIÐ Í VERÐI!



TANNPLANTI

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á VÖRU!

FRÁ 98 ÞÚS. KR*
(frá 680 €)

HEILDARVERÐ

140 ÞÚS. KR*
(frá 970 €)

*Miðað við gengi evru: 145 kr
Gera má ráð fyrir græðsluhettu 35 evrur
og saumi 40 evrur

KREATIV DENTAL CLINIC®
YFIR 25 ÁRA REYNSLA

BÚDAPEST

Nánari upplýsingar á heimasíðunni:
kreativdental.is
Upplýsingar í síma: **859 9403**

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu.
- Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray).
- Flug greitt allt að 180 evrum. *(Sjá skilyrði)
- Fría nótt á samstarfshóteli. **(sjá skilyrði)
- Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar.
- Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótela (Arena og Hungaria) við komu og brottför.
- Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótela (Arena og Hungaria).
- Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku.
- Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar

Skilyrði:
* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrur ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrur.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótelum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.

KREATIV DENTAL CLINIC® GARANTIE

Nýtt bros - Nýtt líf

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
(+354) 859 9403 (frá 9-13)

Allar vikur eru tannheilsuvikur hjá Kreativ Dental í Búdapest!

25 ára reynsla



Kreativ Dental Ísland

- Rúmlega 4000 íslendinga hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016
- Stöðug þróun
- Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- Spara má 50 – 70 % af tannlæknakostnaði

“Nýtt bros – Nýtt líf”

MANNLÍF

Útgáfufélag: Sólartún ehf.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Reynir Traustason
Ritstjóri og umbrot: Lára Garðarsdóttir
Markaðs- og auglýsingastjóri: Valdís Samúelsdóttir
Auglýsingasala: Eureq
Ljósmyndari: Kazuma Takigawa
Forsíðumynd: Silja Magg

Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Brynjar Birgisson, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Svava Jónsdóttir

Í góðum málum / slæmum málum 4
Leiðarinn 6
Fjölmiðlapistillinn 8
Orðrómur 8
Neytandi vikunnar 10
Forsíðuviðtal 14
Helgarpistill 24
Sjóarinn 26
Listin 30
Baksýnisspegill 32
Lífsreynslusaga 34
Taramar kynning 36
Útivist 40
Stækkunargler 46
Matgæðingurinn 48
Síðast, en ekki síst 50



Í GÓÐUM MÁLUM

Umsjón: Björgvin Gunnarsson



Áhugafólk um samsæriskenningar eru heldur betur í góðum málum þessi misserin. Fyrr í sumar stigu fram þrír svokallaðir uppljóstrarar, en meðal þeirra er fyrrverandi starfsmaður hjá leyniþjónustu bandaríska flughersins, og sögðu eiðsvarnir á Bandaríkjaþingi, að yfirvöld Bandaríkjanna hefðu hylmt yfir áratugalanga vitneskju sína af heimsóknum geimvera til jarðarinnar. Sögðu þeir meðal annars að bæði flugför utan úr geimnum hefðu verið haldfest af bandaríska hernum, sem og lík geimvera. Þannig að líkurnar á að kenningin um tilvist geimvera og heimsókn þeirra til jarðarinnar, eru orðnar nánast 100 prósent, það er að segja ef mennirnir voru að segja satt.

Þá hljóp aldeilis á snærið hjá samsæriskenningafólki þegar Kári Stefánsson lét hafa eftir sér að eftir á að hyggja hefði verið betra að sleppa að bólusetja fólk undir fimmtugu. Tók Kári þó fram að bólusetningarnar hefðu bjargað jafnvel tugum milljóna manna en að áhættan sem tekin var við notkun bólusetninganna hefði valdið því að örlítið prósent þeirra sem fengu þær, þróaði með sér bólgur í hjartavöðva og fleira í þeim dúr. Í yfirlýsingu Kára eftir að viðtal við hann í hlaðvarpsþættinum Skoðanabræður olli misskilningi fjölmiðla, segir hann orðrétt: „Miklar umræður hafa skapast um bólgu í hjartavöðva sem aukaverkun af bólusetningu. Það er rétt að bólusetning gegn veirunni þrefaldar hættuna á henni en sýkingin sjálf átjánfaldar hana þannig að bólusetningin veitir sexfalda vörn gegn bólgunni." En unnendur góðra samsæriskenninga sjá bara eitt út úr þessu öllu; bólusetningarnar þrefalda hættuna á bólgu í hjartavöðva.

Í SLÆMUM MÁLUM



Ljósmynd: RÚV/VG

Hælisleitendur á Íslandi eru í skítamálum þessi dægrin, en ný útlendingalög hafa haft skelfilegar afleiðingar fyrir það ólánsfólk sem hingað hefur ratað í leit að betra lífi, oft frá skelfilegum aðstæðum í heimalandinu eða öðrum löndum sem ekki vildu hýsa þau. Blessing Newton er þar á meðal, en hún flutti til Ítalíu frá heimalandinu Nígeríu, haldandi að hún væri komin með vinnu sem barnfóstra. Á Ítalíu var hún hins vegar seld í mansal og neydd í vændi. Blessing sótti um hæli hér á landi fyrir nokkrum árum, en nýverið var henni neitað og vegna nýju laganna hefur hún ásamt fjölda annarra hælisleitenda, misst rétt á allri aðstoð hins opinbera og væri á götunni ef ekki væri fyrir góðvild ókunnugra sem hýstu hana, en óvíst er þó hversu lengi það er í boði. Íslendingar máttu horfa á þá hryggðarmynd sem blasti við í kvöldfréttum Ríkisútvarpsins um daginn þegar Blessing og tveimur öðrum fórnarlömbum mansals, var hent út á stétt en þær lágu í jörðinni frávita af sorg.

En hver er lausnin að mati dómsmálaráðherra?

Flóttamannabúðir eða það sem hún kallar fyrirbærið; búsetuúrræði með takmörkunum. Takmarkanirnar eru sjálfsagt þær að fólki er haldið innan „úrræðisins" með skertu ferðafrelsi og takmarkaðri þjónustu í allt að nokkur ár áður en því er hent úr landi. Blessing og hin fórnarlömb mansals sem enduðu á götunni um daginn, verða þá líklegast send beint aftur í vændi á Ítalíu, í boði Katrínar Jakobsdóttur sem fer fyrir íslenskum yfirvöldum. Mikil verður þá skömmin þá og er hún ansi mikil nú þegar.

Rafmagnsbílar

ZERO⚡EMISSION

Á AÐ MISSA AF GÓÐA VERÐINU?

Um áramótin fellur niður afsláttur af VSK fyrir rafbíla. Tryggðu þér rafbíl áður en þeir hækka í verði. Þú sérð ekki eftir því.



AUDI ETRON55

VERÐ FRÁ 7.290.000.-



MERCEDES-BENZ EQC 400

VERÐ FRÁ 7.290.000.-



BMW IX 50

VERÐ FRÁ 13.390.000.-



FORD MUSTANG MACH-E GT

VERÐ FRÁ 8.990.000.-



MERCEDES-BENZ GLE 350DE

VERÐ FRÁ 13.990.000.-

ÁHYGGJULAUS FJÁRMÖGNUN

Rafmagnsbílar.is geta hjálpað þér að fjármagna og flytja bílinn til landsins án vandræða. Persónuleg og trygg þjónusta.

MEIRI SPARNAÐUR OG ALLT Í FULLRI ÁBYRGÐ

Rafmagnsbílar.is flytja inn bíla frá Evrópu með fullri ábyrgð samkvæmt reglugerðum ESB, auk 8 ára rafhlöðu ábyrgðar.
Allt þetta á betra verði en sést hefur hér á landi.

RAFMAGNSBILAR.IS ⚡ BÍLDSHÖFÐI 18, 2.HÆÐ ⚡ RAFMAGNSBILAR@RAFMAGNSBILAR.IS ⚡ SÍMI 555 0094



Leiðarinn

Reynir Traustason

Ríkisútvarp á villigötum

Ríkisútvarpið er eitthvert undarlegasta fyrirbæri íslenskrar fjölmiðlasögu. Stofnunin sogar til sín auglýsingatekjur á kostnað annarra fjölmiðla. Til viðbótar þiggur stofnunin milljarða króna af almannafé á hverju ári. Afraksturinn er í raun afar takmarkaður ef litið er til menningarlegs tilgangs. Undantekningin er Rás 1 þar sem í gegnum tíðina hefur verið haldið úti metnaðarfullri dagskrárgerð. Sú breyting hefur orðið á þar undanfarið að sú útvarpsrás byggir að mestu á endurteknu efni og fátt er um nýja drætti.

Sjónvarpið er sama marki brennt. Stöðugar endursýningar eru á efni frá liðnum árum. Sumt er fræðandi en annað er froða sem enginn tilgangur er í því að endursýna. Fátt er um metnaðarfulla dagskrárgerð af þeim toga sem getur flokkast sem innlegg í menningararf þjóðarinnar. Undantekningar er þó að finna og sumt sem Sjónvarpið framleiðir er af þeim toga að hægt sé að fagna því.

> ***Furðulegt ástand er á Rás 2***

Rás 2 er enn eitt fyrirbærið sem Ríkisútvarpið heldur út. Þarna er um að ræða dægurmálaútvarp sem skilur fátt eftir sig umfram það sem gerist með sambærilegar stöðvar á frjálsum markaði. Um árabil tíðkaðist að þessi ríkiseign mætti í fyrirtæki eða á viðburði gegn gjaldi. Ríkið seldi sem sagt einkaaðilum athygli. Morgunþættir og síðdegisþættir eru það sem rammar inn dagana. Sumt í þeim þáttum er fín afþreying en fátt sem markar spor sín í söguna. Þó skal gefa fólki þar á bæ klapp á bakið fyrir að hafa haldið nýrri íslenskri tónlist hátt á lofti.

Furðulegt ástand er á Rás 2 nú um stundir. Rásin mun eiga 40 ára afmæli seint á þessu ári. Af því tilefni hefur einskonar sjálfslof tröllriðið dagskránni. Dagskrárgerðarmenn frá fyrri tíð hafa verið í viðtalaröð um sjálfa sig og Rásina, viku eftir viku. Sumpart hafa fagnaðarlætin á fertugsafmælinu náð inn í Sjónvarpið líka. Þetta er dæmigert fyrir stefnuleysi í þessum miðli sem almenningur telst vera eigandi að. Það sætir furðu að Rás 2 skuli ekki hafa verið einkavædd fyrir löngu og dægurmálin lögð í hendur fyrirtækja á einkamarkaði.

Hver silkihúfan er upp af annarri hjá Ríkisútvarpinu. Dagskrárstjórar tróna hjá miðlum ríkisfyrirtækisins og þiggja há laun fyrir metnaðarlitla vinnu sína, sumpart við að grafa eftir efni úr fortíðinni. Þá eru áberandi nokkrir gæðingar í hópi starfsmanna sem sitja árum saman við jötuna, án þess að marka sérstök spor. Ekkert virðist vera hugað að sparnaði og sem dæmi má nefna að fréttamanni er haldið úti í Brussel til að segja fréttir af Evrópusambandinu og öðru því sem bregður fyrir í Belgíu. Spurt er hvort RÚV hafi hugsað sér að halda úti fréttamönnum víðar um veröldina með tilheyrandi kostnaði.

Stjórnendur Ríkisútvarpsins þurfa að hverfa til upphafsins og einbeita sér að þeirri kjarnastarfsemi sem gagnast til varðveislu á menningu þjóðarinnar. Lausnin á vandanum með Ríkisútvarpið er að hluta sá að selja Rás 2 til einkaaðila og nota peningana til að efla og styrkja dagskrárgerð á Rás 1 og í Sjónvarpinu. Tilvalið er að stofna einskonar Rás 1 plús fyrir endurtekið efni úr fortíðinni sem vissulega á fullt erindi til fólks. Á sama hátt þarf að stokka upp og efla dagsrárgerð Sjónvarpsins og beina henni þann farveg að gera gagn fremur en að dæla endalaust út froðu sem einungis telst vera dægrastytting og stundargaman sem hverfur og gleymist. Þannig dagskrárgerð á að vera verkefni einkaaðila.

Stjórnmálin á Íslandi hafa engar lausnir klárar fyrir Ríkisútvarpið. Sjálfstæðisflokkurinn hefur í orði kveðnu þá stefnu að fjarlægja stofnunina af auglýsingamarkaði. Þar hefur fátt gerst og afætan blæs út þrátt fyrir að hafa verið oft og lengi verið á forræði ráðherra flokksins á undanförnum árum. Lengi vel hafa landsfundir þess flokks lýst því yfir að selja eigi Rás 2. Þar hefur ekkert gerst heldur. Stjórnmálamenn verða að taka sér tak og koma Ríkisútvarpinu til bjargar með því að skilgreina hlutverk þess og grípa til þeirra ráðstafana sem þarf til að koma skikk á málin. Lilja Alfreðsdóttir, ráðherra menningarmála, hefur lýst yfir því að hún vilji stofnunina af auglýsingamarkaði. Vonandi hefur hún það afl sem þarf. Núverandi ástand er engan veginn boðlegt. Eigandinn verður að grípa í taumana og sótthreinsa fjölmiðlaumhverfið. Afnema þarf nauðungaráskriftina og setja Ríkisútvarpið á fjárlög þar sem rekstrarleg ábyrgð og framleiðsla á menningartengdu efni haldast í hendur.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Sinfónían í blóma

MIÐASALA HAFIN

2023 | 2024

SINFONIA.IS

Fjölmiðlapistill



LISTIN AÐ LÁTA SÉR LEIÐAST



Björgvin Gunnarsson

Nú ætla ég að fá að tala eins og gamall karl í þessum pistli, ekki að ég sé eitthvað sérstaklega ungur, er miðaldra. Sem sagt, krakkar nú til dags … þetta er þannig pistill.

Ég er eins mikið „eitís“-barn og hugsast getur, þar sem ég fæddist árið 1980. Ég er að hluta til alinn upp í Trékyllisvík, en þar fékk maður að vera í lausagöngu frá morgni til kvölds. Okkur krökkunum var hleypt út á morgnana á sumrin og svo var kallað á okkur í hádegismat. Eftir hádegi fórum við aftur út og komum aftur inn þegar kvöldmaturinn var tilbúinn. Og hvað gerðum við úti? Allt sem barnaheilunum gat dottið í hug. Við vorum nefnilega það heppin að einu miðlarnir sem þekktust á þessum árum voru útvarpið og sjónvarpið. Engir samfélagsmiðlar, engir snjallsímar, ekkert sem gat kaffært hugann. Ég viðurkenni að sumt sem við tókum okkur fyrir hendur er ekki prenthæft, en margt af því var frábær vitnisburður um það sem fólki getur dottið í hug, þegar því leiðist.

Í dag kunna krakkar ekki að láta sér leiðast og það er alls ekki þeim sjálfum að kenna, heldur okkur foreldrunum og kannski samfélaginu í heild líka. Börn verða sífellt yngri eigendur snjallsíma, spjaldtölva, snjallúra og hvað þetta heitir allt. Frá því að þau eru smábörn er afþreyingu skellt í andlitið á þeim, svo þau þurfi nú ekki að láta sér leiðast, Guð forði þeim frá því! Vegna þess að þá gæti þeim dottið eitthvað frumlegt í hug. Nú er ég kannski að ýkja svolítið, börn fara alveg út að leika sér árið 2023, en þau taka samt yfirleitt með sér snjallsímana og ég hef oft séð krakka að „leik“ saman þar sem þeir standa eins og uppvakningar með augun föst í símunum sínum, jafnvel að senda hvort öðru eitthvað ómissandi af TikTok. En já, þetta er auðvitað ekki þeim að kenna. Sjálfur á ég dóttur sem er ansi háð símanum sínum, þótt hún sé að reyna sitt besta, greyið, við að minnka „neysluna“. Oftar en ég get talið hefur hún kvartað í mér, að henni leiðist og lætur það hljóma eins og einhvern skelfilegan hlut, þjáningu jafnvel og ég hef alltaf svarað eins; „Gott“, því þá er hægt að æfa ímyndunaraflið sem ég veit að hún er stútfull af. Ég sjálfur er afar háður mínum síma, þrátt fyrir flaumrænt uppeldi (e. analogue) og get því nákvæmlega ekkert sagt, þannig séð, annað en að hvetja hana til að láta símann frá sér reglulega og láta sér leiðast, það er aldrei að vita hvaða snilld kemur út úr því.

ORÐRÓMUR

Bláedrú blaðamaður

Sigurður Bogi Sævarsson, einn allra besti blaðamaður Moggans, er fyrir löngu landsþekktur fyrir greinar sínar. Þá þykja færslur hans á Facebook á köflum vera hnyttnar. Hann sagði á dögunum frá ferðalagi sínu frá Akureyri til Reykjavíkur. Hann hefur á ferðum sínum um landið þann vana að aka langt undir hámarkshraða og njóta þannig fjölbreytileika landsins. Á dögunum var hann á slíku dóli þegar lögreglunni í Borgarnesi þótti ástæða til að stöðva hann setja í áfengistékk. Sigurður reyndist bláedrú og sneri uppákomunni sér í hag og tók viðtal við „löggukarlinn sem sagðist vera úr Stykkishólmi“. Dæmigerður Siggi Bogi, eins og hann lýsti þessu sjálfur …



Grætt á dauðanum

Á Mogganum halda menn sínu striki þrátt fyrir að tapið á rekstrinum sé eins og kolsvart ský yfir höfuðstöðvunum í Hádegismóum. **Guðbjörg Matthíasdóttir**, sægreifynja úr Vestmannaeyjum, heldur áfram að greiða niður reksturinn. **Davíð Oddsson** ritstjóri og jábræður hans halda uppi þeirri ritstjórnarstefnu að mæra **Donald Trump**, fyrrverandi Bandaríkjaforseta, og niðurlægja **Jo Biden**, núverandi forseta Bandaríkjanna, með aldursfordómum og ávirðingum af ýmsu tagi. Þá er gjarnan gert grín að loftslagsvánni. Ein helsta tekjulind Morgunblaðsins er sú að láta syrgjendur og aðra skrifa um látna. Höfundarnir og almenningur allur verða síðan að greiða hátt gjald fyrir að sjá minningargreinarnar á vefnum. Stöðugt fleiri velja sínum minningargreinum stað á vefnum minningar.is sem er öllum opinn …

Bubbi afgreiddur





Stórstjarnan **Patrik Atlason**, eða Prettyboitjokko, lætur **Bubba Morthens** ekki eiga neitt inni hjá sér. Bubbi hét því fram á dögunum að lög og textar Patriks bæru þau einkenni að vera innihaldslausir og umgjörðin ein. Patrik svarað fyrir sig í Bítinu á Bylgjunni og lét Bubba ekkert eiga sinni hjá sér. Hann benti á laxveiðifikn Bubba sem gjarnan væri við veiðar í dýrustu laxveiðiám Íslands og fengi birtar af sér myndir. **Björgvin Halldórsson** fékk álíka afgreiðslu hjá Patrik sem gaf ekkert fyrir gagnrýni poppkónganna …

Grafarþögn



Íslandsbanki er í klípu vegna umdeildra aðgerða við að skipta út fólki eftir að upp komst um lögbrot lykilmanna við alræmt útboð á bréfum í bankanum. **Birna Einarsdóttir** bankastjóri var látin fjúka auk nokkurra samstarfsmanna. Eftir sitja þó margir af lykilmönnum í stjórn bankans með **Jón Guðna Ómarsson** í öndvegi sem bankastjóra og **Eddu Hermannsdóttur** fjölmiðlafulltrúa við fótskör hans. Stórir viðskiptavinir á borð við Verslunarmannafélag Reykjavíkur og Alþýðusamband Íslands hafa yfirgefið bankann. Ástandið er grafalvarlegt og dæmigert að í sjónvarpsauglýsingum Íslandsbanka vegna Reykjavíkurmaraþons er grafarþögn …

spánar heimili
Þitt annað heimili

Svo miklu Meira...

Þegar þú kaupir fasteign í gegnum Spánarheimili
að þá færð þú svo miklu meira en bara trausta & örugga
fasteignaþjónustu á Spáni.

Hvers vegna?

- Spánarheimili starfrækir skrifstofur bæði á Íslandi og Spáni.
- Spánarheimili starfrækir öflugan vildarklúbb fyrir sína viðskiptavini.
- Allt að **55%** ódýrara golf, aðgangur að deilibílum, afslættir hjá fyrirtækjum á Íslandi & Spáni, eigna & leiguumsjón og svo miklu meira.
- Frían aðgang í GÍS, golfklúbb Íslendinga á Spáni.
- Sérsniðnar skoðunarferðir til Spánar með flugi og gistingu.
- Tryggðarlán Spánarheimila.
- Sérhæft starfsfólk sem er þinn hagsmuna aðili.

Velkomin í Spánarheimilis fjölskylduna

Sumarhús á Spáni.is

SPÁNARBÍLAR

Vildarklúbbur spánar heimili Þitt annað heimili

GÍS Golfklúbbur Íslendinga á Spáni

WWW.SPANARHEIMILI.IS
S: 558-5858



Hvað kostar?

SLÁANDI VERÐMUNUR Á PIZZUM



Brynjar Birgisson

Við elskum öll pítsu. Íslendingar eru pítsuóð þjóð. Það sást greinilega þegar fjórði hver einstaklingur á landinu pantaði pítsu á 30 ára afmæli Dominos á Íslandi. Við búum svo vel við að það eru margir pítsastaðir á landinu sem bjóða upp á gæðapítsur. Hins vegar hefur verð á pítsum hækkað mikið á undanförnum árum og margir vilja meina að það sé erfitt að fá góða og ódýra pítsu án þess að nýta sér einhverskonar tilboð. Mannlíf fór á stjá til að reyna finna ódýra pítsu.

Reglurnar voru einfaldar. Pítsan þarf vera 8 til 10 tommur á stærð og þarf að vera með osti og pepperoni. Allir helstu pítsastaðir landsins voru kannaðir. Á sumum stöðum var ekki hægt að fá pítsu af þessari stærð og fá þeir staðir skammir fyrir. Allar upplýsingar um verð og stærðir voru fegnar með því að skoða heimasíður, Facebook-síður og í einhverjum tilfellum var hringt á staðina.

Satt best að segja þá kemur þessi gríðarlega verðmunur á óvart. Það er næstum því tvöfaldur verðmunur á Glósteini, sem er með lægsta verðið, og Hofland Eatery, sem er með dýrustu pítsuna. Það sem kemur samt líklega mest á óvart er að Dominos og Pizzan, sem eru stærstu staðirnir, eiga ekki roð í minni staði á borð við Glóstein og Talays Pizza þrátt fyrir að þeir fyrrnefndu fái væntanlega betri kjör á hráefnum frá seljendum.

Pítsa með pepperoni

	LÍTIL "8-"10
Glósteinn	1290 kr
Talays Pizza	1290 kr
Pizza Hut	1539 kr
Greifinn	1790 kr
Dominos	1985 kr
Pizza King	2080 kr
Pizzan	2260 kr
Castello	2300 kr
Gallery Pizza	2300 kr
Hofland Eatery	2340 kr

Eftirtalin fyrirtæki buðu ekki upp á pizzu í stærðinni sem verðkönnunin náði yfir:
XO, Flatey, Sbarro, Felino, Shake and Pizza, Ölverk, Devitos, Olifa La Madre Pizza, Pizzasmiðjan

TRYGGÐU ÞÉR NÝJU SÍRÍUS KÖNNUNA

Kauptu tvo pakka af Síríus suðusúkkulaði og fáðu nýju **Nóa Síríus könnuna í kaupbæti.**



...sem Íslendingar hafa stolist í síðan 1933

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS



Lyfjaval Hæðasmára

Renndu við í lúgurnar

/7

PIÐ

Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

VIÐTAL



Svava Jómsdóttir
Myndir /Silja Magg

Ris og fall fyrirtækja Jóns Ásgeirs:

„Reiðin er rosalega vondur ráðgjafi”

Jón Ásgeir Jóhannesson ræðir í viðtali við Reyni Traustason í Mannlífinu um hæðir og lægðir á ferli hans sem kaupmaður og fjárfestir. Hann sem byggði upp stórveldið Baug ásamt föður sínum, Jóhannesi heitnum sem kenndur er við Bónus. Í hruninu missti hann nánast allt. Það hefur gefið á bátinn en nú er farið að lygna.



Jón Ásgeir Jóhannesson var ungur þegar hann og faðir hans, Jóhannes Jónsson, stofnuðu Bónus.

„Við vorum búnir að pæla í því í einhvern tíma hvernig hægt væri að koma með eitthvað nýtt inn á matvörumarkaðinn og við lágum yfir þessu á eldhúsborðinu. Pabbi hafði verið með snefil af ódýrum vörum í Austurveri; það var svona „afsláttarþurrvörumarkaður“ og við lögðum upp með þennan einfaldleika. Við ætluðum að vera tveir í þessu og kannski með tvo starfsmenn og þá gætum við lifað af þessu. Það tók nú tíma að finna húsnæði og koma þessu af stað en það small saman. Það var mikil vinna í undirbúningnum. Við ætluðum að nota tæknina til hins ýtrasta eða þá tækni sem var til á þessum tíma með því að byrja með strikamerki. Þetta var fyrsta matvöruverslunin á Íslandi sem byrjaði með strikamerki. Áður var fólk að slá öll verð inn á afgreiðslukassana. Þannig að við fórum út í þá tækni og þurftum að læra á þetta á meðan búðin var opin. Við föttuðum það korteri fyrir opnun að íslensku vörurnar voru ekki með strikamerki; þú þurftir sjálfur að líma strikamerkin á og síðan þurftir þú að muna upp undir 200 verð. Þú þurftir að slá inn númer á bönunum og slá inn númer á eplunum þannig að kassafólkið þurfti að muna um 200 númer. Þannig tókst þetta; þessi einfaldleiki. Það var takmarkaður opnunartími og ekkert skrifstofuhald. Og þannig var lagður grunnurinn að því að geta lifað af og selja ódýrt. Það er nefnilega ekkert mál að selja ódýrt; það eina sem þú gerir er að lækka verðið. Það er alltaf trikkið að lifa það af. Það eru alls konar hlutir sem þurfa að koma saman - innkaup eru stór þáttur í því en reksturinn er líka stór þáttur. Þannig að með þessari hugmyndafræði varð þetta til.“

Jón Ásgeir segir að þeir feðgar hafi skipt með sér verkum. „Ég var með heftið og innkaupin og pabbi með markaðsmálin; hann var „natural“ markaðsmaður. Ég held að Bónus hafi ekki auglýst fyrstu fjögur árin en við vorum samt alltaf í fjölmiðlum.“

> ”
>
> **Það var alltaf lægsta verðið**



Bent er á að Jóhannes hafi verið eins og segull; þetta hafi verið náttúrulegt. „Já, og menn voru heiðarlegir í því að ætla að vera með lægsta verðið. Það var alltaf lægsta verðið. Þú getur talið á fingrum annarrar handar hvenær Bónus hefur tapað í verðkönnunum síðustu 34 árin. Það er dálítið merkilegt.“

Kaupmennska er skemmtileg

Jón Ásgeir er spurður hvort hann hafi séð fyrir sér að þetta yrði stórt.

„Við ætluðum að hafa eitthvað að gera. Það var búið að segja pabba upp hjá Sláturfélaginu, hann var verslunarstjóri þar í mörg ár, og við vorum að finna eitthvað til að hafa í og á. En síðan var brjálað að gera frá fyrsta degi. Við byrjuðum í Skútuvogi og Faxafen kom stuttu seinna. Kallinn var miklu ákafari en ég að rúlla út búðunum.“

Þú hefur aðeins þurft að stíga á skottið á honum.

„Já. Hann sá alveg fyrir hvað markaðurinn væri stór fyrir þetta. Við tókumst dálítið á um það. Ég þurfti að passa að það væri nóg til á heftinu.“



Þetta hefur verið ævintýri líkast.

„Já, þetta var skemmtilegur tími. Og kaupmennska er bara skemmtileg. Það er skemmtilegt að vera í kringum þetta. Þetta er baktería sem þú færð; þú fékkst fjölmiðlabakteríuna og situr uppi með hana. Maður leitar alltaf í þetta. Þetta er skemmtilegt; smásalan."

Bónus stækkaði jafnt og þétt og verslununum fjölgaði.

„Við fórum mjög hratt upp í fimm ef ég man þetta rétt. Svo fórum við út á land; byrjuðum á Akureyri og það gekk ekki alveg í byrjun. Við þurftum að loka þar en opnuðum síðan aftur nokkrum árum seinna sem gekk vel."

Jón Ásgeir segir að það sem þurfti til að Bónus gengi upp á Akureyri hafi verið að Jóhannes hafi þurft að flytja lögheimilið norður. „Þá var hann orðinn gjaldgengur í pottunum í sundlauginni."

Og þá kom það. Og Jóhannes átti hús gegnt Akureyri.

„Hann var mikið á Akureyri."

Jón Ásgeir segir að þeir feðgar hafi séð það fyrir sér að þeir þyrftu að kunna að reka verslanir á landsbyggðinni. „Þetta var lærdómskúrfa. Og það að standa við það að selja á sama verði. Það þurfti að spekúlrea mikið í flutningum og hvernig hægt væri að gera þetta svo þetta gengi upp. Þannig að hægt og sígandi náðu menn tökum á því og verslanir úti á landi urðu arðbærar."

Tóku aldrei lán

Jón Ásgeir segir að hægt væri að heimfæra kostnaðarkonseptið í Bónus á ýmis önnur fyrirtæki. „Þetta snýst um að vinna með einfaldleikann; að finna út hvernig þú getur gert hlutina með sem einföldustum hætti - fæstu handtökin til að koma vörunni úr sendibílnum og í pokann hjá kúnnanum. Það var mikil pæling á bak við það hvernig menn geti búið til konseptið; að það gangi upp. "

Og haldið niðri kostnaði til að vöruverð geti verið lágt.



„Já.“

Var þetta aldrei tæpt?

„Jú, jú.“

Var þetta tæpt eftir að þið voruð komnir með fimm búðir?

„Já, já. Við tókum aldrei lán í Bónus. Og það var stundum tæpt. Jú, ég man eftir því að það voru stundum bara nokkrir þúsundkallar á reikningum þegar búið var að gera upp við birgja á föstudögum.

Af því að „expansjónin“ var tiltölulega hröð þá þurfti að fjárfesta í búðum og tækjum og tólum en fljótt eftir þessar fimm fór þetta að vera pósitívur rekstur. Við vorum að keppa á þeim tíma við stór fyrirtæki á markaðnum; sérstaklega Sambandið sem hagaði sér eins og peningar væru ekki neitt vandamál.“

Og það fór eins og það fór.

„Það fór eins og það fór.“

Jón Ásgeir er spurður hvort þeir hafi einhvern tímann verið beittir bolabrögðum.

„Já, það er bara eins og gengur og gerist í þessu. Það er ekki farið vel með litla kaupmanninn hjá stóra heildsalanum og svo kvarta heildsalarnir þegar stóri kaupmaðurinn er að lemja á litlu heildsölunum. Þetta er ekki bara á Íslandi; þetta er alls staðar svona. Jú, okkur var stundum neitað um að fá vörur og við gripum þá oft til þess að flytja vöruna bara inn.“

Það var svarið að láta ekki kúga sig.

„Það var svarið.“

Mikið áfall

Bónus óx og óx, feðgarnir héldu áfram að fjárfesta og fjölguðu keðjum.

„Já, við fjölguðum keðjum og fórum út.“

Þetta var heljarinnar mikið ævintýri. Baugur varð til. Hvernig var það fyrir kaupmanninn að vera orðinn stórforstjóri í alþjóðlegu fyrirtæki?

„Það var ekkert stórkostlega öðruvísi. Maður breytti ekki aðferðafræðinni sérstaklega. Það var hins vegar gaman að koma í þessi fyrirtæki. Ég var oft að tala við stjórnendur Iceland Foods í Bretlandi þegar við keyptum það með um 650 búðir og skrifstofur með um 700 manns. Þeir sögðu að það væri ekki nokkur leið að skera niður; ég sagði að ef þeir myndu taka skrifstofufólk per búð per Bónus þá ættu þeir að vera með 114. Það varð til þess að þeir fækkuðu um 150 manns á skrifstofunni en við tókumst oft á um þetta og var sagt að þetta væri svo auðvelt á Íslandi. Það var ekkert þannig. Þetta snýst dálítið um DNA í fyrirtækjunum; það er dálítið erfitt að eiga við það. Öll þekkingin hefur alist upp með ákveðnum hætti og þá er oft erfitt að breyta því.“

Þú tókst þekkinguna sem þú fékkst í Bónus á þetta alþjóðlega svið. Og þú varðst rosalega stór.

„Já, þetta var stórt fyrirtæki á evrópskan mælikvarða. Og stórt í Bretlandi.“

En Baugur fór illa.

„Já, það kom hrun.“

Hvernig leið þér með það?

„Það var náttúrlega mikið áfall. Og það var mikil glíma. Það sem maður huggaði sig við var að undirliggjandi fyrirtæki voru góð og það var ekki eins

Fjörugur, fræðandi og skemmtilegur

SUNNUDAGASKÓLI

Í kirkjum á höfuðborgarsvæðinu



– *Sjá nánar hverja kirkju fyrir sig og á heimasíðum þeirra.*

Reykjavík og Kópavogur

Árbæjarkirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á arbaejarkirkja.is

Áskirkja
alla sunnudaga kl. 13
Nánar á askirkja.is

Bústaðakirkja
alla sunnudaga kl. 11
Sameiginlegur sunnudagaskóli Bústaða - og Grensáskirkna.
Nánar á kirkja.is

Digraneskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Sameiginlegur sunnudagaskóli Digranes - og Hjallakirkju.
Nánar á digraneskirkja.is og hjallakirkja.is

Grafarvogskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á grafarvogskirkja.is

Guðríðarkirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á gudridarkirkja.is

Hallgrímskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á hallgrimskirkja.is

Kópavogskirkja
alla sunnudaga kl. 11
í Safnaðarheimilinu Borgum.
Nánar á kopavogskirkja.is

Langholtskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á langholtskirkja.is

Laugarneskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á laugarneskirkja.is

Lindakirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á lindakirkja.is

Neskirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á neskirkja.is

Óháði söfnuðurinn
annan og fjórða sunnudag hvers mánaðar kl. 14:00.
Nánar á ohadisofnudurinn.is

Seljakirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á seljakirkja.is

Hafnarfjörður – Garðabær og Álftanes

Bessastaðasókn
alla sunnudaga kl. 11 í Brekkuskógum 1, nema fyrsta sunnudag hvers mán. í Bessastaðakirkju
Nánar á bessastadasokn.is

Hafnarfjarðarkirkja
alla sunnudaga kl. 11
Nánar á hafnarfjardarkirkja.is

Fríkirkjan í Hafnarfirði
alla sunnudaga kl. 11:00
Nánar á frikirkja.is

Víðistaðakirkja
alla sunnudaga kl. 10
Nánar á vidistadakirkja.is

Vídalínskirkja
alla sunnudaga í Vídalínskirkju kl. 11:00 og í Urriðaholtsskóla kl. 10:00

Nánar á gardasokn.is

Seltjarnarnes – Mosfellsbær

Seltjarnarneskirkja
alla sunnudaga kl. 13
Nánar á seltjarnarneskirkja.is

Mosfellsprestakall – Lágafellskirkja
alla sunnudaga kl. 13 í Lágafellskirkju
Nánar á lagafellskirkja.is

Komdu með í sunnudagaskólann!

og fyrst var haldið fram eftir hrun að það hefði öllu verið eytt í einhverja vitleysu. Íslendingar keyptu mörg góð fyrirtæki erlendis og gerðu þau betri og Baugur tók almennt góðar ákvarðanir. Eitt af því er til dæmis Magasin í Danmörku sem hafði verið í taprekstri í á annan tug ára. Danir höfðu ekki mikla trú á okkur þegar við mættum og keyptum það en á fjórum árum var búið að snúa því í hagnað. Þannig að þetta var ekki allt einhver tóm vitleysa eins og stundum var haldið fram."

Er það hugmyndafræðin þín sem var þar svolítið ofan á?

„Já, og minna samstarfsaðila. Like minded fólk sem kemur saman." Jón Ásgeir bætir við að Bónus-aðferðafræðina mætti nota víða til dæmis í heilbrigðiskerfinu; færri á skrifstofu, fleiri á gólfinu og ánægðari viðskiptavinir.

Jón Ásgeir bætir einnig við að það vanti að mennta verslunarfólk og hann nefnir einnig innkaupatækni. „Það er mikilvægt fyrir þjóð sem flytur inn mikið af vörum til neyslu að hafa góða innkaupatækni en það getur skipt þjóðarbúið tugi milljarða á ári að kaupa rétt inn."

Grundvallarmisskilningur

Svo var það þessi reiði í samfélaginu; hrunið. Þér og fleirum var kennt um. Það hlýtur að hafa verið slæmt.

„Já, það var náttúrlega þessi grundvallarmisskilningur á Íslandi eftir hrun að það hefði bara orðið hrun á Íslandi þegar staðreyndin er sú að efnahagslægðin fór yfir heimsbyggðina og eignir rýrnuðu mikið í verði. Það var fundið út úr því að á Íslandi hefði þetta verið átta til tíu mönnum að kenna en ég held að ef lækkun á gengi krónunnar hefði ekki átt sér stað þá hefði þjóðin ekki fundið neitt rosalega mikið fyrir þessum fjárfestingum erlendis sem voru af hendi þessara aðila. Það var fyrst og fremst krónusjokkið sem kom þjóðinni í vanda. Svo voru bankastofnanir orðnar of stórar hérna. Við hefðum átt að hafa vit á - það er gott að vera vitur eftir á - að færa þær undir erlenda seðlabanka. Það hefði heldur betur skipt miklu máli.

Það var klárt að bankakerfið var orðið of stórt og það hefði átt að taka á því fyrr þegar menn höfðu tækifæri til þess. Síðan hefðu menn átt að hætta útlánum í erlendri mynt til neyslulána og húsnæðiskaupa. Menn voru komnir með vexti upp í um 15% og svo fórstu og keyptir þér bíl og tókst hann í jenum og ekkert vandamál."

Jón Ásgeir er spurður hvort hann hefði getað gert eitthvað öðruvísi nú þegar hann lítur um öxl.

„Jú, eftir á að hyggja hefði kannski mátt gera betur í langtímafjármögnun í kaupunum á eignum. Og fá alþjóðlega aðila að því hefði verið skynsamlegt. En það voru tvær aðferðir við lýði; það voru annars vegar þeir sem misstu fyrirtækin eða voru tekin af þeim og þeir sem fengu að vinna sig í gegnum skaflinn."

Og þú fékkst það ekki.

„Nei."

Ákveðin aðferðafræði

Stjórnvöld sóttu að Jóni Ásgeiri.

Þú varst í dómsölum í um 20 ár.

„Þetta byrjaði 2002. Þá byrjuðu lætin; þegar ráðist var inn á Baug. Þar byrjaði þetta svokallaða Baugsmál. Það teygir sig alveg fram í hrun og þá byrjuðu svokölluð hrunmál og minnir mig að síðasta málið hafi verið búið 2018. Það var hátt reitt til höggs í þessu."

Var það einn maður fyrst og fremst sem stóð fyrir því?

„Hann átti allavega dálítið mikið í byrjuninni."

Þetta varð hrakyrði. Baugur var eitthvað hroðalegt; „rosabaugur" eins og einhver sagði.

„Dómsmálaráðherra á þeim tíma skrifaði það."

Svo voru menn „Baugspennar" og allt þetta.

„Já, þetta var þungur áróður; snerist um einhverja pólitík sem maður var aldrei að pæla í."

Var það ekki það að þú fórst inn í fjölmiðlarekstur?

„Það var líklega kornið sem fyllti mælinn í því og þá urðu menn hræddir."

Menn töldu að Fréttablaðinu væri beitt.

„Já, menn töldu að við myndum beita því blaði alveg eins og þeir voru að beita sínu blaði. Og það var ekki bara með greinunum sem voru birtar heldur þær sem voru ekki birtar. Það er einn leikurinn; hvað fer ekki í blaðið. Slík fréttamennska var aldrei stunduð á Fréttablaðinu.

Það er bara þannig með fjölmiðla; ef þú ert með mikil afskipti eigenda, og það er ekki bara á Íslandi, þá litast þau mjög hratt og verða bara ótrúverðug. Ef þú ert að fara inn á blaðamannagólfið og taka greinar og beita þeim eða taka þær og birta þær ekki þá kjaftast það mjög hratt út. Ég held að þegar mest lét höfum við verið með örugglega 80 blaðamenn í vinnu á sama tíma þannig að menn gátu ekki talað um það að maður hafi lokað blaðinu sjálfur."

Þú tókst Fréttablaðið upp úr gjaldþroti - varð gjaldþrota hjá Sveini R. Eyjólfssyni og Eyjólfi Sveinssyni - og það tókst að snúa þessu í ágætan hagnað.

„Já."

Er það ekki það sem þú lærðir af Bónus?

„Jú, þeir þekkja það sem vinna með mér að ég fer oft í þá kistu hvernig við nálgumst hlutina. Einföldum þá."

En þú ert klókur.

„Ég veit það nú ekki. Ég hef líka verið með gott fólk með mér."

Þú kannt að ná því sem þú ætlar að ná; ef þú ætlar að ná fyrirtækjum þá kannt þú leiðina. Það eru ekkert allir sem kunna það.

„Það er ákveðin aðferðafræði sem ég kann."

TRAUSTI
fasteignasala

TRAUSTIR FASTEIGNASALAR





GUÐBJÖRG G. SVEINBJÖRNSDÓTTIR

Löggiltur fasteignasali
gudbjorg@trausti.is
899-5949

KRISTJÁN BALDURSSON

Löggiltur fasteignasali
kristjan@trausti.is
867-3040

Vegmúla 4, 108 Reykjavík 546-5050 www.trausti.is

Reiðin vondur ráðgjafi

Hrunið. Þú ert ekki ríkur lengur.

„Nei.“

Hvernig gengur þér að burðast með það?

„Það sem tók mestan tíma var að standa í einhverjum dómsmálum sem höfðu ekki rétt á sér. Það erfiðasta er að glíma við ríkisvaldið í svoleiðis málum af því að þar ertu engan veginn á jafnréttisgrundvelli. Það er fyndið þegar saksóknarar hafa verið að kvarta undan því að menn séu að ráða sér góða lögmenn.“

Jón Ásgeir er spurður hvort hann sé bitur. „Þetta tók á en ég held að smám saman sé ákveðinn sannleikur að koma í ljós í þessu öllu saman. Það var hátt reitt til höggs sem var ekki tilefni til. Það hafa komið út margar bækur og söguskýringar á því sem gerðist. En þetta er ekki í fyrsta skipti sem það gerist á Íslandi að það er hátt reitt til höggs; við sáum Hafskipsmálið á sínum tíma og fleiri mál.“

Jón Ásgeir segist ekki vera reiður í dag. „Reiðin er rosalega vondur ráðgjafi. Það er ekkert gott að hlusta á hana mikið. Staðreynd er sú að við unnum öll þess mál.“ Varðandi endurupptökumálið hefur komið í ljós að dómar í þessum hrunmálum voru kveðnir upp af rangstæðum dómurum og Strassbourg búið að setja ítrekað ofan í við íslenska ríkið.

En þú hlýtur að hafa verið reiður einhvern tímann.

„Já, já. Ég hef kynnst mönnum sem lentu í þessu sem eru alltaf í baksýnisspeglinum. Það fer með þig. Þannig að horfa fram á veginn.“

Ríkisafskipti hverfi

Í dag ertu á ágætis stað. Þú keyptir hlut í Skeljungi.

„Skeljungur gamli var brotinn upp í nokkur fyrirtæki, Orkuna, Skeljung og Gallon og síðan höfum við keypt inn í það; við höfum breytt félaginu í fjárfestingarfélag og erum að vinna með það í rólegheitunum.“

Það gengur vel.

„Já, það gengur ágætlega.“

Þannig að þú ert kominn á réttan kjöl.

„Já, og það skiptir máli að hafa gaman af því sem maður er að gera“

Bleikar bensínstöðvar koma til tals.

„Við stofnuðum Orkuna á sínum tíma, Hagkaup og Bónus, niðri í Skeifu. Við opnuðum fimm eða sex stöðvar undir Orkunafninu.“

Svo kom Jón Ásgeir aftur að Orkunni árið 2018 eða 2019. „Þá var hún dálítið niðurnídd.“

Hvað með Heimkaup?

„Það er eitt af verslunareiningunum sem við erum með. Við erum með Heimkaup og Lyfjaval og nokkrar búðir niðri í bæ; verslanir. Þannig að það er svona aðeins komið inn á smásölumarkaðinn.“

Og hvað ætlar þú að gera með þetta?

„Ég veit það ekki. Það verður að koma í ljós.“

Jón Ásgeir talar um heimsendingarþjónustuna hjá Heimkaup sem er nýtt á markaðnum. „Menn eiga eftir að ná alveg utan um það. Fólk er ekki alveg búið að reikna inn í það þegar það kaupir á netinu tímann sem það sparar sér. Hversu mikið metur það þennan klukkutíma sem það sparar við að þurfa ekki að fara út í búð og eyða í það klukkutíma?“

Jón Ásgeir nefnir að það sé galið að ríkið skuli vera að selja áfengi árið 2023.

Og ef þú auglýsir áfengi þá áttu á hættu á að lenda í fangelsi.

„Já, þegar við opnuðum Hagkaup í Smáralind 2001 þá tókum við frá 1200 fermetra af því að við héldum að þetta væri að koma; það gæti ekki annað verið en að vín færi í verslanir. Það voru teiknaðir 1200 fermetrar í stærstu vínbúð landsins og hún er ekki ennþá komin.“

Þetta er mjög furðulegt.

„Þetta er voðalega skrýtið. Manni er treyst fyrir því að reka apótek þar sem maður er að afgreiða lyf sem eru ekki hættulaus ef illa er farið með og ef þú átt veitingastað þá er þér treyst fyrir að selja vín. En ef þú átt matvöruverslun þá er þér ekki treystandi fyrir neinu.“

Þetta hlýtur að breytast.

„Já, þetta er algerlega barn síns tíma. Og öll ríkisafskipti af verslun eiga bara að hverfa og þar með talið rekstur á fríhöfn í Keflavík.“ Hann bætir við: „Hvað er ríkið að vasast í því að kaupa hraunbita... og bjór árið 2023?“

Jón Ásgeir er spurður hvert hann ætli með þetta allt saman.

„Ég veit það ekki. Það verður bara að koma í ljós. Við ætlum að byggja upp; það er ljóst.“

Það er svolítill fókus á Heimkaup. Svo eru áskoranir á eldsneytismarkaði. Þetta er allt í húrrandi breytingum.

„Já, það er engin spurning að eldsneytismarkaðurinn er að breytast og þá er það spurning; þú ert með bestu staðsetningar í bænum. Þú þarft að breyta þeim þannig að þú hafir eitthvað að bjóða þannig að fólk komi þangað. Þú ert á bestu gatnamótum og við helstu umferðaræðar. Eitt af því sem fólk mun gera í ríkara mæli er að pikka upp vörur á þessum stöðum sem eru pantaðar á netinu. Við sjáum það bara að fyritæki eins og Drop eru orðin gríðarlega stór í þessu. Og þetta skiptir máli; staðsetningin. Við höfum verið að fara með aðra þjónustu inn á lóðirnar hjá okkur eins og apótekin. Þannig að eðlið mun breytast í smásölunni á bensínstöðvum sem við köllum í raun orðið þjónustustöð. Hleðslurnar fara þar inn; kraftmiklu hleðslurnar. Þær munu í auknum mæli fara inn á þessar staðsetningar.“



Helgarpistill



Lára Garðarsdóttir

Sum sumur eru sumarlegri en sum ...

Sumarið á suðvesturhorninu hefur verið með eindæmum gott. Eiginlega sögulega gott. Stuttbolaveður nánast dag hvern. Engin þörf fyrir vettlinga. Hver þarf sokka í svona blíðviðri? Fyrir stærðfræðinga og aðra talnaspekúlanta væri fróðlegt að vita hver fylgnin á milli sólardaga sumarsins og stýrivaxtahækkana seðlabankastjóra sé. Hún hlýtur að vera áþreifanleg.

Fyrir þá sem lifa í trú á samsæriskenningar er auðvelt að ætla að íslenska veðrið sé að bæta upp fyrir vöruverðshækkanir og fjárhagsþrengingar íslenskra heimila. Ég vona eftir síðasta útspil frá Seðlabankanum að svo sé. Íslenska sumarið hefur sjaldan verið jafngott við okkur.

„Ó, mér finnst haustið svo æðislegt; haustlitirnir, kertaljós og kósí,"

fullyrða haustunnendur. Í mínum haus er haustið ekkert nema undanfari vetrarins. Lyktin af haustinu er sérstök. Færir mig áratugi aftur í tímann og ég verð barn. Nauðbeygt til að vakna aftur í skólann. Frelsissvipt.

Kaldur andvarinn myndgerist sem móða á bílrúðunum á morgnana. Fólk fagnar rútínunni. Á meðan öfunda ég farfuglana.

Oddaflug gæsanna minnir á risastórt aðvörunarskilti um að flýja eyjuna – líkt og örvarnar sem vísa á útgönguleiðirnar í farþegarými flugvéla. Ég kveð gæsirnar með sumrinu, hvísla í átt til þeirra að þeirra verði saknað. Á meðan skotveiðimenn flykkjast út á heiðar landsins til að skjóta sumarið niður. Smjatta á því yfir jólin.

Sumarið var gott en það var líka sorglegt. Harmi þrungið. Óféir samferðamenn kvöddu. Slysfarir og veikindi. Allt of margar jarðarfarir. Þá hefði rigning alltaf verið álitlegri en tárin sem féllu. Harmurinn fylgir manni frá einni árstíð yfir í þá næstu. Hann skánar ekkert í haustlitunum. Sorgin er ekkert kósí.

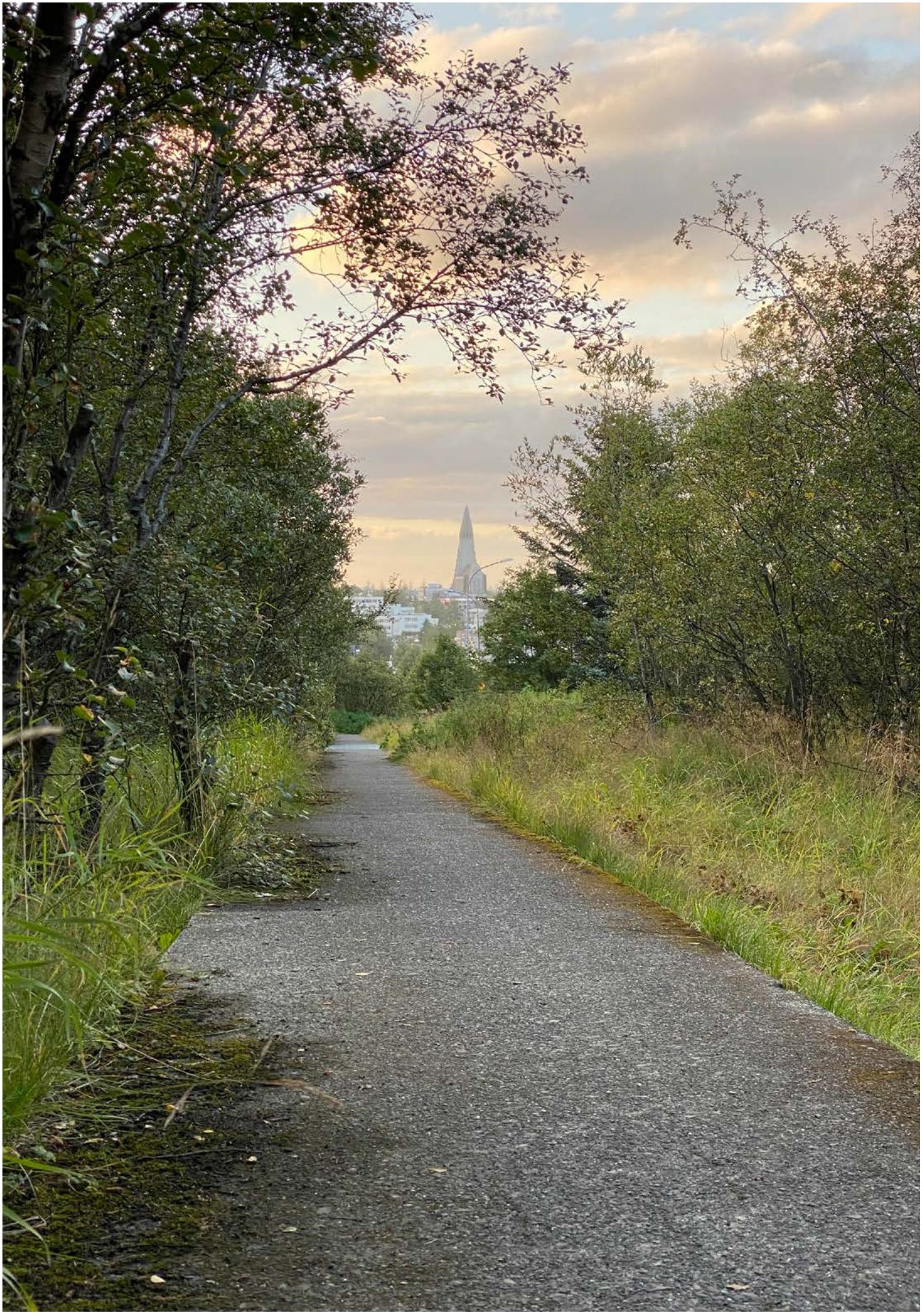
Haustlitirnir eru fallegir, en eru sannanlegur vísir að dvala og dauða gróðursins. Litirnir eru skammgóður vermir enda munu haustlægðirnar feykja litum og laufum á haf út. Eftir standa neonlituð auglýsingaskilti sem minna á útsölur og jólin.

Afborganir af húsnæðislánum og leigu eru fyrir flestar fjölskyldur orðnar sligandi og flestallir merkja muninn. Þess vegna skil ég ekki þessa haustdýrkun – þegar dýrustu mánuðirnir eru fram undan.

Veturinn hefur aldrei verið vinur minn. Barnungri var mér sögð saga til að létta biðina eftir sumrinu. Vetur konungur og sumarið eru eins og ósamstíga hjón sem eiga í endalausu stríði, valdabarátta árstíðanna. Veturinn beitir sínum hörðustu vopnum; vindum og úrkomu á meðan sumarið mætir með mildi.

Að hausti veit ég hver vinnur yfirstandandi lotu og að sama skapi veit ég að vori að sumarið mun eiga yfirhöndina, og sem dyggasti stuðningsmaður sumarsins er ég strax farin að hlakka til. Föst í þessari rimmu ósamstíga árstíða þá vel ég að fylgja sumrinu – þótt það sé ekki alltaf til fyrirmyndar eða gott.

Mér finnst persónulega að eftir ansi sorglegt veðurfar síðustu sumra að þá megi þetta vara í allavega tvö ár í viðbót, í versta falli þangað til stýrivextirnir lækka niður í fjögur prósent.





Kristján Torfi Einarsson er uppalinn á Flateyri. Hann var til sjós frá unglingsaldri. Seinna starfaði hann sem blaðamaður en í dag er Kristján í smábátaútgerð.

Kristján Torfi var um borð á Æsunni þegar hún fórst út af Arnarfirði árið 1996, þá aðeins 18 ára gamall. Nokkrum mánuðum áður, sama ár, gekk hann í gegn þá raun að grafa upp fólk eftir snjóflóðin á Flateyri.

Æsan hafði verið við veiðar á kúfskel í Arnarfirði og var að legga af stað til hafnar þegar að svo virðist sem að barki, sem var hluti af veiðarfærunum, sem dreginn var á eftir bátnum festist í botni þegar skipið var í beygju með þeim afleiðingum að skipið fór á hliðina.

„Báturinn veltur bara. Ég hangi svona á rekkverkinu í smá tíma áður en ég fer í hafið. Við komumst upp á kjölinn að aftan. Mig minnir að Nóni hafi ekki einu sinni verið alveg blautur, hann hafi skriðið yfir bara svona. Þeir hjálpa mér upp. Svo erum við svolítið þarna í ráðaleysi, samt alveg rólegir. Þá gerist þetta ótrúlega. Þá birtist Hjörtur félagi okkar sem var sofandi niðri í káetu. Maður hafði ekki þorað að hugsa um það."

Kristján er viðmælandi Sjóarans að þessu sinni en fyrri hluta viðtalsins við hann má sjá hér á hlaðvarpsveitu Mannlífs.

Sjóarinn eru viðtalsþættir á efnisveitu Mannlífs. Þar ræðir Reynir Traustason við íslenska sjómenn og fólki tengdu íslenskum sjávarútvegi.


Hlaðvarp um íslenska sjómenn
SJÓARINN
Tryggðu þér áskrift á mannlif.is



LaSalle

Amsterdam





hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Björgvin Gunnarsson

Á álfaslóð

- Jóna segir frá kynnum sínum af álfum á Borgarfirði eystri

Jóna Óskarsdóttir sér og skynjar meira en margur en hún var að gefa út bókina Á álfaslóð þar sem hún segir frá kynnum sínum við álfa og álfheimana á Borgarfirði eystra. Bókin inniheldur bæði frásögn um álfa sem og ljóð eftir Jónu en bókin er bæði á íslensku og ensku.

Um er að ræða sanna frásögn skyggnrar konu af heimsókn sinni í álfabyggðir Borgarfjarðar eystri sem verður til að bjarga lífi lítils álfadrengs. Heillandi innsýn í huliðsheima Borgarfjarðar sem færir okkur heim sanninn um að mannabyggðin þar nýtur verndar og vináttu hulinna afla og að enn ríkir gagnkvæm virðing þeirra á milli.

Á haustdegi 6. september árið 2012 var Jóna Ingibjörg Óskarsdóttir, húsmóðir frá Egilsstöðum, stödd á Borgarfirði eystri ásamt eiginmanni sínum Benedikt. Þar gengu henni til sjónar álfar og báðu hana um hjálp úr mannheimum. Þessi frásögn fjallar um sterka upplifun Jónu af kynnum sínum við álfheima þennan haustdag.

Jóna er uppalin í Reykjavík af vestfirsku kjarna fólki komin en fluttist ung til Egilsstaða þar sem hún kynntist manni sínum Benedikt Guðna Þórðarsyni. Hún er móðir sex barna og mestur hluti starfsævi hennar hefur verið umönnun við fatlaða. Auk þess hefur hún starfað við verslunar- og veitingastörf á síðari hluta starfsævinnar utan við stórt heimilishald.

Uppistaðan í þessari er frásögn Jónu af kynnum sínum við álfheima. Nákvæmar lýsingar hennar veita okkur innsýn í þennan heim sem Íslendingar hafa þekkt um aldir, og margar frásagnir í gegnum aldirnar segja einmitt frá samskiptum álfa og huldufóks við okkur mannfólkið. Það að Jóna getur svarað nákvæmum spurningum um staðhætti, útlit, klæðnað og ýmis óvænt smáatriði gerir sögu hennar raunverulega og ábyggilega. Einng það að Gréta leiðsögukona biður um hjálp í Álfaborgina gefur frásögninni gildi. Frásögnin var skráð af Grétu og með undirskrift ferðamannana, og var svo hljóðrituð hjá Tókatækni 8. september 2012, tveimur dögum eftir að sýnin birtist.

Jóna hefur í áratugi séð meira en aðrir og haft samskipti og tengsl við fólk hinum megin móðunnar miklu. Hún hefur seinni ár nýtt þessa meðfæddu skyggnigáfu til heilunar. Margir eru skyggnigáfu hennar til staðfestingar í gegnum tíðina, þ.á.m. börn hennar og eiginmaður sem staðfesta öll í samtölum að Jóna er skyggn og hefur reglulega samskipti við framliðna. Jóna var barnung, aðeins fjögurra eða fimm ára þegar hún hafði fyrst samband við manneskju að handan. Þá bað hún Gróu ömmu sína sem þá var látin um hjálp við finna teygjuband sem hafði týnst og hún vildi nota í teygjutvist. Gróa amma vísaði Jónu strax á teygjuna í kápuvasa, en bróðir hennar hafði líklegast verið að stríða henni og falið teyjuna þar. Æ síðan bað Jóna hana Gróu ömmu um hjálp við að finna hluti sem týndust. Að öðru leyti fannst Jónu lengi vel óþægilegt að sjá svona „vel". Hún hélt skyggnigáfu sinni að mestu frá sér, þar til hin seinni ár þegar hún fékk hvatningu frá eiginmanni og einni af dætrum sínum um að skyggnigáfa hennar gæti hjálpað öðru fólki.

Hægt er að kaupa bókina Á álfaslóð í verslun A4 á Egilsstöðum og í Húsi handanna, einnig á Egilsstöðum. Þá má hringja í Jónu í síma 869 7376 og kaupa af henni beint.


EFFIGIEM CHRISTI QUI TRANSIS
PRONUS HONORA. ANNO MCCCVI

Baksýnisspegill

Guðjón Guðjónsson



Níu krömdust til bana

- á Hróarskeldu árið 2000

Fyrir 23 árum síðan, þann 30. júní árið 2000, gerðust þeir voveiflegu atburðir að níu manns krömdust til bana og 26 manns slösuðust til viðbótar á Hróarskelduhátíðinni þegar Bandaríska gruggsveitin Pearl Jam kom fram á appelsínugula sviðinu. Allir hinir látnu voru karlmenn á aldrinum 17 til 26 ára en auk þeirra slösuðust tveir mjög alvarlega.

Greinarhöfundur, ásamt fjölmörgum Íslendingum, var á staðnum þegar atburðirnir gerðust, þá tvítugur að aldri.

Árið 2003 hafði Contactmusic það eftir söngvara Pearl Jam, Eddie Vedder, að 40 þúsund áhorfendur hafi verið mættir á tónleikana en um 100 þúsund miðar voru seldir á hátíðina það árið og því er erfitt að meta nákvæmlega hversu margir voru saman komnir. Nokkuð hafði rignt að deginum og aðstæður eftir því; jörðin var einhversstaðar á milli þess að vera mold og drulla.

Þegar tónleikarnir hófust um klukkan hálf ellefu að kvöldi til hafði greinarhöfundur komið sér kyrfilega fyrir við eitt af þeim lágu, bogadregnu járnriðum sem komið hafði verið fyrir til að hafa stjórn á mannfjöldanum nálægt sviðinu. Fátt annað var til að halda sér í og það var strax útséð að það yrði troðningur.

Þegar tónleikarnir svo hófust var ógerningur að halda sér í nokkuð því mannhafið minnti helst á einhverskonar náttúruhamfarir. Á köflum var troðningurinn þannig að fæturnir snertu varla jörðina og fólk hélst á lofti vegna þrýstings frá efri búkum fólksins í kring.

Það virtist ógerningur að reyna að koma sér aftar í gegnum linnulausan þrýstinginn frá mannhafinu sem tók stefnuna á sviðið þannig að fyrr en varir fann greinarhöfundur sig fremst við sviðið. Það varð fljótt greinilegt að fólkið sem gæslufólkið var að toga upp úr mannhafinu var ýmist örmagna, meitt eða við litla meðvitund. Undarlegar



ójöfnur mátti finna undir fótunum en ógerningur var að líta niður til greina hvað þetta gæti verið en seinna kom á daginn að fólk hafði troðist undir.

Fljótt varð ljóst að það var nauðsynlegt að komast úr þvögunni en það var gerlegt með því að mjaka sér til hliðar þar sem þrýstingurinn var minni.

Á minnst tveimur stöðum í mannhafinu urðu til einskonar hringiður en svo virðist sem að einhver hafi dottið með þeim afleiðingum að þrýstingurinn bjó til keðjuverkun þar sem fólkið í kring féll svo ofan á þann sem datt. Úr varð einskonar hola, á að giska 2-3 metrar í þvermál, þar sem fólk við brún hennar féll ofan í hana en þeir sem voru þegar í holunni börðust við að skríða undan öðru fólki í átt að brúninni.

Söngvarinn grét á sviðinu

Sumir tónleikagesta höfðu tekið upp á því að príla upp og dýfa sér ofan á mannhafið og láta það bera sig en einhverjir þeirra enduðu í hringiðunum.

Greinarhöfundur togaðist í átt að einn slíkri holu á leið sinni út úr mannhafinu og féll í hana. Átökin sem þurfti til að komast upp úr henni voru gríðarleg en við brúnina endurtók sagan sig og átökin tóku við aftur.

Tónleikarnir voru svo stöðvaðir. Söngvari hljómsveitarinnar grét á sviðinu og bað fólk að færa sig til baka um nokkur skref og við það varð mannhafið viðráðanlegra en skaðinn var skeður. Fólk hafði látið lífið.

Eftir hátíðina var ráðist í úrbætur af hálfu aðstandenda hátíðarinnar til að tryggja öryggi gesta en minnstu munaði að Pearl Jam hefði lagt upp laupana í kjölfar þessa hörmulegu atburðar.

Hróarskelduhátíðin er enn haldin árlega og ekkert viðlíka atvik hefur orðið síðan.



„Kjökrandi kjagaði ég heim með kúkinn minn“

Salernisaðstaða á vinnustöðum er víða bágborin. Gluggalaus rými í horni opinnar skrifstofu. Þar sem hljóðin margfaldast og magnast í dauðaþögninni. Lyktin á sér enga undankomuleið nema að læðast inn í vit vinnufélaga – sem lítt þurfa að geta sér til um hvaðan hún kemur. Eigin skítalyktin ku vera sæt en að deila henni og/eða búkhljóðunum forðast ég í lengstu lög – svo ég kúka heima.

Ég er fyrir lengstu komin í fullorðinna manna tölu. Tek eigin ákvarðanir, greiði reikningana mína, sinni heimilisstörfum og almennum skyldum. En ég kúkaði samt á mig.

Atvikinu gleymi ég seint. Ég hafði haldið í mér í svolitla stund og ákveðið að gjörningurinn skyldi venju samkvæmt vera haldinn heima. Ég bjó steinsnar frá vinnustaðnum mínum og var því fótgangandi. Dagsverkinu skilaði ég með ágætum og fór að arka heim. Þrátt fyrir magann fann ég ekki fyrir verk, þetta var ekki þannig. Enginn ofsi, enginn asi … svo ég ákvað að reka inn nefið í verslun sem var með ágætis útsölu í gangi. Þar var ansi margt sem heillaði og spennandi flíkur fönguðu augað. Ég greip með mér nokkrar á meðan ég arkaði um verslunina og skundaði í átt að mátun. Ég fann magann herpast: „Nei, annars ég kem við seinna,“ hugsaði ég og lagði flíkurnar frá mér og strunsaði í humátt í átt að útganginum.

„SHIT!“

Þessi lykkja á leið mína hafði kostað mig dýrmætar mínútur og ég fann hvernig þarmarnir spörkuðu í mig innanverða. Við hvert skref, var bankað upp á. Við hvert fótmál fann ég hvernig þyngdarlögmálið jók á þrýstinginn. Ég klemmdi saman á mér rasskinnarnar og herti á göngunni. Allar æðruleysis- og andlegar bænir voru rifjaðar upp. Allar hugleiðsluæfingar og þolinmæðisþrautir dregnar fram. Við hvert skref færðist ég nær heimili mínu. Við hvert skref færðist ég nær langþráðri skálinni.
„Þú getur þetta,“ klappstýrði ég fyrir sjálfa mig. „Þú ert alveg að ná í mark,“ keppnisskapið var skrúfað í botn.

Vopnuð húslyklunum og ekki nema um það bil hundrað metrum frá heimili mínu, varð mér ósigurinn óþægilega ljós. Ég áttaði mig á að ég hafði enga stjórn. Enginn herpingur, ekkert haldreipi, engin bæn gat sigrast á þeim velsmurða andskota sem læddist niður í þröngar buxurnar hjá mér. Fæðingu líkast. Hann einfaldlega kom, sá og sigraði.

Skömmin var óbærileg. Mér fannst eins og allir gestir veitingahússins sem ég gekk fram hjá vissu hvaða ófögnuð ég bæri utan á mér. Kjökrandi kjagaði ég heim með kúkinn minn.

Reynslan kenndi mér sosum fátt, þar sem ég neita enn að kúka nema heima. Lærdóminn sem má draga af þessu öllu, ef lærdóm skyldi kalla, er að: Fátt í þessu lífi er jafngott og spennulosandi en að kúka ...
... þegar mikið liggur á.

HEIMAVARNAR

LIÐ IÐ

SLÖKKVITÆKI FYRIR ÖLL HEIMILI – OG SUMARBÚSTAÐI.

Mikið úrval slökkvitækja fyrir allar aðstæður og í mörgum litum. Förum varlega – og verum við öllu búin.



- Léttvatnstæki
- Duftslökkvitæki
- Kolsýruslökkvitæki
- Vatnsslökkvitæki
- Vatnsúðatæki


HVÍTT


SVART


GRÁTT


BRASS


KOPAR


KRÓM

Sundaborg 7 / Reykjavík / Sími 568 4800 / www.oger.is

ELDVARNA MIÐSTÖÐIN



Guðrún fetar ótroðnar slóðir:

„Við munum breyta snyrtivöruheiminum“

Dr. Guðrún Marteinsdóttir er brautryðjandi í íslenska vísindageiranum, á því leikur lítill vafi. Hún hefur tekið þátt í fjölda verkefna sem snerta á ýmsum hlutum í þá áratugi sem hún hefur starfað sem vísindamaður, en það sem verður líklega hennar helsta arfleið er fyrirtækið TARAMAR sem hún stofnaði ásamt eiginmanni sínum. Fyrirtækið sérhæfir sig í framleiðslu á lífrænum, öruggum og hreinum húðvörum og hefur hlotið fjölda verðlauna erlendis fyrir sín störf. Mannlíf ræddi við Guðrúnu til að fræðast um líf hennar og tilveru.

„Ég er fædd og uppalin á Selfossi. Faðir minn, Marteinn Björnsson, var byggingarfulltrúi Suðurlands og þjónustaði allt svæðið frá Þorlákshöfn austur að Lómagnúp. Hann á ættir að rekja í Kjósina og Húnavatnssýsluna. Í gegnum móður mína, Arndísi Þorbjarnardóttur, á ég einnig ættir að rekja í Kjósina sem og vestur á Strandir,“ sagði dr. Guðrún Marteinsdóttir um æsku sína, en hún ætlaði



upphaflega að flytja til Danmerkur en elti ástina og framtíðareiginmann sinn til Bandaríkjanna. „Frá Selfossi fór ég í Menntaskólann á Laugarvatni og síðar í Háskólann þar sem ég lauk BS í líffræði. Það má segja að ég hafi elt ástina yfir til Ameríku, en ég kynntist Kristbergi á síðasta ári í Háskólanum og hann hafði þá þegar sótt um nám við Rutgers University í New Jersey. Ég var hins vegar á leið til Kaupmannahafnar til að hefja nám hjá Pétri M. Jónassyni, prófessor við Kaupmannahafnarháskóla, en sneri við á miðri leið og flutti með Kristbergi til Ameríku. Þegar þangað var komið eignaðist ég dóttur okkar, hana Hlín, en lauk svo MS-prófi í dýrafræði og síðan PhD í vistfræði við Rutgers. Samhliða náminu og eftir námið vann ég á mörgum stöðum, m.a. hjá Center of Environmental Science, en einnig sem aðstoðarmaður ritstjóra hjá frægu vísindariti, EVOLUTION. Við fluttum heim frá Ameríku árið 1989 og Kristberg fékk stöðu í matvælafræði við Háskóla Ísland en ég hóf störf fyrst hjá Veiðimálastofnun og síðar Hafrannsóknastofnuninni. Þegar Jakob Jakobsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunarinnar og prófessor við Háskóla Íslands hætti störfum, þá sótti ég um stöðu hans við Háskólann og hef sinnt því starfi síða árið 2000."

En Guðrún er ansi fjölhæf manneskja og óhætt er að segja að í vísindamanninum blundi listamaður. „Ég hef alla tíð haft mikla þörf fyrir að búa til hluti í höndunum og í mér felst lítill listamaður sem hefur þó ekki fengið að dafna þar sem áherslan var á hugvit og þekkingu í námi og starfi," sagði Guðrún. „Til að halda sálinni glaðri þá hef ég föndrað mikið og tileinkað mér flest áhugamál sem að því snúa, svo sem olíu og vatnslitamálun, silkimálun, glerskurð, útskurð, leirkeragerð, smíðar, saum og prjón og margt fleira. Síðar, þegar TARAMAR-verkefnið hófst, þá fékk þessi hluti af persónu minni mikla útrás, en að vinna með jurtir, þang og lífvirk efni úr náttúru Íslands er ekki ólíkt því að vefa eða mála stórkostleg málverk."

Guðrún átti aldrei von á að líf hennar tæki þessa stefnu, sérstaklega í ljósi menntunar hennar.

„Það má segja að nám mitt og starf hafi ekki verið augljós undirbúningur fyrir TARAMAR. Ég held að engum hafi getað dottið í hug að ég færi inn í húð- og snyrtivöruheiminn. Þvert á móti þá átti ég mínar bestu stundir á sjó á kafi í slori eða úti í náttúrunni, vaðandi í gegnum ár og flæða engi," sagði hún, en stuttu eftir að hafa komið heim til Íslands fann Guðrún fyrir veikindum, en hún telur að heilbrigðiskerfið hafi brugðist henni algjörlega. Það hvatti hana til að taka málin í eigin hendur.

„Á árunum eftir að við komum heim frá Ameríku þá fór að bera á heilsubresti hjá mér. Fyrstu 20 árin, þá var þetta þó eitthvað sem ég gat að mestu haldið niðri, en síðar fór þetta að versna og á árunum eftir 2005 þá var ég orðin töluvert veik. Það tók mig langan tíma að átta mig á hvað þetta var og heilbrigðiskerfið gat enga hjálp veitt. Að lokum kom í ljós að í ferðum mínum tengdum náminu, við sýnatökur upp eftir allri austurströnd Bandaríkjanna, þá

hafði ég sýkst af mörgum sníkjudýrum, s.s. „lyme“ og fleiri kvikindum. Í baráttu minni við þessar sýkingar þá gerði ég mér ljóst að til þess að halda lífi þá yrði ég að taka upp ástund á einhverju sem ég hefði svo gaman af, til hjálpa mér að dreifa huganum. Á sama tíma þá átti ég við erfið húðvandamál að stríða, m.a. sem afleiðingu af „lyme“-sýkingunum, og ég fór að skoða hvað það gæti verið í húðvörum sem færi svona illa með húðina mína. Ég verð að segja að ég varð fyrir algjöru áfalli og enn þann dag í dag verð ég reið þegar ég sé hvað framleiðendur ætlast til að við berum á húðina. Mörg af þessum efnum eru í raun skelfileg og án efa verða þau öll bönnuð í framtíðinni. En allavega, þá leiddi þetta til þess að ég fór að blanda mínar eigin formúlur og safna jurtum til að prófa áhrif af mismunandi andoxunarefnum. Eitt leiddi af öðru og eins og oft með mín fyrri áhugamál, þá stækkaði þetta áhugamál mjög hratt og gladdi sál mína mikið, þannig að það varð auðveldara að eiga við veikindin.

Þar sem mitt aðalstarf tengdist sjó, þá hef ég í gegnum tíðina farið í marga leiðangra með sjómönnum og starfsmönnum á rannsóknaskipunum. Á milli vakta þá var oft rabbað um áhugaverða hluti og ég lærði af þessum fræknu sæförum hvernig þeir notuðu efni úr sjávarlífverum til að græða og auka þrek,“ sagði Guðrún aðspurð af hverju TARAMAR notaðist svo mikið við sjávarlífverur. „Það lá því beint við að í TARAMAR-verkefninu myndi ég leggja sérstaka áherslu á sjávarfang og þá lífvirkni sem þar er að finna. Það sem var sérstaklega áhugavert var þegar ég uppgötvaði að Kristberg, sem er prófessor í matvælafræði, hafði rannsakað lífvirk efni úr sjávarfangi til framleiðslu á orkumikilli fæðu og var að nota tækni og þekkingu sem gæti nýst sérstaklega vel í húðvörum. Þetta varð byrjunin á flutningi á meira en 30 ára rannsóknarniðurstöðum á matvælum inn í húðvörurnar. Þar sem hvorugt okkar kom úr heimi lyfjafræðinnar, þar sem flestar húðvörur eiga uppruna sinn, þá urðum við frá upphafi að þróa okkar eigin leiðir. Þar sem líf- og matvælafræði var eitthvað sem við kunnum vel, þá varð það til þess að húðvörurnar okkar eru að mörgu leyti líkari matvælum en venjulegum húðvörum, sem eru ekki beint góðar til neyslu.“

Guðrún segist spennt fyrir framtíðinni, telur að hún sé björt og viðbrögðin hafi verið stórkostleg. Hún sé þakklát fyrir allan þann stuðning sem þeim hefur verið sýndur.

„Við ætlum okkur mjög stóra hluti í TARAMAR og teljum að við munum breyta snyrtivöruheiminum með því að bjóða upp á svona hreinar lausnir, eitthvað sem er ekki til í dag. Varan okkar er einstök og í öllu ólík því sem hefur staðið til boða. Í dag eru þúsundir kvenna og karla sem nota vörunar okkar á degi hverjum. Í hverri viku fáum við skilaboð frá viðskiptavinum okkar sem bæði ánægðir og þakklátir fyrir að hafa fundið húðvörur sem virka og fara svona vel með húðina. Stærsta verkefni okkar núna er að kynna vörurnar erlendis. Þetta er langhlaup, en það er mikill áhugi og við eigum von á að sérstaða varanna muni stytta þann tíma sem það getur tekið að brjótast inn á stóra markaði. Allt bendir til að við verðum komin á mjög góðan stað eftir 5-10 ár. Sala á húðvörufyrirtækjum sem hafa vörur sem hafa slegið í gegn hefur skilað mjög góðum ágóða, ekki síður en það sem við sáum hjá Kerecis. Það er vissulega þangað sem við erum að stefna.“


Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi
Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is





Reynir Traustason

Stóra-Vatnalautarvatn á Ófeigsfjarðarheiði. Mynd: GG

Draumurinn um hið fagra rjóður

Um árabil höfðum við stefnt að því að ganga yfir Ófeigsfjarðarheiði og upplifa það að fara um vatnasvæði Hvalár sem stefnt hefur verið að, að sökkva undir uppistöðulón fyrir virkjun. Ferðaplanið var einfalt. Haldið yrði frá bænum Ófeigsfirði og upp með Húsá og inn á stikaða leið sem liggur yfir í Hraundal í Ísafjarðardjúpi. Ferðin átti að enda á Skjaldfönn. Þetta er gamla þjóðleiðin á milli Árneshrepps og Ísafjarðardjúps. Við byrjuðum á því að fara með bifreið að Skjaldfönn til Indriða Aðalsteinssonar bónda og skilja hana eftir þar. Ætlunin var að enda ferðalagið með því að vaða Selá sem rennur um bæjarhlaðið hjá Indriða.

Ferðin hófst á föstudegi í þokuslæðingi. Jón Gunnsteinsson var svo almennilegur að skutla okkur Guðrúnu, systur hans, frá Norðurfirði og í Ófeigsfjörð. Við öxluðum byrðarnar og lögðum á brattann ásamt hundinum Tinna. Fram undan var hartnær 40 kílómetra ganga. Við gengum upphaflega með fram Húsá áleiðis upp á heiðina með allt á bakinu. Byrðarnar voru þungar eða um 18 kíló á mann með öllu.

Við reiknuðum með að vera í tvær nætur í tjaldi. Fyrri nóttina myndum við tjalda við Vatnalautarvötnin tvö, en þá seinni í einhverju sem merkt var á korti sem Rjóður. Gangan upp á heiðina gekk vel. Við tókum að svipast um eftir tjaldstæði sem ekki var einfalt. Urð og grjót var nær allsráðandi í landslaginu. Við þurftum að vaða Krossá, Húsá og loks Rjúkanda. Það var ekkert tiltökumál þar sem vatn náði rúmlega í hné. Eftir að við komum yfir Rjúkanda fundum við örlítinn gróðurblett til að tjalda. Við höfðum þá fyrirhyggju að setja grjóthnullunga á hæla og tjaldskör. Tíu kílómetra ganga var að baki þegar fólk gekk þreytt til hvílu. Djúpur niðurinn í ánni var svæfandi og fléttaðist inn í draumana. Svo hvessti af norðri og heiðarvindurinn barði á tjaldinu, sem hélt sem betur fór.



Guðrún við eina vörðuna á Ófeigsfjarðarheiði. Mynd: Reynir Traustason.



Hundurinn Tinni klöngrast um grjótið.



Við tjaldið í Rjóðri.

Um morguninn var orðið bjartara. Dagleiðin fram undan átti að enda í Rjóðri. Við ræddum okkar í milli hve notalegt yrði að komast í skjólið sem nafnið boðaði. Nærtækt var að áætla að þar væri að finna skjólgóða trjárunna og mjúkt undirlag. Fyrri daginn hafði göngulandið verið gott og tiltölulega slétt. Þannig var það líka framan ef þessum degi, en svo kárnaði gamanið. Við þræddum okkur áfram eftir vörðunum, sem stóðu flestar uppi eftir alla þá áratugi sem þær höfðu vísað fólki veginn á milli héraða. Við náðum háheiðinni. Smám saman breyttist göngulandið og stórgrýti tók við af sléttu undirlendinu. Það styttist í Rjóður og þar með næturstaðinn fyrirheitna. Eftir því sem lækkaði í áttina að Hraundal versnaði göngulandið. Svo blasti dalbotninn skyndilega við okkur. Rjóður var ekki það fyrsta sem manni datt í hug þegar illgeng urðin blasti við okkur. Okkur varð ljóst að við myndum ekki ganga hratt um þetta landslag. Við hertum upp hugann og héldum áfram yfir urð og grjót. Hundurinn var orðinn illa sárfættur eftir horngrýtið. Gjarnan eru tvö veðurkerfi í Árneshreppi og hins vegar í Ísafjarðardjúpi. Það kom rækilega á daginn þegar við komum út úr suddanum á háheiðinni og við okkur blasti sólbjart Djúpið. Við siluðumst niður og áleiðis út óralangan Hraundal. Í fjarska sáum við fjöllin vestan Ísafjarðardjúps. Eftir óratíma og klöngur fundum við boðlegt tjaldstæði, sem þó var víðs fjarri rómantískum hugmyndum um rjóður og mjúkt undirlag. Hundurinn Tinni haltraði um með blæðandi afturfót.

Skammt frá tjaldinu liðaðist Selá niður dalinn. Eftir bröltið í grjótinu var notaleg tilhugsun að rölta niður árbakkann og enda ferðina með léttleikandi þrettán kílómetra legg. Í svefnrofunum blandaðist niður árinnar við fuglasöng í fjarska og hrotur í örmagna hundi. Morgundagurinn lofaði góðu. Annað átti eftir að koma á daginn.

Dagurinn hófst með brakandi blíðu. Sólin skein í heiði og náttúra Hraundals skartaði sínu fegursta. Við notuðum tækifærið og þurrkuðum fötin frá deginum áður. Okkur fannst ekkert liggja á og við flatmöguðum í sólinni í drjúgan tíma áður en við settum í okkur hrygg, tókum niður tjaldið. Við pökkuðum í bakpokana, öxluðum okkar byrðar og héldum af stað niður með ánni. Það kom fljótlega á daginn að gangan var fjarri því sem við vonuðum. Kjarrið þvældist fyrir fótum okkar. Vanbeitin gerði að verkum að villigróður var óheftur. Við sáum fram á að ekki yrði létt að ganga seinasta legginn. Það var huggun harmi gegn að sólin skein í heiði og svalinn frá jöklinum forðaði okkur frá mesta hitakófinu.



Bærinn Hraundalur eins og hann birtist í Strandapóstinum. Teikning Matthías Guðmundsson.



Rústir eyðibýlisins Hraundals.

Við pjökkuðum áfram niður með ánni. Fram undan sáum við eyðibýlið Hraundal sem við ákváðum að heimsækja þótt það væri dálítið úr leið. Mikil örlagasaga bjartsýni og brostinna vona er frá þessum slóðum. Okkur varð tíðrætt um fólkið sem kom yfir heiðina með allan sinn bústofn og aðrar eigur til að setjast að á nýjum slóðum.

Eftir stutt stopp við eyðibýlið héldum við áfram. Aðeins voru eftir fimm kílómetrar að vaðinu á Selá, framan við Skjaldfönn. Við siluðumst áfram niður með Hrauná og í áttina að bílnum þar sem ég átti svalandi gosdrykk og góðmeti. Við bröltum í gegnum gróður og yfir úfna jörð. Ég var kominn með hælsæri og göngulag mitt og hundsins var í sama taktinum; báðir draghaltir. Við stoppuðum oft til að hvílast og safna kröftum. Við eina vörðuna ákvað ég að skórnir mínir væru komnir á tíma. Ég var með létta skó með mér og skipti. Gömlu skórnir voru hengdir utan á vörðuna, til heiðurs Scarpa, framleiðandanum. Þá var að baki gjörningnum undarleg hugmyndafræði um að skórnir væru tákn um sigurinn. Við sammæltumst um að koma aftur seinna og rifja upp ferðina.

Við þveruðum á og héldum yfir eyrarnar. Bjartsýni um farsæl ferðalok jókst eftir því sem við nálguðumst Selá og Skjaldfönn. En þá kom babb í bátinn. Okkur varð ljóst að Selá var ekki árennileg þar sem hún byltist fram, mórauð og með ógnarkrafti. Ég ákvað að reyna að vaða ána. Bjartsýni mín var slík að ég hafði ekki fyrir því að fara úr skónum. Selá var mér ekki hliðholl. Ég var kominn þriðjung leiðarinnar þegar áin hafði gripið mig heljartökum og ég var að grafast niður í möl og leir árbotnsins. Straumvatnið náði mér í mitti og ég riðaði til falls. Með ofurmannlegu átaki tókst mér að snúa við og halda aftur til sama lands þar sem Guðrún og hundurinn Tinni biðu mín.

Indriði bóndi birtist á bakkanum og kallaði og benti mér að fara yfir á öðru vaði sem virtist vera árennilegra. Hundblautur upp í mitti lagði ég aftur á mórauða elfina. Um tíma virtist þetta ætla að ganga, en svo stóð ég fastur. Indriði kallaði til mín að Seláin hefði þegar drepið fjölda manns og ég gæti orðið næstur. Hann skipaði mér að snúa við og ganga svo að Laugalandi, hvert hann myndi sækja okkur, þrenninguna. Ég hlýddi og braust til sama lands. Fram undan var sú hrollvekja að ganga þriggja kílómetra leið að Laugalandi með hælsæri og draghaltan hund. Guðrún var hin hressasta. 40 mínútum síðar komum við að Laugalandi. Indriði var mættur. Hann útskýrði fyrir okkur að hitabylgjan hefði margfaldað jökulána sem var í óvenjulegum ham. Það var ofboðslegur léttir að losna við byrðarnar. Tæplega 40 kílómetra leið var að baki. Við leituðum skýringa á þessu fallega nafni á grýttum dal, en fundum ekki svarið. Á hlaðinu á Skjaldfönn rann upp sú sælustund þegar við komust í bílinn og teyguðum í okkur sykurlaust kókið. Við kláruðum þetta.





Scarpa-skórnir á vörðunni í Hraundal. Örmagna hundur með sár á fótum.
Mynd: GG



NIVEA

MINNKAR ALLAR GERÐIR AF DÖKKUM BLETTUM*

FYRSTU SJÁANLEGU NIÐURSTÖÐUR
Á 2 VIKUM

DÖKKIR BLETTIR

ALDURS BLETTIR

DÖKKIR BLETTIR EFTIR BÓLUR

ANTI-SPOT SERUM** Nr.1 Í HEIMINUM



* Dark spots caused by sun exposure, aging, post-acne, and hormonal imbalances like pregnancy and menopause.
**Source: Nielsen IQ, Market Track, Face Care Anti Spot Serum market (client defined category) analysis in 36 countries (client defined), Value Sales in EUR, Volume Sales in Pack, May 2021 – April 2022.

STEFÁN BOGI SVEINSSON

Héraðskjalavörður á Héraðsskjalasafni Austurlands er undir stækkunargleri Mannlífs í þetta skiptið.



Fjölskylduhagir?

Vel kvæntur og við eigum saman þrjár dætur á aldrinum fimm til þrettán ára.

Menntun/atvinna?

Cand. jur. (lögfræði) frá Háskóla Íslands. Nám til kennsluréttinda í framhaldsskóla frá Háskólanum á Akureyri. Diplóma í hagnýtri skjalfræði frá HÍ og rútupróf frá Páli Sigvaldasyni! Starfa sem héraðsskjalavörður á Héraðsskjalasafni Austfirðinga.

Uppáhaldssjónvarpsefni?

Ýmsar sjónvarpsþáttaraðir sem eru mátulega innihaldsríkar. Star Trek er í miklu uppáhaldi og líka misgáfulegir sakamálaþættir á borð við Castle og Bones. Brooklyn 99 eru samt fyndnustu þætttirnir.

Leikari?

Í kvikmyndum og sjónvarpi hef ég alltaf verið hrifinn af leikurum sem dúkka upp víðsvegar í allskonar myndum og misstórum hlutverkum af ýmsu tagi en setja alltaf mark sitt á verkið. Týpur eins og Colm Meaney, William Forsythe og kannski helst af öllum John C. Reilly. Besta frammistaða sem ég hef séð á sviði er svo líklega Björn Thors í sýningunni Vertu úlfur.

Rithöfundur?

Þeir eru margir og ólíkir. Kristín Eiríksdóttir af íslenskum skáldverkahöfundum. Ég les allt sem ég kemst yfir sem Sverrir Jakobsson skrifar um sagnfræði. Joe Abercrombie er í miklu uppáhaldi þegar kemur að fantasíubókmenntum, en Terry Pratchett trónir þó líklega á toppnum svona heilt yfir.

Bók eða bíó?

Bók held ég, enda yfirleitt nokkuð langt fyrir mig að fara í bíó.

Besti matur?

Lambakjöt í ýmsum myndum, ekki síst kjöt í karrí.

Besti drykkur?

Ég gleðst mjög yfir stórauknu úrvali af óáfengum (eða lítt áfengum) bjór. Ætli óafengur Bríó sé ekki sá besti sem ég hef smakkað.

Nammi eða ís?

Ég er ekkert óskaplega mikill sætindagrís, þannig að ég segi snakk!

Kók eða pepsi?

Bara það sem er til, en frekar sykurlaust en sætt í seinni tíð.

Fallegasti staðurinn?

Borgarfjörður eystri (þegar ekki er þoka), Stórurð á Héraði, Mývatn, Ásbyrgi, listinn er eiginlega endalaus og ég get ekki gert upp á milli.

Hvað er skemmtilegt?

Að tala við og vinna með skapandi fólki að því að búa til eitthvað fallegt.

Hvað er leiðinlegt?

Að ryksuga!

Hvaða flokkur?

Framsóknarflokkurinn.

Hvaða skemmtistaður?

Sódóma.

Kostir?

Vel gefinn og vill vel.

Lestir?

Óskipulagður og agalaus.

Hver er fyndinn?

Dætur mínar eru bráðfyndnar.

Hver er leiðinlegur?

Otto Hieber (þeir vita sem vita...).

Mestu vonbrigðin?

Ég sjálfur.

Hver er draumurinn?

Ég geymi þá í hjarta mér og segi engum.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?

Að slá garðinn þrisvar sinnum fyrir sumarfrí.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?

Nei. Ég hef til dæmis ekki slegið garðinn einu sinni eftir sumarfrí.

Vandræðalegasta augnablikið?

Ég er mjög ómannglöggur og hef oftar en einu sinni byrjað að tala við fólk, sem reynist síðan vera einhver allt annar en ég hélt. Nú reyni ég bara að tala ekki við fólk.

Mikilvægast í lífinu?

Að gefa.

Námskeið ADHD samtakanna

Fjölbreytt og vönduð fjar- og staðnámskeið fyri börn og fullorðna með ADHD, aðstandendur barna með ADHD, kennara, starfsfólk skóla, tómstunda- og íþróttamiðstöðva ofl.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu ADHD samtakanna þar sem skráning á námskeiðin fer fram — adhd.is

Félagsfólk ADHD samtakanna fær veglegan afslátt af námskeiðsgjöldum.



Fjármál og ADHD

Stutt fjarnámskeið með aðferðum sem virka fyrir fólk með ADHD.



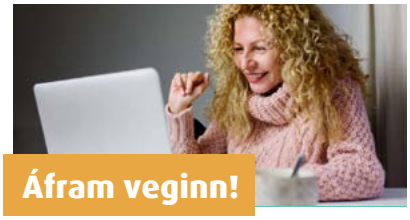
ADHD og ég

Fræðslu og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglinga með ADHD.



Foreldranámskeið

Fjar- og staðnámskeið fyrir aðstandendur barna og unglinga með ADHD. Pabbar, mömmur, afar og ömmur... öll velkomin!



Áfram veginn!

Fjarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD. Á netnámskeiðinu ætlum við að fræðast um ADHD með styrkleika að leiðarljósi.



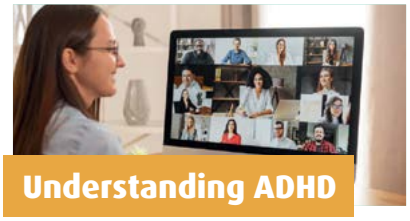
ADHD og náin sambönd

Námskeið um efni sem tengist nánum samböndum og ADHD.



Grunnskólinn og ADHD

Fjarnámskeið fyrir kennara og leiðbeinendur um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í kennslu, samskiptum og starfi.



Understanding ADHD

A Two-Part webinar for English-speaking adults with ADHD and parents of children with ADHD.



Taktu stjórnina

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir fullorðna með ADHD.



Áfram stelpur

Fræðslu- og sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir konur með ADHD.



Skólaumhverfið og ADHD

Fjarnámskeið fyrir annað starfsfólk skóla um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í samskiptum og samstarfi.



Leikskólinn og ADHD

Fjarnámskeið fyrir kennara og annað starfsfólk leikskóla um birtingarmyndir ADHD og úrræði sem virka í kennslu, samskiptum og starfi.



Tölvuleikjagerð

Helgarnámskeið í tölvuleikjagerð í Scratch og sköpun í Minecraft í samstarfi við Skema í HR fyrir 7-10 ára börn með ADHD.

„Frábært námskeið sem breytti lífi okkar."

— Faðir 9 ára drengs.

„Nú þekki ég mig sjálfa og skil hvað var í gangi."

— 33 ára kona með ADHD.

„Allir kennarar ættu að fá þessa fræðslu."

— 54 ára íþróttaþjálfari.

BETRA LÍF MEÐ ADHD — ADHD í 35 ár

ADHD samtökin | Háaleitisbraut 13 | 108 Reykjavík | adhd.is | adhd@adhd.is | 581 1110

Penne Arrabbiata

Einfaldur og ljúffengur ítalskur pastaréttur sem þú getur búið til á aðeins 20 mínútum! Pasta er alltaf góð hugmynd fyrir annasöm vikukvöld. Penne all'arrabbiata er ítalskur réttur gerður með penne pasta og sterkri Arrabbiata sósu (sugo all'arrabbiata á ítölsku). "Arrabbiata" þýðir "reiður", svo Penne Arrabbiata þýðir reitt pasta! Því er eflaust verið að vísa til chili-piparsins sem notuð er til að búa til sósuna.



1 dós (400 gr) heilir tómatar (án hýðis)
2 msk. extra virgin ólífuolía
1 msk. tómatmauk
1 hvítlauksgeiri saxaður
½ tsk. rauðar chili piparflögur
½ tsk. paprika
½ tsk salt
¼ tsk. malaður svartur pipar
¼ bolli rifinn parmesanostur (auka til að bera fram)
220 g penne pasta
5 fersk basilíkublöð

Hitið olíu, tómatmauk, hvítlauk, chiliflögur, papriku og salt í meðalstórum potti yfir meðalhita. Hrærið af og til og eldið í 6-7 mínútur eða þar til sósan er orðin rauð að lit.

Bætið tómötunum út í, látið suðuna koma upp og brjótið tómatana niður með tré sleif. Hrærðu af og til þar til sósan þykknar (tekur um það bil 10 mínútur.)

Á meðan skal sjóða pastað í söltu vatni samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum þar til það er orðið „al dente". Geymdu pastavatn ef þú þarft að nota það síðar.

Sigtið pastað og bætið því út í sósuna. Ef þörf krefur skaltu bæta við örlitlu af pastavatninu.

Bætið parmesan ostinum út í og hrærið nokkrum sinnum þar til hann bráðnar. Skreytið með saxaðri basilíku og/eða steinseljulaufum, berið fram volgt með auka parmesanosti.



VÉLASTILLINGAR VARAHLUTIR SMURÞJÓNUSTA PÚSTÞJÓNUSTA HJÓLASTILLINGAR VIÐGERÐIR

UMHVERFISVÆNT VERKSTÆÐI

Viðurkenndur þjónustuaðili

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS

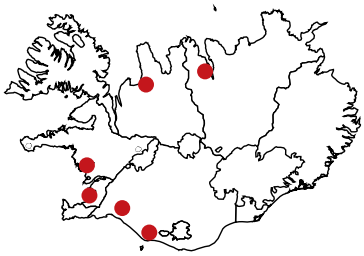


bsi ISO 14001

Við vinnum samkvæmt ISO 14001 umhverfisstjórnunartaðlinum og leggjum áherslu á að koma í veg fyrir mengun og draga úr umhverfisáhrifum starfseminnar.

Smiðjuvegur 68, Kópavogi | Sími 587 1350 | bifreidaverkstaedi.is

Verið velkomin í verslanir Líflands



Búrekstrarvörur - Hestavörur - Fóður - Gæludýravörur
Útivistarvörur



Reykjavík - Lyngháls 3
Selfoss - Austurvegur 69
Hvolsvöllur - Ormsvöllur 5
Akureyri - Óseyri 1
Blönduós - Efstabraut 1
Borgarnes - Digranesgata 6

LÍFLAND



Brynjar Birgisson

Ég flúði á Flúðir

Fyrir rúmum 12 árum kynntist ég konu minni. Yndisleg, hjartahlý og fyndin eru þau orð sem ég kýs að lýsa henni með. Eins og flestir þá á hún fjölskyldu. Hún á móður, föður, systur og bróður og önnur skyldmenni úr öllum áttum. Nánast um leið og ég kynntist fjölskyldu hennar kom í ljós að dýrmætustu fjölskyldustundirnar í þessari fjölskyldu eiga sér stað í sumarbústað. Á hverju ári eru farnar að minnsta kosti fjórar ferðir í sumarbústað. Þau fara hingað og þangað og til að byrja með fór ég ekki í þær allar, en eins og gengur og gerist þegar sambönd verða alvarlegri jókst mín mæting. Það er þó einn bústaður sem oftast er farið í. Sá er rétt fyrir utan Flúðir.

Nú er ég sjálfur malbiksbarn, en eftir að hafa farið reglulega á Flúðir undanfarin 12 ár þá horfi ég stundum á bílamengunina út um skrifstofugluggann í vinnunni minni í Ármúla og læt dreyma mig um að rækta tómata á Flúðum. Það mun kannski aldrei gerast, en Flúðir hafa einhvern mátt yfir mér. Ef Árbærinn, þar sem ég ólst upp, er undanskilinn þá held ég að ekki neinn annar staður bjóði mér upp á jafn fallegar minningar og Flúðir.

Allt fólk sem ég hef hitt þar er kurteist og alltaf til í að hjálpa. Ég fékk að taka upp tónlistarmyndband í íþróttahúsinu og á dúkkusafninu. Ekkert vesen. Þrír af bestu veitingastöðum landsins eru á Flúðum og í nærsveitunum. Gamla Laugin er full af sjarma. Traktoratorfæran og furðubátakeppnirnar um Versló eru stórkostleg skemmtun. Veðrið virðist vera betra þar en á öllum öðrum stöðum. Svo gerðist það síðustu verslunarmannahelgi að það rigndi, sem undir öðrum kringumstæðum væri leiðinlegt, en ég hef aldrei á ævi minni séð jafn stóra regndropa. Ég þurfti að taka ljósmyndir og myndbönd til að sýna fólki í vinnunni. Besta grænmeti landsins kemur þaðan. Meira að segja hefur ÁTVR-verslun bæjarsins þrisvar sinnum unnið til verðlauna sem ÁTVR-verslun ársins.

Ein minning sem ég hugsa reglulega um er þegar við konan tókum þátt í spurningakeppni sem fór fram í Félagsheimili Hraunamanna á Flúðum fyrir nokkrum árum. Af einhverri ástæðu enduðum við í liði með feðgum sem eru af svæðinu. Áður keppni hófst þá var tíminn notaður til að kynnast feðgunum. Þeir voru fljótir að byrja gorta sig og sögðust hafa lent í 2. sæti árið áður og við gætum treyst á þá til sigurs. Þeir voru báðir nokkuð í glasi þannig að við stilltum væntingum okkar í hóf. Þegar keppni lauk kom í ljós að liðið okkar lenti í 2. sæti en framlag þeirra feðga var þó aðeins eitt stig. Okkur stóð hins vegar á sama af því að það var svo gaman að vera með þeim. Þeir skemmtu sér svo vel og það var svo greinilegt að þeir elskuðu hvor annan að það smitaði út frá sér. Þeir voru innilega glaðir.

Ég á ótal slíkar minningar af svæðinu og þess vegna dreymir mig um að rækta tómata á Flúðum. En fyrst þarf ég að læra rækta tómata.

Við kynnum

– Vínland Chronograph –

Tachymeter



Við kynnum með stolti nýja línu af úrum.

Vínland Chronograph Tachymeter úrin koma með stílhreinum blámuðum eða silfur vísum/tölustöfum, úrin eru fáanleg í þremur mismunandi litasamsetningum.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.



GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Kynntu þér málið á
www.jswatch.com



Glæsilegar þýskar innréttingar





Verið velkomin í sýningarsalinn að Suðurlandsbraut 26

INNlifun

Suðurlandsbraut 26 Sími 587 2700

Opið 11-18 virka daga, 11-16 laugardaga.

innlifun.is