

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

ÚÚ
ÚRVAL ÚTSÝN

ÁVALLT SÓL SKÍN MEÐ ÚRVAL ÚTSÝN

BENIDORM

VERÐ FRÁ 73.900 KR.*

ALBIR

VERÐ FRÁ 79.900 KR.*

ALICANTE

VERÐ FRÁ 79.900 KR.*

MARMARIS

VERÐ FRÁ 89.900 KR.*

LLORET DE MAR

VERÐ FRÁ 87.900 KR.*

TOSSA DE MAR

VERÐ FRÁ 79.900 KR.*

TENERIFE

VERÐ FRÁ 83.900 KR.*

KANARÍ

VERÐ FRÁ 65.900 KR.*

ALMERÍA

VERÐ FRÁ 77.900 KR.*

MEÐ ÍSLENSKRI
FARARSTJÓRN
SKOÐUNARFERÐIR
Í BOÐI



VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFARENGL.

SÓLARDAGAR

TAKMARKAÐ MAGN GISTINGA Á
TILBOÐSVERÐI BÓKAÐU Á UU.IS

★ TILBOÐSVERÐ Í SÓL ★

FORUM RESIDENCE *****
TYRKLAND

2.-10. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði

VERÐ FRÁ 89.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 106.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GODDESS OF BODRUM ISIS HOTEL *****
TYRKLAND

10.-20. JÚNÍ
Tvíbýli með sjávarsýn **ALLT INNIFALIB**

VERÐ FRÁ 136.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 176.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GRAND CETTIA *****
TYRKLAND

22. ÁGÚST – 2. SEPTEMBER
Tvíbýli **ALLT INNIFALIB**

VERÐ FRÁ 149.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 188.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

MARYLANZA SUITES AND SPA *****
TENERIFE

7.-14. MAÍ
Íbúð með einu svefnherbergi

VERÐ FRÁ 96.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

CORAL LOS ALISIOS *****
TENERIFE

14.-21. MAÍ
Íbúð með einu svefnherbergi

VERÐ FRÁ 83.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 102.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOVIMA SANTA MARIA ***
TENERIFE

21.-28. MAÍ
Íbúð með einu svefnherbergi og morgunverði

VERÐ FRÁ 93.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 96.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BALI *****
BENIDORM

7.-14. MAÍ
Tvíbýli með hálfu fæði

VERÐ FRÁ 76.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 86.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HÁLFT FÆÐI

ALBIR PLAYA *****
ALBIR

10.-17. MAÍ
Tvíbýli með morgunverði

VERÐ FRÁ 82.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 102.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL ROSAMAR ***
BENIDORM

27. ÁGÚST – 3. SEPTEMBER
Tvíbýli **ALLT INNIFALIB**

VERÐ FRÁ 116.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 142.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ***
KANARÍ

3.-10. JÚNÍ
„Kid suite“ smáhýsi með tveimur svefnherbergjum

VERÐ FRÁ 93.900 KR.
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 118.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

TENEGUIA **
KANARÍ

26. ÁGÚST – 2. SEPTEMBER
Íbúð með einu svefnherbergi og sundlaugarsýn

VERÐ FRÁ 65.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 79.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BUNGALOWS CORDIAL BIARRITZ ***
KANARÍ

9.-16. SEPTEMBER
Smáhýsi með tveimur svefnherbergjum

VERÐ FRÁ 93.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 109.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GHT TOSSA PARK APARTMENTS ***
TOSSA DE MAR

30. MAÍ – 8. JÚNÍ
Íbúð með einu svefnherbergi

VERÐ FRÁ 79.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 92.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HÁLFT FÆÐI

GUITART GOLD CENTRAL PARK AQUA RESORT *****
LLORET DE MAR

8.-17. ÁGÚST
Tvíbýli gold með morgunverði

VERÐ FRÁ 139.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 175.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

PIERRE VACANCES ***
ALMERÍA

31. MAÍ – 7. JÚNÍ
Íbúð með tveimur svefnherbergjum

VERÐ FRÁ 79.900 KR.
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 107.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

BEST SABINAL *****
ALMERÍA

16.-23. ÁGÚST
Tvíbýli með hálfu fæði

VERÐ FRÁ 113.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 133.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HÁLFT FÆÐI

BÓKAÐU SÓL Á UU.IS

VINSÆLAR GISTINGAR BÓKAST FYRST
FERÐUMST Á BETRA VERÐI FRÁ 65.900 KR.



Kostnaður liggur ekki enn fyrir

Innlent 2

Verklök vegna viðbyggingar Klettaskóla tefjast fram á sumar en þau voru áætluð í ágúst á síðasta ári.



Fordómar og samsæriskenningar

Innlent 4

Útvarp Saga sækir ítrekað í smiðju miðla sem breiða út falsfréttir og samsæriskenningar.



Er hatrið að sigra?

Fréttaskýring 6

Hryðjuverkaárás á Nýja-Sjálandi hefur beint athygli að uppgangi öfgahópa og hatursglæpa um allan heim.



Óvissa umlykur helstu atvinnugreinar

Innlent 20

Íslenskt efnahagslíf stendur frammi fyrir einhverjum mestu áskorunum síðan á árunum eftir hrún.

MANNLÍF

Fréttir / Félagslíf / Vísindi / Heimurinn



Víðtalið / Eiríkur Brynjólfsson

„Ég vissi ekki betur en ég væri bólusetur“

Eiríkur Brynjólfsson greindist fyrstur Íslendinga með mislinga eftir frí á Filippseyjum. Hann kom til landsins með vél Icelandair þann 14. febrúar og fór til Egilsstaða með Air Iceland Connect daginn eftir. Í kjölfarið smituðust einstaklingar en Eiríkur segist ekki geta áfellt sjálfan sig vegna þess.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:
Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jenson,
Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

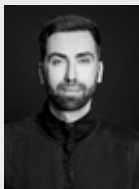
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólfsson
Fréttastjóri



Guðný Hrönn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll
Egilsson



Magnús
Guðmundsson



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir,
María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir, Iris Hauksdóttir,
Svava Jónsdóttir, Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted,

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,
Hákon Davíð Björnsson

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðríður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnét

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannelif.is.



Innlent
KLETTASKÓLI

Texti / Egill Páll Egilsson

Viðbótarkostnaður vegna rangrar klæðningar

Verklok vegna viðbyggingar Klettaskóla tefjast fram á sumar

Á vordögum á síðasta ári var ný sundlaug tekin í notkun í Klettaskóla (áður Öskjuhlíðarskóla). Skömmu síðar fóru loftplötur að falla niður í laugina. Atvikin gerðust á kvöldin og um helgar og voru rakin til galla í loftræstikerfi sem slökkti á sér. Við það steig mikill raki til lofts sem loftplöturnar drukku í sig. Við nánari athugun kom í ljós að plöturnar sem notaðar voru stöðust ekki kröfur og hefur þeim nú verið skipt út. Þeim viðgerðum lauk í síðasta mánuði.

Áspurður um hvers vegna úrbætur á lofti sundlaugarinnar hafi tekið svo langan tíma svarar Bjarni Brynjólfsson, upplýsingastjóri Reykjavíkurborgar, skriflega til Mannlífs að upphaflega hafi verið talið að vandamálið stafaði eingöngu af bilun í loftræstikerfi sem átti það til að stöðvast.

„Því var reynt að lagfæra það fyrst en það reyndist vera snúið. Síðan kom í ljós að klæðning í lofti (loftplötur) hentaði einfaldlega ekki í sundlaugar-rymi þar sem plöturnar voru of rakadrægar. Það fór að bera á vandamálinu fljótlega eftir að sundlaugin var tekin í notkun í byrjun apríl á síðasta ári. Síðan versnaði ástandið eftir því sem loftræstikerfið datt oftar út. Það má e. t. v. segja að það hafi verið lán í óláni að loftræstikerfið bilaði því annars hefði ekki komið í ljós svona fljótlega að loftklæðningin var óhentug fyrir rýmið. Skipt var um klæðningu nú í febrúar og loftræstikerfið lagað,“ segir hann. Verktakinn Ístak og söluaðili loftplatnanna taka ábyrgð á gallanum og greiða kostnaðinn við viðgerðirnar.

Kostnaður liggur ekki fyrir

Sundlaugin er þjálfunar- og kennslulaug og er hluti af framkvæmdum við þriðja áfanga skólans. Klettaskóli hét áður Öskjuhlíðarskóli og er sérskóli á grunnskólastigi sem þjónar öllu landinu. Hann var byggður í tveimur áföngum árin 1974 og 1985 en framkvæmdir við nýju viðbygginguna hófust á vormánuðum 2015. Samhliða þeim hafa verið gerðar umfangsmiklar endurbætur á gamla skólanum. Með nýju viðbyggingunni má gera ráð fyrir umtalsverðum breytingum á starfsemi skólans þar sem áhersla er lögð á bætt aðgengi og þjónustu við fatlaða nemendur en í skólanum er aðstaða fyrir 80-100 nemendur.

Í nýju viðbyggingunni norðvestan við núverandi skóla eru einnig hátíðar- og matsalur, íþróttasalur og félagsmiðstöð. Þá er leiksvæði á lóð endurgert með það fyrir augum að það henti fótluðum nemendum. Um er að ræða aldursskipt leiksvæði með láréttum flötum í mismunandi hæð og góðum tengingum á milli. Framkvæmdum er enn ekki lokið en áætluð verklok voru í ágúst á síðasta ári og heildarkostnaður var áætlaður 2.600 milljónir kr.

Bjarni segir að heildarkostnaður við framkvæmdirnar liggja ekki fyrir að svo stöddu enda sé frágangi ekki lokið og kostnaður muni því ekki endanlega koma í ljós fyrr en í sumar. Hann segist ekki geta sagt til um það hvort um framúrkeyrslu sé að ræða „enda liggja tölurnar ekki fyrir vegna þess að verkinu er ekki lokið. Það geta alltaf komið upp viðbótarframkvæmdir eða eitthvað óvænt þar sem verið er að gera upp. Og þá er gerð grein fyrir því og einfaldlega bætt við fjármagni til að dekkja það með samþykktum.“

”

„Það fór að bera á vandamálinu fljótlega eftir að sundlaugin var tekin í notkun í byrjun apríl á síðasta ári. Síðan versnaði ástandið eftir því sem loftræstikerfið datt oftar út.“



Ný MacBook Air

Fermingarbókin þín



GJAFABRÉF

Fylgir nýju MacBook Air keyptum hjá Epli til 30. apríl 2019

EPLI

Gildir ekki með öðrum afsláttum eða tilboðum.

10.000 kr.

Apple MacBook Air
Verð frá: **219.990**

8. kynslóð dual-core Intel Core i5 með Turbo Boost allt að 3,6GHz
GULL | SILFUR | DÖKKGRÁ



***Vaxtalaus greiðsludreifing.**
Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun epli í allt að 6 mánuði. Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.



Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is



Innlent

FJÖLMÍÐLAR



Samkvæmt yfirferð Mannlífs birtust 284 færslur undir flokknum „fréttir“ á vef Útvarps Sögu á tímabilinu 1. janúar til 18. mars. 63% þessa efnis fjallaði um niðurstöður kannana á vef stöðvarinnar, fréttatilkynningar af ýmsu tagi og tilvísanir í viðtalsþætti. Eiginlegar fréttir voru því rúmlega 100 talsins.



Á umræddu tímabili birtust 20 færslur sem fjölluðu um Svíþjóð á einn eða annan hátt. 16 þeirra sýndu Svíþjóð í neikvæðu ljósi en hinar fjórar fjölluðu um niðurstöður þingkosninga og sigurlagið í undankeppni Eurovision. Allar 25 færslurnar um ESB sýndu sambandið í neikvæðu ljósi og 18 færslur fólu í sér neikvæða afstöðu gagnvart útlendingum.



Fjallað var um mótmæli gulu vestanna í 12 færslum, greint var frá stefnumálum Viktors Orban í fjórum færslum, sjö færslur fjölluðu um meint samsæri glóbalista og djúpríkisins og átta færslur væri annaðhvort samsæri eða byggð á falsvísindum. 71% hlustenda stöðvarinnar trúir enda ekki skýringum vísindamanna í loftslagsmálum.

Útvarp Saga

Gömul saga og ný

■ Útvarp Saga hefur margoft verið gagnrýnd fyrir útbreiðslu hatursorðræðu. Fyrir tveimur árum lýsti nefnd Evrópuráðsins gegn kynþáttafordómum og umburðarleysi (ECRI) yfir áhyggjum af því að Útvarp Saga dreifði hatursorðræðu sem beint væri að innflytjendum, múslimum og hinsegin fólki.



Útvarpsmaðurinn Pétur Gunnlaugsson sætti ákæru vegna hatursorðræðu er beindist gegn samkynhneigðum en var sýknaður.

Útvarpsstjórnin, Arnþrúður Karlsdóttir, hefur sömuleiðis sætt slíkum ásökunum. Árið 2015 birtist mynd af Arnþrúði á Facebook-síðu Útvarps Sögu þar sem hún var kædd í búku og spurt hvort útvarpsmenn framfíðarinnar muni líta svona út. Ummæli hennar í sjónvarpsþætti Gísla Martens síðastliðinn föstudag um hryðjuverkið í Nýja Sjálandi vöktu sömuleiðis hörð viðbrögð en þar varði hún hatursfull ummæli netverja sem fögnoðu árásinni.

Hægt er að tjá sig við fréttir sem birtast á vef Útvarps Sögu og þar fá hatursfull ummæli að standa óáreitt. Flestir þeirra sem þar tjá sig taka undir þær samsæriskenningar sem eru bornar á borð og notendur hika ekki við að tjá andúd sína á innflytjendum og útlendingum almennt.

Almenningur berskjaldaður

Þrátt fyrir að gefa sig út fyrir að segja þær fréttir sem hefðbundnir fjölmiðlar hafa komið sér saman um að segja ekki, þá er tilgangur öfgamiðla, hvort sem þeir eru til hægri eða vinstri, að ala á ótta meðal almennings. Að fá almenning til að trúá því að honum standi ógn af tilteknum þjóðfélagsþópum.

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði, hefur rannsakað uppgang populístaflökka í Evrópu og kannast hann vel við þau áhrif sem miðlar af þessu tagi hafa á orðræðuna. „Populískir flokkar og falsfréttir eru hið fullkomna hjónaband fyrir dreifingu samsæriskenninga og falskrar myndar af raunveruleikanum. Þetta byrjar á jaðrinum og fíkrar sig svo inn í meginstrauminn þannig að á endanum mást mörkin og það eru engin endanleg landamæri.“



Eiríkur segir að allt sem fær fólk til að taka afstöðu til stjórnmála á fólkskum upplýsingum sé slæmt fyrir lýðræðið. Í tilvikum hægri öfgamiðla sé oftast en ekki alltaf á ótta gagnvart utanaðkomandi ógn og svo eru innlend stjórnmál áskökuð um að hafa annaðhvort svikið eða vanrækt að verja þjóðina. Enn sem komið er skortir tækni til að fást við þetta vandamál. „Þessi upplýsingausli, eins og þetta er kallað, er notaður markvisst í pólitík í dag og við höfum ekki enn áttað okkur á því hvernig eigi að taka á þessu þótt Facebook og fleiri miðlar séu að vakna upp við að eitthvað þurfi að gera. Almenningur er mjög berskjaldaður enn sem komið er. Alla 20. öldina voru hliðverðir á ritstjórnunum til að vinsa út rugl og rangindi og þannig fengum við staðreyndir sem við gátum sammælt um. Núna er það allt farið.“

Breiða út samsæriskenningar öfgaafila

Vefur Útvarps Sögu hefur margoft endurbirt efni af síðum sem birta falskar og skrumskældar fréttir sem ætlað er að kasta rýrð á innflytjendur. Sænskur sérfræðingur segir umræddar síður grafa undan stofnunum lýðræðisins og kynda undir fordómum.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Uppgangur öfgasinnaðra afila í Evrópu, Bandaríkjunum og víðar hefur haldist í hendur við útbreiðslu fjölmiðla á Netinu sem dreifa hatursfullum boðskap, setja á flot samsæriskenningar og falsa eða skrumskæla fréttir í þeim tilgangi að kynda undir hatri gagnvart minnihlutahópum. Í sumum Evrópulöndum hafa þessi fyrirbæri, sem oft eru tengd nán-um böndum, náð fótfestu og þó nokkurri útbreiðslu, ekki síst með stóraukinni notkun samfélagsmiðla og á síðustu árum hefur hugtakið „falsfréttir“ bæði orðið að raunverulegu vandamáli og er ofnotaður frasi stjórnmálamanna.

Ísland hefur fram til þessa verið að mestu laust við þessi fyrirbæri. Þeim flokkum sem hafa boðið sig fram undir merkjum útlendinga-haturs hefur verið fálega tekið og íslenskir fjölmiðlar hafa sniðgengið fréttamiðla sem þessa. Undantekningin er þó vefur Útvarps Sögu þar sem ítrekað eru birtar fréttir sem vísa í umfjöllun öfgasinnaðra miðla sem breiða út kynþáttahyggju og samsæriskenningar. Þetta eru miðlar eins og Friatider, Samhallsnytt, Nya Tider og Nyheter Idag í Svíþjóð. Þannig hefur á vef útvarpsstöðvarinnar birst fjöldi greina þar sem ýjað er að því að Svíþjóð sé í heljargreipum innflytjenda og að þar ríki viðvarandi neyðarástand. Annars staðar er sótt í smiðju öfgahægrisins í Evrópu með hefðbundnum samsæriskenningum um George Soros,



„Þessir miðlar hafa áhrif. Þeir grafa undan trausti á pólitískum stofnunum og hafa kynt undir róttækni og útlendingahatri í samfélaginu.“

Evrópusambandið og afneitun vísindalegra niðurstæðna, einkum er varðar loftslagsmál.

Leiðandi í framleiðslu „ruslfrétta“

Rannsókn sem gerð var fyrir þingkosningarnar í Svíþjóð í fyrra sýndi að ein af hverjum þremur fréttum sem dreift var á samfélagsmiðlum í aðdraganda kosninganna hafi verið svokallaðar „ruslfréttir“ (e. junk news). 86 prósent þessara frétta komu frá Samhallsnytt, Fria Tider og Nyheter Idag.

Til að bregðast við fréttaplutningi af þessu tagi hafa fjölmiðlar og önnur samtök tekið að sér það verkefni að staðreyna sannleiksgildi frétta. Þar eru umræddir jaðarmiðlar fyrirferðarmiklir. Ása Larsson, blaðamaður Metro sem staðreynir fréttir undir merkjum Viralgrans-

karen, kannast vel við málefni Friatider. „Þetta er hægri síða sem skrifar mikið um innflytjendur. Þeir eru hluti af róttæku hægri hreyfingunni og hafa tengsl við jaðarhóp sem kallar sig Granskning Sverige og hefur ráðið fólk til að áreita blaðamenn, stjórnmálamenn og fleiri. Þeir eru ónákvæmir, við höfum margoft farið yfir fréttir þeirra og sýnt fram á að þeir snúa út úr frásögnum hefðbundinna miðla. Það er hins vegar ekki

hægt að afskrifa allt sem þau skrifa byggt á því hver þau eru, það þarf að sannreyna allar fullyrðingar.“

Aðgerðasinnar með tilgang

Jonathan Leman, sérfræðingur hjá Expo sem eru samtök sem berjast gegn



Jonathan Leman, sérfræðingur hjá Expo.

MÍDLARNIR SEM ÚTVARP SAGA VÍSAR TIL

■ Í umfjöllun sinni um erlend málefni, einkum málefni er tengjast innflytjendum og Evrópusambandinu, vísar Útvarp Saga ítrekað til miðla sem hafa orð á sér fyrir að birta falsfréttir eða gefa mjög brenglaða mynd af raunveruleikanum. Sumir þessara miðla hafa bein sambönd við öfgahreyfingar eða stjórnmálaflökka sem reka harða innflytjendastefnu. Hér á eftir má finna lýsingu á nokkrum af þeim miðlum sem Útvarp Saga hefur vísað til.

Voice of Europe er lýst sem öfgahægrisinnuðum miðli, áróðurskenndum, fjandsamlegum í garð múslima og uppfullum af samsæriskenningum. Eignarhaldið er

óljóst en vefurinn miðlar fréttum úr evrópskum fjölmiðlum og afvegaleiðir og setur þær þannig fram að „þær koma alltaf illa út fyrir innflytjendur og Evrópusambandið“, að því er segir á media-biasfactcheck.com.

Neonettle.com er bresk vefsíða af sama meidi. Ritstjórnar **media-biasfactcheck.com** mæla með að netnotendur síðunnar setji upp álhatta áður en þeir skoða síðuna enda uppfull af samsæriskenningum, falsfréttum og gervi-vísindum.

Breitbart.com var áður stýrt af Steve Bannon,

einum helsta fylgismanni Donald Trump, og hefur verið eitt helsta flaggskip öfgahægrihreyfingarinnar (e. alt right movement) undanfarin ár. Síðan er sögð öfgafull og „fréttir“ hennar hafa margoft verið hraktar.

Sputnik er þekktur rússneskur áróðursvefur sem, auk þess að þjóna tilgangi rússneskra stjórnmála, yfir undir hvers kyns samsæriskenningar sem kasta eiga rýrð á pólitíska andstæðinga sína sem eru frjálsslynd öfl í Bandaríkjunum og Evrópu.

24nyt.dk er dönsk fréttasíða sem

tekur fréttir hefðbundinna fjölmiðla og skrumskælir í þeim tilgangi að sýna innflytjendur í neikvæðu ljósi. Miðillinn hefur margoft orðið uppvis að því að birta falskar fréttir. Samkvæmt dönskum fjölmiðlum var 24nyt fyrsti miðillinn sem gerði út á falsfréttir.

Samhallsnytt, Fridatider og Nyheter Idag eru þeir þrjú miðlar sem reglulega eru kenndir við falskar fréttir í Svíþjóð. Samkvæmt rannsókn Oxford Internet Institute voru þessir þrjú miðlar leiðandi í framleiðslu „ruslfrétta“ í aðdraganda þingkosninganna í fyrra. Síðurnar eiga það sammerkt að ala á ótta gagnvart innflytjendum og draga taum Svíþjóðardemókrata.



OSVALD

SVEFNSÓFI



KR. 199.800

EINN



TVEIR



OG ÞRÍR



SVEFNFLÖTUR 150 X 200CM

FILUCA

SVEFNSÓFI



KR. 194.600



SÓFI SEM HÆGT ER AÐ
BREYTA Í TVÍBREITT RÚM
EÐA TVÖ AÐSKILIN RÚM



SVEFNFLÖTUR 160 X 200CM



FRODE

SVEFNSÓFI

EINN



OG TVEIR



SVEFNFLÖTUR 140X200 CM



KR. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPÍÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Upprisa hins illa

Jacinda Ardern, forsætisráðherra Nýja-Sjálands, hefur tekist á við myrkasta tíma í sögu landsins með því að reyna að setja sig í spor fórnarlamba mannskæðustu skotárásar sem átt hefur sér stað þar. Hún hefur upphafið fjölmennarlegt samfélag og sagt árásina vera hryðjuverkaárás beint í hjarta samfélagsins, þar sem múslimaandúð er miðpunkturinn í hatursfullum glæp. Árásin varpar ljósi á mikinn vöxt hatursglæpa víða á Vesturlöndum. Hvernig er hægt að takast á við þessa hatursbylgju? Kemur hún okkur við? Hvernig varð hún til?

Nýja-Sjáland er eyríki úti fyrir hinni risavöxnu Ástralíu. Þar búa 4,7 milljónir manna, litlu færri en í Noregi (5,2 milljónir). Á Nýja-Sjálandi hefur á undanförunum árum byggst upp sterkur efnahagur og framþróun verið mikil, ekki síst vegna þess að innflytjendur hafa hjálpað fyrirtækjum að stækka og verða stöndugri. Landbúnaður í landinu er framsækinn og í vaxandi mæli hefur landið notið góðs af stækkun millistéttarinnar í Asíu – sem vex um meira en 50 milljónir á ári hverju, með tilheyrandi margfeldisáhrifum á eftirspurn eftir hinum ýmsum vörum og þjónustu sem flutt er út frá Nýja-Sjálandi.

Fjölmenningin

Undanfarin tíu ár hafa markast af þessu skeiði: Landið hefur opnast meira en áður var og farið úr því að vera fremur einsleitt í það vera með fjölbreyttara mann- og efnahagslíf. Ekki ósvipað því sem hefur verið að gerast á Íslandi á undanförunum árum, þar sem útlendingar hafa komið til Íslands til að vinna og lagt mikið til á miklum uppgangstíma í efnahagslífinu. Um tíu prósent skattgreiðenda á Íslandi eru nú af erlendu bergi brotnir. Árið 2015, þegar efnahagslífið tók mikinn kipp upp á við, ekki síst vegna ferðaþjónustu, þá voru tæplega 75 prósent af nýjum skattgreiðendum erlendir ríkisborgarar, innflytjendur. Sambærileg hlutföll hafa verið fyrir hendi undanfarin ár.

”

**Í stefnu-
yfirlýsingu
Tarrants
kemur
Ísland fyrir
á einum
stað, þar
sem hann
fjallar um
að skjól sé
hvergi að
finna. “**

Nýja-Sjáland er eins og öll önnur lönd, ekkert eyland í alþjóðavæddum heimi. Þar hefur verið nokkuð hörð umræða um innflytjendur og upprisa ófgahópa – ekki síst þeirra sem telja að hvíti maðurinn sé æðri öðrum. Um 16 prósent aukning hefur verið á hatursglæpum frá 2015 til 2017, samkvæmt því sem breska ríkisútvarpið tók saman, sem er sambærilegt við aukninguna í Bandaríkjunum. Þetta er mikil aukning í sögulegu samhengi.

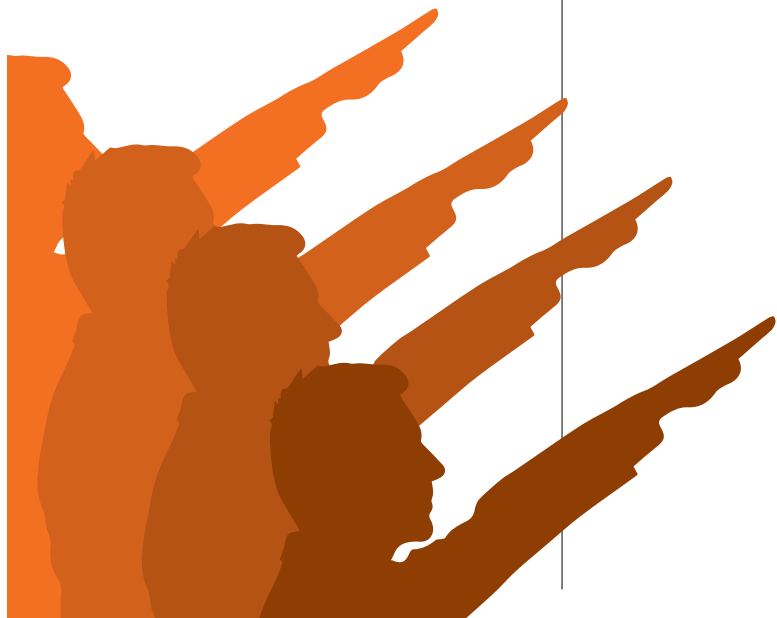
Hugmyndafræði í farteskinu

Enginn bjóst við því að landið yrði vettvangur hinnar skelfilegu árásar á moskuna í Christchurch, þar sem 51 lét lífið og tugir særðust. Glæpurinn minnti að því leyttinu til á fjöldamorð Anders Breivik í Noregi, 22. júlí 2011, þegar hann drap 77 í þaulskipulagðri árás á stjórnsýsluna í Ósló og samkomu ungmenna í Útey. Maðurinn, Ástralinn Brenton Tarrant, sem réðst gegn múslimum í tveimur moskum – þar sem meðal annars þriggja ára barn, sem kom hlaupandi að byssumanninum skelfingu lostið, var meðal fórnarlamba, átti eitt atriði sameiginlegt með Breivik. Hann var með hugmyndafræðilegan tilgang í farteskinu, stefnuyfirlýsingu, sem var eins konar útskýring hans á því hvers vegna hann framdi glæpinn. Yfirlýsingin var send til Jacinda Ardern, forsætisráðherra og gerð opinber á Internetinu.

Í frekar illa skrifaðri 74 síðna stefnuyfirlýsingu sinni rekur hann hvernig fjölmenningsamfélagið – ekki síst fjölgun múslima – grefur undan því samfélagi sem hann virðist aðhyllast, þar sem hvíti maðurinn er æðstur allra, í þjóðernislegri upphafningu.

Auðvelt er að segja að þessi maður hafi staðið algjörlega einn að verknaðinum og það sé ekki hægt að gera honum það til geðs, að reyna að útskýra glæpinn út frá hugmyndafræðilegri upprisu haturs og sundurlyndis.

En það er engu að síður farvegurinn sem árásin sprettur upp úr. Og það er táknrænt fyrir það hvernig hann nálgast verknaðinn í skipulagningu sinni að hann hafi verið sýndur í beinni útsendingu á Facebook. Hann vildi sýna umheiminum árásina, hámarka hugmyndafræðileg áhrif.



ALVEG NÝR FORD FOCUS



MARKAR NÝJA TÍMA!

Nýr Ford Focus markar nýja tíma hvað varðar tækni, þægindi, innra rými og akstursupplifun í sínum flokki fólksbíla. Hann hefur fengið frábæra dóma um allan heim.

RÍKULEGUR STAÐALBÚNAÐUR

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- 16" Trend Edition álfelgur
- Brekkuaðstoð
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 6,5" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport)
- Ofnæmisprófuð efni í innréttingu
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða, hljóðstyrk hljómtækja ofl.)
- Samlit vindskeið að aftan (5 dyra)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- TC spólvörn

VERÐ FRÁ AÐEINS: 3.190.000 KR.

Einnig fáanlegur sjálfskiptur og station



*Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu nýjan Ford Focus*



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is



Kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Bandaríska alríkislögreglan hefur miklar áhyggjur af fjölgun hatursglæpa, meðal annars gyðingahatri og uppgangi öfgahópa hvíttra í Bandaríkjunum en þeir eru í vaxandi mæli að fremja ofbeldisverk og hvetja til þeirra, ekki síst gagnvart blökkumönnum.

Í stefnuýfirlýsingu sinni vitnar hann til áhrifavalda öfgahægrimanna í Bandaríkjunum og orða sem þeir hafa látið frá sér á opinberum vettvangi samfélagsmiðla.

Margt sem kemur fram myndi ekki fá háa einkunn fyrir greiningu á orsök og afleiðingu í texta. Orðin standa oft í samhengislausu rausi þar sem bersýnilegt hatur kemur fram, einkum á fjölmenningsarsamfélaginu. Alveg sambærilegt við það sem kom fram í orðum Breivíks eftir árásina í Noregi.

En þó að þessir tveir skelfilegu glæpir standi upp úr, hvor í sínu landinu, sem þeir skelfilegustu í sögu landanna, þá eru glæpirnir hluti af alþjóðlegu samhengi, þar sem öfgahugsun sprettur upp hjá fólki sem finnst sem fjölmenningin sé að ógna stöðu þess.

Minnst á Ísland

Í stefnuýfirlýsingu Tarrant kemur Ísland fyrir á einum stað, þar sem hann fjallar um að skjól sé hvergi að finna. Ísland er þar nefnt með Póllandi, Argentínu og Nýja-Sjálandi.

Embætti ríkislögreglustjóra hefur atriði er tengjast þessum ferðum til rannsóknar en gögn benda til þess að Tarrant hafi verið hér á landi árið 2017.

Nýsjálensk yfirvöld hafa verið í sambandi við embætti ríkislögreglustjóra vegna upplýsinganna, að því er staðfest hefur verið, en að öðru leyti verst embætti ríkislögreglustjóra fréttu af málinu.

Í takt við það sem hryðjuverkamenn eins og Tarrant vilja, þá teygja atburðirnir sig um allan heim – til Íslands eins og annarra landa. Áhrifin sitja eftir, umræða um hvernig svona getur gerst og hvort það sé hægt að kæfa niður hatrið sem að baki verknaðinum liggur.

Í stefnuýfirlýsingunni er talað um að nú þurfi að rísa upp gegn múslimum og berjast gegn fjölmenningu.

FBI hefur áhyggjur

Bandaríska alríkislögreglan hefur miklar áhyggjur af fjölgun hatursglæpa, meðal annars gyðingahatri og uppgangi öfgahópa hvíttra í Bandaríkjunum en þeir eru í vaxandi mæli að fremja ofbeldisverk og hvetja til þeirra, ekki síst gagnvart blökkumönnum.

Á árinu 2017 var fjölgunin 17 prósent og árið þar á undan var fjölgunin 15 prósent, að því er fram kemur í skýrslu FBI sem kom út í nóvember í fyrra. Í skýrslunni eru teknar saman upplýsingar um hatursglæpi og þeir flokkaðir niður eftir tegund og



Embætti ríkislögreglustjóra hefur atriði er tengjast þessum ferðum til rannsóknar en gögn benda til þess að Tarrant hafi verið hér á landi árið 2017.

á hverju hatrið beinist. Mesta fjölgunin hefur verið í glæpum sem tengjast gyðingahatri. Þeim hefur fjölgað um meira en 40 prósent á þremur árum og voru um 58,1 prósent allra hatursglæpa á árinu 2017.

Þar á eftir koma hatursglæpir sem beinast að múslimum en á þremur árum fram að árinu 2018 hefur þeim fjölgað um 30 prósent. Á árinu 2016, sem var kosningarár í Bandaríkjunum, fjölgaði þeim um 24,1 prósent miðað við árið á undan. Þessi fjölgun hatursglæpa, sem beinast að hinum ýmsu hópum, á sér varla fordæmi í nútímasögu Bandaríkjanna, séu frá talin árin tvö eftir árásirnar á tvíburaturnanna í New York 11. september 2011. Þá opnuðust flóðgáttir fyrir hatursglæpi víða í Bandaríkjunum.

Í skýrslu FBI er sérstaklega vikið að því að eitt af því sem skýri það hvers vegna ógnin af hatursglæpum og öfgahópum – sem síðan geta orðið að jarðvegi hryðjuverka – er jafnmikil nú að raun ber vitni, sé auðveldari leiðir til að koma boðskap á framfæri. Þar eru samfélagsmiðlar miðpunktur hugmyndafræðilegrar útbreiðslu þeirra sem séu líklegir til að fremja hatursglæpi og í versta falli standa fyrir hryðjuverkaárásam.

Áherslan verið önnur

Hjá yfirvöldum í Bandaríkjunum hefur meiri áhersla verið lögð á ógnir frá öfgahópum í Mið-Austurlöndum heldur en innanlands, en í skýrslu FBI segir þó að vel sé fylgt með þróun innanlands. Mikil þörf sé á því að greina hvernig hatursáróður hafi áhrif á glæpatíðni og hvað það sé sem færi þeim sem tilbúnir séu að fremja ofbeldisglæpi, í þágu málstaðar sem þeir trú á.

Í skýrslu embættis ríkislögreglustjóra um hryðjuverkaógn á Ísland er þetta atriði gert að umtalsefni. Það er að sífellt sé orðið mikilvægara að eiga alþjóðlegt samstarf um eftirlit með hryðjuverkaógn. Hún geti komið upp í jarðvegi haturs víða og eitt af því sem gefi vísbendingar um hana, er framgerði á

opinberum vettvangi, svo sem á samfélagsmiðlum en þeir séu notaðir til að halda áróðri og sjónarmiðum haturs á lofti og senda skilaboð til þeirra sem tilheyri hópum um sameiginlega sýn og gildi.

„Ógnin getur fyrirvaralaust tekið breytingum og gengið þvert á fyrirbyggjandi greiningar hvað varðar myndur, aðferðir og skotmörk,“ segir meðal annars í skýrslunni. Hatursglæpir og hryðjuverkaógn eru flókin fyrirbæri hvað þetta varðar. Erfitt getur verið að greina hvenær um ógn sé að ræða og hvenær ekki. Þá veit enginn fyrir víst hvert er skotmark í árásum, þegar fólk er komið á þann stað í hugsun að vera tilbúið að ráðast á saklausa borgara með það að markmiði að valda sem mestu tjóni.

Hvernig lærum við?

Jacinda Ardern hefur sagt í eftirleik árásrinnar á Nýja-Sjálandi að hún ætli sér ekki að minnast á árárarmanninn með nafni, til að gefa honum ekki þá frægð sem hann leiti að. Jafnframt hefur hún lagt áherslu á að svör við erfiðum spurningum – um jarðveg hatursins – séu dregin fram með rannsóknum og öllum steinum verði velt við. Eitt það fyrsta sem hún sagðist vilja gera var að herða byssulöggjöfina og banna manndrápstól eins og sjálfvirka og hálf sjálfvirka riffila. Með þeim er hægt að skjóta til bana fjölda manns enda vopnin hönnuð til að drepa fólk í einu skoti. Ardern segir að lögreglan muni einnig kafa ofan í hvernig á því stóð að engin viðvörðunarljós fóru í gang í aðdraganda árásrinnar.

En ofar öllu hefur hún sagt að í atburði sem þessum þurfi samfélag að sýna samstöðu með fórnarlömbum og aðstandendum. Gildin sem ráðist er að í svona árás muni lifa af og samfélagin standi sterkari eftir. Uppspretta hatursins er það sem þarf að rannsaka til að hindra að svona geti gerst og svara því hvernig hún varð til.

„Vel gert“

■ Fordómar koma oft upp á yfirborðið þegar hryðjuverkaárásir, sem beinast að afmörkuðum hópum, eiga sér stað. Það mátti sjá þetta í athugasemdakerfum íslenskra fjölmiðla þegar árásin var gerð á Nýja-Sjálandi. Þá komu fljótlega fram athugasemdir frá Íslendingum, sem sögðu: „Vel gert“, „Gott“ og þar fram eftir götunum. Fögnuðu árásinni. Ritstjórn Vísis tók þá ákvörðun að taka athugasemdirnar fljótlega út af Internetinu, enda hatursorðræða bönnuð. Algengt er að hryðjuverkaárásir yti af

stað hatursorðræðu og jafnvel magni upp líkur á fleiri árásum, fljótlega á eftir. Þetta er vandmeðfarið þar sem miklar tilfinningar eru oft ríkjandi í kringum skefilegar árásir á saklaust fólk. Samfélagsmiðlarnir gefa fólki gjallarhorn til að tala í við umheiminn og koma þannig meiningum sínum á framfæri. Hefðbundnir fjölmiðlar þurfa í þessum aðstæðum að feta þann slóða, að halda sig við að svara mikilvægum spurningum, draga fram upplýsingar sem skipta máli og setja hlutina í samhengi. Það er ekki hægt að halda óþægilegum atriðum frá almenningi í slíkri vinnu, heldur frekar að setja þau þannig fram að fólk átti sig á alvarleikanum sem sprottið getur upp úr hatursorðræðunni.



Í öruggan faðm | 7 ára leiga

Alma boðar nýja og bjartari tíma á leigumarkaði. Við gefum viðskiptavinum okkar kost á leigu til allt að sjö ára, með föstu leiguverði* og bestu þjónustu sem völ er á. Þannig tryggjum við meira húsnæðisöryggi en áður hefur þekkt á almennum leigumarkaði á Íslandi. Alma er í eigu Almenna leigufélagsins.

Nánari upplýsingar á www.al.is

Vaxandi áhyggjur af hatursorðræðu í Evrópu

Í skýrslu greiningardeildar ríkislögreglustjóra um hryðjuverkaógn segir að Evrópulögreglan hafi í vaxandi mæli greint uppgang hatursorðræðu, sambærilegu við það sem alríkislögreglan FBI segir í sinni skýrslu. Samfélagsmiðlarnir eru þar miðpunkturinn í því að dreifa áróðrinum.

„Evrópulögreglan sér fram á að umræður á samfélagsmiðlum muni í vaxandi mæli einkennast af gífuryrðum og hatursorðræðu. Vakin er athygli á að í sumum aðildarríkjum ESB hafi þess orðið vart að borgarar hafi myndað eftirlitshópa sem fara um götur og hverfi. Stjórnvöld í Finnlandi hafi upplýst að í sumum bæjum haldi „Finnnska andspyrnuhreyfingin“ uppi slíku eftirliti og segja hana vera hluta af „Norrænu andspyrnuhreyfingunni“ en svo nefnast samtök skandinavískra þjóðernissósíalista sem starfræki deildir í Svíþjóð, Noregi og Danmörku.

Evrópulögreglan segir að ógnin geti lýst sér í ofbeldisverkum einstaklinga og hópa og nefnir að í framtíðinni kunni líkamsárásam, íkveikjum og alvarlegri verknudum, þ.m.t. morðum að fjölga. Enn fremur kunni einstaklingar, stjórnmaflakkar, fjölmiðlar og mannréttindasamtök sem andmæla málflytningi öfgahópa að verða fórnarlömb hatursáróðurs og hvatningar til

ofbeldisverka. Nokkur nýleg dæmi þess sem Evrópulögreglan gerir að umtalsefni í skýrslu sinni eru þekkt. Í janúar 2017 gekkst þýska lögreglan fyrir viðamiklum aðgerðum í nokkrum sambandslöndum sem beindust gegn hægri-öfgasamtökum sem kalla sig Reichsbürger. Að sögn lögreglunnar höfðu samtökin skipulagt árásir gegn gyðingum, hælisleitendum og lögreglu. Kveikt hefur verið í dvalarstöðum hælisleitenda í nokkrum ríkjum ESB,“ segir meðal annars í skýrslunni.

Í henni segir jafnframt að samvinna lögreglu milli landa sé lykiliatriði í þeirri vinnu að greina ógnir vegna hatursglæpa og hryðjuverkaógnar. Þar megi gera betur.

Árásin á Nýja-Sjálandi – friðsælu litlu landi sem var ólíklegur vettvangur hryðjuverkaárásar – er dæmi um það, að ekkert land getur litið svo á að það sé laust við hryðjuverkaógn í nútímasamfélagi. Samfélagsmiðlarnir hafa leitt til þess að auðvelt er að finna þá sem veikir eru fyrir því að falla fyrir hatursáróðri og ráðast gegn saklausum borgurum.



Haraldur Johannessen, ríkislögreglustjóri.

„Drónar og önnur sjálf- eða fjarstýrð tæki skapa möguleika á nýjum tegundum árása“.

„Hvað mögulegar framtíðarógnir varðar kann nýting tölvutækni að vera sérstakur hvati fyrir hryðjuverkasamtök þar sem hún getur gefið færi á atlögu úr fjarlægð og þar með minnkað áhættu. Evrópulögreglan vekur athygli á þeim möguleika að tölvutækni kunni að gegna mikilvægu hlutverki í hryðjuverkaárásam framtíðarinnar. Í skýrslu greiningardeildar ríkislögreglustjóra frá marsmánuði 2016 er ítarlega fjallað um net- og tölvuglæpi, helstu ógnir á því sviði og mikilvæga innviði. Tækniþróun vekur upp ýmsar spurningar og jafnvel áskoranir á sviði öryggismála. Drónar og önnur sjálf- eða fjarstýrð tæki skapa möguleika á nýjum tegundum árása. Þetta á t.a.m. við um sjálfstýrðar/-keyrandi bifreiðar og telja sérfræðingar sumir hverjir að vestræn samfélög þurfi að vera undir það búin að hryðjuverkamenn færi sér þessa nýju tækni í nyt,“ segir meðal annars í skýrslunni.

Velkominn sértu, góða mín



Sex mánuðir á **7.995 kr.**

Síðasti séns!



Þrjú mánuðir á **7.995 kr.**

Tryggðu þér áskrift á birtingur.is eða með tölvupósti á askrift@birtingur.is
Áskriftarsíminn er 515-5500 og Opinn virka daga kl. 09:00 – 13:00

GILDIR ÚT 26. MARS

Petta endurmenntar sig ekki sjálft!

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi

Tómstundanámskeið

Ableton Live fyrir byrjendur

Fyrir þá sem langar að taka upp sitt eigið efni heima hjá sér, en skortir þekkingu á búnaði og notkun hans.

Hefst 6. maí.

Akrýlmálun

Farið er í hinar ýmsu aðferðir sem akrýllitir hafa upp á að bjóða.

Hefst 1. apríl.

Bólstrun fyrir byrjendur

Pátttakendur læra að bólstra sína eigin stóla. Stólarnir geta verið borðstofustólar, eldhússtólar, hægindastólar eða minni stólar.

Hefst 27. mars.

Eldsmíði grunnur

Kennd eru helstu vinnubrögð við eldsmíði svo sem að slá fram, þrykkja, kljúfa o.fl.

Hefst 30. mars.

GPS staðsetningartæki og rötun

Farið yfir öll helstu grunnatriði rötunar. Pátttakendur læra á áttavita, æfa sig í að lesa og vinna á kort bæði með stefnur, vegalengdir og staðsetningar.

Hefst 2. apríl.

Handlagin(n) á heimilinu Veggfóður og gólfúkur

Pátttakendur veggfóðra vegg og gera við minniháttar skemmdir í gólfúk.

Haldið 26. mars.

Hönnun heimilisins

Kennd eru grunnatriði við hönnun heimilisins og farið yfir strauma og stefnur í innanhússhönnun.

Hefst 7. maí.

Innanhússhönnun

Námskeiðið er að mestu verklegt og er góður grunnur fyrir tölvuhönnun.

Hefst 16. og 24. september.

Lesið í skóginn - ferskviðartálgun

Kennt að tálga úr ferskum viði, meðhöndlun tálguþrifa og bitáhalda.

Hefst 7. maí.

Lightroom Classic

Myndvinnsluforrit sem býður upp á hratt og öflugt vinnuflæði ljósmynda og sér um alla umsýslu og skipulag myndasafns í innbyggðum gagnagrunni.

Hefst 1. apríl.

Málmsuða grunnur

Kennd er suða á smíðastáli með logsuðu, pinnasuðu, magsuðu og einnig er æfð silfurkeiðing.

Hefst 1. apríl.

Málmsuða framhald

Kennd er suða með rútílbásískum og basískum pinnasuðuvír. Einnig er kennd tigsuða á kaldvölsuðu smíðastáli og ryðfriú stáli.

Hefst 25. mars.

Reiðhjólaviðgerðir

Kenndar eru léttar viðgerðir og viðhald reiðhjóla. Pátttakendur mæta með sín eigin reiðhjól til að vinna með.

Haldið 4. maí.

Saumanámskeið

Fyrir byrjendur. Saumuð flik að eigin vali.

Hefst 10. september.

Silfursmíði

Smíðað úr eðalmálmum og unnið með eldinn í mótun skartgripa.

Hefst 9. og 10. september.

Skissuteikning

Farið í undirstöðuatriði skissutækninnar og áhersla er lögð á línur og einföld form. Unnið í skissubækur.

Hefst 2. apríl.

Skrautskrift

Kennd er ákveðin tækni við að skrifa Italic Calligraphy.

Hefst 1. apríl.

Víravirki

Farið í gerð víravirkis allt frá undirbúningi efnis að fullunnu skarti.

Hefst 11. september.

Weebly vefsíðugerð

Einföld vefsíðugerð með Weebly. Kerfið er frítt á netinu og ekki þarf að hlaða neinu niður eða setja upp.

Hefst 1. apríl.

Réttindanámskeið

ARPA ratsjárnámskeið

Grunnur. Hefst 1. apríl.

Endurnýjun. Hefst 3. apríl.

ECDIS

Rafrænt sjókorta- og upplýsingakerfi. Kennt er á Transas.

Hefst 6. maí.

GMDSS

Kennt skv. STCW staðli um GMDSS alþjóða neyðar- og öryggisfjarskiptakerfið.

GMDSS ROC. Hefst 29. apríl.

GMDSS GOC. Hefst 20. maí.

Hásetafræðsla

Hásetafræðsla – aðstoðarmaður í brú.

Hefst 8. apríl.

Skemmtibátanámskeið fjarnám

Réttindin miðast við 24 m og styttri að skráningarlengd. Kennd eru bókleg atriði sem krafist er skv. námskrá til skemmtibátaprófs í siglingafræði, siglingareglum og stöðugleika.

Hefst 8. apríl.

Smáskipanámskeið fjarnám

Réttindin miðast við 12 m og styttri að skráningarlengd. Kennd eru bókleg atriði sem krafist er samkvæmt námskrá um skipstjórnarréttindi.

Hefst 8. apríl.

Smáskipavélavörður - vélgæsla

Veitir réttindi til að vera vélavörður á skipi með 750 kW vél og minni og 12 m og styttra að skráningarlengd.

Hefst 6. maí.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf

Undirbúningur fyrir sveinspróf

Fyrir rafvirkjun. Hefst 13. maí.

Tækniskóli unga fólksins

Fjölbreytt og skemmtileg vikunámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 12–16 ára.

Hefst í júní.

Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602

Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarféлага.



Viðtalið

EIRÍKUR
BRYNJÓLFSSON

„Veikindi mín góð áminning til minnar kynslóðar“

Eiríkur Brynjólfsson var í fríi á Filippseyjum þegar hann smitaðist af mislingum. Óafvitandi um smitið flaug hann heim, kom til landsins með vél Icelandair þann 14. febrúar og fór til Egilsstaða með Air Iceland Connect daginn eftir. Nokkrir af samfarþegum hans smituðust. Hann segist ekki geta áfellt sjálfan sig enda hafi hann talið sig bólusettan og veltir fyrir sér hvað hafi misfarist þegar hann átti með réttu að fá þessar sprautur.

Texti / Magnús Guðmundsson
Myndir / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir





Viðtalið

EIRÍKUR
BRYNJÓLFSSON

Eg var í frí á Filippseyjum í tæpan mánuð, fór þangað til þess að hitta nýja fjölskyldu, dvaldi einkum í Manila en fór í þónokkrar ferðir út frá borginni,“ segir Eiríkur Brynjólfsson en hann veiktist af mislingum í ferðinni. Eins og fram kemur í inngangi ferðaáðist Eiríkur heim til Egilsstaða með Icelandair og síðan Air Iceland Connect um miðjan síðasta mánuð og í kjölfarið smituðust fleiri einstaklingar af þessum stórvarasama sjúkdómi. Heilbrigðisyfirvöld hafa brugðist við meðal annars með því að auka til muna aðgengi að bólusetningum og hvetja fólk til þess að kanna hvort það sé bólusett eða ekki.

Máttlaus með blússandi hita

Eiríkur segir að hann hafi ekki kennt sér nokkurs meins þann tíma sem hann dvaldi á Filippseyjum og hann hafi því ótvírætt ekki smitast fyrr en rétt áður en hann fór heim. „Það var ekki fyrr en ég var á leiðinni heim sem ég fór að finna fyrir slappleika, en það er mikilvægt fyrir fólk að hafa í huga að maður finnur ekki fyrir einkennum á meðan maður er smitberi, en þá byrjar þetta sem svona frekar meinleysislegir vindverkir. Það var reyndar svona öllu meira en maður á venjast, en ég fann að ég var ekkert voðalega hress, án þess þó að vera eitthvað óskaplega veikur. Daginn eftir að ég kom til Íslands var ég þó orðinn enn slappari en grunaði ekki annað en að ég hefði náð mér í einhverja smáflensu, enda hafði ég heyrt að það væri ein slík í umferð.“

Eiríkur rifjar upp að það hafi svo ekki verið fyrr en daginn eftir að hann kom heim til Egilsstaða sem hafi farið að bera aðeins á útbrotum. „Ég tók fyrst eftir þessu á höndunum á mér, fann að ég var orðinn ansi veikur, enda treysti ég mér ekki lengur til þess að fara út úr húsi. Daginn eftir var ég svo orðinn enn veikari og útbrotin farin að færast í aukana og þá hætti mér nú aðeins að líta á blikuna. Mér fannst ég satt best að segja vera alveg að drepast, var mjög slæmur í maganum og staulaðist á salernið, en lenti svo bölvuðu basli með að komast aftur til baka inn í rúm. Þannig að ég var orðinn mjög máttlaus og með blússandi hita enda mældist ég með fjörutíu og eins stigs hita sem er víst ansi mikið fyrir fullorðinn mann.“

Súrefnisgjöf og einangrun

Eiríkur segir að hann hafi í þessu eyrmarlega ástandi haft samband við sína fyrrverandi, enda séu þau góðir vinir, og beðið hana um að kaupa inn fyrir sig þar sem hann treysti sér ekki út úr húsi og allt tómt á heimilinu eftir langa fjarveru. „Þegar hún kom vorum við svo sammála um að það væri best að ég færi til læknis sem ég og gerði. Læknirinn hlustaði mig og setti mig svo strax í súrefni, enda var ég farinn að anda asnalega, því súrefnisupptakan var lítil og ég farinn að líta út eins og lík. Læknirinn var fyrst viss um að ég væri með lungnabólgu og sendi mig með sjúkrabíl á sjúkrahúsið í Neskaupstað en greiningin var þá ekki komin á hreint. Þegar komið var í Neskaupstað voru læknarnir greinilega aðeins farnir að átta sig á stöðunni og þar var ég strax settur í einangrun.“

Fljótlega varð þeim ljóst að þetta væru mögulega mislingar og þá var strax ákveðið að senda mig suður á sjúkrahús, því einangrunaraðstaðan er ekki nægilega góð fyrir austan. Þannig að mér var skutlað aftur út í sjúkrabíl sem brunaði með mig upp á Egilsstaði þar sem mér var komið í sjúkraflug

suður. Þetta var bölvæð vesen, maður var búinn að vera á þessu mikla ferðalagi og þurfti svo að halda áfram að ferðast og það alveg fárveikur,“ segir Eiríkur og hlær nú aðeins við tilhugsunina þar sem þetta er um garð gengið.

Var ekki bólusettur

Eiríkur lá á sjúkrahúsi í Reykjavík í tæpa viku og hann segir að sjúkdómsgreiningin hafi óneitanlega komið honum á óvart. „Ég bjóst satt best að segja við því að vera bólusettur fyrir þessu eins og flestir Íslendingar. En þegar ég kannaði þetta kom í ljós að ég var ekki bólusettur. Ástæðan er sú að þegar ég var lítill var pabbi í skóla í Noregi og ég flakkaði mikið á milli landa, var ýmist hjá honum í Noregi eða mömmu á Íslandi. Við það var eins og þetta hefði misfarist. En svo veit ég satt best að segja ekki hvort ég var bólusettur þegar ég var tólf ára eða ekki. Eitthvað virðist þetta í hið minnsta hafa verið aðeins laust í reipnunum á þessum tíma því sumir jafnaldrar mínir hafa verið bólusettir við tólf ára aldurinn en ekki allir.“

Aðspurður um hvernig hann horfi til þessara mála í dag segir Eiríkur að það græði enginn á því að reyna að finna einhvern sökudólg. „Það kemur engum að gagni. Það er enginn betur settur eftir það, heldur verðum við fyrst og fremst að reyna að gera betur.“

Eiríkur segir að sumir þeirra sem standa honum nærri hafi þurft að bregðast við og þá einkum þeir sem eiga ung börn. „Það voru nokkrir sem þurftu að fara í sjálfskipaða einangrun til þess að vera vissir um að vera ekki smitberar. En málið er líka að þetta er sjúkdómur sem fæst okkar þekkja í dag og því er fólk eðlilega brugðið þegar þetta kemur upp.“

Sá allt í móðu

Eins og Eiríkur bendir á þá er ekki til nein lækning við mislingum og bólusetningin því þeim mun mikilvægari. „Þar sem það er ekki til nein lækning þá fékk ég engin lyf á sjúkrahúsinu en ég var með vökva í æð vegna þess að líkaminn var gjörsamlega uppþornaður. Það voru alveg einhverjir lítrar sem þurfti að dæla í mig og svo þurfti ég reglulega að væta munninn því annars lá tungan þarna skrælnuð

við góminn á mér. Þetta var mjög skritin reynsla.“

Eftir að Eiríkur hafði dvalið á sjúkrahúsi í tæpa viku og var kominn aftur heim til Egilsstaða voru veikindi hans þó enn ekki öll að baki. „Málið er að það er fjöldi eftirkvilla sem getur fylgt því að fá mislinga og þeir geta verið alvarlegir. Mér var því sagt að ég yrði að hringja suður ef ég færi að finna fyrir ákveðnum einkennum. Þar er einkum verið að horfa til þess að það geta myndast slæmar bólgur í heilanum.“

Þegar ég var kominn austur var ég enn hálfslappur eftir öll þessi veikindi en hélt þó þokkalegur fram á annan dag heima en þá fór ég að sjá allt í móðu. Ég er nærsýnn, þannig að alla jafna sé ég vel það sem er nálægt mér, en á þessum tímamarki var hreinlega allt í móðu. Það var mjög skritið að upplifa það.“

Þannig að ég hringdi og var þá skipað að koma strax suður sem ég og gerði að sjálfsögðu. En sem betur fer reyndist þetta ekki alvarlegt heldur einhvers konar skemmd sem getur komið á hornhimmuna í kjölfar mislinga. Þannig að ég var sendur aftur heim með augndropa og krem og þetta jafnaði sig á nokkrum dögum.“

Hættan er til staðar

Það leynir sér ekki að Eiríkur er rólegur að eðlisfari og viðurkennir að hafa í raun lítið kippt sér upp við þetta. „Nei, ég var nú ósköp rólegur yfir þessu. Var heldur ekki að velta fyrir mér hvað fólk hefur verið að segja á samfélagsmiðlum, það er bara eins og það er. Það verður alltaf til fólk sem er tilbúið til þess að kenna öðrum um allt og ekkert og það er ekki til neins að vera um fara á hliðina yfir þannig umræðu. Mér finnst nær að reyna bara að vera frambærileg manneskja og gera sitt besta.“

Aðspurður segist hann ekki finna fyrir samviskuþiti yfir því að hafa smitað aðra. „Það er auðvitað mjög leiðinlegt að heyra um smitaða einstaklinga, sérstaklega börn, en ég get ekki áfellt sjálfan mig fyrir það þar sem ég var viss um að ég væri bólusettur fyrir mislingum.“

Hann bendir á að hann hafi áður farið í ferðalög og þá fengið bólusetningar fyrir lifrabólgu og fleiri sjúkdómum en minnst þess ekki að þetta hafi

„Daginn eftir að ég kom til Íslands var ég þó orðinn enn slappari en grunaði ekki annað en að ég hefði náð mér í einhverja smáflensu, enda hafði ég heyrt að það væri ein slík í umferð.“

Eiríkur var greindur með mislingu á sjúkrahúsinu á Norðfirði og var þá strax látinn fara suður í einangrun. Eftir að búíð var að senda hann heim komu upp fylgikvillar og hann boðaður rակleidis suður aftur.



NÁÐU ÞÉR Í

NÁTTÚRU



Egils



Viðtalið

EIRÍKUR
BRYNJÓLFSSON



Þessi veikindi mín eru vissulega góð áminning til minnar kynslóðar og einnig þeirra sem eldri eru um að fylgjast betur með okkur og vera viss um að hafa þessa hluti í lagi.

komið til umræðu. „Það getur vel verið að ég hafi verið spurður, sem ég minnst ekki, en þá hefði ég örugglega sagst vera bólusetur, því ég stóð í þeirri trú. En þegar maður býr í svona litlu landi og fámennu samfélagi þá kannski gerir maður ráð fyrir því að við séum öll á sama stað hvað þetta varðar og er ekkert að velja þessu fyrir sér. Lifir svona í smásjálfsblekkingu með þetta sem er auðvitað ekki gott.

En svo eru auðvitað fleiri sjúkdómar en mislingar sem við verðum að hafa í huga. Eins þurfum við að auka vitund um þessi mál út frá því að hingað sækja sífellt fleiri ferðamenn og það geta auðvitað borist með þeim sjúkdómar. Það segir sig sjálft að það hlýtur að auka hættuna.

Þessi veikindi mín eru vissulega góð áminning til minnar kynslóðar og einnig þeirra sem eldri eru um að fylgjast betur með okkur og vera viss um að hafa þessa hluti í lagi. Það eru auðvitað fleiri en ég sem lifa í þeirri trú að þeir séu bólusettir en eru það svo í raun ekki. En fyrst og fremst finnst mér þó mikilvægt að foreldrar sýni þá ábyrgð að láta bólusetja börnin sín því það er eina raunverulega leiðin til þess að stöðva útbreiðslu þessara sjúkdóma.“

”

„En fyrst og fremst finnst mér þó mikilvægt að foreldrar sýni þá ábyrgð að láta bólusetja börnin sín því það er eina raunverulega leiðin til þess að stöðva útbreiðslu þessara sjúkdóma.“

„Það þarf að bæta skráningarnar“

Frá því að mislingafaraldur hófst hér á landi í febrúar hefur margt fólk velt því fyrir sér hvort að það hafi verið bóluset á sínum tíma. Hér áður fyrr voru bólusetningar skráðar á bólusetningarskránni sem fólk þurfti að passa upp á. En í dag eru bólusetningar skráðar rafrænt og á undanförunum mánuðum hefur mikil vinna verið lögð í að bæta rafrænt skráningarkerfi heilsugæslunnar.

Texti / Guðný Hrönn

■ „Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því að fólk er í góðri trú um að hlutirnir séu í lagi þegar þeir eru það ekki,“ svarar Þórólfur Guðnason sóttvarnarlæknir aðspurður hvernig það gerist að fólk haldi að það sé bóluset þegar það er það ekki. Fyrir árið 2000 þá voru allar bólusetningar skráðar í ónæmiskort, svona bólusetningarskránni. Og það var mælt með að fólk myndi geyma það. En fólk týnir þessu og heldur bara að það hafi farið í allar bólusetningar,“ segir hann. „Og þegar skirteinið er týnt þá getur verið erfitt að nálgast þessar upplýsingar. Hér áður fyrr var þetta bara geymt á pappír á heilsugæslustöðvum og læknastofum og svo sett í geymslu sem erfitt getur reynst að nálgast. Það var engin miðlæg skráning.“

Upp úr aldamótunum var farið í að skrá upplýsingar um bólusetningar rafrænt. En þeir sem fóru í bólusetningar fyrir þann tíma eru ekki í þessum gagnagrunni, nema í undantekningarfallum. Við höfum verið að hvetja heilbrigðisstarfsfólk til að færa eldri bólusetningar inn í kerfið en það er seinlegt og það vantar mannaflokk.

Þegar Þórólfur er spurður út í hvað fólk ætti að gera vilji það ganga úr skugga um að það sé bóluset án

þess að hafa aðgang að upplýsingum um bólusetningar segir hann: „Ef fólk er efins þá eru tveir möguleikar í



stöðunni. Það er hægt að mótefnamæla fólk til að sjá hvort það sé með mótefnið í blóðinu. Og svo er hægt að bólusetja það aftur, það er einfaldari, fljótlegr og ódýrari kostur.“

Þórólfur tekur þó fram að það séu takmörk fyrir því hvað sé hægt að bólusetja marga hverju sinni. „Það getur gerst, líkt og á stundum eins og núna, að það sé hreinlega ekki til nógu mikið bóluefni í þessum flokki til að bólusetja stóran hóp fólks,“ útskýrir Þórólfur.

„En langflestir sem eru fæddir eftir 1970 eru bólusettir. Þannig að eins og staðan er núna er óþarfi að stökkva til læknis og láta bólusetja sig ef maður er óviss. En þeir sem eru sannarlega bólusettingu á sínum tíma ættu að láta bólusetja sig. Sömuleiðis má fullyrða að flestir sem fæddir eru fyrir 1970 hafi fengið mislinga þó að þeir muni ekki eftir því. Mislingar eru gríðarlega smitandi og fáir sluppu á þessum tíma.“

Vandamálið tæknilegs eðlis

Sjú tilfelli mislinga hafa greinst frá því að mislingafaraldur hófst hér á landi í febrúar. Einungis einn af þessum sjö hefði átt að vera bólusetur samkvæmt því fyrirkomulagi bólusetninga sem

hér ríkir. Þórólfur segir vandamálið því ekki snúast um það að fólk vilji ekki láta bólusetja börnin sín heldur frekar vera tæknilegs eðlis.

„Það þarf að bæta skráningarnar og innköllunarkerfi heilsugæslunnar. Hingað til hefur innköllunarkerfið á heilsugæslunni ekki verið nægilega gott og það hefur verið erfitt að nálgast upplýsingar um þá sem hafa ekki mætt í bólusetningu. En auðvitað þarf fólk líka að bera ábyrgð á sínum bólusetningum. Það er ekki hægt að skella skuldinni alfarið á heilbrigðiskerfið ef það gleymist að bólusetja einhvern.“

Bætt skráningarkerfi

Aðspurður hvort hann telji þörf á að gera almennar bólusetningar að skyldu segir Þórólfur: „Ég hef auðvitað samúð með þeim sem vilja skylda alla í bólusetningar. En það er bara spurning um þessa nálgun, hvernig á að útfæra þetta? Hver á að fara í einhvern lögguleik og sjá til þess að allir séu bólusettir?“

Þórólfur er hræddur um að bólusetningarskylda gæti haft öfug áhrif og stuðað fólk. „Ég held að við ættum fyrst að bæta skráningar á bólusetningum og innköllunarkerfi heilsugæslunnar. Ef það ber ekki árangur þá er kannski hægt að skoða bólusetningarskyldu. En ég held að það sé betra að gera þetta á jákvæðum nótum með fólki. Þess ber að geta að á undanförunum mánuðum hefur mikil vinna verið lögð í að bæta skráningar- og innköllunarkerfi heilsugæslunnar og er þess vænst að árangurinn muni sjást á næstu misserum.“

Þórólfur tekur fram að þeir einstaklingar sem hafa smitast af mislingum undanfarið tilheyri ekki þeim hóp sem er á móti bólusetningum. „Rannsóknir sýna að um 2% almennings er í raun á móti bólusetningum. Þannig að þegar fólk er ekki bóluset þá er það yfirleitt ekki vegna andstöðu heldur vegna þess að það hefur gleymst að bólusetja það af einhverjum ástæðum eða þá að þetta eru börn sem eru of ung til að fá bólusetningu. Þannig að í þessum tilfellum hefði bólusetningarskylda ekki breytt neinu.“



„... auðvitað þarf fólk líka að bera ábyrgð á sínum bólusetningum. Það er ekki hægt að skella skuldinni alfarið á heilbrigðiskerfið ef það gleymist að bólusetja einhvern.“

Þórólfur Guðnason sóttvarnarlæknir.

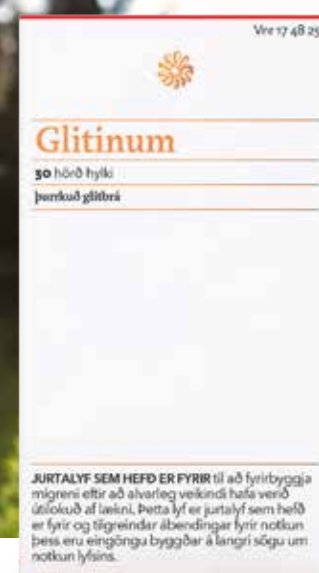
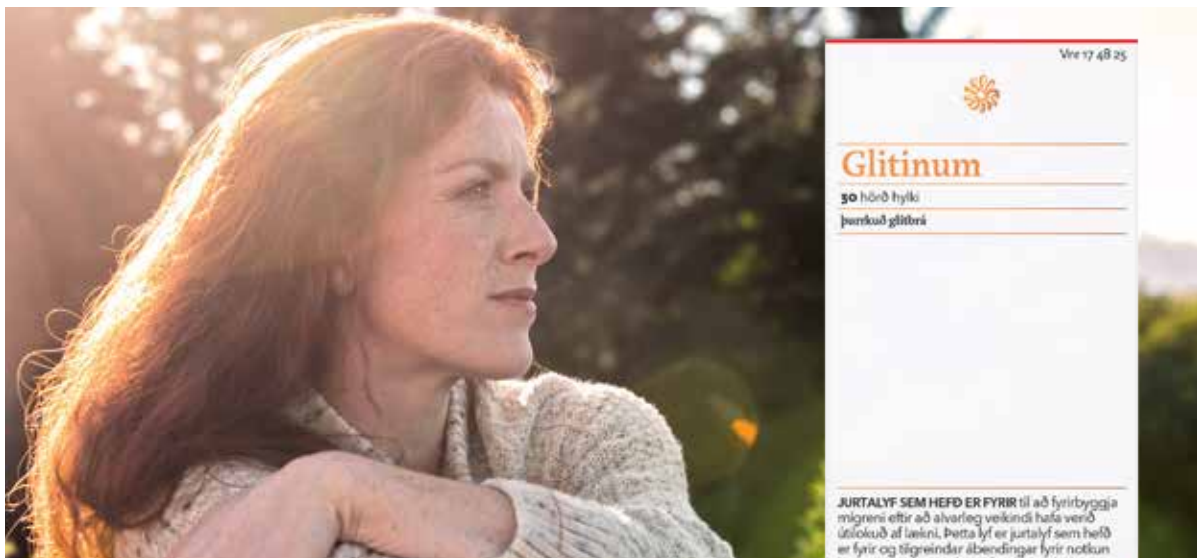


Glitinum — Fyrirbyggir mígreni

Viðurkennd meðferð til að fækka mígreniköstum.

Fullorðnir: 1 hylki á dag. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.



florealis.is/glitinum



VEIST ÞÚ HVERNIG BJÓRINN BJARGAÐI HEIMINUM?

SKRÁÐU ÞIG NÚNA Á TIX.IS



Hafa yfirvöld sofnað á verðinum?

Eftir / Ragnhildi Aðalsteinsdóttur

Hvernig má vera að íslensk manneskja fædd árið 1983 komist á fertugsaldur án þess að í hana hafi verið hnippt og henni bent á að hún sé ekki bólusett fyrir mislingum? Eiríkur Brynjólfsson sem er í forsiðuviðtali í þessu tölublaði, vissi ekki betur en að hann hefði fengið allar bólusetningar sem barn enda er hann fylgjandi þeim og hefur, eins og svo margir aðrir, hvatt fólk til að sýna ábyrgð í þessum efnunum.



„Við þessar aðstæður, af hverju ætli fólki sé ekki boðið að vera bólusett gegn mislingum, rauðum hundum og hettusótt?“

Þegar fréttir um að mislingasmitandi einstaklingur hefði verið um borð í flugvélum Icelandair og Air Iceland Connect um miðjan febrúar síðastliðinn greip um sig skelfing. Börn undir 18 mánaða aldri sem sannarlega voru enn ekki bólusett fyrir mislingum voru í mestum áhættuhópi enda kom á daginn að nokkur börn á þessum aldri fengu mislinga. Umræðan sem fór af stað meðal fullorðins fólks er þó öllu athyglisverðari. Margir höfðu ekki hugmynd um hvort þeir hefðu verið bólusettir og upplýsingar um það lágu ekki á lausu. Það rann upp fyrir fólki sem ávallt hefur verið fylgjandi öllum bólusetningum að mögulega væri það ekki bólusett. Farið var í mikla leit að bólusetningaskírteinum og haft samband við heilsugæslur og starfsfólk þeirra fengið til að grafa upp gamlar sjúkraskýrslur. Sumir fengu svör, voru fullbólusettir, höfðu fengið eina bólusetningu en áttu eftir að fá aðra og sumir voru bara alls ekki bólusettir meðan upplýsingar um enn aðra fundust ekki.

Mikið er lagt upp úr bólusetningum í ungbarnavernd og foreldrar hvattir til að láta bólusetja börnin sín, sem flestir og gera. Þar sem margir sjúkdómanna sem bólusett er fyrir eru okkur víðsfjarri þá vill gleymast að sprautur fyrir sumum þeirra þarf að endurnýja reglulega og fólk stundum fyrst meðvitað um þetta þegar það ætlar að ferðast til fjarlægra landa og þarf að fá svokallaðar ferðamannabólusetningar. Þar fær fólk meðal annars búst gegn mænusótt, stífkrampa, kikhósta og barnaveiki, sprautur gegn lifrabólgu A og B, taugaveiki, berklum og hundaeði, svo eitthvað sé nefnt. Við þessar aðstæður, af hverju ætli fólki sé ekki boðið að vera bólusett gegn mislingum, rauðum hundum og hettusótt ef hvergi finnast upplýsingar um að viðkomandi hafi fengið þessar sprautur?

Þeir sem hafna bólusetningum eru svo sérkapítuli út af fyrir sig og umhugsunarvert hvort setja ætti slíkt í lög líkt eins og gert er sums staðar í heiminum. En það er áhyggjuefni að þeir sem sannarlega vilja bólusetningar, hafi þær ekki vegna, að því er virðist, ónægrar eftirfylgni og eftirlits yfirvalda.

Ketó cobb salat

Salat mánaðarins og toppur

fresco

1990 Kr



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Sigurð Hannesson

Dýrkeyptur sparnaður

■ Á 20. öldinni reis íslenskt samfélag úr fátækt til velmegunar. Með þrautseigju og af framsýni tókst landsmönnum að byggja upp innviði landsins en daglegt líf okkar er óhugsandi án þeirra. Á síðustu árum hefur innviðum landsins ekki verið sinnt sem skyldi, viðhaldi verið ábótavant og nýframkvæmdir skornar við nögl. Afleiðingin blasir við þessa dagana þegar skólabyggingum hefur verið lokað vegna myglu. Þetta hefur reynt dýrkeyptur sparnaður.

Samkvæmt skýrslu um ástand og framtíðarhorfur innviða á Íslandi sem Samtök iðnaðarins og Félag ráðgjafarverfræðinga gáfu út árið 2017, er uppsöfnuð viðhaldsþörf 372 milljarðar, mest í vegakerfi, fasteignum hins opinbera, flutningskerfi raforku og fráveitum. Virði innviða er nú af svipaðri stærðargráðu og eignir lífeyrissjóða. Virði innviða fyrir samfélagið er þó mun meira en þessar tölur gefa til kynna þar sem innviðir leggja grunn að verðmætasköpun og útflutningstekjum hagkerfisins. Hafnir þarf til að færa sjávarafli að landi, ferðamenn sækja landið heim um flugvelli og ferðast um á vegum landsins. Raforka er framléidd og flutt til að knýja orkusækinn iðnað sem skapar hundruð milljarða útflutningsverðmæti á ári.

Byrgja þarf brunninn

Fasteignir hins opinbera eru mikilvægur þáttur innviða. Fasteignir sveitarfélaga eru að langstærstum hluta skólar og mannvirki sem tengjast íþróttum og tómstundum en einnig eru þar undir félagslegar íbúðir, sérhæft húsnæði fyrir velferðarþjónustu og menningarstofnanir. Endurstofnvirði þessara eigna er metið á 330 milljarða.

Í innviðaskýrslunni kemur fram að sparnaðaraðgerðir fyrri ára kalli á aukna viðhaldsþörf nú og næstu ár. Á undanföllum árum þegar skera þurfti útgjöld niður fóru sveitarfélög þá leið að fresta viðhaldsframkvæmdum þannig að uppsöfnuð viðhaldsþörf var metin á um 20 milljarða í skýrslunni. Fyrir um tveimur árum síðan bárust fréttir af því að Kársnesskóla yrði lokað vegna myglu. Síðar var ákveðið að rífa bygginguna sökum skemmda. Nú hefur Fossvogsskóla verið lokað fram á haust af sömu sökum og hefur skólahlald verið

flutt á annan stað. Fregnir herma að sama vandamál sé fyrir hendi í þremur öðrum skólum í Reykjavík en of snemmt er að segja til um afleiðingar þess. Mygla hefur komið upp í Grunnskólanum á Ísafirði og þarf að öllum líkindum að loka heilli álfmu. Fyrir utan fjárhagslegt tjón fylgir því talsvert rask að flytja skólastarf og er óþægilegt fyrir nemendur, foreldra og starfsfólk.

Í innviðaskýrslunni fá fasteignir hins opinbera ástandseinkunnina 3 af 5 sem þýðir að mannvirkið er viðunandi en staða þess er ekki góð.

Búast má við umtalsverðu viðhaldi til þess að halda uppi starfsemi þess. Nauðsynlegt verður að leggja í fjárfestingar til framtíðar lítið. Langtímahorfur benda til þess að staða mála verði óbreytt að áratug liðnum nema verulega verði bætt í viðhald. Sú staða er óviðunandi og verða sveitarfélög að gera betur.



Höfundur er framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.

Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarks lengd texta er 450 orð.



4 *Krummaskuð*

Bragi Þór Jósefsson opnar ljósmyndasýningu sem tengir saman nútíð og fortið.



6 *Viltur víður*

Hönnunarvörur sem gerðar eru úr við setja hlýlegan svip á heimilið.

MANNLÍF

/ Heimili & hönnun

FÖSTUDAGURINN 22. MARS 2019

| Í SAMSTARFI VIÐ

HÚS
OG HÚBYLI



h

Heimili & hönnun
HÚS OG HÚBYLI

Notaleg stemning í nýlega byggðu húsi í Kópavoginum

Umsjón / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hallur Karlsson



Í glænýrri íbúð í Kópavoginum búa þau Lára Margrét Möller og Haukur Hinriksson. Óhefðbundið form íbúðinnar fangaði strax augu blaðamanns en íbúðin er á þriðju hæð þar sem stórir gluggar hleypa birtunni inn. Fallegar litasamsetningar, listaverk og einstakir munir gefa íbúðinni hlýlegt og persónulegt yfirbragð en þau hafa bæði afar næmt auga fyrir smáatriðum heimilisins. Lára bauð upp á dýrindis kaffi meðan við spjölluðum og ljósmyndari smellti af myndum og fangaði stemninguna.

Nýbyrjuð að búa

Íbúðin er um 108 fermetrar með geymslu en þau fluttu inn í júlí 2018 og hafa því aðeins búið í íbúðinni í um sjö mánuði. Þau hafa komið sér einkar vel fyrir á stuttum tíma en húsið var byggt 2018 og því allt splunkunýtt. „Við þurftum að leggja gólfefni áður en við fluttum inn og máluðum síðan allt í þessum grúa lit eftir að við höfðum búið hérna í u.þ.b. þrjá mánuði - það er ótrúlegt hvað málning gerir, hún gjörbreytti íbúðinni. Ég laðaðist að innréttingunum sem eru blanda af dökkum við og hvítu, en ég er ekki mjög hrifin af því að hafa allt hvítt,“ segir Lára.

Íbúðin er nokkuð óvenjuleg í laginu að því leyti að hún er bogadregin og hálfpartinn þríhyrmd. Það er ekkert rými kassalaga nema forstofa og baðherbergi. „Skipulagið á íbúðinni var eiginlega það sem heillaði okkur hvað mest. Þegar við komum inn í tóma íbúðina og sáum þetta óhefðbundna form á henni ásamt því að hún er með aukinni lofthæð leið okkur svolítið eins og við værum komin inn í New York-loftíbúð. Við höfum oft fengið að heyra að það sé svolitill stórborgarbragur yfir íbúðinni og sérstaklega á kvöldin þegar borgarljósin skína og sjást vel úr íbúðinni.“



Einstakir munir í bland við klassíska hönnun

Lára og Haukur hafa bæði mjög mikinn áhuga á því sem viðkemur heimilinu og hafa valið gaumgæfilega þá hluti sem er að finna í íbúðinni. „Þegar við fluttum inn áttum við lítið af húsgögnum sem við vildum taka með okkur í þessa íbúð. Við erum að einhverju leyti með frekar ólíkan smekk en finnum alltaf sameiginlegan völl í vali, þetta er svona millivegurinn okkar og úr því verður svolítið einstök útkoma sem við erum mjög ánægð með. Haukur vill mjög mikið drífa hlutina áfram meðan ég vil meira spá og spekúlera í þessu, en ég er mjög ánægð með uppröðunina hér inni og það samansafn af húsgögnum sem höfum komið okkur upp eftir að við byrjuðum að búa fyrir ekki svo löngu síðan. Bleiki sófinn er gott dæmi um það, en ég var svolítið skeptísk á að fá bleikan sófa í stofuna á meðan Haukur vildi engan annan. Ég lét það svolítið eftir honum og í dag gæti ég ekki verið ánægðari, sófinn er eiginlega miðpunktur stofunnar.“ Lára hefur alla tíð lagt mikið upp úr því að hafa fallegt í kringum sig og á ekki langt að sækja það. „Ég sæki mikinn innblástur frá fólkinu í kringum mig, frá mömmu minni og systur



Rúmteppið er úr versluninni Kaiu.



og fjölskyldunni almennt en það má segja að ég hafi verið alin upp við ákveðin gildi hvað heimilið varðar,“ segir hún og brosir. „Þegar kemur að húsgögnum og öðrum munum sækist ég eftir sigildri hönnun en blanda henni með meira funki/bóhem-

hlutum sem hressa aðeins við, en ég passa mig að fara ekki yfir strikið. Ég er ekki mikið fyrir að sanka að mér hönnunarmunum og jafnvel ef það er eitthvað sem telst sem hönnun, hvað þá ef það er rosalega vinsælt og til á öðru hverju heimili, þá laðast ég síður að því. Mér finnst skemmtilegra að eiga hluti sem fólk veit ekki endilega hvaðan eru.“

”

„Við erum að einhverju leyti með frekar ólíkan smekk en finnum alltaf sameiginlegan völl í vali, þetta er svona millivegurinn okkar og úr því verður svolítið einstök útkoma sem við erum mjög ánægð með.“



NÝTT

Fontana



Bovino



Fontana

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Sumarhúsgögn



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

PÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
HÚSGÖGN



Mávagarg

í stað iðandi bæjarlífs

Umsjón / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Bragi Þór Jósefsson

Nýverið opnaði ljósmyndasýning Braga Þórs Jósefssonar KRUMMASKUÐ.

782-0503

Vantar þig þrif vönduð heimilisþrif?

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir heimili í öllum stærðum og gerðum.

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á traustthrif@gmail.com og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

Bragi hefur verið lengi í ljósmyndabransanum og það er gaman að geta þess að hann var eiginlega hirðljósmyndari Húsa og híbýla hér á árum áður. Bragi útskrifaðist frá Rochester Institute of Technology í New York árið 1986.

„Ég hef alltaf heillast af þorpum á landsbyggðinni, sérstaklega stöðum þar sem hrikaleg náttúran rammar inn drauma genginna kynslóða: Stöðum sem við borgarbúar köllum stundum krummaskuð í hroka okkar og þröngsýni – en þorpin okkar eru þjóðargersemi. Steinn Steinarr orti: „Í draumi sérhvers manns er fall hans falið“ og það má oft heimfæra við mannvirki í krummaskuðum nútímans, mannvirki sem stórhuga menn byggðu þegar vel áraði og framtíðin var björt. Nú standa mörg þeirra auð og yfirgefin, fáir sjást á ferli og mávagarg hefur komið í stað iðandi bæjarlífs.“

Persónuleg sérkenni

Bragi segir að fyrir ljósmyndara séu öll þessi þorp, kaupstaðirnir og litlu þorpin, myndrænn fjársjóður sem tengir saman nútíð og fortíð. „Hvert sem litið er birtist vitnisburður um stórhuga framtíðarsýn eða listræna þörf. Við sjáum minnisvarða mælda í húsakosti með persónuleika og í atvinnutækjum sem sum hver gegna öðru hlutverki í dag en þeim var ætlað í upphafi. Í þeim birtast persónuleg sérkenni sem við höfuðborgarbúar



Bragi segir að fyrir ljósmyndara séu öll þessi þorp, kaupstaðirnir og litlu þorpin, myndrænn fjársjóður sem tengir saman nútíð og fortíð.

fáum ekki að tjá í okkar kassalaga húsum í kassalaga skipulagi. Við eigum öll uppruna okkar í krummaskuðum, við höfum bara gleymt því,” segir Bragi.

Hluti af stærra verkefni

Myndirnar á sýningunni eru svipmyndir frá nokkrum kaupstöðum og þorpum sem Bragi hefur átt leið um á undanförunum árum og hluti af stærra verkefni sem hann hefur verið að vinna að um skeið. „Tíminn einn mun leiða í ljós hvort þetta verkefni verður stærra eða viðameira eða hvert það leiðir mig,” segir hann að endingu og við hvetjum alla til að

kíkja á sýninguna KRUMMASKUÐ sem mun standa til 14. apríl og er í Ramskram, Njálsgötu 49. Þar er opið er um helgar, milli klukkan 14 og 17.

„Við eigum öll uppruna okkar í krummaskuðum, við höfum bara gleymt því.“



Starfsmenn Garðlistar eru meðal annars menntaðir í skrudgarðyrkju og reglulega eru haldin námskeið í faginu fyrir starfsmenn til að viðhalda góðum vinnubrögðum og þekkingu.

Mikilvægt að klippa og úða á vorin

Garðlist býður upp á alla garðþjónustu auk þess að sinna til dæmis mokstri og sópun. Margir viðskiptavinir eru í áskrift hjá fyrirtækinu allt árið um kring.

Fyrirtækið Garðlist er alhliða garðþjónusta og fagnar 30 ára afmæli á árinu. „Ég byrjaði með þetta þegar ég var 12 ára og bauð upp á ýmsa garðþjónustu næstu árin en síðustu 20 árin hefur þetta verið heilsársfyrirtæki,“ segir Brynjar Kjærnested, skrudgarðyrkjumeistari, eigandi og framkvæmdastjóri fyrirtækisins. „Fyrirtækið hefur þróast hægt og rólega en viðskiptavinurinn hefur þróað fyrirtækið eftir því hverju hann kallar eftir í þjónustu. Við byrjuðum á að slá, svo það einhver okkur um að klippa og við byrjuðum að klippa og hægt og rólega vorum við komin með mjög breiða línu af þjónustu; það skemmtilega við þjónustu okkar er að þetta er þjónusta sem fólk þarf aftur og aftur. Flestir eru með hana í áskrift og við sinnum henni allt árið. Þetta er allt frá því að slá, hreinsa beð, klippa, gróðursetja sumarplöntur í potta, sjá um þökulagnir og plöntun, trjáfellingar, bera áburð á grasið og sópa planið. Við erum með götusóp, ryðjum snjó á veturna, berum sand og salt á plön og stéttar og setjum upp og tökum niður jólaskeytingar en við sjáum um að geyma þær og leigjum jafnvel skreytingar til fyrirtækja. Það er alltaf eitthvað í gangi allt árið um kring.“

Klippa fyrir vorið

Vorið er á næsta leiti og þá er að ýmsu að hyggja, að sögn Brynjars. „Það er mikilvægt að átta sig á því að maður er með garð allt árið; margir hugsa bara um að hreinsa garðinn sinn á vorin en við leggjum áherslu á að fólk hugsi um garðinn allt árið og sinni honum. Það þarf að vera búid að klippa áður en vorið gengur í garð en það er mikilvægt að flestallur gróður sé klipptur einu sinni á ári. Að tré fari ekki inn í sumarið með vöxt síðasta sumars en það gerir hekk óþétt og það skemmir grunnstoðirnar í hekkinu að sleppa því að klippa.



Margir hafa heldur ekki sinnt beðunum allt sumarið eða allan veturinn en það þarf að hreinsa þau og fríska upp á stéttir og taka mosann. Við erum með stéttavél sem burstar allan gróður og mosa á milli stétta og ofan á og frískar alla stéttina upp.“

Brynjar segir að hvað mosann varðar sé ekki þörf á að skipta um gras eins og sumir haldi. „Það er einfalt að ná grasi góðu með réttri áburðargjöf en við erum með áburðargjöf í áskrift.“

Eitrað fyrir birkikembu og maðki

Brynjar segir að huga þurfi að óværu, svo sem birkikembu og maðki, en ein leiðin sé að nota eitir. „Það þarf til dæmis að eittra fyrir birkikembu áður en skaðinn er skeður en það þarf að úða birki frá um það bil miðjum apríl. Fólk þarf svo að vera vakandi fyrir maðki upp úr miðjum maí og fram í lok júní en hann getur verið skaðvaldur í trjám.

Þessa þjónustu erum við með í áskrift eins og aðra þjónustu en þá sendum við fólk tilvöpunar áður en við mætum. Ef eitthvað breytist er hægt að afpanta hana.“

Skilvirkni og gæðakerfi

Starfsmenn Garðlistar eru meðal annars menntaðir í skrudgarðyrkju og reglulega eru haldin námskeið í faginu fyrir starfsmenn til að viðhalda góðum vinnubrögðum og þekkingu. Brynjar segir að hjá Garðlist sé lögð áhersla á skilvirkni og að starfsfólk sé skipulagt og reyni að standa við áætlanir. „Breiddin á þjónustunni er einkennandi fyrir fyrirtækið og með því að versla við okkur er oft hægt að fá marga hluti á einum stað.

Við erum með gæðakerfi sem við fylgjum stíft eftir og reynum að vera nokkrum skrefum framán samkeppnisaðilar okkar.“

”

„Það er mikilvægt að átta sig á því að maður er með garð allt árið; margir hugsa bara um að hreinsa garðinn sinn á vorin en við leggjum áherslu á að fólk hugsi um garðinn allt árið og sinni honum.“



Brynjar Kjærnested, skrudgarðyrkjumeistari, eigandi og framkvæmdastjóri fyrirtækisins.



Heimili & hönnun

HÚS OG HÍBYLI



Stand Alone III-stólinn úr smíðju AgustaV er í miklu uppáhaldi, enda einkar glæsileg smíði úr hvítum aski.



Lofljós úr spanskreiur frá Habitat. Tekk Company, 22.500 kr.



Handgerð trésléif úr afgangsviði, 16 cm. Vistvera, 1.490 kr.

Viðarhlíðarborð frá WON. Modern, 49.900 kr.



* Með fyrirvara um að verð gætu hafa breyst.



Grófur og töff viðarbekkur. Heimili og hugmyndir, 39.800 kr.

Villtur viður

Umsjón / Ritstjórn Húsa og híbýla Myndir / Frá framleiðendum



Dásamlegur skápur úr aski, 102x210 cm. Seimei, 380.000 kr.



Bambuskertalugt sem gefur frá sér hlýja birtu og skemmtilega skugga, ILVA, 12.995 kr.



Skemmtilegur eikarabekkur með tveimur geymsluhólfum. Reykjavík Design, 49.900 kr.



Vígalegur og feikifallegur hægindastóll. Heimili og hugmyndir, 157.000 kr.



Grow er dökkbæsað sófaborð úr eik í dönskum shaker-stíl, framleitt af Normann Copenhagen, 70x120 cm. Epal, 118.900 kr.



Töff armstóll úr mangóvið og leðri. Heimili og hugmyndir, 116.900 kr.

Einstakt skurðar-bretti úr acacia-við, 50x21 cm. Fakó, 5.100 kr.



HÚS OG HÍBYLI

Marsblað Húsa og híbýla er komið út!



Ragnheiður Ingunn keramikar á listrænt heimili

Íris Tara heillast af dökkum tónum

Blómlegur stíll hjá Hildi Yeoman og Daniel Björnssyni

Grafískur heimur Kríu í risibúð á Öldugötu

Fatahönnuður í Bryggjuhverfinu



Tvær myndir fylgja með blaðinu! Önnur er eftir Kristín Mía Pálmason og hin Signýju Þórhallsdóttur



GRAFÍSKUR HEIMUR KRÍU Á ÖLDUGÖTU

TVO FALLEG VERK FYLGJA MEÐ BLÁÐINU! EFTIR KRISTÍN MÍA PÁLMASSON OG SIGNÝJU ÞÓRHALLSDÓTTUR
RAGNHEIÐUR INGUNN KERAMIKER Á LISTRÆNT HEIMILI OG VINNUSTOFU
ÍRIS TARA Á DIMMÓNNA OG FALLEGT HEIMILI
BLÓMLEGT HJÁ HILDI YEOMAN OG DANIEL BJÖRNSSYNI

HÖNNUNARMARS

www.birtingur.is | Áskriftarsíminn: 515-5500 | Áskriftarsíminn er opinn frá 9:00 - 13:00 alla virka daga.

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanleg
rúm



Svefnsofar í miklu úrvali.



NÝTT
Í LÚR



BUGATTI
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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

LUR
BETRI HVÍLD



Hitt og þetta Vistvænt



Egaleo frá USEE STUDIO

■ Nýjasta lína hönnunarstofunnar USEE STUDIO hefur lítið dagsins ljós og er eins og fyrri verk þeirra unnin út frá róttækum og sjálfbærum sjónarmiðum. Línan ber nafnið Egaleo og samanstendur af prentverkum, flikum, skartgripum og sundfatnaði. Flikurnar eru unnar úr rekjanlegri lífrænni bómmull og efnum nýttum úr gömlum efnalagerum. Hugmyndin að línunni kviknaði í vinnuferð stofunnar til Apenu síðastliðið vor en þar uppgötvaðu þær að borgin hefði að geyma töluvert af efna- og fatalagerum sem hafa staðið óhreyfðir til fjölda ára. USEE STUDIO leggur mikla áherslu á að framleiða vörur á eins umhverfisvænan og mannúðlegan máta og mögulegt er. Stofan setur sér engin takmörk og er hugmynda-sköpun látin ráða för og nýjum tækifærum ávallt tekið opnum örmum.

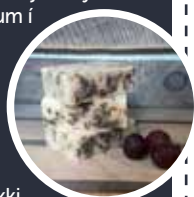


Mottur úr pálmaleðri

■ Hollenski hönnuðurinn Tjeerd Veenhoven hefur kynnt til leiks skemmtilegar mottur unnar úr pálmalaufum sem ættu að höfða til allra, enda bæði vegan og vistvænn kostur. Þunnum efnisræmum er raðað saman upp á rönd og gefur það mottunum skemmtilega áferð og myndur og þær eru mjúkar að ganga á. Hönnuðurinn varði miklum tíma í efnisrannsóknir og leitaðist við að auka sveigjanleika pálmalaufanna sem honum tókst með aðstoð glýseríns og vatns. Motturnar eru framleiddar í verksmiðju í Dóminíska lýðveldinu sem hefur stranga gæðastaðla og græna hugsun að leiðarljósi.

Burt með plastbrúsana

■ Sápustykki eru inn. Nú eru verstanir á Íslandi í auknum mæli farnar að bjóða upp á fjölbreytt úrval af súpustykkjum í allskonar stærðum og gerðum. Fólk er eflaust mistilbúið að segja skilið við sjampó- og sápubrúsana en fallegar sápur og ekki síður vel ilmandi geta verið þryði. Ódýr og góð leið til þess að færa sig örlítið nær umhverfisvænni lífsstíl. Sápustykki er hægt að nota fyrir hendur, andlit og líkama og innihalda þær iðulega góðar oliur eins og ólífúolíu og ílmkjarnaolíur og fleiri náttúruleg efni sem kemur jafnvægi á húðina. Við á ritstjórninni höfum prófað sjampóstykki og höfum góða reynslu af og svo duga þær líka lengi. Lykilatriði er að leyfa sápunni að þorna inn á milli og hægt er að fá smart sápuðiska sem sjá til þess. Fersk og endurnærandi leið sem hreinsar vel og gefur raka og næringu.



Fjölnota kaffihylki úr ryðfríu stáli

➤ Vitundarvakningin er alltaf að verða meiri og meiri og það ætti líka að eiga við kaffidrykkju en meginþorri þjóðarinnar drekkur kaffi og ófáir hafa fjárfest í kaffivélum sem notast við hylki. Hylkin eru lengi að brotna niður í náttúrunni þó að vissulega séu komnir umhverfisvænni kostir á markað. Áfyllanleg og margnota kaffihylki ættu notendur slíkra kaffivéla þó að kynna



sér. Þau eru úr ryðfríu stáli og því hægt að nota aftur og aftur um ókomna tíð. Umhverfisvæn kaffihylki og þú ert laus við öll tómu plasthylkin. Þú sparar bæði tíma, peninga og hugsar betur um náttúruna í leiðinni og ekki skemmir fyrir að þú velur þitt eftirlætiskaffi í uppáhellinguna. Fjölnota kaffihylkin fást meðal annars í vefversluninni Mistur og henta í margar gerðir kaffivéla, svo sem Nespresso og Sjöstrand.



Áfyllanleg og
margnota kaffihylki.

PÁSKATILBOÐ



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRETTINGUM TIL PÁSKA

Friform

Friform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562-1500
Friform.is



Sleggjan



„Við eigum ekki að hleypa þessari umræðu í pólitískar skotgrafir ef okkur er alvara með því að við viljum tryggja hér frið um réttarkerfið.“

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hvetur til faglegrar umræða um niðurstöðu Mannréttindadómstóls Evrópu í Landsréttarmálinu.



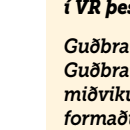
„Við eigum ekki að skipta okkur af svona rekstrarvandamálum.“

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra telur það ekki hlutverk ríkisins að hjálpa fyrirtækjum í rekstrarvanda, eins og Icelandair og WOW air.



„Þessi forysta SA er að stórskaða hér samfélagið algjörlega að óþörfu og af mikilli óbilgírni.“

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, sparar ekki stóru orðin, frekar en fyrri daginn.



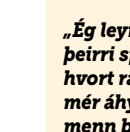
„Ég skil ekki þá pólitík sem rekin er í VR þessa dagana.“

Guðbrandur Einarsson. Guðbrandur sagði á miðvikudag af sér sem formaður Landssambands íslenskra verslunarmanna vegna „meiningarmunar“ á milli hans og forsvarsmanna VR. Hann efaðist um að vilji væri hjá VR til að ná samningum.



„Að fá á sig einhverja rasista- og fordómaásak-anir fyrir það eitt að vilja bera virðingu fyrir þessari stytta og því sem hún stendur fyrir, mér finnst það bara taka út yfir allan þjófabálk.“

Páll Magnússon, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, er ósáttur við að vera tengdur við rasisma fyrir það að hafa gagnrýnt slæma umgengni við stytta Jóns Sigurðssonar í tengslum við mótmæli á Austurvelli.



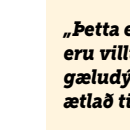
„Ég leyfi mér að varpa þeirri spurningu fram hvort ráðherra deili með mér áhyggjum af því ... að æðstu menn þjóðkirkjunnar skuli hafa staðið fyrir því að breyta sjálfri dómkirkju landsins í einhvers konar almenningssnáðhús.“

Ólafur Ísleifsson, þingmaður Miðflokksins, ósáttur við að mótmælendur við Austurvöll mættu nota klósett Dómkirkjunnar.



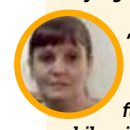
„Ef kirkjuvörður er viðstaddur og fólk þarf að nota salernið, þá leyfum við það, skárri væri það nú.“

Séra Sveinn Valgeirsson, sóknarprestur í Dómkirkjunni, bregst við ummælum Ólafs.



„Þetta er ekki flott. Þetta eru villt dýr en ekki gæludýr eða dót sem er ætlað til skemmtunar.“

Hafþór Júlíus Björnsson hefur fengið yfir sig holskelfu af neikvæðum ummælum eftir að hafa birt á Instagram ljósmynd þar sem hann sést gefa tígrisdýri að drekka úr pela í dýragarði.



„Hún hefur alltaf verið meiri köttur en manneskja.“

Guðbjörg Ragnarsdóttir um fimmtán ára dóttur sína sem skilgreinir sig sem loðdýr („furry“).

Góð vika



Aron Einar Gunnarsson

Landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson tilkynnti í vikunni að hann væri búinn að skrifa undir samning við Al-Arabi í Katar, lið Heimis Hallgrímssonar. Vissulega munu aðdáendur enska boltans sakna þess að sjá Aron Einar spila á meðal þeirra bestu en fyrir Aron er þetta rökrétt skref. Ekki bara gefa samningar í Mið-Austurlöndum vel í aðra hönd heldur mun álagið léttast til muna. Aron hefur sjálfur sagt að löng vera í ensku B-deildinni hafi tekið mikið á skrokkinn og með þessum vistaskiptum ætti hann að geta framlengt landsliðsferilinn. Svo er bara að vona að Aron toppi góða viku með stórleikjum gegn Andorra og Frakklandi.

Slæm vika

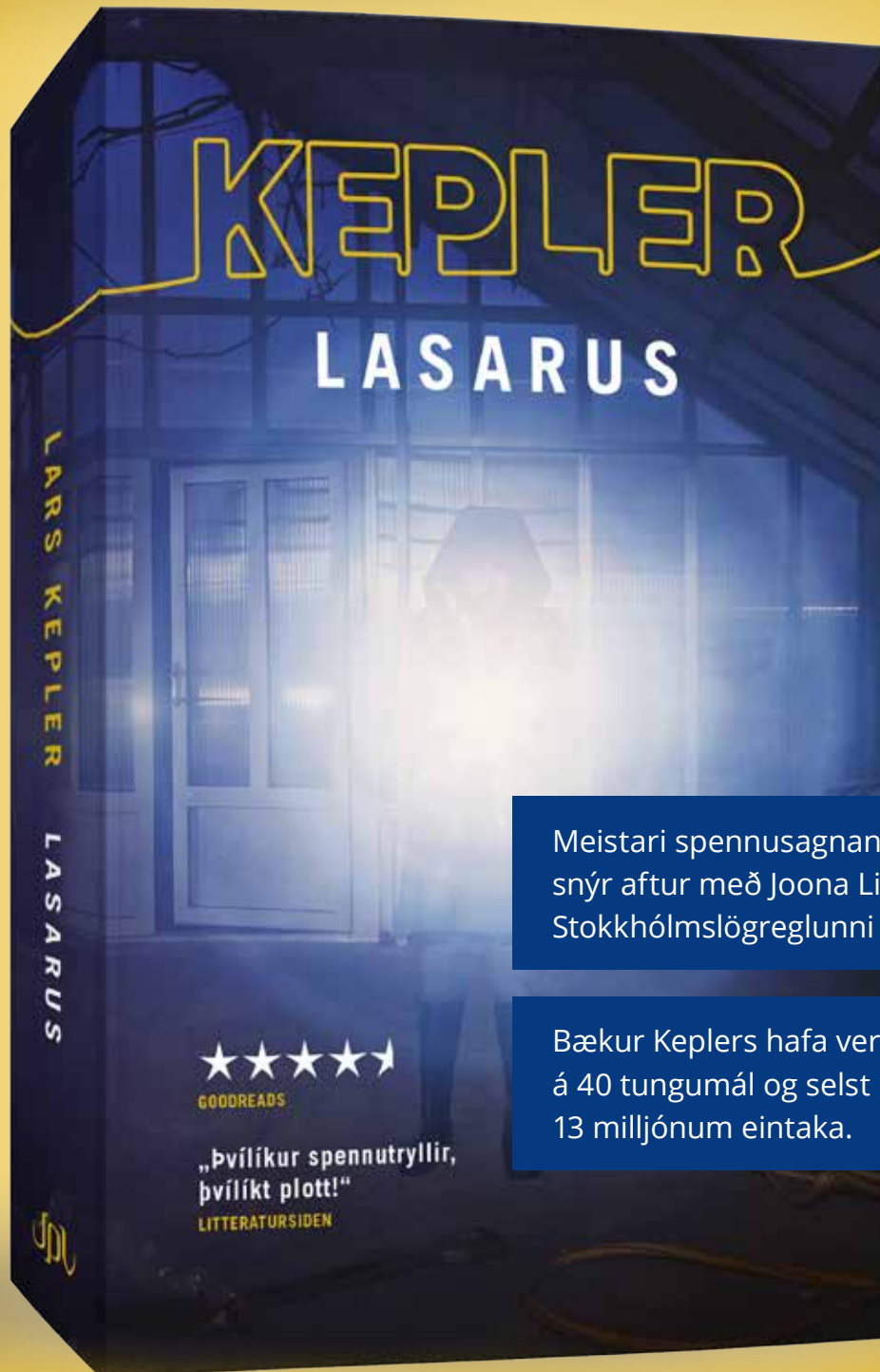


Ólafur Ísleifsson

Í Klaustursupptökunum frægu mátti heyrja Ólaf Ísleifsson segja að það væri „augljós markaður“ fyrir rasísk sjónarmið á Suðurlandi og ef marka má málflutning Ólafs í vikunni hefur þessi nýjasti liðsmaður Miðflokksins augastað á forystusæti í því kjördæmi. Ólafur fór ekki leynt með vandlætingu sína á mótmælum hælisleitenda á Austurvelli og sagði að það ætti að „senda þetta fólk úr landi með det samme“. Hann tók þessa stemningu með sér inn á Alþingi þar sem hann fann mótmælendum, þjóðkirkjunni og Reykjavíkurborg allt til foráttu en fékk einungis fuss og svei til baka frá kollegum sínum á þingi.

„Þvílíkur spennutryllir, þvílíkt plott!“

LITTERATURSIDEN



Meistari spennusagnanna, Lars Kepler, snýr aftur með Joonna Linna og félagi á Stokkhólmslögreglunni

Bækur Keplers hafa verið þýddar á 40 tungumál og selst í um 13 milljónum eintaka.

„Aðdáendur Lars Keplers verða ekki fyrir vonbrigðum.“

GÖTEBORGS-POSTEN



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | laugardaga 11-16 | www.forlagid.is



Innlent

ÍSLENSKT
EFNAHAGSLÍF

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Nagandi óvissa í flugrekstri

Framtíð

WOW air hefur hangið á blápræði í allan vetur. Samningaviðræður um yfirtöku Indigo Partners hafa staðið yfir í mánuði en gangi þær ekki upp og enginn kemur félaginu til bjargar er einungis tímaspursmál hvenær WOW leggur upp laupana. Félagið flutti 160 þúsund farþega í fyrra en ljóst er að þeir verða færri í ár vegna minnkandi umsvifa félagsins. Ícelandair skilaði sömuleiðis miklu tapi í fyrra og til að bæta gráu ofan á svart neyddist félagið til að kyrrsetja þrjár Boeing 737 MAX-vélar sem áttu að spila stórt hlutverk í leiðakerfi félagsins í framtíðinni.

Þrengir að ferðabjónustunni

Minna sætaframboð til landsins er ávísun á enn frekari fækkun ferðamanna en nú er í kortunum. Í janúar komu 5,8 prósent færri ferðamenn til landsins en á sama tíma í fyrra og nýting hótélherbergja á höfuðborgarsvæðinu var 7 prósentustigum minni. Fréttir af versnandi afkomu fyrirtækja í ferðabjónustu hafa verið tíðar að undanförunu, hvort sem um ræðir hótél, bílaleigur eða hópferðafyrirtæki. Þar spilar sterkt gengi krónunnar hlutverk en hún hefur, þrátt fyrir allt mótlætið í atvinnulífinu, verið að styrkjast fremur en hitt.

Góðærið, in memoriam

Íslenskt efnahagslíf stendur frammi fyrir einhverjum mestu áskorunum síðan á árunum eftir hrun. Nú þegar eru komnar fram vísbendingar um að tekið sé að kólna í hagkerfinu og óvissan umlykur helstu atvinnugreinar þjóðarinnar.

Eftir samfelldan hagvöxt frá árinu 2011, þar af umtalsverðan undanfarin fjögur ár, má með nokkurri vissu segja að góðærið sé á enda. Toppnum í ferðamannasprengju hefur verið náð og útlit er fyrir samdrátt í atvinnugreininni í ár. Þau íslensku flugfélög sem hafa séð um að ferja megnið af þessum ferðamönnum til landsins glíma við mikla en ólíka erfiðleika. Í sjávarútvegi berast fréttir af loðnubresti með milljarða tjóni fyrir þjóðarbúið. Loðnubrestur kemur sömuleiðis illa við Eimskip sem í fyrra skilaði sinni verstu afkomu frá hrúni. Þá er allt upp í loft á vinnumarkaði og hrina verkfalla fram undan.

Sé rýnt í hagtölur frá síðasta fjórðungi ársins 2018 sést að niðursveiflan er í raun hafin og bætist ofan á þær áskoranir sem fram undan eru. Vöxtur einkaneyslu hefur ekki verið jafnlítill síðan árið 2014, atvinnuvegafjárfesting dróst saman á þriðja og fjórða ársfjórðungi í fyrsta skipti síðan 2013, útflutningur dróst saman um 5,9 prósent sem er mesti samdráttur síðan í ársbyrjun 2010 og vöruinnflutningur dróst saman þriðja fjórðunginn í röð. Loks lækkaði fasteignaverð á höfuðborgarsvæðinu milli janúar og febrúar um 1 prósent.

Líklegt er að þessi staða verði tekin með í reikninginn þegar 5 ára fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar verður kynnt eftir helgi. Hefur Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra þegar boðað að gerð verði krafa um 5 milljarða króna sparnað hjá ráðuneytum og stofnunum ríkisins í fjárlagafrumvarpi næsta árs. Ríkissjóður er engu að síður í afar góðri stöðu til að takast á við niðursveifluna og var jákvæð staða þjóðarbúsins í lok árs tæpir 280 milljarðar króna.

Verkfallshrina að hefjast

Flest af stóru verkalyðsfélögum landsins hafa slitið kjaraviðræðum og bættust iðnaðarmenn og Starfsgreinasambandið í hópinn um helgina. VR og Efling hafa boðað verkfallshrina næstu vikur og hafa þau kosið að beina spjótum sínum að ferðabjónustunni fyrst um sinn. Hafa félögin boðað tímabundin verkföll í mars og apríl og svo ótímabundna vinnustöðvun frá 1. maí verði ekki samið fyrir þann tíma. Ekkert þokast í viðræðum á milli deiluaðila og átökin hafa farið harðnandi ef eitthvað er.



Eins og vandræðin í þjóðarbúinu hafi ekki verið næg fyrir tók loðnan, einn mikilvægasti nytjafiskur þjóðarinnar, upp á því að láta sig hverfa þannig að Hafrannsóknarstofnun sér ekki tilefni til að gefa út loðnukvóta í ár. Útflutningsverðmæti loðnu í fyrra námu 17,8 milljörðum króna sem jafngildir 0,6 prósent af landsframleiðslu. Aflabresturinn mun koma sérstaklega illa við bæjarfélög á landsbyggðinni, einkum á Austfjörðum og í Vestmannaeyjum.

Loðnan hverfur

„Sé rýnt í hagtölur frá síðasta fjórðungi ársins 2018 sést að niðursveiflan er í raun hafin og bætist ofan á þær áskoranir sem fram undan eru.“



Sætoppur ehf. | Lónsbraut 6 | 220 Hafnarfirði | S: 551-7170 | saetoppur.is

HEILSÁRSKÁPUR OG JAKKAR



Fylgið
okkur á
facebook



BERNHARD LAXDAL
Skiðholt 29b, 105 Fvk • S: 5514422



Afpreying

KROSSGÁTA

	VAN-HÆFUR	VARKÁRNI	HVORT	TUDDA	ÞEI	BIL	DRYKKUR	ÓHREKJAN-LEGUR	FLOKKAD
UNDRA-MIKILL									
VERA MED					RISTA SKOP-LEIKRIT				
ÓÐ		FISKUR HRÍSLU-SKÖBÜR					RÁS KÆLA		
FITLA					EINNIG FJÖRGA				
HVIDA		ADALS-TITILL ÓPEKKUR				NIDUR HNAPPA			
				HLIÓDFÆRI TILEINKA					LEIKUR
SÆRA				STRÁ ÞUKLA				ELSKA VEIDA	
MJÖG			VERKFÆRI HREINSA			RIFA BLANDAR			
Í RÖÐ		MÁLMUR SIDA			GANI VÆTA				
ÁHRIFA-VALD			ÁLPAST GETA			SVARA LITUR			
		MÆLI-EINING RÆKILEGAR			ÓÓL KVIDSLIT		KEYRA RÖST		
SNERILL				Í RÖÐ GJALD-MIDILL		FUGL SPAUG		ÓLÆTI ÚTLIMUR	
VØÐI		SÓT EIN-SÖNGUR			LÆKNA EINS			VOTVIÐRI SKEL	
KVK NAFN			SLAGA ÁHALD			GABBA SARG			
NAGA				MÁTTLEYSI SPRIKL			ÁSAMT SAMTÖK		
HLJÓM-SVEIT				LYKTAR			SKYNFÆRI		
MEGINÞEÐ					KORNA-BARN				

Létt					Miðlungs					Erfið				
			9 6 2 1		7 6 1 9						1 5 9 6 7			
			1 4 8			6 2 1					9 7 5			
4 2			8 5 9		1 5 3							1		
	5	1 6	8					2 8			1 2			4
2	9		1 3			7 1 9 5				5 2				6 1
	6	2 9	4		5 4					6		4 2		
7 8		9	1 6				7 8 1					2		
	9 2		8		3		4 5					8	5 9	
6	4 5 7				7		6 2 4			3	8 9		4 1	

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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

1

„Þetta er grátbroslegt. Þú vilt ekki gefa sam-særiskenningu svona stóran umræðuvettvang,“ segir stjarnedlisfræðingurinn Kári Helgason í viðtali sem birtist á mannlíf.is og er þar að vísa í tiltekna heimildamynd. Um hvaða mynd er Kári að tala?

2

Hvað eru milljarða-mæringar heimsins margir samkvæmt samantekt bandaríska viðskiptatimaritsins Forbes?

3

Við hvað starf-adi Jóhanna Jakobsdóttir, eigandi veitingastadarins Nostra, meðal annars áður en hún hellti sér út í veitinga-bransann?

4

Hvað heitir nýi verkefnastjóri Íslenska byggingavettvangsins?

5

Hagfræðideild Landsbankans hefur minnkað verðmat sitt á Eimskip um nærri helming og hvetur fjárfesta til að selja eða minnka eign sína í félaginu. Hvernig stendur á því?



Er maginnn í steik?

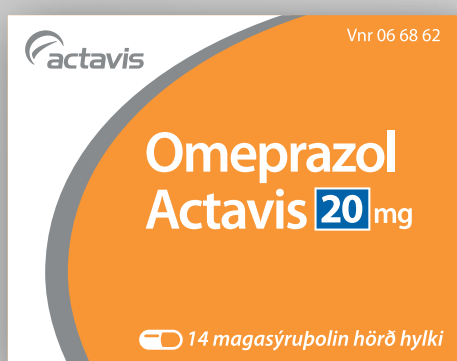
Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fánlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni fyrir mat eða á fastandi maga.

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





Texti / Folda Guðlaugsdóttir
Stílisti / Hanna Ingebjörg Arnarsdóttir
Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Pottþétt uppskrift að roastbeef

Fátt jafnast á við nautainn-
anlæri sem flestir þekkja
eflaust betur undir nafninu
roastbeef. Stór heileldaður
kjöthleifur eins og þessi er afar
þægilegur í stór matarboð og sér í
lagi roastbeef þar sem það er oftast
borið fram kalt með tartarsósu
og því hægt að elda það deginum
áður. Hér gef ég ykkur pottþétta
og nákvæma uppskrift sem auðvelt
er að fara eftir og eins og svo oft er
með kjöt þá leikur meðlætið stórt
hlutverk í því að gera máltíðina
gómsæta og því bætti ég við upp-
skriftum að tartarsósu, lauk-
hringjum og sýrðum agúrkum.

Nautainnanlæri með steiktum lauk, sýrðum agúrkum og tartarsósu

Heileldað nautainnanlæri (roastbeef)
u.þ.b. 2 kg nautainnanlæri
sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
olía, til steikingar
20 g smjör
4 hvítlauksgeirar, skornir gróflega
hnefafylli ferskt tímian



Takið kjötið úr kæli og látið það
ná stofuhita. Hitið ofn í 110°C með
undir- og yfirhita. Nuddið kjötið
með olíu og bragðbætið með salti
og pipar. Hitið stóra pönnu á
miðlungsháum hita með olíu og
smjör. Steikið kjötið vel á öllum
hliðum. Setjið kjötið á grind með
bökunarplötu undir. Setjið tímianíð
og hvítlaukinn ofan á kjötið. Ef
kjarnhitamælir er notaður er hon-
um stungið inn í þykkasta hluta
kjötsins. Steikið kjötið í ofni þar til
kjarnhiti kjötsins hefur náð 55°C.

Ef kjötið vegur u.þ.b. 2 kg ætti það
að taka 1 ½ - 2 klst. Takið kjötið úr
ofninum og látið það hvíla í 15-20
mín. undir álpappír áður en það er
skorið í þunnar sneiðar.

Tartarsósa

250 g majónes
100 g sýrður rjómi
2 súrar agúrkur, saxaðar smátt
1 msk. kapers, saxað gróflega
2 msk. fersk steinselja, söxuð fint
2 harðsoðin egg, skorin smátt
1-2 tsk. karrí
½ tsk. túrmerik
u.þ.b. 1 tsk. sjávarsalt
safi úr ½ sítrónu
nýmalaður svartur pipar



Blandið öllu hráefninu í skál og
bragðbætið með salti, pipar og
sítrónusafa.

Sýrðar agúrkur

200 ml vatn
200 ml eplaedik
100 g sykur
1 msk. sinnepsfræ
2 agúrkur, skornar í þunnar sneiðar,
helst í mandólíni

Blandið saman vatni, ediki, sykri
og sinnepsfræjum í potti. Hitið
blönduna upp að suðu, takið af og
kælið. Skerið agúrkurnar og setjið
í skál eða krukku. Hellið ediks-
blöndunni yfir og geymið í kæli
fram að notkun. Gott er að brjóta
saman smjörpappír, leggja ofan á
agúrkurnar þegar þær eru komnar í
edikslöginn og láta örlítið af edikslögi
fljóta yfir smjörpappírinn. Með því
að gera þetta fljóta agúrkurnar síður
upp úr leginum.



Stór heileldaður kjöthleifur eins og þessi er afar þægilegur í stór matarboð og sér í lagi roastbeef þar sem það er oftast borið fram kalt með tartarsósu og því hægt að elda það deginum áður.

Steiktur laukur

3 hvítir laukar
200 g hveiti
olía til að djúpsteikja í
u.þ.b. 2 tsk. fint salt

Afhýðið laukinn og haldið honum
heilum. Skerið svo laukinn í þunnar
sneiðar í mandólíni eða með beittum
hníf. Hitið olíu í djúpsteikingarpotti
eða þykkbotna potti. Olían ætti að
vera u.þ.b. 190°C þegar laukurinn

er steiktur. Dustið laukinn upp úr
hveiti. Steikið laukinn þar til hann
verður gylltur. Gott er að miða við
að steikja sneiðar af u.þ.b. ½ lauk í
einu. Setjið laukinn á eldhúspappír
þannig að mesta olían dragist úr
lauknum og saltið örlítið. Endur-
takið ferlið. Steikti laukurinn
geymist í nokkra daga í lokuðum
umbúðum við stofuhita. Gott er
að setja eldhúspappír í botninn
á umbúðunum sem laukurinn er
geymdur í.



„Fátt jafnast á við
nautainnanlæri
sem flestir þekkja
eflaust betur
undir nafninu
roastbeef.“



Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu,
vín og veitingastaði bæði hér heima og erlendis.



MATSEÐILL

Á UNÐAN

Hráskinka og íslenskir ostar



LYSTAUKI FRÁ ÓX RESTAURANT

Sveppaseyði,
hægelduð eggjarauða,
epli og brúnað smjör



FORRÉTTUR – KOKKALANDSLIÐIÐ

Marineruð bleikja,
súrumjólk, dill og hrogn



AÐALRÉTTUR – KOKKALANDSLIÐIÐ

Lambahryggur,
kartöflur brokkólíní og Yuzu



EFTIRRÉTTUR – KOKKUR ÁRSINS 2018 GARÐAR KÁRI GARÐARSSON

Súkkulaði, heslihnetur,
hindber og lakkrís

Kaffi og koníak



VEISLUSTJÓRI:
Einar Bárðarson

SKEMMTIATRÍÐI:
Helgi Björns og meistari Jakob

Í samvinnu við



ÚRSLITAKVÖLD OG VEISLUKVÖLDVERÐUR

Kokkur ársins 2019 verður krýndur í Hörpu
23. mars þar sem fimm kokkar keppa
um þennan eftirsóttta titil – í fyrsta sinn eru konur
í meirihluta í úrslitunum.

Kokkalandslíðið töfrar fram forrétt og aðalrétt
í heimsklassa og Garðar Kári Garðarsson,
Kokkur ársins 2018, sér um eftirréttinn.

Takmarkað sætaframboð, fyrstur kemur – fyrstur fær!

MIÐAVERÐ AÐEINS 19.900 KR.
Innifalið er vín með matnum og fordrykkur.

Opið öllum sem vilja koma og fylgjast með færustu
kokkum landsins frá kl. 13:00–18:00.

Eftir það er einungis opið fyrir veislugesti,
tryggið ykkur því miða í tíma.

Borðapantanir sendist á netfangið
chef@chef.is



Gestgjafinn

FERÐALÖG



Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Mynd / Úr safni og frá hótélum

New York með stæl

6 spennandi boutique-hótel á Manhattan

Boutique-hótel

Stór hluti af hverju ferðalagi er gististaðurinn. Fallett og vel staðsett hótel getur breytt upplifuninni svo um munar. Ég hef þá reglu að vera á vel staðsettu hóteli ef ég stoppa stutt í borgum því þá er tíminn dýrmætur. Hótelíð þarf ekkert endilega að vera fínt, sér í lagi ef ætlunin er að skoða mikið og vera lítið á hótelinu. Ef ég dvel í lengri tíma t.d. viku eða meira finnst mér fínt að vera aðeins út úr, jafnvel með íbúð, það er oft ódýra og góð tilbreyting. En fátt er þó yndislega en að vera á góðu og fallegu hóteli þar sem umhverfið er upplifun í sjálfu sér og eftir því sem ferðir mínar um heiminn verða tíðari þá hallast ég meira að því að vera einni nótt styttra og splæsa í æðislegt hótel þegar buðann leyfir. Svokölluð boutique-hótel hafa notið vinsælda undanfarið ár en það eru yfirleitt mun minni hótel en almennt gerist og oft eru þau sérlega persónuleg og falleg. Hér bendi ég á nokkur slík á Manhattan en hafið í huga að sum þessara hótela eru ekki endilega þau ódýrustu í borginni svo fylgist vel með tilboðum.



The Quin

Yndislegt lúxushótel sem minnir meira á borgarhús (townhouse) en hótel þrátt fyrir að það séu 208 herbergi á The Quin sem er staðsett sunnan megin við Central Park. Hótelíð er einstaklega fallett og stílhreint. Meðal frægra sem gistu forðum í húsinu eru listamenn á borð við O'Keeffe og Chagall. Dvöl í svalarsvítunum (terrace suites) er ævintýri líkast en þar er nánast eins og gestir séu með sinn eigin þakbar.

Vefsíða: thequinhotel.com



The Refinery

Mjög töff og fallett hótel á frábærum stað á Manhattan ekki langt frá Macy's en í raun er stutt í allar áttir. Hönnunin er afar stílhrein með hvítum veggjum og fallega dökkum koniákslituðum við og inn á milli eru litrík húsgögn, sérlega smekklegt. Skemmtilegur bar er á þakinu í eka New York-stíl með grófum múrsteinsveggjum og seríum með hvítum ljósum og algerlega þess virði að byrja kvöldið þar á góðum drykk.

Vefsíða: refineryhotelnewyork.com



The Redbury

Lífandi hótel í hjarta borgarinnar en það er á horninu á Madison Avenue og 29. strætis og því sérlega þægileg staðsetning hvort sem ætlunin er að versla, fara í leikhús eða skjótast upp í Empire States-bygginguna. Hótelíð er með svolitlu Hollywood-kvikmynda yfirbragði, herbergin eru rauð og svört með mörgum myndum á veggjum. Hér eru fínir kostir í veitingum, góðar pítsur eru á veitingastaðnum Marta en einnig er kaffihús og bar á hótelinu.

Vefsíða: theredbury.com/newyork



Svokölluð boutique-hótel hafa notið vinsælda undanfarið ár en það eru yfirleitt mun minni hótel en almennt gerist og oft eru þau sérlega persónuleg og falleg. Mynd / Stéphan Valentin



„Ég hef þá reglu að vera á vel staðsettu hóteli ef ég stoppa stutt í borgum því þá er tíminn dýrmætur.“



The Ace

Sérlega hipp og kúl hótel á horninu á 29. stræti og Broadway þannig að stutt er í allar áttir jafnt til að versla eða fara á helstu ferðamannastaðina. Hönnunin er fremur hrá og einföld og minnir svolitíð á farfuglaheimilisstíl. Herbergin eru mismunandi og mörg hver skreytt með áhuga-verðum og töff veggmyndum. Á hótelinu er gott kaffihús, Stumptown coffee og veitingastaðurinn The Breslin er sérlega góður en matreiðslumeistarinn sem rekur hann hlaut hin eftirsóknarverðu James Beard-verðlaun. Einnig er að finna góðan og notalegan bar á The Ace sem kallast því einfalda nafni The Lobby bar.

Vefsíða: acehotel.com/newyork



Hotel Hugo

Þetta hótel er í SoHo-hverfinu á Manhattan en það er einstaklega fallega innréttað. Hýleg hnota er á sumum veggjum og húsgöngin eru stílhrein og minna svolitíð á 6. áratug síðustu aldar. Fallegar plöntur eru einnig víða en herbergin eru almennt fremur stílhrein. Skemmtilegur þakbar er á hótelinu sem snýr út að Hudson-ánni og algerlega frábært að fá sér drykk þar í sólsetrinu þegar veður leyfir.

Vefsíða: hotelhugony.com

Public

Eigendur þessa hótels opnuðu dyr sínar í júní 2017 og er kannski á mörkunum að flokkast undir boutique-hótel en er engu að síður afar áhugavert. Public er á Lower East Side og því fremur neðarlega á Manhattan. Hótelíð er virkilega hipp og kúl og fremur svalt um þessar mundir. Hægt er að fá pínulítil herbergi upp í stór

en hönnunin er sérlega einföld en samt svolitíð framúrstefnuleg. Rúmin eru inn í einskona hólf inn í herberginu. Ljós viður og hvítir veggir með kósi lýsingu gera þetta hótel að góðum kosti. Rúllustigarnir á Public eru mjög töff og vinsælt að taka myndir þar. Nokkrir veitingastaðir og barir eru á hótelinu sem eru bæði fallegir og bjóða upp á góðan mat. Þakbarinn er skemmtilegur og vinsæll og um að gera að nýta sér hann. Þjónustan er svolitíð öðruvísi en menn eiga að venjast, t.d. er ekki hægt að fá „room service“ á herbergið en hægt er að panta mat og drykk og sækja sjálfur svo dæmi sé tekið.

Vefsíða: publichotels.com



WOW air flýgur til New York allt árið um kring. Verð frá 15.499 kr. Kr. aðra leið með sköttum.

GRÍSA DAGAR

ALGJÖR GRÍS FRÁ 22.-31. MARS

GRÍSARIF

1490 KR

MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

PULLED PORK

1490 KR

MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

BÆTTU VIÐ

BEIKONI

ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU



DIRTY
BURGER
& RIBS



WWW.DBR.IS

MIKLUBRAUT Á MÓTI KRINGLUNNI | AUSTURSTRÆTI 10 | GNOÐARVOGI 46

Brotinir taktar og dáleiðandi melódíur

Daníel Gunnarsson, a.k.a. Danni BigRoom, plötusnúður segist vera mest gefinn fyrir elektróníska dansmúsík.

„Eitt af því sem skilur dansmúsík frá annars konar tónlist er hvernig útgáfumálum er háttað og hvernig hlustendur neyta tónlistarinnar. Í mínum heimi er ekki mikið um að hlustað sé að breiðskífur eftir listamenn eða hljómsveitir. Heldur eru gefnar út smáskífur sem plötusnúðar keppast um að eignast og blanda svo saman í tónlistarferðalag, eða mixteip. Sú útgáfa sem hefur verið hvað áhrifamest í svona efni síðstu áratugi hlýtur að vera hið breska Global Underground. Helgarlistinn minn kemur allur frá henni að þessu sinni.“

Föstudagar. „Global Underground #24: Nick Warren – Reykjavík er fullkomið föstudags-mixteip. Þar sem fyrri helmingurinn fer með mann í rólegt og yfirvegað ferðalag með brotnum tóktum og dáleiðandi melódíum. Seinni helmingurinn fer hins vegar beint á klúbbinn og leiðir mann áfram af miklum krafti. Nick Warren er fyrir löngu orðinn goðsögn í bransanum og þessi plata var innblásin af heimsóknum hans hingað til lands.“

Laugardagar. „Þýski plötusnúðurinn Patrice Baumel hefur verið að skjótast upp á stærsta svið plötusnúða í heiminum með músík sinni undanfarin misseri. Hann var fenginn til að mixa nýjstu afurðina í Global Underground-línunni. Global Underground #42: Berlin. Það þarf ekki að koma á óvart að þessi plata er full af þýskum töffaraskap og því kjörin fyrir laugardaga.“

Sunnudagar. „Mjúk lending er lyklatríði hér. Það eru fáir sem komast með tærnar þar sem Sasha hefur hælana. Sonur guðs var hann kallaður af hinu breska tímariti Mixmag. Það á vel við þegar hlustað er á Involvr-seríuna frá Sasha. Á þessum plötum velur hann lög og endurgerir þau öll sjálfur og setur saman í mix sem er gjörsamlega dáleiðandi.“

Daníel Gunnarsson, a.k.a. Danni BigRoom.



„Kannski ég endi sem eltihrellir“

Sköp er heiti á nýrri hreyfimyndaseríu þar sem kynjaklisjur í kvikmyndum eru krufnar til mergjar.

Texti / Roald Eyvindsson



Fyrsta þáttinn af Sköpum er hægt að nálgast á patreon.com, en þar stendur yfir höpfjármögnun fyrir þættina.

Fyrirtækið Freyja Filmwork hefur hafið framleiðslu á nýrri vefseríu sem kallast Sköp, en þar snúast um persónurnar Big Dogg og Thormeister sem hefur tilhneigingu til þess að birtast upp úr þurru í lífi Big Daggar og útskýra fyrir henni kynjaklisjur í kvikmyndum. Höfundar þáttanna eru Dögg Mósesdóttir og Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir sem byggja persónurnar á sjálfum sér. „Í stuttu máli sagt erum að taka fyrir kynjaðar staðalmyndir í kvikmyndum,“ segir Þórey í samtali við Mannlíf. „Beina sjónum að hverri steriótýpunni á fætur

annarri, einfaldlega í þeim tilgangi að afhjúpa ruglið sem viðgengst í þáttum og bíómyndum.“ Þórey segir að fyrsti þáttur seríunnar, Man Pain eða Karlangist, fjalli þannig um hina þjáðu karlhetju í hasarmyndum, klisju sem gangi út það að hetjan glímir við djúpstæðan innri sársauka í kjölfar ástvinamissis og hvernig hún tekst á við hann með því að leita hefnda. „Þetta er algengt þema í hasarmyndum þar sem sársaukinn er bæði hvatinn að ferðalagi hetjunnar og um leið notaður til að réttlæta gríðarlega ofbeldisfulla hegðun hennar. Við sjáum þetta til dæmis í

”

„Í stuttu máli sagt erum að taka fyrir kynjaðar staðalmyndir í kvikmyndum ... einfaldlega í þeim tilgangi að afhjúpa ruglið sem viðgengst í þáttum og bíómyndum.“

annarri hverri Bruce Willis-mynd. Í fyrsta þættinum fjöllum við um þessa týpu og í næstu þáttum verða svo aðrar týpur sýndar í spaugilegu ljósi.“

Spurð hvernig hugmyndin að seríunni hafi kviknað segist Þórey vera búin að velta kynjaklisjum í kvikmyndum fyrir sér lengi. „Og ég er langt frá því að vera ein um það. Til eru heilu rannsókningar og vefsíðurnar sem eru helgaðar þessu viðfangsefni. Þar sem staðalmyndum af þessu tagi er velt upp og þeim gefin heiti. Þegar ég fór að ræða þetta við Dögg varð hún mjög áhugasöm þar sem hún kannaðist sjálf ekki við öll hugtökin og það varð til þess að við ákváðum að gera seríu byggða á okkur sjálfum, þ.e. þar sem hún spyr ýmissa spurninga og ég svara. Ég er sem sagt hálfgerð uppflertirit í þáttunum og verð í framsýningu þeirra svo uppþrengjandi að ég birtist meira að segja heima hjá henni að nóttu til. Þannig að hver



Hreyfimyndaserían Sköp er hugarústur kvikmyndagerðarkvennanna Daggar Mósesdóttur og Þóreyjar Mjallhvítar H. Ómarsdóttur. „Við þróum handritið saman, ég teikna, svo talsætjum við og við komum báðar að eftirvinnslunni. Þessi sería er algjörlega okkar barn,“ segir Þórey.

veit, kannski ég endi sem eltihrellir í anda Single White Female, með vísan í aðra klisju,“ segir Þórey og hlær.

Heilandi að fjalla um erfiða hluti

Þórey og Dögg hafa unnið saman að kvikmyndaverkefnum um nokkurt skeið og stofnuðu ásamt tveimur öðrum Freyju Filmwork fyrir nokkrum árum, fyrirtæki sem hefur það yfirlýsta markmið að jafna hlut kynjanna bæði fyrir framan og aftan myndavélina. „Sem þýðir að við ráðum konur í alls konar störf tengd framleiðslunni og reynum að storka alls konar kynjuðum steriótýpum í okkar handritaskrifum,“ útskýrir Þórey. Hún segir að serían Sköp sé ekki eina verkefnið í þeim anda sem fyrirtækið er nú með í vinnslu. „Við erum til dæmis að þróa handrit að þáttum sem kallast Gelgjur og fjallar um stelpur í bæ úti á landi sem taka þátt í tónlistarkeppni. Sagan er lauslega byggð á okkur sjálfum þar sem önnur persónan er utan af landi, eins og Dögg, og hin persónan missir móður sína ung að aldri, rétt eins og ég, og flytur í sveitina og lendir þar upp á kant við allt og alla. Þetta er ekki alveg okkar saga en hún er samt svolítið sjálfsævisöguleg.“

Aðspurð hvort það sé ekki erfitt að fjalla um svona persónulega hluti segir Þórey að vissulega geti reynt á að skrifa um erfiða reynslu. „Auðvitað getur það verið sárt en það getur líka verið heilandi. Gefið manni ákveðna úrlausn ef svo má segja,“ lýsir hún. „Ég vil samt taka skýrt fram að Gelgjur er ekki dramatísk sería. Þvert á móti er stefnan að hafa hana fyndna. Enda er húmor eitt besta tæki sem völ er á til að koma ádeilu eða alvarlegum skilaboðum á framfæri. Við erum svolítið að fara þá leið, bæði í Gelgjum og Sköpum.“

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

„Situr lengi í manni eftir að lestri lýkur“

Gerður Kristný, rithöfundur og ljóðskáld, segir að bókasafn Norræna hússins sjái henni aðallega fyrir lesefni en hún les mest ljóðabækur, skáldsögur og góðar ævisögur. Eftirtalin verk segir hún hafa haft mest áhrif á sig.

Beckomberg-geðsjúkrahúsið

„Sara Stridsberg er stórkostlegur sænskur rithöfundur og ég mæli með Beckomberg-geðsjúkrahúsinu, sterkrri, hrifandi og ljóðrænni skáldsögu sem kom út í eðalþýðingu Tinnu Ásgeirsdóttur í fyrra. Bókin fjallar um stúlku sem fer reglulega í heimsókn til þabba síns sem dvelur á fyrrnefndu sjúkrahúsi.“



Sagan situr lengi í manni eftir að lestri lýkur. Myndin á kápunni tengist bókinni ekki beint því þegar ég spurði Söru hvaða fólk þetta væri svaraði hún því til að þetta væri kærastinn hennar og barn nokkurt á gangi í Los Angeles. Henni hafði bara fundist þetta flott mynd og þess vegna viljað hafa hana framan á bókinni.“

Boken om Blanche och Marie

„Við erum enn stödd í geðbatteríinu því á Pitié-Salpêtrière-spítalanum í París dvaldi kona að nafni Blanche Wittman í lok 19. aldar. Hún varð mikil stjarna í vinsælum dáleiðslusýningum sem yfirlæknirinn Jean-Martin Charcot hélt á sjúklingunum. Þegar Blanche

Gerður Kristný rithöfundur. Ljósmynd / Hákon Davíð Björnsson.

var útskrifuð gerðist hún aðstoðarkona á tilraunastofu Marie Curie. Sænski höfundurinn Per Olov Enquist skrifaði magnað verk, Boken om Blanche och Marie, um samband þessara tveggja kvenna. Lítið var vitað um skaðsemi geislavirkni á þeim tíma og stórsködduðust þær báðar. Taka þurfti báða fætur og annan handlegginn af Blanche en Marie annaðist hana þar til hún lést. Ljótíleikinn í sögunni er vissulega ómældur en Enquist segir hana af fegurð og virðingu. Fyrir ættfræðihugafólk skal tekið fram að Jean-Martin Charcot var faðir Jean-Baptiste Charcot skipstjóra á Pourquois-Pas?“

Det er berre eit spørsmål om tid

„Nú hefur verið tilkynnt um tilnefningar til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Norðmenn leggja fram ljóðabálkin Det er berre eit spørsmål om tid eftir Eldrid Lunden. Ég er hrifin! Bálkinn skrifar Eldrid í minningu eiginmanns síns sem lést fyrir nokkru. Þetta er kynningmagnaður og harmrænn bálkur, stráður óvæntum myndum. Svona yrkja aðeins þau bestu.“



Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove **DetoxLove**

engifer, appelsínur, sitróna, túrmerik, ananas, engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup, Heimkaup og í fjölmörgum apótekum og völdum útsölustöðum um land allt.

BIO RAW VEGAN **abel heilsuvörur**



VALABLIS | TIL MEÐFERÐAR VIÐ FRUNSUM

- INNIHELDUR VALACÍKLÓVÍR
- ÓPARFI AÐ KOMA VIÐ SÝKT SVÆÐI
- TVEIR SKAMMTAR Á 12 TÍMUM
- FYRSTA LYFIÐ TIL INNTÖKU FÁANLEGT Í LAUSASÖLU
- EKKI SJÁANLEG MEÐFERÐ Á VÖRUM

Valablis 500 mg filmhúðaðar töflur. Ábendingar: Valablis er notað til að meðhöndla frunsur hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi sem eru 18 ára og eldri og hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Lyfið virkar með því að drepa eða stöðva vöxt veira sem

kallast herpes simplex. Dagsetning endurskoðunar textans: 8. febrúar 2017. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings 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





Albumm

AFPREYING



Texti / Steinar Fjeldsted



Björk gefur út allar sínar plötur á kassettum

Tónlistarkonan Björk Guðmundsdóttir kom öllum á óvart í vikunni þegar hún tilkynnti að allar níu plötur hennar, allt frá Debut (1993) til Utopiá (2017), yrðu gefnar út á kassettum.

■ Aðdáendur tónlistarkonunnar eru í skjýjunum yfir fréttunum en kassettarnar munu koma út í takmörkuðu upplagi. Fyrir skömmu sendi Björk frá sér glænýja stuttermaboli og er það, ásamt kassettunum, liður í svokallaðri 90's-endurvakningu.

Þess má geta að Björk er um þessar mundir að gera sig klára fyrir eina vönduðustu tónleika sem hún hefur haldið en þeir fyrstu fara fram í maí á nýjum listavettvangi sem nefnist The Shed og er staðsettur á Manhattan í New York.

Áætlað er að gefa kassettarnar út 26. apríl en hægt er að panta þær fyrir fram á síðunni shop.bjork.com.

Að fara í munkinn



■ Tónlistarmaðurinn TSS eða Jón Gabríel Lorange eins og hann heitir réttu nafni var að senda frá sér brakandi ferskt lag sem kallast Monk. Lagið fjallar um það þegar fólk fer í algjöran heilsugir, fer snemma að sofa, borðar hollan mat og stundar líkamsrækt eins enginn sé morgundagurinn. „Ég kalla svona tímabil í eigin lífi að fara í munkinn,“ lýsir Jón. „En þaðan kemur þessi Monk sem rætt er um í laginu.“

Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is



„Ætlunin er að klippa saman svokallaðan „stand-up special“ og selja hann á einhverja streymisveitur, verða heimsfrægur og deyjá ríkur,“ segir Hugleikur um túrinn.

Fer í blakkát á sviði

Hugleikur Dagson er um þessar mundir að undirbúa sig fyrir sinn stærsta uppistandatúr til þessa, **Son of the Day** sem verður brot af því besta sem hann hefur verið að gera síðustu fimm ár. Í tilefni af túrnum heldur hann eina sýningu hér heima, á Kex þann 5. apríl næstkomandi.

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Líkamsvessar, Tinder, Star Wars og fegurðardrottningar eru á meðal þess sem grínistinn Hugleikur Dagsson ætlar að taka fyrir í uppistandstúr um heiminn. „Við byrjum í Búdapest og tökum restina af Austur-Evrópu. Síðan förum við til Berlínar, Brussel, Amsterdam og Vínar. Við ljúkum ferðinni á Norðurlöndunum með hápunkt í Helsinki þar sem ég verð með þrjár sýningar sem ég mun láta taka upp. Ætlunin er að klippa saman svokallaðan „stand-up special“ og selja hann á einhverja streymisveitur, verða heimsfrægur og deyjá ríkur,“ segir Hugleikur um túrinn.

Uppistandinu má lýsa sem broti af því besta sem Hugleikur hefur gert síðastliðin fimm ár, en hann hefur nú fengist við uppstand í tíu ár og segir að upphaflega hafi hann ekki getað hugsað sér að fara út í það. „Fyrir svona tíu árum sagði ég: „Uppistand er eitthvað sem ég mun aldrei prófa! Enda er ekkert óhugnanlegra en að standa á sviði og reyna að vera fyndinn. Hvað ef það misheppnast? Það væri mannleg eynd í sinni hreinustu mynd.“ En svo krafðist Ari Eldjárn þess að ég prófaði, sem ég gerði og það tókst. Síðan þá hef ég verið háður þessu frásagnarformi.“

Hann segir að ekkert sé betra en að vera á sviði og drekka í sig viðbrögð-

in. Að í raun sé það eini tíminn sem honum finnst hann hafa einhverja stjórn, en að sama skapi kvíði hann fyrir hverju „giggi“. „Mannssálin er bara ekki byggð fyrir þetta kjaftæði. Samt gerir maður þetta út af einhverri viðurkenningarfíkn, því um leið og maður nær fyrsta hlátrinum þá hverfur kvíðinn og maður sörfar hláturinn eins og brimbrettakappi. Þetta er spurning um að halda dampi og trú á efnið sitt.“

Öfundar engan

Spurður út í eftirminnilegt uppistand, segir hann svolítið erfitt að svara því þar sem hann fari oft hreinlega í blakkát á sviði. „Ég er byrjaður að hljóðrita giggin mín svo ég geti hlustað á það sem ég sagði. Margir góðir brandarar fæðast nefnilega á sviði og það er glatað að muna þá ekki eftir á.“

Við nánari umhugsun segist Hugleikur reyndar muna eftir nokkrum sérkennilegum „giggum“. „Já, ég lenti til dæmis í því á skemmtun úti á landi að það fór einn að tuða og ég svaraði honum svo svakalega að hann bara lét sig hverfa. Bæjarbúar voru afar ánægðir enda höfðu þeir í nokkur ár hugsað honum þegjandi þörfina.“ Hugleikur segir að uppákomur af þessu tagi tengist oftast árs hátíðum þar sem einhver drukkin karl í saln- um fari að reyna að skjóta á hann. „En viðkomandi gleymir þá alveg að

ég er bæði atvinnugrínisti og með míkrofón,“ bætir hann við kímmin.

En hvaða eiginleikum þarf góður uppistandari að búa yfir? „Góður uppistandari þarf að tileinka sér góða vinnusiðfræði,“ svarar hann og segist í því samhengi fara eftir þeirri reglu Conans O'Brien að vera duglegur og góður. „Ég hef tamið mér að láta aðra grínista ekki fara í taugarnar á mér, það skiptir máli. Og öfundaðu engan. Notaðu velgengni annarra sem fyrirmynd og vertu þú sjálfur. Það sést langar leiðir þegar grínisti er að reyna að vera eins og einhver annar. Samband grínista við sal skiptir öllu máli. Aldrei fara í vörn ef fólk fattar ekki eitthvað, það er ekki því að kenna heldur þér. Ef maður temur sér ákveðna blöndu af hógværð og kæruleysi verður maður ósigrandi.“

22 gigg í 18 borgum

Eins og áður sagði fer Hugleikur bráðlega í einn stærsta uppistandstúr sem Íslendingur hefur farið í. Túrinn ber heitið Son of the Day sem er þýðing á eftirnafni Hugleiks, Dagsson eða sonur Dags, og hefst 11. apríl. „Réttara hefði verið að segja Son of Day en Son of „the“ Day er einhvern veginn tilgerðarlegra og þess vegna valdi ég það. Var í smástund að spá í að kalla sýninguna Mindgame en það hljómar eins og ég sé að reyna að vera kúl. Og það er ekkert minna kúl en að reyna að vera kúl. Það er hins vegar mjög ótilgerðarlegt að reyna að vera tilgerðarlegur.“

Með í för verða vinur hans, ástralski grínistinn Jonathan Duffy, sem hitar upp og Rakei Sævarsdóttir, umboðsmaður Hugleiks. „Ég tilkynnti einfaldlega fylgjendum mínum á Netinu að ég væri ekki bara teiknari heldur uppistandari líka og ef einhver vildi bóka mig mætti endilega hafa samband. Fyrr en varði vorum við búin að bóka 22 gigg í 18 borgum,“ segir hann glaðlega.



„Fyrir svona tíu árum sagði ég: „Uppistand er eitthvað sem ég mun aldrei prófa! Enda er ekkert óhugnanlegra en að standa á sviði og reyna að vera fyndinn.“

Albumm mælir með



Rokkveisla á Gauknum

■ Í kvöld, föstudaginn 22. mars, verður sannkölluð rokkveisla á Gauknum, þar sem boðið verður upp á skothelda blöndu af harðkjarnarokki, dauðarokki, grænd og grúví. Þannig má búast við „tudda“, „pung“ og beittum húmor þegar sveitin Gamli treður upp. Sveitirnar Moronic, Devine Defilement og Camino stíga einnig á svið svo vænta má mikils fjörs.

Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

Aldís Fjóra flytur frum-samið efni

■ Tónlistarkonan Aldís Fjóra heldur tónleika á Hard Rock Café sunnudaginn 24. mars klukkan 20.30. Á tónleikunum flytur hún ásamt hljómsveit frumsamið efni í bland við nokkur af hennar upphaldslögum. Aldís Fjóra vinnur nú að sinni fyrstu sólóplötu í samstarfi við Stefán Örn Gunnlaugsson hjá Stúdíó Bambus. Miðaverð á tónleikana er 3.500 krónur, en miðasala er á tix.is. Húsið opnar klukkan 20 en tónleikarnir hefjast hálf tíma síðar.



Auður með útgáfutónleika

■ Föstudaginn 29. mars heldur tónlistarmaðurinn Auður útgáfutónleika vegna plötunnar Afsakanir í Gamla bíói. Á skömmum ferli hefur tónlistarmaðurinn Auður skrifað undir plötusamning við SONY DK, verið valinn Bjartasta vonin, hitað upp fyrir Post Malone, farið á tónleikaferðalag um Evrópu, komið fram á The Great Escape, Way Out West og víðar auk þess að vinna að lagasmíðum J-Pop-artista í Tókýó. Tónleikar hans í Gamla bíói föstudaginn 29. mars hefjast klukkan 21, en húsið opnar klukkan 20. GDRN mun hita upp og kynna plötu sína „Hvað ef“. Hægt er að nálgast miða á tónleikana á tix.is.

Músíktilraunir 2019

■ Tónlistarhátíðin Músíktilraunir hefst 30. mars og stendur yfir í fimm daga. Ungmennin á aldrinum 13-25 ára geta sótt um þátttöku með því að senda inn umsókn á heimasíðu tilraunanna og greiða þáttökugjald. Undankvöldin eru fjögur þar sem um 40 hljómsveitir keppa að því takmarki að komast áfram á úrslitakvöldið.

Vinnur með Golden State og Will Butler úr Arcade Fire



■ Bandaríska tónlistartvíeykið Golden State, þ.e. Brantley Gutieemez og Harrison Kipner, hafa sent frá sér nýtt lag, Kiss it, en það er engin önnur en Þórunn Antonía sem ljær því rödd sína. „Ég hitti Brantley þegar ég spilaði í fyrsta skipti á tónlistarhátíðinni Coachella í Bandaríkjunum með þáverandi hljómsveitinni minni Fields. Hann stoppaði mig til að mynda mig og við höfum verið vinir í meira en áratug,“ segir Þórunn Antonía þegar hún er spurð hvernig samstarfið hafi komið til en þess má geta að Will Butler sem margir þekkja úr hljómsveitinni Arcade Fire spilar á hljómborð í laginu.

Golden State er nýtt tónlistarverkefni Bandaríkjamannanna Brantley Gutieemez og Harrison Kipner. Þeir félagar hafa komið víða við en Brantley er einnig ljósmyndari og leikstjóri og hefur unnið með fólki eins og Diplo, Paul McCartney og Emmu Stone. Harrison sendi hins vegar nýlega frá sér plötuna Rackets sem hefur fengið einróma lof gagnrýnenda. Þetta nýja lag þeirra, Kiss it þykir vera töff, hressst og grípandi og söngur Þórunnar til fyrirmyndar. Hægt er að hlusta á það á Albumm.is.



Tónlistin hefur alltaf verið minn sálfræðingur



■ Viljar Niu sendi nýverið frá sér lagið All Seeing I. Í laginu segist hann vera að „leika sér með hroka og orð“, en hann hafi mikinn áhuga á sjálfstrausti og hroka. Tónlistin hafi alltaf verið hans sálfræðingur. All Seeing I er áttunda lag Viljars Niu af plötunni Confessions of Claus, sem kemur út 13. júní.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



CROSSLAND X

GRANDLAND X

MOKKA X

VERUM AKTIV - GERUM KRÖFUR!

Aldrei borða gulon snó.

Birt með fyrirvara um mynd- og textabrengi.



Aktiv

Í Opel sportjeppum eru þægindi, hátækni og lúxus staðalbúnaður. Aktiv pakkinn fullkomnar bílinn fyrir íslenskar aðstæður.

Opel Crossland X Aktiv

Verð frá: 3.190.000 kr.

Opel Mokka X Aktiv

Verð frá: 5.190.000 kr.

Opel Grandland X Aktiv

Verð frá: 4.490.000 kr.

Opel Aktiv pakkinn:

Aukin veghæð, Toyo harðskelja vetrardekk, toppgrind og skíðabogar, vetrarmottur, aurhlífar og árskort á skíðasvæðin. Allt þetta til viðbótar sjálfsögðum þægindum, öryggi og einstökum aksturseginnleikum.



Þýsk gæði

Þýsk hönnun

Þýsk hagkvæmni

Komdu við hjá okkur í nýjum sýningarsal Opel að Krókhálsi 9.

Opnunartímar
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílltö
Benna

Með djúpa dæld í hauskúpunni

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Söngkonan og lagahöfundurinn Svala Karítas Björgvinsdóttir heldur sína fyrstu sólótónleika þann 5. apríl í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Hún mun taka gamla hittara, ný lög og einnig eitthvað af óútgefnu efni. Hún segist verða með frábæra hljómsveit og bakraddir auk þess sem gestir á borð við föður hennar, Björgvin Halldórsson og bróðurinn Krumma, munu koma fram. Eftir tónleikana ætlar Svala að hitta áhorfendur, spjalla, selja bolí og árita plaköt. Hér eru nokkrar staðreyndir um Svölu sem fáir vita af.

1 „Ég get hermt eftir mismunandi enskum hreimum.“

2 „Ég tala við öll dýr sérstakt, óskiljanlegt dýramál sem ég bjó til þegar ég var lítil.“

3 „Ég er með ofnæmi fyrir sveppum og ef ég borða þá fæ ég sömu einkenni og við matareitrun og þarf að fara upp á spítala.“

4 „Ég er með -5 á báðum augum og fékk gleraugu þegar ég var 9 ára. Er bara alltaf með linsur.“

5 „Ég er með rosalega djúpa dæld ofan á höfuðkúpunni og ef ég væri sköllött þá væri eins og einhver hefði beyglað hauskúpuna mína að aftan. Ég hef alltaf verið með þessa dæld og fel hana með að setja hárið yfir hana og túpera smávegis.“

Svala Karítas Björgvinsdóttir



Ofsakvíði, einhverfa og tourette meðal umfjöllunarefnis í uppistandi

Uppistandarinn Stefnir Benediktsson er hluti af uppistandsfjölskyldu sem heitir **My Voices Have Tourettes**. Meðlimir hennar vilja með gríni vekja athygli og umræðu um geðheilbrigði, geðsjúkdóma og heilkenni á aðgengilegan og skemmtilegan hátt.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Fjölskyldan telur nú sjö grínista en upphafið má rekja til þess að þrjár stofnendur hópsins héldu þrjár sýningar á Reykjavík Fringe fyrir um ári síðan. Það eru þau Dan Zerín, Hannah Proppé Bailey og Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir. „Elva er með tourette-heilkennið og hefur talað opinskátt um það í sínu gríni sem varð Dan innblástur að því að opna sig varðandi sitt tourette. Þannig losaði hann sig við skömmuna um heilkennið og hætti feluleiknum sem svo oft fylgir. Hannah talar um reynslu sína af geðklofa. Fljótlega bættust Þórhallur Þórhallsson og Carmela Torrini í fjölskylduna með ofurkvíðan sinn og einhverfuna. Um það leyti heyrði ég af hópnum og hvað þau voru að gera,“ segir Stefnir.

„Ég var aðeins að fíkta við uppistand með Goldengang Comedy-hópnum en hafði aldrei talað um geðsjúkdóm minn og hvaða áhrif hann hefur á mig en ég er með geðhvörf, eða bi-polar disorder. Ég þekki Dan í gegnum Goldengang-hópinn og bauðst til að hjálpa hópnum, var sama hvaða hlutverki ég gegndi. Hann spurði mig þá hvort ég ætti nóg efni um umræðuefnið og ég hélt það nú. Það er nóg til af efni um baráttu mína við eigin haus, velking í geðheilbrigðiskerfinu og bara geðveikina mína almennt. Eftir að Steindór Haraldsson bættist svo nýlega í hópinn með einhverfuna sína erum við eins og áður sagði orðin sjö.“

Vildi storka stöðluðum kynjahlutverkum

Sjálfur hefur Stefnir alltaf haft mikinn áhuga á uppistandi og séð mikið af því án þess að hafa dottið í hug að hann gæti orðið uppistandari sjálfur. „Það þurfti svolítið að sannfæra mig, satt best að segja. Eftir að ég

missti vitið fyrir nokkrum árum; fór í alvöruna mínu, missti tengslin við raunveruleikann, var í mánuð á geðdeild og greindur með geðhvörf, ákvað ég að hætta stöðugt að reyna að uppfylla eigin kröfur og samfélagsins um „normið“ – hús, bíl, fjölskylda og skynsamlega öruggan starfsframa. Ég fór í prufu í Kvikmyndaskólanum, komst inn og kynntist þar Ingunni Míu Blöndal sem fór með mig á sýningu fjöllistahópsins Drag-Súgs á Gauknum. Ég var virkur í dragsenunni rétt fyrir aldamót og þetta kveikti neista um að taka þátt. Ég kynntist Goldengang-hópnum í gegnum Bellu Quinn en hún og Gísli úr Goldengang hvöttu mig allnokkuð áður en ég þorði upp á svið með eigið efni en ég ákvað að gera það í dragi. Ég vildi með því storka stöðluðum hugmyndum um „gender norm“ og vekja fólk til umhugsunar en á fyndinn og skemmtilegan hátt,“ segir Stefnir.

”

„... ákvað ég að hætta stöðugt að reyna að uppfylla eigin kröfur og samfélagsins um „normið“ – hús, bíl, fjölskylda og skynsamlegur öruggur starfsframi.“

Stefnir Benediktsson fjallar um reynslu sína af geðhvörfum í uppistandinu.

„Mér finnst að með hómur getum við talað nokkuð tæpitungulaust um hluti sem annars væru kannski of mikið feimismál. Og svo ég vitni nú í mr. Rogers: „Ef við getum talað um það getum við leyst úr því.“ Þess vegna vissi ég um leið og ég heyrði af My Voices Have Tourettes að ég yrði að vera með í því.“

Fullorðins eftir klukkan 21

Í tilefni þess að My Voices Have Tourettes hafa náð eins árs aldri verður hópinn með góðgerðarviðburð 11. apríl næstkomandi undir yfirskriftinni Voices For Charity, á staðnum The Secret Cellar í Lækjargötu. Viðburðurinn hefst kl. 17 og er fyrir alla aldurshópa framan af en verður svo svolítið meira fullorðins kl. 21, að sögn Stefnis. Allur ágóði og framlög munu renna beint til góðgerða- og hagsmunasamtaka í geðheilbrigðisgeiranum, meðal annars Tourettes-samtakanna og Schizophrenia-samtakanna. „Við hvetjum alla sem vilja styðja verðugt málefni, fræðast og umfram allt hlæja til að kynna sér hópinn og mæta þann 11. apríl.“

Hópinn hefur einnig verið með fyrirlestra og uppistand í Bataskólunum, skólum, fyrirtækjum og fleiri stöðum. Finna má hópinn á Facebook undir My Voices Have Tourettes.



Myndir ársins

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Mynd / Kristján Pétur Vilhelmsson

Ljósmyndaveisla í Smáralind

Á morgun, 23. mars, verður árleg Ljósmyndasýning Blaðaljósmyndarafélags Íslands, Myndir ársins, opnuð í göngugötu Smáralindar á fyrstu hæð. Veitt verða verðlaun í sjö flokkum auk verðlauna fyrir mynd ársins og verðlaunaafhendingin hefst kl. 15.

„Sýningin er fjölbreytt og gefur góða mynd af fréttatburðum síðastliðins árs sem og þeim margbreytilegu verkefnum sem íslenskir blaðaljósmyndarar fást við,“ segir Kristinn Magnússon, ljósmyndari á Morgunblaðinu, og formaður Blaðaljósmyndarafélags Íslands.

Á sýningunni verða 106 myndir frá liðnu ári sem valdar voru af óháðri dómnefnd úr 840 innsendum myndum íslenskra blaðaljósmyndara en það voru 26 ljósmyndarar sem sendu inn myndir. Myndunum er skipt í

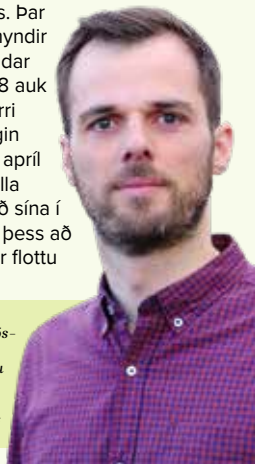
„Sýningin er fjölbreytt og gefur góða mynd af fréttatburðum síðastliðins árs sem og þeim margbreytilegu verkefnum sem íslenskir blaðaljósmyndarar fást við.“

sjö flokka sem eru fréttamyndir, myndir úr daglegu lífi, íþróttamyndir, portrettmyndir, umhverfismyndir, tímaritamyndir og myndraðir. Í hverjum flokki valdi dómnefndin bestu myndina eða myndröðina og ein mynd úr fyrr-

nefndum flokkum var svo valin sem mynd ársins. Yfirmaður dómnefndar var að þessu sinni Mads Greve, kennari við Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

„Um leið og verðlaunin hafa verið veitt verður opnuð glæsileg ný heimasíða Mynda ársins. Þar verða allar myndir sem voru valdar fyrir árið 2018 auk mynda frá fyrri árum. Sýningin stendur til 4. apríl og ég hvet alla að leggja leið sína í Smáralind til þess að skoða þessar flottu ljósmyndir.“

Kristinn Magnússon, ljósmyndari á Morgunblaðinu og formaður Blaðaljósmyndarafélags Íslands.



Heimasíðan er á veffanginu myndirarsins.is og einnig má vekja athygli á Instagram-síðu félagsins @bladaljosmyndarafelag_islands.



Ég hef notað Probi Mage LP299V[®] 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

NÝJAR VÖRUR VIKULEGA

Stærðir 14-28 eða 42-56

Curvy hefur nú opnað nýja verslun
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg.
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is

Curvy 

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



1. 14.500 kr



2. 35.500 kr



3. 6.900 kr



4. 45.000 kr



5. FRÁ 2.450 kr



6. 5.500 kr



7. 11.900 kr



8. 4.900 kr



9. 3.500 kr



10. 4.500 kr



11. 8.500 kr



13. 17.500 kr



12. 8.500 kr

ALLSKONAR NÝTT OG SKEMMTILEGT Í TEKK COMPANY



14. 500, 1.450, 2.900 kr



15. 1.900, 2.900, 3.500 kr



16. 8.500 kr



17. 2.500 kr



18. 4.500 kr



19. 3.950 kr



20. 2.500 kr



21. FRÁ 2.950 kr



22. 16.500 kr



23. 8.500 kr



24. 7.500 kr



25. 49.500 kr
3 BORD Í SETTINU



26. 75.000 kr



27. 28.000 kr
3 BORD Í SETTINU

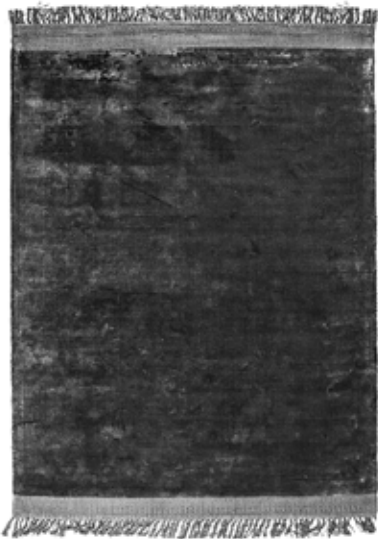
1.000 kr af seldri mottu rennur
til Krabbameinsfélagsins í mars

SÓFA- OG MOTTUMARS



Sófar
10-40% afsláttur
Allar mottur
-10 til -50%

Rodeo sófi - lengd: 277 cm
Verð: 220.000 kr / M. afsl.: 198.000 kr



1. 59.000 kr
Stærð: 160x230
M. afsl.: 53.100 kr



2. 49.000/75.000 kr
Stærð: 160x230/200x290
M. afsl.: 39.200/60.000 kr



3. 89.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 69.000 kr



4. 49.000/75.000 kr
Stærð: 160x230/200x290
M. afsl.: 39.200/60.000 kr



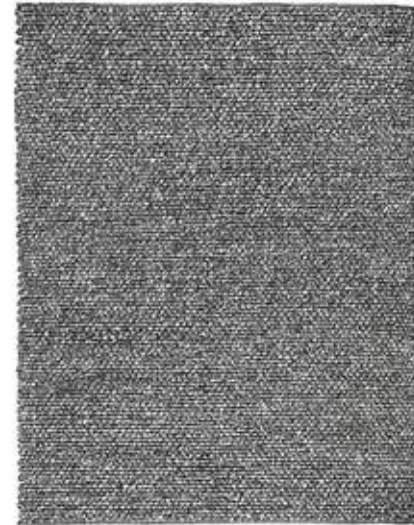
5. 69.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 55.200 kr



6. 75.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 59.000 kr



7. 75.000 kr
Stærð: 200x290
M. afsl.: 60.000 kr



8. 85.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 69.000 kr

habitat 



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

Síðast en ekki síst

Eftir / Elísabetu Yri Atladóttur

Réttarkerfi löggjafarvaldsins

■ Þingmaður hefur lýst því hvernig honum finnst fátíðlegt að vændiskaup séu ólögleg, að það ætti ekki að nefna gerendur þótt vændi sé skilgreint í lögum sem ofbeldi. Sami maður segir að þolendur skuli fylgja lagabókstafnum þegar þær vilja komast burt frá ofbeldismönnum, að það ætti að fangelsa þær fyrir að verja börn sín gegn ofbeldismönnum. Ráðherrar forðuðu stórum fjárhæðum í kringum bankahrún en erfiðlega hefur gengið að greina frá því þegar það virðist koma nýtt lögbann um leið og umræðan verður óþægileg fyrir elítuna. Dómsmálaráðherra sagði það ómögulegt að „sníða hjúskaparlög að fátum“ þegar þolendur heimilisofbeldis vildu leiðir til að geta skilið við ofbeldismenn sem neituðu þeim um skilnað bara til að halda stjórn.

Síðleysi og vanvirðing gagnvart þeim sem þurfa vernd laganna er heill hafsjór, frá þeim sömu og setja lögin. Þetta sem ég nefndi er lítið brot af öllu sem hefur gengið á seinustu ár. Íslenska réttarkerfið nötraði og skalf þegar Mannréttindadómstóll Evrópu kvað upp þann dóm að skipan Landsréttardómara væri ólögumæt. Réttarkerfið virðist einstaklega brothætt. En kerfið hefur lengi verið brothætt, það getum við þakkað fólkinu með löggjafarvald sem fer á svig við lög og kemst upp með það. Þingmenn sem brjóta lög fá bara uppreist æru og mæta á þing nokkrum árum seinna ef þeir brjóta af sér.

Réttarkerfi byggist ekki einungis á þeim lögum sem eru sett, heldur einnig for-dæmunum. Lengi hafa fordæmin verið á þá leið að ákveðin elíta er ósnertanleg, þau sem setja lögin þurfa oft ekki að lúta þessum sömu lögum. Og þegar eitthvert efra dómsháttur segir að gjörðir þeirra séu ólögumætar er hægt að slá það út af borðinu með þeim útskýringum að útlenskir dómstólar eigi ekki að hafa nein völd á Íslandi.

Að fylgja lögum og reglum hefur hingað til bara verið fyrir þau valdalaus. Valdaelitan vill ekki að það breytist. Breytum því.

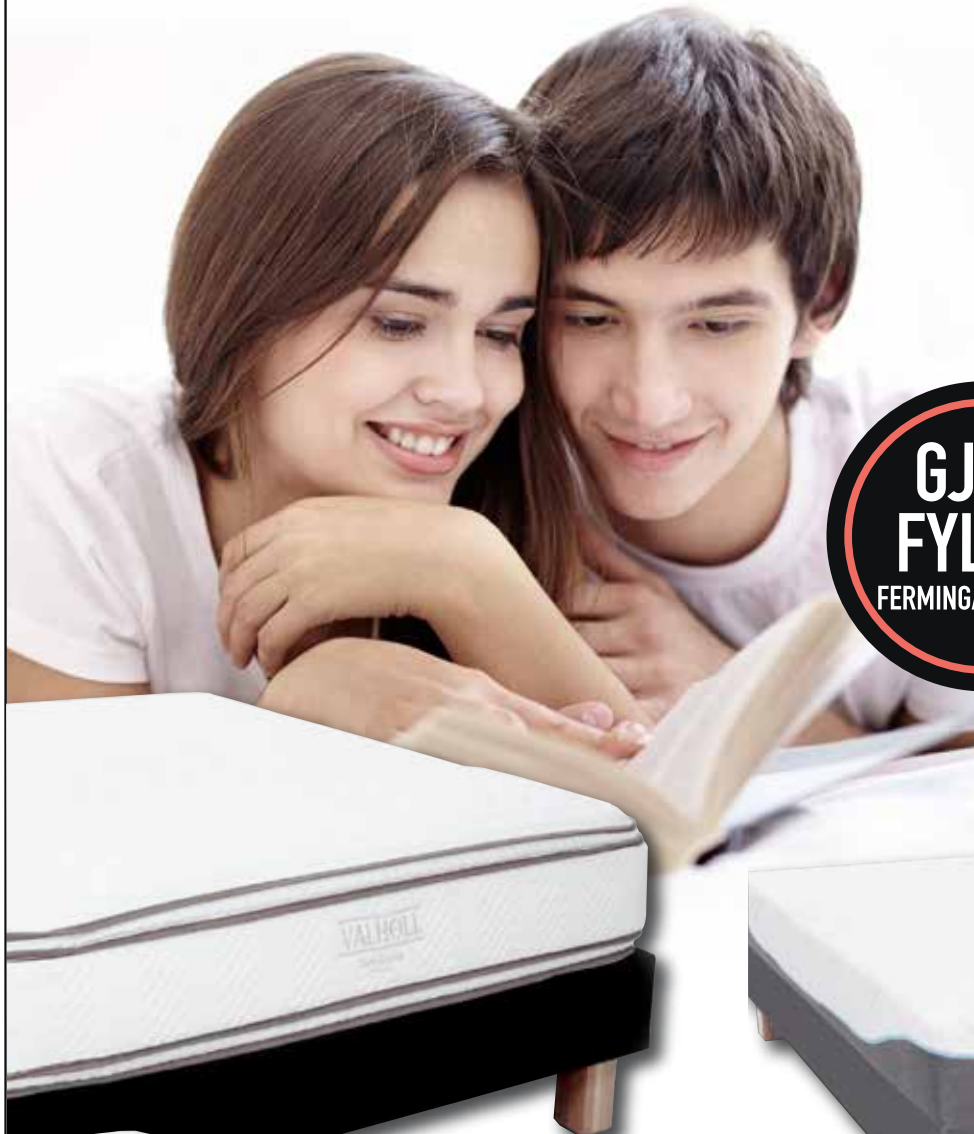


KRÓNAN



Biti fyrir börnin
á meðan þú verstar

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 89.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 109.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 124.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**

Náttsloppar og sængurföt
Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstrum. Verð með botni og fótum.

- 90x200 cm **Verð aðeins kr. 75.400.-**
- 100x200 cm **Verð aðeins kr. 77.400.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 87.400.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 97.400.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 112.400.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Sængur og koddar - Mikið úrval



Heilsukoddar - Mikið úrval



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum



DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 72.400.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 87.400.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 97.400.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

★ KOMDU MEÐ Í ÆVINTÝRI ★

KAÍRÓ OG SIGLING Á NÍL
EGYPTALAND



26. SEPTEMBER – 5. OKTÓBER 10 DAGAR

Stórkostlegar minjar um horfnar menningarþjóðir

VERÐ FRÁ **299.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

KRISTJÁN STEINSSON
FARARSTJÓRI

Á VIT ÆVINTÝRA, MENNINGAR OG SÓLAR
JÓRDANÍA



10.–20. SEPTEMBER 11 DAGAR

Einn vinsælasti ferðamannastaður Mið-Austurlanda

VERÐ FRÁ **479.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

KRISTJÁN STEINSSON
FARARSTJÓRI

Á VIT GÓÐRA VINA
SUÐUR-ENGLAND



7.–14. OKTÓBER 8 DAGAR

Fyrri ferðin seldist upp

VERÐ FRÁ **296.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

LILJA SIGURDARDÓTTIR
FARARSTJÓRI

HIN HLÍÐIN Á NORÐURLÖNDUNUM
SVÍÞJÓÐ, NOREGUR OG DANMÖRK



6.–13. ÁGÚST 8 DAGAR

Leitum að hjarta hverrar þjóðar

VERÐ FRÁ **389.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

DULARFULLA MURCIA OG
DÁSEMDARBORGIN GRANADA
SPÁNN



24.–31. MAÍ 8 DAGAR

Slóðir sem fáir íslenskir ferðalangar hafa farið

VERÐ FRÁ **184.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

JÓN SIGURÐUR EYJÓLFSSON
FARARSTJÓRI

ÍTÖLSK PÁSKAVEISLA
PIEDMONT



19.–25. APRÍL 7 DAGAR

Ítölsk matarveisla um páskana

VERÐ FRÁ **219.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BILBAO
SPÁNN



18.–22. APRÍL 5 DAGAR

Spennandi nýjung

VERÐ FRÁ **109.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

SIGLING MED HARMONY OF THE SEAS
AUSTUR-KARÍBAHAF



26. OKTÓBER – 5. NÓVEMBER 11 DAGAR

Fagrar hitabeltiseyjar, góð hótél og góður félagsskapur

VERÐ FRÁ **439.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

SR. HJÁLMAR JÓNSSON
FARARSTJÓRI

LISSABON
PORTÚGAL



25.–28. APRÍL 3 DAGAR

Íbændi mannlíf, saga og rómantík

VERÐ FRÁ **115.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

JÓN SIGURÐUR EYJÓLFSSON
FARARSTJÓRI

BERLÍN
ÞÝSKALAND



19.–23. APRÍL 5 DAGAR

Fáar borgir hafa annan eins kraft og Berlín

VERÐ FRÁ **94.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BRIGHTON
ENGLAND



1.–5. MAÍ 5 DAGAR

Lifandi og líflegur strandbær á suður strönd Englands

VERÐ FRÁ **108.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



ADVENTUFERÐIR VETUR 2019

GLASGOW 28. NÓV. VERÐ FRÁ **125.900 KR.**

BERLÍN 28. NÓV. VERÐ FRÁ **77.900 KR.**

HAMBORG 28. NÓV. VERÐ FRÁ **89.900 KR.**

MÜNCHEN 28. NÓV. VERÐ FRÁ **114.900 KR.**

Flug, farangur, 3–5 nætur á 3–4 stjórnun

hóteli með morgunverði.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 3–5 daga.

VÍNFERÐ TIL BASKALANDS
SPÁNN



18.–22. APRÍL 5 DAGAR

Aldagömul hefð í vinnmenningu og matreiðslu

VERÐ FRÁ **199.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

FYRIRTÆKI, KLÚBBAR,
SAMTÖK OG HÓPAR

FÁIÐ VERÐTILBOÐ Í
FERÐINA YKKAR

SENDIÐ PÓST Á HOPAR@UU.IS

Ú
Ú

ÚRVAL ÚTSÝN



HVAÐ VILT ÞÚ UPPLIFA?

ÚRVAL SÉRFERÐA Á FRAMANDI SLÓÐIR



AUSTUR-KARÍBAHAFIÐ, EGYPTALAND,
JÓRDANÍA, ÍTALÍA, BASKALAND OG FLEIRA!



FYRIRTÆKI, KLÚBBAR, SAMTÖK OG HÓPAR

**FÁIÐ VERÐTILBOÐ Í
FERÐINA YKKAR**

SENDIÐ PÓST Á HOPAR@UU.IS