



Hrakfarir kosta ungmenni vel á aðra milljón Innlent 2

Undirbúningur fyrir tónleikaferð Skólahljómsveitar Austurbæjar til Króatíu hefur verið lyginni líkastur.



Öld öfganna er runnin upp á ný Innlent 4

Gamla þjóðernishyggjan, sósíalismiinn og loftslagspólitik spretta úr spori um heim allan.



Mátu Heimavelli á 27 milljarða Fréttaskýring 6

Stærsta leigufélag landsins er rúmlega tvisvar sinnum meira virði en markaðurinn segir, samkvæmt verðmati.



Bjargaði lífi dauðvona drengs Innlent 18

Hákon Hákonarson rannsakar hættulegan arfgengan sjúkdóm af völdum gens sem talið er að allt að 100 Íslendingar beri.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



„Sannfærð um að nú myndi hann drepa mig“

Nara Walker hlaut dóm fyrir ofbeldi gegn þáverandi eiginmanni sínum sem hafði beitt hana ofbeldi í áraraðir.

Hún var nýlega látin laus úr fangelsi en býr hér sem réttlaus kona þar sem enn eru 15 mánuðir eftir af skilorðsbundnum dómi hennar. Hún ætlar með mál sitt fyrir Mannréttindadómstól Evrópu og segir lesendum Mannlífs sögu sína.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

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

Umbrot og hönnun:

Ivan Burkní

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Aldís Pálsdóttir

Förðun: Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur

förðunarfræðingur YSL á Íslandi

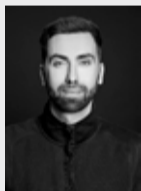
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



Hádegismóum 2, 110 Reykjavík | sími 569 1100
landsprent.is



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyjólfsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Aldís Pálsdóttir
Ljósmyndari



Magnús Guðmundsson
Bláðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Egill Páll Egilsson
Bláðamaður



Steingerður
Steinarsdóttir

BLÁÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir,

María Erla Kjartansdóttir, Folda Guðlaugsdóttir,
Guðrún Óla Jónsdóttir, Sigrún Guðjónsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson,
Hákon Davíð Björnsson

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



Innlent

FRÉTT



Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Hrakfarir á hrakfarir ofan kosta ungmenni vel á aðra milljón

Undirbúningur fyrir tónleikaferð Skólahljómsveitar Austurbæjar til Króatíu hefur verið lyginni líkastur. Tvö af þeim þremur flugfélögum sem hópurinn átti bókað flug með fóru á hausinn og samskiptaörðugleikar við það þriðja urðu þess valdandi að sú bókun glataðist. Þessi vandræði hafa kostað skólahljómsveitina vel á aðra milljón króna.

A

nað hvert ár fer Skólahljómsveit Austurbæjar í tónleikaferð til útlanda og í ár er stefnan tekin á Króatíu dagana 13. til 20. júní. Hópurinn skipa 50 ungmenni á aldrinum 13 til 18 ára og verða 10 stjórnendur og forráðamenn með í för. Undirbúningur fyrir ferðina hefur staðið yfir sleitulaust í tvö ár og hafa ungmennin meðal annars selt klósettappír og annan varning til að fjármagna ferðina. Eins og gefur að skilja ríkir mikil eftirvænting innan hópsins fyrir draumaferðinni.

Það hefur hins vegar reynt þrautin þyngrri að koma hópnunum á áfangastað. Fyrsta flugfarið til útlanda var bókað í ágúst síðastliðnum með flugfélaginu Primera Air en félagið varð gjaldþrota í október. Blessunarlega var ekki búíð að ganga frá neinum greiðslum þannig að næsta mál var að leita tilboða hjá öðru flugfélagi. Fyrir valinu varð WOW air og var bókað flug fyrir allan hópin til Milanó á Ítalíu. En WOW air varð líka gjaldþrota og í þetta skiptið slapp skólahljómsveitin ekki svo vel.

„Þegar ljóst var að WOW var fallið vorum við búin að borga 600 þúsund krónur í staðfestingargjald. Það er möguleiki að sækja það úr þrotabúinu seinna meir en eins og staðan er í dag er það ólíklegt og við litum á þetta sem glatað fé,“ segir Vilborg Jónsdóttir, stjórnandi Skólahljómsveitar Austurbæjar. Eftir fall WOW var farið að leita tilboða hjá öðrum flugfélögum. „Við fórum að leita að björgunarhring og höfðum samband við Icelandair en svör þaðan bárust seint og í millitíðinni duttum við niður á ágætis tilboð frá Wizz Air sem féll vel að okkar ferðaáætlun og því var ákveðið að stökkva á það.“

Bókunin glataðist vegna misskilnings

Bókað var flug frá Keflavík til Vínar og þaðan átti að keyra til Slóveníu til móts við þarlenda lúðrasveit áður en keyra átti til Króatíu. Bókað var staðfestingargjald upp á 350 þúsund krónur en þegar hópurinn ætlaði að ganga frá lokagreiðslu 30 dögum fyrir brottför kom heldur betur babb í báttinn. „Þá bara finnst engin bókun,“ segir Vilborg. „Þá er þarna pínulítill neðanmálgrein í plöggnum að það þurfi að vera búíð að borga 30 prósent af fargjaldinu 60 dögum fyrir brottför sem er allt öðruvísi hjá öllum öðrum félögum. Venjulega fær maður tilkynningu um slíkt frá flugfélögnum en við fengum ekki neitt og aðilarnir sem sáu um að bóka ferðina sáu ekki þessa neðanmálgrein.“

Bókunin var því glötuð með öllu og segir Vilborg að þau hjá Wizz Air hafi sýnt stöðu hópsins lítinn skilning. Góð ráð reyndust því ansi dýr. „Við vorum komin í mjög þrönga stöðu því það er mánuður í brottför og við erum ekki með neitt far. Icelandair átti engin sæti handa okkur en Wizz Air bauð okkur að bóka allt upp á nýtt en þá var fargjaldið orðið miklu dýrara og farangursheimildin var minni,“ segir Vilborg en eins og gera sér má í hugarlund er það ekki lítil farangur sem fylgir heilri lúðrasveit. Þeim var því nauðugur kostur einn að ganga að tilboði Wizz Air. „Þegar upp er staðið hefur þetta kostað okkur um það bil 1,3 milljónir. Þetta er bara peningur sem er farinn út um gluggann.“

Vilborg er allt annað en sátt við samskiptin við ungerska laggjaldafélagið. „Við höfum verið að elta stöðugt við þau en þegar þau hafa loksins svarað okkur eftir langa bið vilja þau ekkert gera fyrir okkur. Þau hafa vissulega lögin með sér því þessi neðanmálgrein er til staðar en maður spyr sig hvort virkilega ekkert sé hægt að gera þegar þú kaupir 60 miða. Við höfum skrifað þeim bréf og útskýrt hvers konar hópur er þarna á ferðinni en það kemur ekkert út úr því. Mér finnst það ljótt að fyrirtæki skuli ekki taka tillit til neins, þeim er alveg sama og hugsa bara um peningana.“

Spila upp í tjónið

Þrátt fyrir þessar hrakningar er mikill hugur í hljómsveitarméðlimum sem eru staðráðnir í að láta ljós sitt skína við stendur Adriaahafsins. „Þau eru algjörlega til í þetta. Enda rosalega spennandi að fá að fara á svona framandi staði og fá tækifæri til að spila tónlist úti við án þess að vera í regnstakk. Þau eru búin að leggja svo mikið á sig fyrir þessa ferð og það var ekki hægt að taka þetta af þeim.“

Vilborg segir að erfiðlega gangi að styrkja starfsemi sem þessa og til að bæta upp tjónið sé hópurinn tilbúinn til að taka að sér hvers konar verkefni. „Lúðrasveitin vill gjarnan spila sem víðast og öll verkefni eru vel þegin. Það er bæði hægt að fá alla sveitina og svo er líka hægt að semja um að fá minni hópa. Þau eru búin að vera með þróunarverkefni í gangi og hafa verið að æfa brasilíska karnívaltónlist í allan vetur. Þau eru tilbúin með heljarinnar prógramm sem enginn ætti að verða svikinn af.“

Vilborg Jónsdóttir, stjórnandi Skólahljómsveitar Austurbæjar.



„Þeim er alveg sama og hugsa bara um peningana.“



BYKOTilboð gilda til 5. júní eða á meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengrl.Skoðaðu
tilboðin á
byko.is

GARÐ- PARTY!

**Broil King**
Great Barbecues Every TimeKílóvött / Brennarar
4,1 / 1**20%****Tilboðsverð****Ferðagasgrill**

Porta-Chef 120 ryðfrír brennari, eldunarsvæði: 46 x 31 cm. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.

29.164

50657526

Almennt verð: 36.455

Tilboðsverð**Rafmagnssláttuvél**

GC-EM 1030, 1000W sláttuvél fyrir minni garða.

14.246

74830020

Almennt verð: 18.995

Einhell**Tilboðsverð****Gasgrill**

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

55.996

50657512

Almennt verð: 69.995

20%Kílóvött / Brennarar
8,8 / 3**NAPOLEON****ROGUE****Tilboðsverð****Gasgrill**

ROGUE R365, SIZZLE-ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 51x45 cm, grillgrindur úr ryðfríu stáli.

78.746

506600037

Almennt verð: 104.995

Kílóvött / Brennarar
10,8 / 2+1**25%****RYOBI****Tilboðsverð****Vélasett One+**

Vélasett inniheldur 1x2,0Ah og 1x5,0Ah Lithium rafhlöður, hleðslutæki(2,0Ah/klst), borvél - 50Nm 2 gíra, hraði 0-500/0-1800 rpm, hjólsög - sagarblað 165mm, stingsög - strokulengd 25mm og vasaljós - LED.

67.196

7133003579

Almennt verð: 83.995

20%**20%****Tilboðsverð****Stjúpur****10 stk.**
Ýmsir litir**995**

55092000

Almennt verð: 1.495

20% afsláttur
af öllum blóma-
pottum & sumar-
blómum**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is



Erlent

STJÓRN MÁL



Tvö stærstu flokkabandalög Evrópuþingsins, jafnaðarmenn (**S&D**) og bandalag hófsamra hægriflokka (**EPP**), tapa hvort um sig rúmlega **40** sætum. Þetta er í fyrsta sinn frá stofnun Evrópuþingsins að bandalögin fá ekki samanlagðan meirihluta þingsæta.

Kjörsókn í Evrópuþingskosningunum hefur alltaf dalað á milli kosninga frá því fyrst var kosið árið **1979** þar til nú. Kjörsókn jókst um heil tíu prósentustig frá kosningunum fyrir fimm árum, og fór úr **41%** í **51%**.



Brexit-flokkur Nigel Farage er ótvíráður sigurvegari kosninganna, hlaut **32%** fylgi í Bretlandi og **32** af **73** þingsætum Breta á þinginu.

Danski þjóðarflokkurinn helmingaði fylgi sitt og missti þrjú af fjórum sætum sínum og hollenski Frelsisflokkurinn undir forystu Geert Wilders hlaut aðeins **4%** atkvæða, það minnsta í áratug.

Eina lýðræðislega kjörna stofnun ESB

Evrópuþingið er mikilvægur vettvangur fyrir pólitíska umræðu og ákvarðanatöku á vettvangi Evrópusambandsins og er jafnframt eina fulltrúaðingastofnun sambandsins sem er kjörin beint af ríkisborgurum allra aðildarríkjanna, sem eru 18 ára og eldri. Kjörnir fulltrúar gæta að hagsmunum almennings með tilliti til lagasetninga en einnig til að tryggja að aðrar stofnanir ESB starfi lýðræðislega.



„Kjörnir fulltrúar gæta að hagsmunum almennings með tilliti til lagasetninga en einnig til að tryggja að aðrar stofnanir ESB starfi lýðræðislega.“

Kosið hefur verið til þingsins í beinum kosningum á fimm ára fresti frá árinu 1979 en fram að því tóku fulltrúar af þjóðþingum aðildarríkjanna sæti á Evrópuþinginu. Tæplega 500 milljón íbúar í aðildarríkjunum 28 eru með kosningarétt og kjósa þeir 751 þingmann á Evrópuþingið. Fjólða þingsæta hvers aðildarríkis er úthlutað eftir íbúafjölda þess en þó ekki í beinu hlutfalli við hann. Þýskaland er með flest þingsæti, eða 96 talsins, en Kypur, Eistland og Malta eru með fæst; sex hvert um sig.

Þingmennirnir geta bæði boðið fram sem sjálfstæðir þingmenn eða fyrir hönd stjórnmalaflokka í sínu heimalandi. Þó svo að Evrópuþingmenn séu kosnir í hverju aðildarríki fyrir sig þá skipta þeir sér í fylkingar á milli landa eftir stjórnmalastefnum á sjálfu Evrópuþinginu.

Þingið fer með löggjafarvald ásamt Ráðherraráðinu, fjárveitingavald og sinnir eftirlitshlutverki gagnvart öllum aðgerðum bandalagsins og skipar rannsóknarnefndir þegar kanna þarf tiltekin mál. Það gegnir einnig lykilhlutverki í eftirliti með framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Framkvæmdastjórnin verður að leggja fram skýrslur fyrir þingið um starfsemi sína og verður að svara skriflegum eða munnlegum spurningum á fyrirspurnartímum.

Gamla þjóðernishyggjan, sósíalisminn og loftslagspólitik spretta úr spori

Öld öfganna er runnin upp á ný

Texti / Egill Páll Egilsson

Úrslit í nýafstöðnum kosningum til Evrópuþingsins gefa enn eina vísbendingu um að miðjan sé að hverfa úr stjórnmálum en fylgi hefur verið að flýttast út á jaðrana til vinstri og hægri. Sama þróun hefur átt sér stað í Bandaríkjunum, Brasilíu og í Ungverjalandi. Skýringuna er að finna í örum samfélagsbreytingum og breyttu dagskrárvaldi fjölmiðla.

„Það blasir við að það hefur átt sér stað pólarisering í stjórnmálunum þar sem jaðrarnir hafa verið að styrkjast. Fyrst með uppgangi þjóðernispopúlískra flokka víða í Evrópu og síðan Trump í Bandaríkjunum. Þessir flokkar hafa að mörgu leyti gjörbreytt stjórnmalunum, pólitískri umræðu og flórunni í pólitík álfunnar,“ segir dr. Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Bifröst.

Eiríkur segir að síðan hafi þessir flokkar verið að koma upp vinstra megin þar sem einarðir sósíalískir flokkar eru að koma fram á sjónarsviðið. „Einnig frjálslyndir flokkar sem sumir hverjir eru kannski tengdir inn í hina gömlu hefðbundnu miðju en hins vegar birtist pólariseringin á þann hátt að þeir eru enn frjálslyndari en áður var,“ útskýrir hann og tekur Emmanuel Macron, forseta Frakklands, sem dæmi en hann hefur í auknum mæli stillt sér upp sem and-popúlískum. „Hefðbundnu flokkarnir í Frakklandi hrynja og við taka hægri þjóðernissinnar undir forystu Marine Le Pen og mótvægið við það er hinn frjálslyndi Macron.“

Þá segir Eiríkur að í ljósi loftslagsumræðunnar séu Græningjarnir að styrkja sig víða. „Hefðbundnu flokkarnir, eins og hófsamir hægri flokkar og sósíaldemókratar, hafa verið að missa fylgi til þessara flokka. Mesta breytingin hefur verið hjá sósíaldemókrötum sem hafa verið að missa töluvert fylgi yfir til þjóðernis-



Nýir flokkar hafa verið að ryðja sér til rúms, sem ekki eiga þessa rót í tuttugustu öldinni og þessu hefðbundna kerfi.



„Það blasir við að það hefur átt sér stað pólarisering í stjórnmálunum þar sem jaðrarnir hafa verið að styrkjast.“

popúlískra hægri flokka. Þannig að það er mikið flot á þessu.“

Margleitari samfélag en áður er ein af skýringunum á þessum sveiflum, að mati Eiríks. „Á 20. öldinni var stefna vestrænna ríkja í sömu átt meira og minna. Enda tók stjórnmálalífið mið af því,“ segir hann og dregur fram að ákveðin samsvörum hafi verið í stjórnmálunum og fjölmiðlum.

„Meginstraumsfjölmiðlarnir römmuðu inn umræðuna, ritstýrðu henni og héldu utan við hana alls konar röddum sem nú hafa komið fram en heyrðust ekki áður. Stjórnmálin á tuttugustu öldinni gengu eftir mjög svipuðum brautum. Síðan gerist það með þessum miklu samfélagsbreytingum sem hafa átt sér stað undanfarnin 20 ár, sér í lagi með tækni- framförum, að öll

samfélagsmyndin verður margslungnari. Fjölmiðlunin verður miklu uppbrotnari og það endurspeglast síðan í stjórnmálunum. Þetta er sama þróunin,“ segir Eiríkur.

Ástandið í Bretlandi er sérstakt að mörgu leyti, að sögn Eiríks, þar sem fylkingar þjóðhyggjunnar og alþjóðasamstarfs sæki báðar í sig veðrið. „Ef skoðaður er uppgangur þjóðernishugmynda í Bretlandi, þá er honum mætt með enn þá meiri alþjóðahugsun hinum megin frá. Þannig að uppgangur beggja afla er eiginlega álíka mikill. Eðli málsins samkvæmt höfum við horft miklu meira á einangrunaröflin enda er þar að finna róttækari breytingu.“

Eiríkur dregur ekki dul á það að svipuð þróun eigi sér stað á vettvangi stjórnmálanna hér á landi þó að birtingamynd hennar sé ekki endilega sú sama. „Við sjáum þessa þróun í uppbroti fjórflokksins sem hafði hér ægivald, naut um 90 prósentu fylgis sem dreifðist á þessa fjóra flokka. Aðrir gátu ekki gert sér miklar vonir um langvarandi stuðning þó svo að fimmti flokkurinn væri oft með inni á þingi. Þetta kerfi er að breytast mjög mikið. Nýir flokkar hafa verið að ryðja sér til rúms, sem ekki eiga þessa rót í tuttugustu öldinni og þessu hefðbundna kerfi. Það er samsvarandi þróun uppi á teningunum í stjórnmálum víðast hvar þó að birtingarmyndin geti verið ólík frá einu landi til annars.“

dr. Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Bifröst.



MEIRA FRJÁLSLYNDI, MEIRA EINAGRUNARAFTURHALD OG BETRA LOFTSLAG

Þessar stefnur finna farveg

Græningjar fá 70 sæti á þinginu en það eru 20 fleiri en í kosningunum 2014. Góðum árangri í Þýskalandi er helst að þakka þennan uppgang en þar tvöfaldaði flokkurinn fylgi sitt og er orðinn næststærsti flokkurinn þar í landi á eftir Kristilegum demókrötum.

Frjálslyndu öflin bættu við sig en ALDE, bandalag frjálslyndra, fékk 40 sætum meira en fyrir fimm árum. Lykilinn að þessum árangri má rekja til þess að REM, flokkur Emmanuel Macron gekk til liðs við bandalagið fyrir skemmstu. Flokkurinn hlaut um 21% atkvæða en tapaði naumlega fyrir þjóðfylkingu Marine Le Pen, sem hlaut 22% atkvæða.



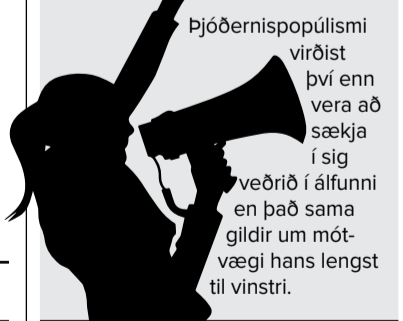
Marine Le Pen.

Öfgar á uppleið

Þjóðernissinnar og Græningjar styrktu stöðu sína á Evrópuþinginu en innflytjendamál og loftslagsbreytingar voru fyrirferðamikil umræðuefni í aðdraganda kosninganna. Úrslit þingskosninganna sem lauk á sunnudag sýna að fylgið hefur flust út á jaðrana til hægri og vinstri á meðan flokkar nær miðju töpuðu fylgi. Þjóðernisfylkingar komu vel út úr kosningunum í Frakklandi og á Ítalíu, en tapu miklu fylgi á Norðurlöndunum en í Danmörku galt Danskri þjóðarflokkurinn afhröð og missti þrjú af fjórum þingmönnum.

„Samkvæmt nýlegri greiningu sem Guardian fjallaði um í vikunni kemur fram að popúlistar lengst úti á vinstri- og hægri jaðrinum hafi unnið 29%, eða 218 þingsæti, í kosningunum nú.“

Samkvæmt nýlegri greiningu sem Guardian fjallaði um í vikunni kemur fram að popúlistar lengst úti á vinstri- og hægri jaðrinum hafi unnið 29%, eða 218 þingsæti, í kosningunum nú. Aldrei áður hafa þessi öfl fengið betri útkomu í kosningum til Evrópuþingsins en bylgja popúlismans virðist þó ekki hafa átt eins góðu gengi að fagna og spár sögðu til um. Í kosningunum fyrir fimm árum hlutu popúlistar 24% þingsæta, bæta því við sig 5% nú. Til samanburðar áttu sömu öfl 9% þingsæta árið 2009.



Þjóðernispopúlismi virðist því enn vera að sækja í sig veðrið í álfunni en það sama gildir um mótvægi hans lengst til vinstri.



Herra,
lagervinn
outlet
líka fyrir konur

**Troðfull verslun af
merkjavöru!**

40-70%

**afsláttur
af öllum vörum**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO

ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

JACOB COHÉN

TINO COSMA

MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD



Telja að virði Heimavalla sé tvöfalt hærra

Skráning Heimavalla á markað hefur ekki gengið sem skyldi. Lítil áhugi hefur verið á félaginu hjá lífeyrissjóðum landsins, það hefur sætt gagnrýni fyrir áhrif sín á húsnæðismarkað og ómögulegt hefur reynst að losna undan arðgreiðslubanni með því að klára endurfjármögnun. Ítarlegt verðmat Arctica Finance á Heimavöllum sýnir hins vegar að eignir félagsins séu verulega vanmetnar. Nánar tiltekið um 14 milljarða króna.



„Verðmati frá Arctica Finance sem sagði að virði eigna Heimavalla sé um 14 milljörðum krónum meira en markaðsvirði.“

Heimavellir er stærsta leigufélag landsins sem starfar á almennum leigumarkaði. Markaðsvirði félagsins, sem hefur verið skráð í Kauphöll Íslands í rúmt ár, er um 13 milljarðar króna.

Tilraunir til að afskrá félagið af markaði fóru nýverið út um þúfur. Þær skýringar voru gefnar fyrir þeirri vegferð að Heimavellir hafi ekki fengið góðar móttökur hjá stærstu fjárfestum landsins, sérstaklega lífeyrissjóðum, og að endurfjármögnunartilraunir Heimavalla hafi ekki staðið undir væntingum.

Ýmsir viðmælendur Kjarnans, meðal annars á meðal hluthafa í Heimavöllum, telja hins vegar að önnur ástæða sé líka fyrir þeim tilraunum. Ástæða sem

byggir á verðmati frá Arctica Finance sem sagði að virði eigna Heimavalla sé um 14 milljörðum krónum meira en markaðsvirðið. Því hafi verið til mikils að vinna að selja þær eignir og taka út mikinn hagnað.

Ríkið seldi ...

Heimavellir voru stofnaðir árið 2015. Þá var ákveðið að renna saman nokkrum minni leigufélögum, sem áttu samtals 191 íbúð, í eitt og úr urðu Heimavellir.

Í kjölfarið rúllaði boltinn hratt. Heimavellir keyptu hvert eignasafnið á fætur öðru, oft af íbúðalánasjóði sem var að losa um eignir sem hann hafði setið uppi með.

Stærsta viðbótin kom þó síðla árs 2016 þegar Heimavellir eignuðust 716 íbúðir á Ásbrú, gamla varnarliðssvæðinu á Miðnesheiði, með því að

ZOLA



SÓFI MEÐ STILLANLEGUM HNAKKAPÚÐUM kr. 348.300



VOLUSPA ilmkerfi & híbýlailmir



Lena ljós
Stórt kr. 14.400
Lítið kr. 12.900



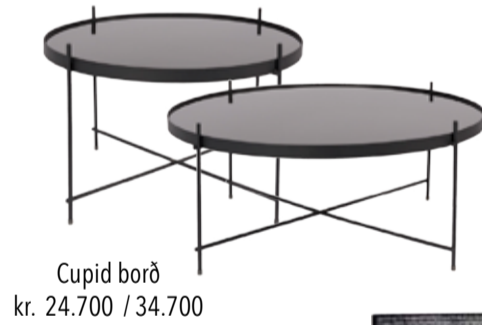
Harony sófi
kr. 192.200



Velvet Hook snagar
kr. 3.200 - 3.800



Ný sending af KARLSON klukkum
Lush Velvet klukka kr. 8.900



Cupid borð
kr. 24.700 / 34.700



Gaga stóll á
snúningsfæti
kr. 142.200



Púðar af öllum stærðum og gerðum





Bakkar
kr. 5.900 / 8.900



Lex stóll
kr. 19.900

Rugged motta
170x240 kr. 52.700 / 200x300 kr. 75.200

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

sameinast félaginu Ásabyggð, sem hét áður Háskólavellir. Það hafði eignast flestar þeirra árið 2008 þegar þær voru keyptar af Kadeco. Kadeco hafði verið stofnað til að taka við fasteignum á svæðinu í kjölfar þess að bandaríski herinn yfirgaf herstöðina á Miðnesheiði.

Íslenska ríkið á bæði Íbúðalánasjóð og Kadeco. Því var stærsti seljandi fasteigna til Heimavalla við skattgreiðendur, eða íslenska ríkið fyrir okkar hönd.

Á þessum árum jókst umfang Heimavalla hratt. Virði fjárfestingaeigna félagsins, sem voru húsnæði í útleigu eða byggingu, fór úr því að vera 10,2 milljarðar króna í lok árs 2015 í að vera 53,5 milljarðar króna snemma árs 2018. Alls jókst umfang Heimavalla því fimmfalt á um tveimur árum.

... og ríkið lánaði

Hugmyndafræðin á bak við hinn mikla vöxt Heimavalla var sú að ná félaginu upp í þá stærð að það væri hægt að skrá félagið á markað. Slík skráning var boðuð á fyrrihluta árs 2018 og skráningarlýsing Heimavalla var birt 23. apríl það ár. Þar var hægt að finna ítarlegar upplýsingar um hvernig félagið hafði vaxið og fjármagnað sig.

Líkt og áður sagði keyptu Heimavellir stærstan hluta þeirra íbúða sem félagið hafði eignast af íslenska ríkinu. Auk þess var opinberað í skráningarlýsingunni að fjármálaframtækni í eigu íslenska ríkisins væru helstu lánveitendur þess. Annars vegar er þar um að ræða Íbúðalánasjóð og hins vegar ríkisbankann Landsbankann.

Eiginfjárhlutfall Heimavalla hafði hækkað mjög mikið á fáum árum, úr 10,5 prósent í lok árs 2015 í 32,9 prósent í marslok 2019, meðal annars vegna hækkanandi fasteignaverðs og mikils vaxtar Heimavalla.

Það er því nóg af reiðufé inni í Heimavöllum. En eigendur félagsins hafa þó aldrei borgað sér arð. Ástæðan var ekki viljaleysi. Þeir máttu það einfaldlega ekki.

Þegar Heimavellir keyptu upp eignasöfn Íbúðalánasjóðs þá fylgdu með sérstök lán sem veitt höfðu verið á grundvelli reglugerðar sem átti að tryggja að lánveitingar sjóðsins færu einungis til félaga sem ekki væru rekin í hagnaðarskyni.

Reglugerðin sem um ræðir, númer 1042/2013, snýst um að Íbúðalánasjóður, sem er í eigu ríkisins, veiti lán til sveitarfélaga, félaga og félagasamtaka sem ætluð eru til byggingar eða kaupa á leigufúðum. Markmið reglugerðarinnar var að „studla að framboði á leigufúðum fyrir almenning á viðráðanlegum kjörum“.

Reglugerðin setur þau skilyrði að allir sem fá lán undir hatti hennar megi ekki vera reknir í hagnaðarskyni „og úr þeim má hvorki greiða arð né arðsgildi“.

Af þeim 18,4 milljörðum króna sem Íbúðalánasjóður hafði veitt í lán á grundvelli þeirrar reglugerðar sumarið 2018 höfðu um átta milljarðar króna farið til Heimavalla, eða 43,4 prósent allra slíkra lána.

Alls skulduðu Heimavellir Íbúðarlánasjóði 18,6 milljarða króna á þessum tíma, en hluti þeirra lána eru svokölluð almenn leigufúðarlán sem um gilda mun rýmri reglur.

Ekkert af markmiðunum náðist

Með því að skrá Heimavelli á markað var vonast til að ná nokkrum markmiðum: Að skráningin myndi leiða til þess að félagið gæti endurfjármagnað lán sín á betri kjörum og losnað með því út úr arðgreiðsluhömlunum sem Íbúðalánasjóðsláanin settu á þau.

Þá var vonast til þess að fleiri stórir fjárfestar, sérstaklega stofnana fjárfestar á borð við íslensku lífeyrissjóðina, myndu taka þátt í útboði á hlutum í



„**Eiginfjárhlutfall Heimavalla hafði hækkað mjög mikið á fáum árum, úr 10,5 prósent í lok árs 2015 í 32,9 prósent í marslok 2019, meðal annars vegna hækkanandi fasteignaverðs og mikils vaxtar Heimavalla.**“

félaginu í aðdraganda skráningar. Auk þess tryggir skráning seljanleika á hlutabréfum sem er ekki til staðar hjá óskráðum félögum.

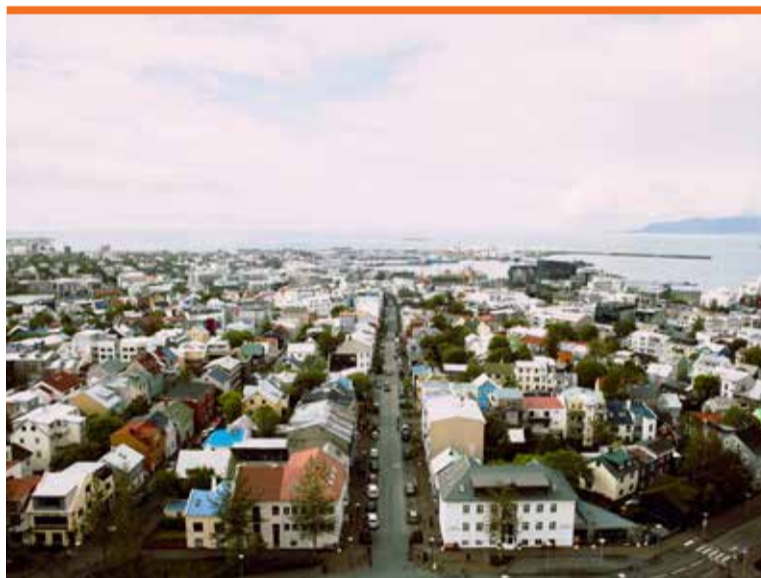
Það má segja að ekkert af þessum markmiðum hafi náðst.

Í fyrravor fjölluðu íslenskir fjölmiðlar um að hluti eigenda og stjórnenda Heimavalla hefði fundið leið til þess að taka fé út úr félaginu á annan hátt en með því að greiða arð. Það var gert í gegnum þóknagreiðslur sem greiddar voru til eignarhaldsfélagsins Heimavalla GP, sem séð hafi um umsýslu eigna fyrir Heimavelli. Alls námu þær þóknagreiðslur rúmlega 480 milljónum króna á árunum 2015 til loka árs 2017.

Bara á árinu 2017 fékk félagið greitt 270 milljónir króna vegna þóknana fyrir greiningu og framkvæmd fjárfestinga. Samningi milli Heimavalla GP og Heimavalla var svo slitið í október 2017, í aðdraganda skráningar á markað, enda hefði slíkur samningur ekki litið vel út hjá skráðu félagi.

Gagnrýni Ragnars Þórs vó þungt

Fyrirkomulagið var harðlega gagnrýnt, sérstaklega af Ragnari Þór Ingólfssyni, formanni VR. Hann sagði í stöðuuþpfærslu á Facebook þann 25. apríl 2018, um mánuði fyrir skráningu Heimavalla, að með því hafi útvöldum hópi gefist kostur á „400 milljóna króna hlut á silfurfati sem árangurstengd greiðsla fyrir að keyra upp leiguverð á fákeppnismarkaði þar sem skelfilegt ástand á húsnæðismarkaði hefur skapast, vegna lítills framboðs, og hefur keyrt upp fasteignaverð og þar af leiðandi fasteignamat og



Heimavellir leigja bæði út nýjar og gamlar íbúðir.

Leiguverð tvöfaldast á fáum árum

Leigjendum á Íslandi hefur fjölgað mikið á undanförunum árum og er nú áætlað að þeir séu rúmlega 50 þúsund talsins í um 30 þúsund heimilum. Það þýðir að 16-18 prósent landsmanna sem eru 18 ára og eldri eru á leigumarkaði.

Frá því að reglulegar mælingar á leiguverði hófust árið 2011 hefur leiguverð hækkað um 95 prósent á sama tíma og t.d. húsnæðisverð á höfuðborgarsvæðinu hefur hækkað um 104 prósent.

Fjölmennasti aldurshópurinn sem er á leigumarkaði er 25 til 34 ára og heimilistekjur meirihluta leigjenda eru á bilinu 250 til 800 þúsund krónur á mánuði.

Einungis átta prósent þeirra sem eru á leigumarkaði vilja vera þar samkvæmt könnun á viðhorfi leigjenda sem Zenter vann í fyrrahaust fyrir hagdeild Íbúðalánasjóðs. Þar kom einnig fram að þrátt fyrir að nærri allir leigjendur vilji búa í eigin húsnæði þá telji aðeins 40 prósent leigjenda öruggt eða líklegt að þeir kaupsi sitt eigið húsnæði næst þegar skipt er um húsnæði.

Aðeins 57 prósent leigjenda telja sig búa við húsnæðisöryggi miðað við 94 prósent þeirra sem búa í eigin húsnæði. Framboð af íbúðarhúsnæði til leigu sem hentar einstaklingum eða fjölskyldum þykir

auk þess lítið, en 79 prósent leigjenda voru sammála um það.

Um 16 prósent leigjenda leigja af leigufélögum sem eru einkarekin og hagnaðardrifin. Þar eru Heimavellir og Almenna leigufélagið stærstu leikendurnir.

Leigutekjur hækkuðu um 19 prósent

Alls átta Heimavellir 1.892 íbúðir í lok síðasta árs en stefnt er að því að fækka þeim í 1.500 fyrir lok árs 2020.

Leigutekjur Heimavalla á árinu 2018 voru um 3,7 milljarðar króna og hækkuðu um 19 prósent milli ára. Á sama tíma hækkaði rekstrarkostnaður fjárfestingaeigna um tvö prósent.

Mikil breyting varð á afkomu Heimavalla milli ára. Félagið skilaði 2,7 milljarða hagnaði 2017 en einungis 48 milljóna króna hagnaði í fyrra þrátt fyrir að rekstrarhagnaður fyrir matsbreytingu á virði eigna hafi aukist um 39 prósent milli ára. Á móti kom að fjármagnsgjöld félagsins hækkuðu um 856 milljónir króna milli ára í tæplega 2,8 milljarða króna.

Tekjur Heimavalla eru áætlaðar 3,4 milljarðar króna á árinu 2019 og skýrist væntanlegur samdráttur á því að félagið hyggst fækka eignum í sinni eigu í um 1.700 fyrir árslok.

á endanum eignir félagsins. Það hlýtur að vera krafa verkalyðshreyfingarinnar og sjóðfélaga lífeyrissjóðanna að eigendur félagsins verði ekki verðlaunaðir frekar með fjárfestingum lífeyrissjóða í útboði félagsins. Við því verður harkalega brugðist ef svo verður!“

Útboðið olli vonbrigðum

Í hlutafjárútboði Heimavalla voru boðnir til sölu 750 milljónir hluta en heimild var til staðar að hækka útboðið upp í 900 milljónir hluta ef eftirspurn gæfi tilefni til. Það gerði hún ekki.

Fjárfestar áttu að gera tilboð á bilinu 1,38-1,71 krónur á hlut fyrir stærstan hluta þess sem var til sölu. Niðurstaðan varð sú að vegið meðaltal var 1,39 krónur á hlut, eða mjög nálægt lægri mörkunum. Ekki reyndist þörf á að stækka útboðið enda ekki eftirspurn eftir því að kaupa umframhlutafé á því verði sem vonast var eftir. Athygli vakti t.d. að áhugi annarra lífeyrissjóða en þeirra sem þegar voru í eigendahópnum var lítil sem enginn.

Viðmælendur Kjarnans segja að þar hafi gagnrýni Ragnars Þórs og önnur umræða um ábyrgð Heimavalla á háu leiguverði á almennum markaði spilað stóra rullu. Lífeyrissjóðirnir hafi ekki viljað fjárfesta í félagi sem virtist, að minnsta kosti samkvæmt almennri umræðu, vera með andstæða hagsmunum við stóran hóp sjóðfélaga þeirra.

Bréf Heimavalla voru svo tekin til viðskipta 24. maí 2018 í Kauphöllinni og verðið í lok dags var ellefu prósentum lægra en meðaltalsgengið í útboðinu. Eftir fyrsta dag á markaði lækkaði heildarvirði Heimavalla í 13,9 milljarða króna.

Gengi bréfa í Heimavöllum hefur síðan þá aldrei farið yfir 1,29 krónur á hlut og rétt rúmu ári eftir skráningu er gengið einungis 1,20 krónur á hlut.

Ekki nægjanleg eftirspurn eftir skuldabréfum

Þrátt fyrir vonbrigðin með þátttöku í útboðinu og lítinn sem engan áhuga stærstu leikenda á íslenskum hlutabréfamarkaði á því að fjárfesta í Heimavöllum, þá hélt félagið sínu striki. Enn var stefnan að ná betri kjörum á fjármagnsmarkaði og losna undan arðgreiðslubanninu sem fylgdi hinum dýru lánnum frá Íbúðarlánasjóði. Í hálfársuppgjöri Heimavalla í fyrra, sem birt var í lok ágúst, kom fram að félagið ætti í samstarfi við Arion banka um útgáfu á fasteignatryggðum skuldabréfum sem er stefnt að bjóða fjárfestum í október 2018. „Við teljum að skuldabréf hjá skráðu félagi með veði í vönduðu íbúðasafni ætti að höfða til margra langtímafjárfesta,“ sagði í fréttatilkynningu.

Það gekk hins vegar hægt að endurfjármagna lán Heimavalla. Gefnir voru út skuldabréfaflokkar en markmið Heimavalla með útgáfu þeirra náðust ekki.

Enn var uppistaðan af skuldum Heimavalla við Landsbankann og Íbúðalánasjóð í formi verðtryggðra lána. Áhugi fjárfesta á hlutabréfum félagsins var áfram lítill eða enginn. Virði þeirra einfaldlega haggadist ekki úr kjallara Kauphallar Íslands.

Breytt um kúrs

Í nóvember 2018 var send tilkynning til Kauphallar Íslands um að Heimavellir hefðu tekið upp ný stefnumið og ætluðu að endurskipuleggja fasteignasafn sitt. Verið var að breyta um kúrs einungis nokkrum mánuðum eftir að skráning á markað gekk í gegn.

Í tilkynningunni sagði að selja ætti fasteignir fyrir 17 milljarða króna á árunum 2018 til 2020 og kaupa á móti nýjar fyrir níu milljarða króna. Í nýjum stefnumiðum félagsins var fjölgun minni íbúða gerð að forgangsmáli, áhersla lögð á að eiga heil fjölbýlishús og auka hlutdeild íbúða sem væru á höfuðborgarsvæðinu. Þessari línu var fylgt næstu vikurnar og eignir annaðhvort seldar eða settar í sölu.

Í lok janúar fóru hlutirnir hins vegar að gerast hratt. Ljóst var að skráning Heimavalla á markað hafði alls ekki lukkast og hluti þeirra sem höfðu fjárfest í félaginu voru óánægðir með stöðuna. Fyrst var tilkynnt, þann 31. janúar 2019, að Guðbrandur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Heimavalla, myndi stíga til hliðar í lok marsmánaðar.



Er maginn í steik?

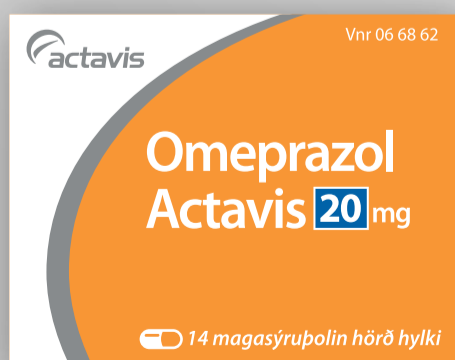
Omeprazol Actavis

– 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





Kjarninn

FRÉTTASKÝRING



„Miðað við hið valfrjálsa tilboð sem hluthöfum Heimavalla var gert vegna fyrirhugaðrar afskráningar var heildarvirði félagsins um 15 milljarðar króna.“

Deigi síðar var greint frá því að stjórn Heimavalla hefði borist erindi frá þremur hluthöfum þar sem farið var fram á það við stjórn félagsins að hún boðaði til hluthafafundar þar sem tillaga yrði gerð um afskráningu Heimavalla af markaði eða að slík tillaga yrði sett á dagskrá aðalfundar 14. mars 2019.

Afskráning en ekki yfirtökuskylda

Hluthafarnir þrír voru Snæból ehf. (7,54 prósent), Gana ehf. (7,54 prósent) og Klasi ehf. (3,85 prósent). Samtals áttu þessir þrír hluthafar 18,93 prósent í Heimavöllum og um tengda aðila var að ræða. Klasi ehf. er í eigu Siglu ehf. sem er fjárfestingafélag í eigu Snæbóls ehf. og Gana ehf. Þau félag eru í eigu Finns R. Stefánssonar og Tómasar Kristjánssonar.

Í tilkynningu til Kauphallar, sem er skrifuð á bréfs-efni Arctica Finance, umsjónaraðila afskráningarinnar, sagði að það væri „mat hluthafanna að taka hlutabréfanna til viðskipta hjá NASDAQ Iceland hf. hafi ekki skilað væntum ávinningi fyrir hluthafa og félagið.“

Tilboðsverðið var 1,30 krónur á hlut sem var aðeins yfir skráðu gengi Heimavalla en undir því verði sem hlutabréf félagsins voru seld á í útboðinu í aðdraganda skráningar. Í bréfinu sagði: „Tilgangurinn með hinu valfrjálsa tilboði er að greiða fyrir töku hlutabréfa Heimavalla hf. úr viðskiptum hjá NASDAQ Iceland hf. og veita þeim hluthöfum sem hugnast ekki afskráning, kost á að



Heimavellir skráðir á markaði.

selja. Ljóst er að seljanleiki bréfanna, sérstaklega minni hluta, mun minnka við afskráningu úr kauphöll og upplýsingagjöf til hluthafa verður takmarkaðri, þetta getur verið forsendubrestur og áhættuþáttur sem einhverjir hluthafa vilja forðast.“

Í aðdraganda aðalfundar Heimavalla lagði síðan félagið AU 3 ehf. fram tilboð í 27 prósent hlut í Heimavöllum fyrir fjóra milljarða króna. Þeir sem ætluðu að leggja AU 3 til fé voru áður nefnd Sigla, félagið Umbreyting slhf., Varða Capital og Eignarhaldsfélagið VGJ ehf.

Eigandi AU 3 var Umbreyting og stærsti eigandi þess er Lífeyrissjóður verzlunarmanna og áður nefnt Snæból með 14,72 prósent hlut hvor. Auk þess átti VÍS stóran hlut, eða 7,85 prósent.

Ekki myndaðist yfirtökuskylda við tilboðið og því áttu þeir sem vildu ekki taka því að halda áfram að vera í hluthafahópi Heimavalla eftir að félagið yrði afskráð. Slíkt hefði þýtt mun minni seljanleika bréfa og miklu minni upplýsingagjöf en fylgir því að vera skráð félag.

12. mars var birt greinargerð stjórnar Heimavalla þar sem fram kom að hún teldi ekki tilefni til að ætla að valfrjáls tilboðið hefði neikvæð áhrif á hagsmuni Heimavalla, störf stjórnenda og starfsmanna félagsins. Enginn stjórnarmaður sem átti hluti í Heimavöllum ætlaði að taka tilboðinu á þessum tíma.

Fimmtudaginn 14. mars var aðalfundur Heimavalla haldinn á Hilton Reykjavík Nordica. Þar var tillaga um afskráningu félagsins samþykkt með meirihluta greiddra atkvæða, eða 81,3 prósent greiddra atkvæða. Viku síðar var sent erindi á Kauphöll Íslands þar sem óskað var eftir því að bréfin yrðu tekin úr sölu.

Kauphöllin segir nei

Þann 17. apríl 2019 tilkynnti Kauphöllin hins vegar að hún hefði tekið ákvörðun um að hafna afskráningunni. Í rökstuðningi hennar sagði að gera mætti „ráð fyrir því að margir hluthafar sem tóku þátt í útboði félagsins þegar hlutabréf þess voru tekin til viðskipta í maí 2018 hafi gert það á grundvelli þess að hlutabréfin yrðu eftir það í viðskiptum á Aðalmarkaði Kauphallarinnar. [...] Þá hafi hluthafar að baki 18,7 prósent atkvæða á aðalfundi greitt atkvæði gegn töku hlutabréfa félagsins úr viðskiptum. Telur Kauphöllin að um verulega hátt hlutfall sé að ræða og samræmist það mati annarra kauphalla í nágrannaríkjum okkar [...] Ljóst er að þessir hluthafar geta hæglega „frosið inni“ með eignarhluti sína komi til þess að hlutabréf félagsins verði tekin úr viðskiptum.“

Þann 22. maí var greint frá því að fallið hafi verið frá tilboði AU 3 ehf.

Verðmat sem sýndi mun hærra virði eigna

Ýmsir aðilar í viðskiptalífnum, meðal annars hluthafar í Heimavöllum, telja að mögulega hafi verið annar grundvöllur fyrir afskráningarvegferð stórra hluthafa. Þar staldra margir við mjög ítarlegt verðmat sem Arctica Finance, sem sá um afskráningarferlið, gerði á Heimavöllum. Um var að ræða langítarlegasta verðmat sem gert hefur verið á félaginu.

Virði Heimavalla miðað við markaðsvirði í dag er í kringum 13 milljarða króna. Það þýðir að skráður markaður verðmetur félagið á því verði. Eigið fé Heimavalla, munurinn á bókfærðum eignum og skuldum er hins vegar mun hærra tala eða 18,9 milljarðar króna.

Á blaðsíðu 3 í verðmati Arctica Finance, sem hluti hluthafa Heimavalla höfðu aðgang að og er kirfilega merkt trúnaðarmál, kom fram að Arctica Finance meti eignir Heimavalla á mun hærra verði en gert sé í síðasta birta árs hlutareikningi og að fyrirtækið telji að eigið fé Heimavalla miðað við sitt mat eigi að vera 27 milljarðar króna. Því skeikar 14 milljörðum króna á matsverði Heimavalla og markaðsvirði félagsins og eftir umtalsverðu að slægjast ef hægt yrði að afskrá félagið ódyrt en selja svo eignir þess jafnt og þétt.

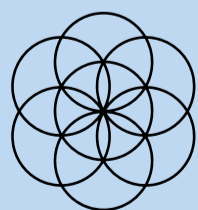
Miðað við hið valfrjálsa tilboð sem hluthöfum Heimavalla var gert vegna fyrirhugaðrar afskráningar var heildarvirði félagsins um 15 milljarðar króna, eða 12 milljörðum krónum lægra en verðmat Arctica Finance sagði til um. Miðað við það verðmat ætti virði hvers hlutar í Heimavöllum að vera 2,4 krónur á hlut.



Virði Heimavalla miðað við markaðsvirði í dag er í kringum 13 milljarða króna. Það þýðir að skráður markaður verðmetur félagið á því verði. Eigið fé Heimavalla, munurinn á bókfærðum eignum og skuldum er hins vegar mun hærra tala eða 18,9 milljarðar króna.

YOGA TILBOÐ

SUMARKORT
EINN MÁNUÐUR FRÍTT



Yogavin

www.yogavin.is

Grensásvegi 16, 108 Reykjavík



asics®



HOKA ONE ONE



ÞÚ FÆRÐ ALLT FYRIR HLAUPIÐ Í SPORTÍS! - FAGLEG ÞJÓNUSTA

HOKA - ARAHI

Frábærir stöðugir hlaupaskór fyrir styttri og lengri hlaup.

Miðsólinn þróaður með sk. meta- rocker tækni sem eykur dempun og hjálpar fótunum í framskrefunum.

Drop: 5mm. Þyngd 272 gr.



HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem er mjög stöðugir þar sem hann er byggður á ögn breiðari sóla og stuðlar á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður. Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.

HOKA - CLIFTON

Frábærir stöðugir hlaupaskór miðsólinn þróaður með sk. meta- rocker tækni sem eykur dempun og skilar krafti til baka.

EVA miðsólinn gefur fullkomna dempun og stöðugleika.

Drop: 5mm - þyngd 216 gr.



Asics - Kayano 25

Innanfótar styrktur hlaupaskór sem hentar fullkomlega í bæði löng sem stutt hlaup.

Einnig henta þeir vel í göngu eða í dags daglega notkun.

Drop: 10mm - þyngd 335 gr.



Asics - Nimbus 21

Hlutlaus hlaupaskór sem henta fullkomlega í bæði stutt og löng hlaup.

Einnig henta þeir vel í göngu eða í dags daglega notkun.

Drop: 10mm - þyngd 285 gr.



ULTRASPIRE HLAUPAVESTI

Létt yfir bringusvæðið og gerir allar hreyfingar þægilegar.

Vasi fyrir brúsa að framan. 2 ltr. vatnsgeymir á bakinu og hefur rennda vasa fyrir alla nauðsynlegustu hlutina.



casall®



KARI TRAA®

Flott úrval af hlaupa- og æfingafatnaði fyrir konur frá Casall og Kari Traa.



MIIEGO SPORT HEYRNARTÓL

Þægileg og passa vel. Detta ekki af við hreyfingu og æfingar. Vatns og svitaheldin. Sveiganleg og hægt að brjóta saman í vasa.

SPORTÍS

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS





Viðtalið
NARA WALKER

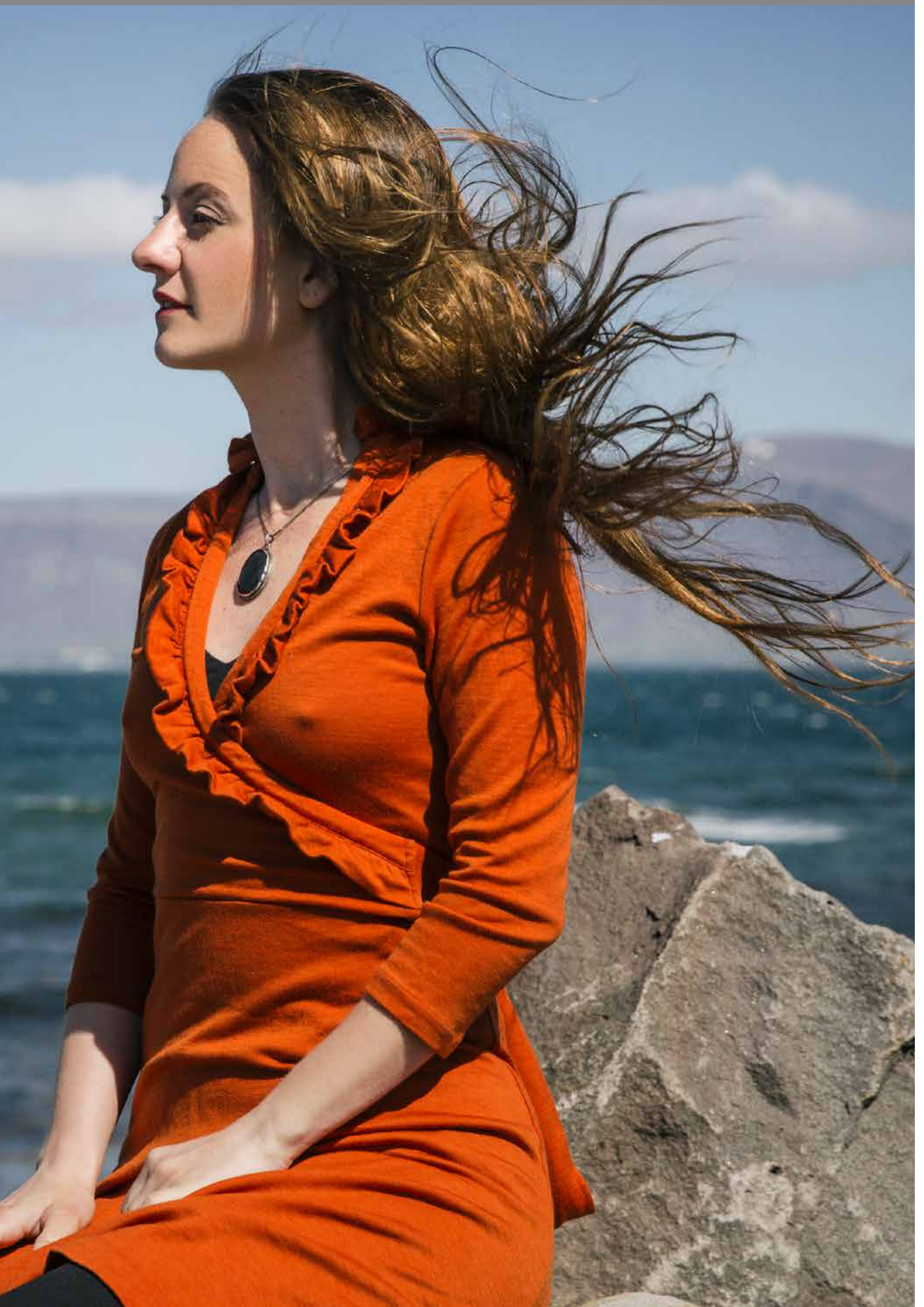
„Ég valdi að *lifa*“

Ástralska listakonan **Nara Walker** var þolandi heimilisofbeldis en hlaut dóm á Íslandi eftir að hún snerist til varnar þegar hún reyndi að yfirgefa ofbeldismanninn. Hún segir lesendum Mannlífs sögu sína sem hún vill að verði hluti af baráttu allra kvenna fyrir bættri veröld.

Texti / Magnús Guðmundsson

Myndir / Aldís Pálsdóttir

Förðun / Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur YSL á Íslandi



Já, það væri gaman því mér líður núna eins og allt mitt líf hverfist um þetta mál,“ segir Nara Walker þegar hún er beðin um að segja frá því hver hún er og hvaðan hún kemur. „Ég er fædd á stað sem heitir Springbrook, bæ sem stendur á óvirku eldfjalli ofan við Gold Coast í Queensland í Ástralíu. Þar ólst ég upp fram yfir sjö ára aldur og það er sannkölluð náttúruparadís þó svo að snákarnir og kóngulærnar séu ekki fyrir alla. Þarna bjó ég ásamt móður minni, systur og föður sem á reyndar fleiri börn sem eru fædd bæði fyrir og eftir hjónabandið með mömmu. Walker er reyndar ekki eftirnafn föður míns heldur stjúpöður vegna þess að faðir minn er ofbeldismaður og við þurftum seinna meir að forðast hann af fremsta mætti. Hann er einn þessari manna sem sjá hvorki sólina né annað fyrir sjálfum sér.“

Nýkomin úr fangelsi

Nara sem verður 29 ára í júlí hefur búið víða um ævina og reynt ýmislegt. Eftir að foreldrar hennar skildu bjó hún á Gold Coast, flutti síðan til Suður-Ástralíu eftir að móðir hennar tók saman við stjúpöður þeirra systra, ferðaðist með þeim um Evrópu um þriggja mánaða skeið, bjó á sveitabæ með þeim þar til þau skildu og eftir það á Sunshine Coast með viðkomu í Brisbane.

Í menntaskóla vann Nara til verðlauna fyrir list-sköpun sem hvatti hana til þess að feta braut listarinnar. „Ég fór í listnám með áherslu á mál-arálist, fór svo til Óslóar með þáverandi kærastanum mínum og var þar í tíu mánuði árið 2010 en sneri aftur til þess að halda áfram með námið. Fólkið hennar mömmu kemur frá Noregi og því fannst mér gaman að kynnast landinu og lífinu þar. Mamma lagði reyndar alltaf áherslu á tengslin við ástralska náttúru og nafnið mitt er komið úr máli frumbyggja og merkir félagi. En eftir að ég kom aftur frá Noregi komst ég að í Griffith University í Brisbane og lauk þaðan BAnámi. Ég var svo á svokölluðu Hounors-ári þegar ég kynntist manninum sem nú er fyrrverandi eiginmaður minn og ástæðan fyrir því að ég er á Íslandi, nýkomin úr fangelsi.“

”

„Hann starði inn í sálina á mér. Ég hef aldrei orðið eins hrædd og ég gat ekkert gert, leið skyndilega eins og ég væri utan eigin líkama. Horfði á allt gerast eins og fluga á vegg. Síðan byrjaði hann að berja mig í brjóst og kviðarhol á meðan hann horfði í augun á mér.“

Nara Walker hlaut dóm fyrir ofbeldi gegn þáverandi eiginmanni sínum sem hafði beitt hana ofbeldi í áraraðir. Hún var nýlega látin laus úr fangelsi.

Nara var dæmd fyrir að bíta hluta af tungu fyrrverandi eiginmanns síns en hefur alla tíð lagt áherslu á að hún hafi ítrekað verið beitt ofbeldi af hans hálfu. Íslenskir dómstólar féllust ekki á að viðbrögð hennar hafi helgast af sjálfsvörn og hlaut hún því átján mánaða dóm, þrjá hefur hún þegar afplánað á Hólmsheiði og inni á Vernd en fimmtán eru skilorðsbundnir.

Byrjaði með brotið andlit

„Þetta byrjaði þannig að hann var að vinna handan götunnar þar sem ég var í háskólanámi og það hræðir mig í dag hvernig hann spilaði með mig frá upphafi. Faðir minn var ofbeldismaður og fyrir vikið er ég útsettari fyrir þessari hegðun og það var eins og hann skynjaði það frá upphafi. Hann vissi nákvæmlega hvernig hann átti að hegða sér. Hann er franskur, hávaxinn, hraustur og sex árum eldri en ég og í dag líður mér eins og ég hafi verið veidd. Hann kunnir að spila á veikleika mína og bakgrunn minn og til þess að gera langa sögu stutta endaði það með því að við byrjuðum saman og allt frá upphafi var til staðar þetta sálræna ofbeldi þar sem það var gefið og tekið á víxl og allt snerist um að ná fullri stjórn á einstaklingnum.“

Nara segir að hún hafi ákveðið að slíta sambandinu vegna kærustunnar sem hann átti að auki. Hún vildi ekki vera kona sem gerði annarri konu eitt-hvað slíkt. „Ég hætti að hitta hann en varð nokkru síðar fyrir því að fótbrjóta mig. Þá kom hann og sagðist vera hættur með kærustunni, vildi aðstoða mig við daglegt líf af því að ég væri meidd, ætlaði að hugsa um mig. Ég hélt ákveðinni fjarlægð við hann en fór svo út með honum þegar ég var laus við gífsíð og fór heim með honum en gisti bara á sófanum. Daginn eftir vaknaði ég illa vönkuð í rúminu hans, með skelfilega verki í andlitinu.

Ég hafði ekki verið drukkin kvöldið áður en vaknaði samt þarna og í þessu ástandi og skildi ekki hvað hafði gerst. Ég spurði hann ítrekað en hann fór alltaf undan í flæmingi, laug og bullaði, en þegar ég sagðist ætla að fara að hitta mömmu og fara svo á sjúkrahús þá loksins sagðist hann muna hvað gerðist. Sagði mér að hann hefði verið að bera mig inn í rúm og misst mig á leiðinni. Þannig að ég hef rotast við það og hann bara lagði mig í rúmið með heilahristing. Það hefði getað kostað mig lífið og að endingu fór vinur minn sem er læknir með mig á sjúkrahús og þá kom í ljós brákað kinnbein.“

Lamin til hlýðni

Nara segir að á þessum tímupunkti hafi hún verið komin í ofbeldissamband án þess að gera sér grein fyrir því. Eftir því sem leið á sambandið

TW Trigger Warning/*VV*varúð váhrif

og síðar hjónabandið tókst eiginmanninum að herða tökin og Nara rekur fjölmörg dæmi um það hvernig ofbeldið stigmagnaðist. „Það var andlegt, líkamlegt og kynferðislegt en alltaf var þetta mér að kenna samkvæmt hans bókum. Þetta var vítahringur sem var erfitt að rjúfa og hélt áfram í gegnum allt okkar samband. Hann gætti þess að einangra mig alltaf frá því tengslaneti sem ég myndaði. Við fluttum alltaf á sex mánaða fresti og svo lofaði hann í sífellu að sjá um fjármálin og annað slíkt svo ég gæti sinnt listinni en stóð misvel við þau orð.

Það sem mér hefur þó þótt hvað erfiðast að horfast í augu við er kynferðisofbeldið sem hann beitti mig. Það hófst oft þegar ég var sofandi og varð sífellt grófara. Það getur verið erfitt fyrir konur í núgildandi samfélagsgerð að átta sig á því hvað er ásættanlegt. Í samfélagi sem segir þér að þú eigir að veita manninum þínum ánægju þá er erfitt að játa fyrir sjálfri sér að hann nauðgar þér. Nánd og kynlíf er fyrir báða aðila – þú ert ekki þarna svo hann geti lokið sér af þegar honum hentar. Að viðurkenna fyrir sjálfum sér hvað hefur gerst er erfitt því maður upplifir sig sem einskis virði. Að endurheimta eigið virði tekur tíma en það er hægt með því að horfast í augu við að það var hann sem gerði þér þetta.

Fyrrverandi eiginmaður minn bar enga virðingu fyrir mér, ég sé það núna, hann bara gerði við mig það sem hann vildi, þegar hann vildi. Ef ég sætti mig ekki við það þá var ég lamin til hlýðni með einum eða öðrum hætti.“

Hin auðmjúka sjálfsvörn

Nara segir að framan af sambandinu hafi hann verið lúmskari og beitt hana oft ofbeldi og nauðgunum í svefni eða með því að byrja henni lyf. Þegar þau gengu í hjónaband versnaði ástandið til mikilla muna. „Þá byrjaði hann fyrir alvöru að berja mig. Það var annað skref í því að gera mig veikari fyrir, rétt eins og að flytja úr landi, því þar með leit hann endanlega á mig sem sína eign.

Þegar mér fór að vegna vel í minni listsköpun og fékk að sýna á mikilvægum og stórum stöðum á borð við Hong Kong, Feneyjar og víðar, lagði hann sig líka fram um að eyðileggja það. Slíkt var ógn við vald hans yfir mér og því mikilvægt fyrir hann að rjúfa allt sem gæti falið í sér að ég fengi aukna sjálfsvirðingu og innri styrk.“

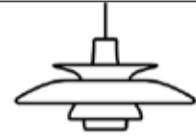
Nara kom fyrst til Íslands í lok október 2016, þegar hún bjó í Bretlandi en eiginmaður hennar þáverandi fékk vinnu hjá stóru fyrirtæki á Íslandi. Hann hefur viðurkennt að áður en hann fór til Íslands





125 ára afmæli Poul Henningsen

**louis
poulsen**



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is



Í tilefni
afmælisins verður

**15%
afsláttur**

af öllum PH ljósum
frá Louis Poulsen*
til 17. júní.



*Gildir af öllum ljósum hönnuðum af Poul Henningsen – gildir einnig af pöntunum. Gildistími til 17 júní.



Viðtalið

NARA WALKER

barði hann hana inni á heimili þeirra í Englandi þar sem þau bjuggu um borð í báti. „Hann reif mig upp og henti mér þvert yfir herbergið svo ég lenti á vegg. Þar hélt hann mér og barði mig í kviðarhol og brjóst og sparkaði svo hurðina niður þegar hann fór út. Ég lá eftir í áfalli og gat ekki hreyft mig í svona tíu mínútur. Þegar ég kom út var hann að fara af stað með bátinn og þá sagði ég bara: „Hæ!“ eins og ekkert hefði gerst. Var bara auðmjúk og voða góð við hann en samt hélt hann áfram að hella úr skálum reiði sinnar yfir mig og ég fór til Íslands með honum.

Þetta er auðvitað ekkert annað en sjálfsvarnar-mekkanismi. Höfnun á því að það sé verið að beita mann ofbeldi og aðferð til þess að reyna að koma í veg fyrir að það gerist aftur. Vandinn er að ofbeldi á bara eftir að verða verra þar til vítahringurinn rofnar en það getur líka kostað þolandann lífið og gerir það í fjölmörgum tilvikum um allan heim á hverjum degi.“

„Sannfærð um að hann myndi drepa mig“

Nara er fær um að lýsa fjölda atvika þar sem fyrrverandi eiginmaður hennar beitti hana hrottalegu ofbeldi. Alltaf gætti hann þess þó að berja hana í brjóst- og kviðarhol svo áverkarnir væru síður sýnilegir en það sem er einkum sláandi eru lýsingar hennar á því hvernig hann gætti þess að horfa í augun á henni meðan á barsmíðunum stóð. Þessi frásögn er henni allt annað en auðveld og erfðast af öllu er að ræða kvöldið sem leiddi til þess að hún hlaut fangelsisdóm á Íslandi.

„Helgina fyrir atvikið höfðum við farið út á lífið, hittum bandarískan ferðamann, spjölluum við hann í fimm mínútur og hann fór að fylgja mér á Instagram. Sendi mér svo skilaboð á þriðju-deginum til að forvitnast um hvað væri að gerast í bænum og ég sagði honum að Airwaves væri í gangi og fullt af tónleikum. Í framhaldinu fórum við maðurinn minn út og hittum Bandaríkjamanninn og íslenska konu sem ég leit á sem sam-eiginlega vinkonu okkar hjóna. Hún hafði verið að vinna með mannum mínum en mér finnst líklegt að þau hafi þá þegar átt í sambandi þegar ég var ekki á landinu og að auki snerist þeirra samband talsvert um eiturlyf og neyslu, eitthvað sem er þeirra ekki mitt.

Við fórum á tvo bari og vorum að drekka bjór en ég tók eftir því að hún var mjög agressív gagnvart mér sem hún hafði reyndar verið um tíma. Hann ætlaðist til þess að við værum vinkonur, enda var hún alltaf heima hjá okkur, en á þeim tíma leit ég á þeirra samband sem vináttu. Hún átti eftir að ljuga fyrir rétti fyrir hann og ég hefði átt að kæra hana fyrir líkamsárás en í mínum huga var hún fyrst og fremst næsta fórnarlamb hans.

Þegar við komum aftur í íbúðina voru maðurinn minn og íslenska konan að kyssast eins og þau höfðu verið gera fyrr um kvöldið. Það angraði mig satt best að segja ekki, það finnst kannski einhverjum skritið, en fyrir mér var það bara koss og ég var búin að ákveða að skilja við hann hvort eð var. Ég hafði svo sem séð slíka tilburði hjá honum áður, ég hef séð hann hafa kynmök við annað fólk og hef þá yfirgefið herbergið. En þarna um kvöldið brást ég þannig við að ég kyssti Bandaríkjamanninn, það var svona ég að sýna honum að ég gæti alveg hagað mér svona en svo hætti ég því til þess að verða ekki lamin og við vorum bara að spjalla.

En svo sáum við að maðurinn minn og þessi íslenska kona voru nánast farin að stunda kynlíf en í fótunum inni í stofu. Bandaríkjamanninn sagðist bara ætla að fara þannig að ég sagðist líka ætla að fara, vildi ekki vera hluti af þessu. Þá varð allt vitlaust.

Maðurinn minn varð brjáláður. Hann átti mig og óttaðist að ég ætlaði að fara með Bandaríkjamann-

inum sem ég ætlaði alls ekki að gera. Ég vildi bara ekki vera þarna.

Maðurinn minn og konan voru stöðugt að öskra á mig einhverjar svírðingar og ég man að ég horfði á hana og furðaði mig á því af hverju hún væri að standa í þessu. Íbúðin sem við vorum í var á hæðum og á einhverjum tímamarki stóðu maðurinn minn og Bandaríkjamannurinn frammi á stiganum og þá skyndilega ýtti maðurinn minn honum þannig að hann kútveltist niður stigann, niður á næstu hæð. Seinna kom fram í áverkaskýrslu að hann var með alvarlega áverka eftir þetta.

Ég frikaði út þegar ég sá þetta. Maðurinn minn hljóp á eftir honum og stóð yfir honum og hann er stór og sterkur. Ég reyndi að beina athygli hans að mér svo að hann héldi ekki áfram að meiða hann og þá komst Bandaríkjamannurinn undan. Maðurinn minn byrjaði að hrinda mér harkalega og það kemur fram á áverkaskýrslunni að ég var með áverka á brjóstþrygg sem ég held að hafi gerst þarna og brákað rif. En málið er að ég var sannfærð um að nú myndi hann drepa mig.

Hann starði inn í sálina á mér. Ég hef aldrei orðið eins hrædd og ég gat ekkert gert, leið skyndilega eins og ég væri utan eigin líkama. Horfði á allt gerast eins og fluga á vegg. Síðan byrjaði hann að berja mig í brjóst og kviðarhol á meðan hann horfði í augun á mér. Að hverju var hann að leita í augunum á mér? Eigin virði?“

Færð í handjárn

„Ég gat ekki andað. Hann tók mig upp og lagði mig á sófann sem er á neðri hæðinni inni í íbúðinni sem er á tveimur hæðum. Hún var þarna líka og hann stóð yfir mér á meðan ég var að reyna að ná andanum. Það var eins og árasin væri enn í gangi með hann þarna yfir mér og allar þessar hugsanir um hvað hafði gerst. Hugsanir um að hann hefði getað drepið þennan mann. Hugsanir um að hann hefði verið að berja mig og ég myndi líklega ekki lifa þetta kvöld af. Lá bara þarna og reyndi að anda á meðan hann stóð yfir mér og hélt áfram að öskra á mig. Öskra að hann ætti mig.



„Ofbeldið sem ég varð fyrir frá honum hefur í dag víkkað út í það sem ég má þola af hálfu kerfisins og frá þessari konu og fjölskyldu hennar. Hún tók þátt í árásinni þetta kvöld frá upphafi, fyrst með orðum en síðar gjörðum.“

Gríðarleg útgjöld fylgja máli Nöru og af þeim sökum heldur hún úti vefsíðu þar sem hægt er að styrkja hana, gofundme.com/f/bring-nara-home.

Fjöldi fólks hvatti stjórnvöld til að náða Nöru á sínum tíma, eins og sjá má á undirskriftarlista á síðunni thepetitionsite.com/en-au/290/558/332/bring-nara-home.



Skyndilega fann ég adrenalíníð flæða um mig í bylgjum og líkamann segja mér að koma mér burt. Þannig að ég stóð loksins upp og reyndi að komast fram hjá honum. Hann greip um upphandleggina á mér, hélt mér fastri og hélt áfram að öskra á mig. Hann er eflaust svona 25 sm hærri en ég og skyndilega hallaði hann sér niður að mér og þvingaði sér á mig. Það var á því augnabliki sem ég beit bít af tungunni á honum.

Ég fann aldrei fyrir tungunni á honum uppi í mér, kannski vegna þess að þau höfðu sett kókaín í drykkina okkar án minnar vitundar og það hefur víst staðdeyfandi áhrif. Ég bara brást við og líkami minn lokaðist, herptist saman, með þessum afleiðingum.

Það var eins og tíminn stæði í stað. Skyndilega rankaði ég við mér og hjartað barðist um á ógnarhraða þar sem ég lá á bakinu á gólfinu og hún sat klotvega ofan á mér öskrandi ókvæðisorð. Ég var skelfingu lostin. Þau voru tvö og bæði miklu stærri en ég. Ég reyndi að yta henni af mér og við tókumst á. En það sem ég óttaðist mest var hvað hann mundi gera mér á meðan mér væri haldið svona fastri. Ég óttaðist að hann kæmi og kastaði mér fram af svölunum eða eitthvað þaðan af verra.

Loksins náði ég að losa mig en ég komst ekki út fram hjá þeim heldur gat hlaupið upp á efri hæðina og falið mig þar. Ég var í algjöru áfalli. Þau héldu áfram að öskra á mig en hún hringdi í lögregluna. Þegar lögreglan kom var ég grátandi og endurtók mig í sífellu sem er augljóst merki um áfall, jafnvel ég veit það, en samt var ég sett í handjárn og þau tvö færð á sjúkrahús. Ég var færð handjárnud út í aftursæti lögreglubíls og var í haldi lögreglu að því ég held í fimmtán klukkustundir.“

Hefðu getað orðið mín örlög

Nara sýndi lögreglunni viðtæka áverka á líkam-anum sem gátu verið vísbending um innvortis blæðingar en það breytti engu. Að loknu varðhaldinu var svo farið með hana aftur heim til eiginmannsins, vegabréf hennar tekið og hún skilin eftir heimilislaus og án bankakorta því eiginmaðurinn hafði allt slíkt í sinni vörslu. Hún gat sótt einhverjar eigur en gekk síðan sjálf á sjúkrahús undir miðnætti til þess að fá læknishjálp.

„Móðir mín greiddi fyrir gistiheimili og ég borðaði hjá Samhjálp en á sama tíma var ég undir stöðugu áreiti frá honum. Hann sendi mömmu, öllum vinum mínum og sínu eigin samstarfsfólki alls konar vitleysu um mig og gerði allt sem hann gat til þess að einangra mig.

Vegna lögregluskýrslunnar og alls þess sem hann lét frá sér, var ég í hlutverki gerandans. Þurfti að takast á við hugsanir um að þetta væri mér að kenna, að ég hefði ögrað honum og meitt hann. Samt fékk ég að sjá hvað hann skrifaði íslensku konunni daginn eftir þar sem hún sagðist ekki muna hvað gerðist en hann sagði henni bara hvernig þetta var og það var fjarri sannleikanum. Hún lagði áherslu á að ég þyrfti að fara í fangelsi í langan tíma og á stóran þátt í að ég fékk dóm. Hún fékk föður sinn sem er læknir til þess að skrifa áverkaskýrslu eftir að aðrir læknar voru búnir að skoða hana áður. Fékk föður sinn til að votta um áverka sem voru ekki til staðar og þetta sá rétturinn en tók þetta auðvitað ekki til greina. Þetta gerði það að verkum að ég fékk ekki eins þungan dóm og ella. Engu að síður lét rétturinn samt aðrar lygar standa og tók vitnisburð þeirra góðan og gildan.“

Nara segir að hún sé enn að takast á við eftirköstin af því sem gerðist þetta kvöld. Líkamlega, andlega og félagslega en þar sem hún er án réttinda á Íslandi og má enn ekki vinna, getur hún ekki sótt sér þá aðstoð sem hún þarf á að halda. „Ofbeldið sem ég varð fyrir frá honum hefur í dag víkkað út í það sem ég má þola af hálfu kerfisins og frá þessari konu og fjölskyldu hennar. Hún tók þátt í árásinni þetta kvöld frá upphafi, fyrst með orðum en síðar gjörðum, þannig að sem vitni þá stenst auðvitað ekki að hún sé hlutlaus. Hún laug upp á mig við réttarhöldin þar sem hún laug einnig til um samband þeirra tveggja. Hún meira að segja bjó með eiginmanni mínum, þau fluttu saman til London, og

á meðan málið var enn fyrir Landsrétti leiddi rétturinn í ljós að þau hefðu logið fyrir Héraðsdómi. Þar með á framburður þeirra ekki að vera aðgreinanlegur. Auk alls þess óhróðurs sem þau létu frá sér á Netinu.“

Nara segir að hún hafi fundið til með þessari konu þrátt fyrir allt, vitandi að hann væri maðurinn á bak við þetta. „Þetta mál snýst um heimilisofbeldi frá a til ö. Það sem raunverulega gerðist var að ég reyndi að yfirgefa manninn sem beitti mig ofbeldi og eins og svo margar konur sem það reyna varð ég fyrir árás. Margar konur eru myrtar þegar þær reyna að fara og ég er viss um að það hefðu getað orðið mín örlög þetta kvöld.“

Rannsókn í skötulíki

Nara þagnar og heldur svo áfram. „Það sem raunverulega gerðist var að í september 2017 var ég loksins búin að átta mig á því að ég yrði að fara frá honum. Á þeim tíma beitti hann mig líkamlegu, andlegu, kynferðislegu og fjárhagslegu ofbeldi. Ég tók þátt í sýningu í Berlín sem framkallaði reynslu mína af heimilisofbeldi frá því þegar ég var barn og þá fann ég hugrekki til þess að segja honum að þetta yrði að hætta. Þá sömu helgi byrjaði hann mér LSD í teið mitt og í framhaldinu tók ég þessa ákvörðun.

Ég var að sýna í Hong Kong og víðar og ræddi þetta við móður mína sem kom með mér í eina af þeim ferðum. Þetta kom henni ekki á óvart því hún hafði átt í bréfaskiptum við hann þar sem þetta ofbeldi kom upp og það var lagt fram til sönnunar við réttarhöldin. Þar játaði hann meira að segja að hafa ráðist á mig og að hafa byrjað mér eiturlyf.

Þetta kom fram við réttarhöldin og þar var hann líka spurður út í að hafa nauðgað mér en eins og ég man svarið þá sagði hann: „Þetta er Nara að láta mér líða illa með nauðganir. Hún er konan mín.“ Hann sagði að ég gerði hann vondan og sýndi horn á höfði með höndunum til út-skýringar og annað í þeim dúr sem að mínu mati tók af allan vafa um að hann væri ofbeldismaður. Hann var spurður um atvikið á bátnum og þá svaraði hann að hann hefði einu sinni ráðist á mig. En allt kom fyrir ekki. Ég fékk átján mánaða dóm, sat í mánuð á Hólmsheiði, í tvo mánuði á Vernd og svo standa fimmtán mánuðir eftir skilorðsbundnir.“

Nara bendir á að það sem gerðist þetta afdrifaríka kvöld sé afleiðing heimilisofbeldis en lögreglurannsókninni hafi verið vægast sagt ábótavant. Lögreglan sleppti því að mynda eiturlyf sem stóðu á stofuborðinu, enginn var sendur í lyfjapróf. Þessi kona játar að hafa reykt gras með eiginmanni mínum og að hann hafi sett kókaín í drykkina okkar. Engin rannsókn var gerð á þessu, jafnvel þó að ég hafi farið fram á slíkt og lagt fram lista yfir eiturlyf sem hann átti en það var nokkrum dögum síðar. Lögreglan taldi ekki ástæðu til þess að kanna það nánar.



Nara ætlar ekki að játa sig sigraða fyrir óréttlætinu heldur fara með málið fyrir Mannréttindadómstól Evrópu.

Á rúnum tveimur vikum léttist ég um níu kíló sem er mikið fyrir smágerða konu eins og mig því þá var ég orðin aðeins 46 kíló. Ég var gerð heimilislaus, því lögreglan sendi frá sér skýrslu þar sem hún segist ekki eiga von á ofbeldi af hálfu mannsins gagnvart mér og þar af leiðandi var ég í raun á götunni. Í lögregluskýrslunni er líka ítrekað tekið fram að ég hafi engin tengsl við Ísland, ég sé það núna að það gerði mig réttlæsa sem erlenda konu. En hann hafði tengsl þar sem hann var að vinna hjá stóru íslensku fyrirtæki, sama fyrirtæki og þessi kona hafði verið að vinna hjá og hún er auk þess Íslendingur. Saksóknarinn lagði líka mikla áherslu á að ég hefði engin tengsl við Ísland til þess að það væri lagt á mig farbann.“

Refsað fyrir að velja að lifa

En Nara ætlar ekki að játa sig sigraða fyrir óréttlætinu heldur fara með málið fyrir Mannréttindadómstól Evrópu. „Fyrir mér er mikilvægt að fara með málið burt frá Íslandi þar sem málið snýst um ofbeldismanninn og það sem ég gerði til að losna undan honum. Næst verður þetta pólitískt og fer að snúast um kerfið og hvernig það tekur á heimilisofbeldi. Ég ætla mér að fara með þetta alla leið vegna þess að ég vil standa með sjálfri mér og standa fyrir

réttindum kvenna sem þurfa að búa við ofbeldi á hverjum degi, jafnvel alla sína daga.“

Nara segir að það hafi haft mikla þýðingu fyrir hana þegar fólk kom og sýndi henni stuðning þegar hún var á leiðinni í fangelsi. „Þau voru þarna fyrir mig en líka fyrir alla sem búa við heimilisofbeldi. Þessi stuðningur gerði það ekki eins erfitt að ganga þarna inn og fyrst eftir að ég kom inn þá upplifði ég ákveðna kyrrð sem var skritin tilfinning. En að vakna í fyrsta sinn í fangelsi var mjög erfitt enda er ég haldin áfallastreituröskun eftir allt sem á undan er gengið. En ég sé mig ekki sem glæpamann og ég trúi því að það sem ég gerði hafi verið að verja rétt minn til lífs. Ég valdi að lifa og fyrir það var mér refsað. Í dag er ég enn að taka út minn dóm en ég ætla líka að halda áfram minni baráttu fyrir réttlæti fyrir mig og allar konur. Þegar ég hef unnið mína baráttu kemur næsta kona og berst fyrir því sama og þannig koll af kalli, því það er það sem við konur höfum verið að gera, þannig munum við að endingu sigra þetta óréttlæti.

Þetta hefur verið skelfileg lífsreynsla sem hefur breytt mér vegna þess að ég hef séð slíkt myrkur í heiminum en það sýnir mér fram á að það getur líka verið svo miklu meira ljós. Þegar manni er kastað svona inn í myrkrið og lifir það af er það vegna þess að maður sér ljósið. Sér vonina.“

MAZDA 2

SUMARTILBOÐ!

MAZDA2 NISEKO 1.5 BENSÍN, 90 HESTÖFL, SJÁLFSKIPTUR
VERÐLISTAVERÐ MEÐ MÁMLIT 2.690.000 KR.

-200.000 KR.
AFSLÁTTUR

SUMARTILBOÐ
2.490.000 KR.

Aflsláttur gildir á öllum útfærslum Mazda2.

Reykjavík
Bíldshöfði 8
515 7040

Akureyri
Tryggvabraut 5
515 7050

mazda.is

Komdu núna og nýttu þér þetta frábæra sumartilboð á Mazda2!



Innlent

HEILBRIGÐISMÁL



Hákon Hákonarson er forstöðumaður Erfðarannsóknamiðstöðvar Barnaspítalans í Filadelfíu, þar sem hann og teymi hans eru með mörg járn í eldinum.

Bjargaði lífi dauðvona drengs

Hákon Hákonarson, forstöðumaður Erfðarannsóknamiðstöðvar Barnaspítalans í Filadelfíu, og teymi hans hafa í samstarfi við Landspítalann hafið rannsókn á arfgengum sjúkdómi hér á landi sem veldur blæðingum í heila. Talið er að hérlendis beri allt að 100 manns stökkbreytt gen sem veldur sjúkdómnum.

Texti / Ragnheiður Linnét
Myndir / Úr einkasafni

Hákon hefur beint sjónum sínum að því að skoða erfðamengi fólks með ákveðna sjúkdóma í því skyni að finna lyf við þeim, ekki til að meðhöndla afleiðingarnar heldur til að ráðast gegn orsökunum. Hann vinnur nú meðal annars að leit að meðferðarúrræðum við arfgengum sjúkdómi, sem stafar af stökkbreytingu í svokölluðu cystatín c-geni sem veldur endurteknum heilablæðingum og skemmdum í heilavef.

Hvað kom Hákonni á sporið? „Það atvikaðist þannig að læknar hér heima höfðu samband við mig vegna einstaklings í fjölskyldu minni sem hafði fengið heilablæðingu. Viðkomandi var með slímsöfnun í lungum og ég ráðlagði notkun ákveðins lyfs, N-acetylcystein, sem hefur verið notað í um 40 ár og gefið góða raun. Við notkun lyfsins kom svoltíð óvænt í ljós; það virtist líka hafa áhrif á þennan arfgenga sjúkdóm sjúklingsins, sem getur valdið súrefnisskortu eða ördrepi í heilavef og í verstu tilfellunum heilablæðingu, en þarna höfðum við ekki hugmynd um að lyfið hefði þau áhrif. Eftir nú

mánaða meðferð vildi sjúklingurinn síðan halda áfram að taka lyfið, því hann fann að sér leið vel og átti meðal annars auðveldara með að kyngja.“

Greining var dauðadómur

Því má segja að tilviljun hafi ráðið því að lyf sem nýttist við sjúkdómnum fannst, en Hákon segir að engin önnur meðferðarúrræði hafi þá verið fyrir hendi. Stökkbreytingin í geninu sem veldur þessum sjúkdómi, hafi uppgötvast fyrir nokkrum áratugum og rannsóknir á henni farið fram á Keldum undir stjórn dr. Ástríðar Pálsdóttur sameindalíf-fræðings, í samstarfi við Íslenska erfðagreiningu og Elías Ólafsson, prófessor í taugalæknisfræði við Háskóla Íslands. Auk þess hafi fleiri læknar komið að rannsóknunum en þær miði að því að skilgreina hvað þessi stökkbreyting geri nákvæmlega. Eftir að hafa rambað á lyf sem nýttist í meðferð við sjúkdómnum, hefur Hákon sjálfur og hans teymi rannsakað stökkbreytta genið og leitað að lyfi sem geti fyrirbyggt sjúkdómminn sem það veldur. Fékk hann blóðsýni frá nokkrum íslenskum fjölskyldum sem eru

”

„Ætla menn að búa til ofurhuga eða yfirburða-íþróttafólk? Er aðferðin það örugg að hún útiloki að fólk þrói með sér annan sjúkdóm? Síðferðilegi þátturinn er stór.“

með stökkbreytta genið og hóf að skoða hvernig það hegðar sér.

„Genið framleiðir prótín, svokallað cystatín c, sem sér um að draga úr virkni ákveðinna bólgumiðla í líkamanum. En í tilvikum stökkbreytta afbrigðisins fléttast þetta prótín saman og fellur út í vefjum (nefnist þá mýlildi eða amyloid), til dæmis í slagæðaveggjum heilans, sem verða þá veikari fyrir og veldur það fyrrnefndum heilablæðingum og skemmdum í heilavef. Þegar við áttuðum okkur á þessu fórum við að leita leiða til að koma í veg fyrir að prótínið geti fallið út í vefjum líkamans,“ segir Hákon, en það tók hann og teymi hans um tvö ár að finna rétta lyfið.

Hákon segir að um 25 þekktir sjúklingar á Íslandi séu með stökkbreytta genið, en þeir tilheyra stórum fjölskyldum og því gætu, að hans sögn, verið í kringum 100 manns sem bera það hér á landi. Hann segir að þótt sjúkdómurinn hafi verið þekktur í um 35-40 ár hafi engin meðferðarúrræði fundist og að greinast með hann hafi verið dauðadómur. Það sé nú breytt með tilkomu fyrrnefnds lyfs, sem hann segir lofa góðu. Niðurstöður af notkun þess hafi reynt

DÝNUDAGAR

Vantar þig dýnu í hjónarúmið, bústaðinn, fellihýsið, ferðabílinn,
hjólhýsið eða barnarúmið? Þá er hún til hjá okkur.



Sérstíðum dýnur í öllum stærðum

20%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM DÝNUM

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500
Hofsbót 4 - Akureyri | Sími 462 3504

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



„Ef barn fær astma eru erfðabættir sterkari en ef einstaklingur fær sjúkdóminn 25 ára.“



Hákon og Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands á alþjóðlegu erfðavísindabingi sem var haldið hérlendis í vor.

jákvæðar því uppsöfnun á afbrigðilega prótíninu í vefjum viðkomandi sjúklings minnkaði verulega.

Gæti gagnast fólki með Alzheimer

Aðspurður hvort lyfið geti nýst gegn öðrum sjúkdómum, segir Hákon að mögulega gæti það nýst Alzheimer-sjúklingum líka. „Allt að helmingur sjúklunga með þennan fyrrnefnda arfgenga heilablæðingasjúkdóm fær ekki sýnilega heilablæðingu, heldur hæg fara minnisskerðingu sem kemur fram við 30 eða 40 aldur. Sem líkist Alzheimer-sjúkdómi. Ég er sannfærður um að sjúkdómsmyndin í þessum tveimur sjúkdómum sé hliðstæð, sjúkdómsferlið er bara hraðvirkara hjá sjúklingum með arfgenga heilablæðingasjúkdóminn vegna stökkbreytta gensins. Lyf sem kemur í veg fyrir að þetta efni (mýlildi eða amyloid) safnist upp í vefjum heilans gæti því mögulega gagnast Alzheimer-sjúklingum. Þetta er nokkuð sem við komum til með að rannsaka í framtíðinni,“ segir hann.

„Maður þarf að hugsa út fyrir boxið“

Hákon hefur almennt í starfi sínu unnið að því að uppgötva erfðabætti sem orsaka sjúkdóma og finna síðan lyf sem vinna á erfðabáttunum. „Ég hef verið að vinna að ýmsum verkefnum og gert uppgötvánir sem ég hef getað kannað nánar á rannsóknarstofunni til að skilja áhrif erfðabáttanna á myndun sjúkdóma og til að finna fyrirbyggjandi meðferðarúræði. Þannig beini ég sjónum mínum að orsökum sjúkdóma, ekki bara afleiðingum eins og oft er gert í dag.“

Hann telur erfðaupplýsingar sérstaklega mikilvægar í börnum og segir að því yngra sem barn er þegar sjúkdómur kemur fram því sterkari séu áhrif gena. „Ef barn fær astma eru erfðabættir sterkari en ef einstaklingur fær sjúkdóminn 25 ára því þá er líklegt að alls konar umhverfisþættir hafi haft áhrif. Rannsóknarteymi mitt hefur aðallega leitast við að nýta erfðaupplýsingar til

að finna nýtileg lyf, sem þegar eru til og hafa áður verið reynd til að meðhöndla aðra sjúkdóma, því þá komumst við hjá um 10 árum í þróunarferli. Við erum með fimm svona verkefni í gangi í dag.“

Athyglisbrestur (ADHD) er eitt þessara verkefna, en Hákon hefur unnið að prófun lyfs við honum. Önnur verkefni eru einhverfa, astmi og þarmabólga. „Síðan erum við að fást við sjúkdóm í sogæðakerfi líkamans sem stafar af stökkbreytingu í geni sem veldur því að sogæðar vaxa stjórnlaust og leka vökva, en bráðlega munum við birta grein í virtu vísindaritum sem fjallar um þetta. Við fundum nýja meðferð sem hafði aldrei verið lýst áður,“ segir hann og lýsir henni: „Tólf ára drengur sem hafði endurtekið farið í brennsluaðgerðir, lak vökva út um allan líkamann. Lungun fylltust vökva, einnig gollurhúsið sem umlykur hjartað, hann var háður súrefnisgjöf og beið bara eftir því að deyja. Við fundum genið sem orsakaði sjúkdóminn, settum það inn í tilraunadýr, svokallaðan sebrafisk, og reyndum að hemja það með lyfi sem hafði verið þróað sem krabbameinslyf. Meinseldirnar hurfu algjörlega í fiskinum. Meðferðin hefur reynt árangursrík og drengurinn er farinn að hlaupa um allt. Þetta sýnir að maður þarf að hugsa út fyrir boxið og spyrja spurninga: Hvernig getum við notað erfðaupplýsingar til að skapa ný meðferðarúræði.“

Vekur upp siðferðilegar spurningar

Það vekur óneitanlega upp spurningar um siðferðilega þáttinn í erfðavísindum þegar hægt er að fara inn í gen og breyta hegðun þeirra og hafa þannig áhrif á líf og heilsu fólks, oftast til góðs en það er líka hægt í öðrum tilgangi en að lækna ef menn hafa löngun til slíks.

Hákon segir að erfðafræðileg þekking verði sífellt meiri. Þannig hafi frumum úr sjúklingi verið breytt eða þær „editaðar“ í Pensylvania-háskólanum í Bandaríkjunum með því að setja inn gen sem þekja



ford.is



„Mönnum þótti mjög merkilegt það sem við vorum að gera á Íslandi, það voru engir aðrir í heiminum sem gátu gert sambærilega hluti.“

ákveðna þætti í krabbameinsfrumum og leiddi það til þess að þær frumur réðust á krabbameinsfrumurnar og drápu þær. Þetta sé hægt, tæknin sé til staðar. Það vekir eðlilega upp síðferðilegar spurningar.

„Ætla menn að búa til ofurhuga eða yfirburðsþróttafólk? Er aðferðin það örugg að hún útiloki að fólk þrói með sér annan sjúkdóm? Síðferðilegi þátturinn er stór. Þá er aðferðafræðin enn ekki það örugg að hægt sé að útiloka óæskilegar afleiðingar. Ég myndi ætla að um 20 ár séu í þetta komist á lygnan sjó,“ segir hann.

„Hvenær geturðu byrjað?“

En hvernig kom það eiginlega til að íslenskum lækni bauðst að stýra stórri og öflugri erfðavísindastofnun á sviði barnalækninga við Háskólaspítalann í Filadelfíu?

„Ég starfaði hjá Íslenskri erfðagreiningu þegar mikil framþróun í rannsóknum á fjölgensjúkdómum átti sér stað,“ svarar Hákon. „Ég hafði stundað sérfræðinám á Barnaspítalanum í Filadelfíu og fékk í kjölfarið stóran styrk frá Bandarísku heilbrigðisstofnuninni, þannig að ég var þar með annan fótinn. Ég hélt fyrirlestur um það sem var að gerast á Íslandi, meðal annars um nýja örflögutækni, og sagði að nú væri tækifæri fyrir þá á Barnaspítalanum að verða leiðandi í erfðafræðivísindum á sviði barnalækninga. Mönnum þótti mjög merkilegt það sem við vorum að gera á Íslandi, það voru engir aðrir í heiminum sem gátu gert sambærilega hluti. Á Barnaspítalanum í Filadelfíu var áhugi á að setja upp slíkt rannsóknarsetur og ég var beðinn um að leiða það starf. Ég setti ákveðnar kröfur sem ég taldi að þeir myndu ekki ganga að, enda var ég í góðri stöðu hjá Íslenskri erfðagreiningu. En eftir fjórar vikur fékk ég símhringingu og mér tjáð að allt hefði verið samþykkt og ég hreinlega spurður: „Hvenær geturðu byrjað?“ Þetta kom mér í opna skjöldu og þarna var eiginlega ekki aftur snúið. Þeir höfðu áhuga á að gera Barnaspítalann í Filadelfíu leiðandi



Hákon á Íslandi ásamt konu sinni, Marti Björk Ívarsdóttur.

á heimsmeilivarða á sviði erfðasjúkdóma barna og spurðu hvort ég væri tilbúinn til að leiða það verkefni.“

Staða Íslands sterk í erfðavísindum

Spurður út í stöðu Íslands í heimi erfðavísinda í dag segir Hákon að hún sé sterk, enda hafi Íslensk erfðagreining verið brautryðjandi á þessu sviði á heimsvísu og leiðandi í um 20 ár.

Hann segir að nú séu stórar rannsóknarstofnanir á sviði erfðavísinda í Bandaríkjunum, Bretlandi og víðar að gera hliðstæða hluti og Íslensk erfðagreining. „Kári Stefánsson hefur verið í fararbroddi þannig að staðan á Íslandi er sterk á þessu sviði og hér eru margir mjög hæfileikaríkir vísindamenn. Ísland hefur sérstöðu og þekking okkar á ættfræði fólks hér skapar einstakt tækifæri fyrir erfðarannsóknir. Nema þegar um er að ræða mjög sjaldgæfa sjúkdóma þá erum við of fámenn. Ættfræðigrunnur okkar kemur að gagni við að skilgreina einstaklinga innan fjölskyldna sem gætu borið stökkbreytt gen eins og áður nefnda cystatín c-genið,“ útskýrir hann. Á erfðavísindabíngi sem var haldið á Íslandi í vor var stefnt að víðtækri samvinnu til að skilgreina erfðavísu og safna stóru genamengi, 10-15 milljóna einstaklinga frá 30 þjóðum á einn stað. „Þá getum við skapað enn meiri þekkingu til að þróa og allra helst fyrirbyggja að sjúkdómurinn komi nokkurn tíma fram. Það viljum við gera í þessari íslensku arfgengu heilablæðingu, setja börnin á lyf, sem veldur engum aukaverkunum og kemur í veg fyrir að sjúkdómurinn komi nokkurn tíma fram,“ segir hann.

Það er auðhæflegt að Hákon hefur gaman af að segja frá og því er ekki úr vegi að spyrja í lokin hvort hann njóti starfsins? „Já, það er mjög gefandi. Til dæmis að sjá barn, eins og fyrrnefndan dreng sem biður eftir að deyja, ná bata, það er náttúrulega mjög gefandi,“ segir hann og yfir andlitið færir bros.

FORD TRANSIT ATVINNUBÍLAR

– Traustir og vel búnir

Það er engin tilviljun að Ford Transit atvinnubílar eru þeir mest seldu í Evrópu síðustu fjögur árin. Ford Transit eru þekktir fyrir styrk og áreiðanleika og hafa unnið til fjölda verðlauna. Ford Transit eru með sérlega ríkulegan staðalbúnað m.a. með

Bluetooth, olíumiðstöð með tímastillingu (alltaf heitir á morgnana), spólvörn, brekkubremsu og aksturstölvu. Brimborg leggur mikla áherslu á framúrskarandi þjónustu við Transit eigendur enda leggja þeir traust sitt á sendibíla frá Ford.



Komdu, reynsluaktu og upplifðu hina margrómuðu aksturseiginleika Ford Transit

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



Öruggur staður til að vera á



Innlent

LEIÐARI

Ný staða í Valhöll

Eftir / Magnús Geir Eyjólfsson

Pað hefur verið áhugavert að fylgjast með þróuninni innan Sjálfstæðisflokksins undanfarnar vikur. Undirliggjandi togstreita á milli frjálslyndra og afturhaldsamra afla innan flokksins hefur verið að koma upp á yfirborðið í tengslum við þriðja orkupakkann og frumvarp um fóstureyðingar. Í þetta skiptið er það hins vegar frjálslyndi armurinn sem hefur ráðið för. Það er ný staða.



„Undirliggjandi togstreita á milli frjálslyndra og afturhaldsamra afla innan flokksins hefur verið að koma upp á yfirborðið í tengslum við þriðja orkupakkann og frumvarp um fóstureyðingar.“

Það skín í gegn að þessi hópur fyrrum valdakarla á erfitt með að fóta sig í hinum nýja veruleika, að ný kynslóð áhrifafólks taki ákvarðanir og myndi sér skoðanir án valdboðs eða leiðbeininga frá gamla valdakjarnanum. Gremjan birtist landsmönnum á síðum Morgunblaðsins nánast á hverjum degi. Hér áður fyrr var lítið á greinar þessara manna sem ótvíræð skilaboð úr innsta kjarna en í dag eru þær ígildi gamla karla að óskra á ský. Óþol forystu Sjálfstæðisflokksins gagnvart þessum hópi er sömuleiðis orðið áberandi, samanber ákvörðun formannsins um að birta viðhafnargrein sína í tilefni 90 ára afmælis Sjálfstæðisflokksins í Fréttablaðinu en ekki Morgunblaðinu. Slíkt hefði þótt óhugsandi fyrir einungis nokkrum mánuðum.

Þessi þróun er um margt ánægjuleg enda var Sjálfstæðisflokkurinn orðinn forpokaður og kreddufullur flokkur, svo mjög að hluti hinna frjálslyndu hrökklaðist í burtu yfir í Viðreisn. Maður spyr sig hvað veldur. Annars vegar eru framtíðarleiðtogar flokksins komnir með bullandi sjálfstraust, enda farnir að raða sér í áhrifastöður. Við sjáum meira af Áslaugu Örnú og Þórdísi Kolbrúnu en minna af Ásmundi Friðrikssyni. Sem er vel.

Hins vegar hefur orðið gerjun á hægri vængnum sem Sjálfstæðisflokkurinn hefur þurft að taka tillit til. Miðflokkurinn hefur, þrátt fyrir nafnið, verið að marka sér stöðu langt úti á hægri vængnum með afar íhaldssömum, populískum og þjóðernissinnuðum málflutningi. Framganga Miðflokksmanna í vetur, innan sem utan þings, hefur verið með slíkum ólíkindum að það var óumflýjanlegt að Sjálfstæðisflokkurinn myndi vilja fjarlægja sig frá honum með áberandi hætti.

Þessi sinnaskipti vita á gott fyrir framhaldið enda líklegt að einn flokkur mun halda áfram að sækja út á jaðarinn, líkt og popúlistar í Evrópu og Bandaríkjunum hafa gert. Því einangraðri sem sá flokkur er, því betra. Það er hins vegar langt í frá að frjálslyndið hafi tekið flokkinn yfir, þrátt fyrir þessa tímabundnu nýju ásýnd. Ef framtíðarleiðtogar flokksins vilja virkilega sýna að þeir standi fyrir frjálslyndi og alþjóðasamvinnu, þá væri ágætis fyrsta skref að þrýsta á um úrsögn úr ACRE, bandalagi hægri manna sem hýsir margra af verstu stjórnámálum Evrópu. Enda lítið frjálslyndi fólgið í því að sitja fundi með Erdogan, Nethanyahu og skoðanabræðrum þeirra.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Björn Brynjúlf

Það vantar líka lúxusíbúðir

■ Kafaskil hafa orðið á fasteignamarkaði. Bygging íbúðarhúsnæðis hefur tekið við sér að nýju en samkvæmt nýjustu tölningu Samtaka iðnaðarins eru um 5.000 íbúðir í byggingu á höfuðborgarsvæðinu. Til samanburðar voru 1.200 íbúðir í byggingu árið 2012 þegar kulnunin í byggingariðnaði var mest.

Þessi uppbygging er þegar farin að draga úr húsnæðisskortri. Samkvæmt nýrri úttekt Íbúðalánasjóðs náði úppfyllt íbúðarþörf hámarki á þessu ári og mun dragast saman úr 5.000 niður í 2.000 íbúðir á næstu þremur árum.

Samhliða hefur fasteignaverð orðið viðráðanlegra. Eftir nokkur ár af hækkunum umfram laun hefur þróunin nú snúist við. Laun fóru fram úr íbúðaverði um 2% síðastliðna tólf mánuði. Til samanburðar drógu laun aftur úr íbúðaverði um 4% á ári að meðaltali síðustu fimm árin þar á undan.

Ekki eru þó allir sannfærðir um að staðan sé að batna. Bæði fyrir og eftir undirritun nýrra kjarasamninga hefur umræðan verið á þann veg að þær íbúðir sem eru í byggingu vinni ekki á húsnæðisvandanum nema að litlu leyti.

Meginröksemdin er að þessar nýju íbúðir henti ekki þeim hópi sem á í vanda. Aðallega sé um að ræða stórar og dýrar lúxusíbúðir en enn þá vanti smærri og ódýrari íbúðir fyrir ungt fólk og fyrstu kaupendur. Því sé þörf á sértækum aðgerðum stjórnvalda til að tryggja að byggt sé hagkvæmara húsnæði.

En þegar betur er að gáð munu þessar lúxusíbúðir gagnast fleirum en bara þeim sem kaupa þær. Allir sem flytja í stærra og dýrara húsnæði bjuggu áður annars staðar. Þegar þetta fólk stækkar við sig fara því samhliða á sölu hagkvæmari eignir. Nýjar og dýrar íbúðir auka þannig framboð af ódýrara húsnæði og auðvelda fyrstu kaupendum, auk þeirra tekjulægri og eignaminni, að finna sér hagkvæmt húsnæði.

Tekjur og eignastaða fólks fer hvort tveggja vaxandi með aldri, auk þess sem kröftugur hagvöxtur síðustu ára hefur leitt til þess að hagar margra hefur vænkast. Því hefur myndast eftirspurn hjá fjölmönnum hópum eftir stærra, nýrra og þar með dýrara húsnæði. Svo lengi sem efnahagsþróun er hagfeld mun þessi hringrás halda áfram. Þeir sem vilja komast í hagkvæmt húsnæði í dag munu vilja stækka við sig síðar meir. Það mun samhliða skapa rými fyrir nýjar kynslóðir og svo koll af kolli.

Fasteignamarkaður er flókinna enda samanstendur hann af samspili hundruða þúsunda einstaklinga með ólíkar þarfir. Orsök núverandi húsnæðisvanda liggur fyrst og fremst í hrúni fjármálakerfisins árið 2008 og byggingariðnaðarins í kjölfarið. Það olli framboðsskortri sem nú fyrst sér fyrir endann á.

Í þessu ljósi eru sértækar aðgerðir stjórnvalda til að stýra því hvers konar íbúðir eru byggðar ekki líklegar til árangurs. Farsælli leið er að tryggja að efnahagsstjórnin sé í lagi. Það er besta vörnin gegn því að húsnæðisvandinn, sem nú fer minnkandi, taki sig upp á ný.

Höfundur er hagfræðingur.

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

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

GingerLove

DetoxLove



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

BÍO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Það má ljúga, stela og klæmast í þinginu en það má ekki segja að þingmenn steli, ljúgi og klæmist. Það er kjarninn í nýjasta úrskurði síðanefndar þingsins og ákvörðun þingforseta um hvaða málum beri að vísa þangað og hvaða málum ekki.“

Póra Kristín Ásgeirsdóttir.

„Ég átta mig ekki alveg á þessu. Er þetta svona óþægilegt að þegar við komum upp í pontu að forseti telur bara ástæðu til þess að stoppa okkur hérna í miðjum ræðum?“



Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, ósátt við að forseti Alþingis, Steingrímur J. Sigfússon stöðvi þingmenn Pírata í ræðum sínum.

„Þegar um er að ræða liðinn óundirbúnað fyrirspurnir og háttvirkir þingmenn hafa beðið um orðið til þess að spyrja tiltekinn ráðherra spurninga þá ber þeim að gera það. En ekki nota meirihlutann eða helminginn af sínum ræðutíma í árásir á aðra flokka.“

Steingrímur J. Sigfússon.

„Meirihlutinn í borginni hótar enn hærra sköttum vegna umferðartafa sem hann bjó sjálfur til.“

Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins, gagnrýnir meirihlutann í borginni fyrir að ihuga að leggja veggjöld á bíla.



„Viðbrögð þeirra við gagnrýninni endurspeglar alkóhólisma.“

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar Erfðagreiningar, segir í viðtali á Kjarnanum að af viðbrögðum Klaustursþingmanna að dæma séu þeir virkir alkóhólistar. Hann leggur til að Alþingi bjóði þingmönnum upp á meðferð.

„Þó það sé gaman að fá sér stundum koníak er þetta eitthvað annað.“

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, gagnrýnir slæma stöðu heilbrigðisþjónustu í dreifðari byggðum, í telfni fréttar Mannlífs um erfiða stöðu í heilbrigðisþjónustu á Borgarfirði eystra þar sem sjúklingur var deyður með koníaki.



„Búinn að átta mig á því að hjólréiðamenn sem vilja og geta hjólað í vinnuna er skæðasti sértrúarsöfnuður á Íslandi. Fjölmiðlafulltrúinn er @gislimarteinn og hann vinnur að því frítt í dag (var í borgarstjórnar í því starfi á sínum tíma). Note to self: ekki böggja hjólréiðfólk aftur.“

Sigmar Vilhjálmsson, athafnamaður sendir Gísla Marteini aftur tóninn á Twitter en þar hafa þeir eldað saman grátt silfur um nokkurt skeið.

„Í huganum hef ég matreitt kjötstykki með arseníki en því miður veit ég ekki hvar ég get fengið slíkt til að gæða hundkvikindunum á.“

Fjölmiðlamaðurinn Guðni Már Henningsson þolir ekki geltið í hundum nágrannans á Kanarí þar sem hann býr nú og hefur íhugað að eittra fyrir þeim.



Góð vika



Guðfinna Th. Aðalgeirsdóttir



Körffuboltaíð KR svo gott sem tryggði sér sjöunda Íslandsmeistarátítilinn í röð þegar þrjú af bestu leikmönnum landsins skrifuðu undir samning um að leika með liðinu á næsta tímabili. KR toppar þó ekki Guðfinnu Th. Aðalgeirsdóttur sem afrekaði eitthvað sem enginn Íslendingur hefur afrekað, að fá heilan tind á Suðurskautslandinu nefndan í höfuðið á sér. Guðfinna er prófessor í jöklafræði og missti af leiðangri þangað eftir að hún sleit hásin. Erlendir kollegar hennar, sem kölluðu Guðfinnu Tolly, voru þó ekki búnir að gleyma henni og nefndu tindinn Tolly's Heel og hefur nafnanefnd Suðurskautslandsins samþykkt nafnið.

Slæm vika



Þórir Sæmundsson



Skipverjarnir á Bíldsey SH uppskáru reiði þjóðarinnar þegar þeir skáru sporð af lifandi hákarli sem hafði flækst í línu þeirra, af ein-skærum ótuktarskap að því er virðist. Ekki bara uppskáru þeir fordæmingu samborgara sinna heldur fengu þeir að taka sjópokann sinn. Leikarinn Þórir Sæmundsson átti líka afleita viku því upp komst að hann hafði um árabíl haldið úti aðgangi á Twitter undir dulnefninu Boring Gylfi Sig. Uppljóstrunin var síst til þess fallin að auka hróður Þóris sem fyrir tveimur árum var rekinn frá Þjóðleikhúsinu fyrir að senda dónamyndir til ungra stúlkna.

SELFLOSS 7.-9. JÚNÍ

10 ÁRA AFMÆLI

KÓTELETTAN

BBQ & MUSIC FESTIVAL 2019



STJÓRNIN · STUÐLABANDIÐ · EIRÍKUR HAUKSSON · BJÖRGVIN HALLDÓRS
 FRIDRIK DÓR · DÚNDURFRÉTTIR · ALBATROSS · PÁLL ÓSKAR · JÓNAS SIG
 HR. HNETUSMJÖR · Á MÓTI SÓL · SPRITE ZERO CLANG · STEBBI HILMARS
 JÓIPÉ X KRÓLI · SALKKA SÓL · HUGINN · GDMA · SKJÁLFTAV. · LOVE GURU



FORSALA Á KOTELETTAN.IS OG Í GALLERÍ OZONE SELFOSSI





g
Gestgjafinn
FERÐALÖG



Matsölustaðir og barir

Café Modern í nýlistasafninu

Þessi staður er á nýlistasafninu Modern Art Museum sem fjallað er um hér í greininni en hann er sérlega vinsæll meðal heimamanna og sérstaklega um helgar. Núfímalegt umhverfi og gaman að sitja við glugga hjá vatninu. Matargerðin er nýstárleg en notast er við árstíðabundið gæðahræfni úr nærumhverfinu.
Vefsíða: themodern.org

Taco Heads

Þetta er ekta taco-búlla sem byrjaði starfsemi sína í matarbíl (food truck) í Fort Worth en varð svo vinsæl að öðrum bíl var bætt við á staðinu þar sem hann var staðsettur og settu tjald á milli. Síðan flutti staðurinn og opnaði þar sem hann er núna, rétt hjá Cowgirl-safninu. Mjög góð tacos og einnig góðar margarítur.
Vefsíða: acoheads.com

Woodshed Smokehouse

Sérlega góður og skemmtilegur staður niðri við Trinity-ána og gaman að sitja úti, vinsæll meðal heimamanna. Þarna er áhersla á kjöt og meira kjöt sem á sér skýringu hjá yfirmatreiðslumanni staðarins, Tim Love, en hann er mjög hrifinn af öllu sem er grillað, glóðað og hægeldað en kjöt er einnig reykt á staðnum. Á Woodshed er hægt að fá pylsur, t.d. úr snákum og elg, svo fátt eitt sé nefnt.
Vefsíða: woodshedsmokehouse.com

Heim Barbecue

Nýlegur og vinsæll staður meðal heimamanna sem byrjaði sem matarbíll (food truck) en opnaði nýlega hálfgerðan skyndibitastað með áherslu á „barbecue“. Gott úrval er af ýmsu kjöti sem unnið er á staðnum. Ég mæli sérstaklega með brisket og pylsunni, mjög gott.
Vefsíða: heimbbq.com

Reata Restaurant

Þessi staður sem er í hjarta miðbæjarins er með fínan vestrænan Texasmat. Þarna er haldið í hefðirnar og þjónarnir eru í útsaumum kúreka-skyrtum sem er skemmtilegt. Á Reata ætti enginn að fara svangur út enda skammtarnir stórir að hætti Texasbúa.
Vefsíða: reata.net

Thompson's Bookstore bar

Lítill og notalegur bar í speak easy-stíl á Houston St. í miðbænum. Dökkar innréttingar og þægilegir stólar en þarna var áður bókaúð. Barinn er í miklu uppáhaldi hjá Harrison Ford sem kíkir við ef hann á leið um Fort Worth.
Vefsíða: thompsonsbookstore.com

Hjólabar – Cow Town Cycle Party

Eflaust hafa einhverjir séð svokallaða hjólbari þar sem bargestir sitja og hjóla á meðan þeir drekka vatn eða eitthvað allt annað og hlusta á fjörgu tónlist. Ég verð að viðurkenna að þetta var mjög skemmtilegt. Billinn, eða öllu heldur barinn, stoppaði á ýmsum stöðum þar sem hægt var að gæða sér á góðum drykk og hvíla sig eftir hjólaátökin. Þetta er iðja sem ég mæli sérstaklega með fyrir hópa.
Vefsíða: cowtowncycleparty.com

Heitar kúrekasteikur og áhugaverð söfn í Fort Worth



Texti og myndir / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Í síðasta tölublaði Mannlífs fjallaði ég um kúrekabæinn Fort Worth í Texas í Bandaríkjunum og hægt er að lesa þá grein á vefsíðunni Gestgjafinn.is. Hér bendi ég á nokkur söfn og góða veitingastaði en einkenni matargerðarinnar á þessu svæði er kjöt og svokölluð tex-mex-matargerð.



„Woodshed Smokehouse er sérlega góður og skemmtilegur staður niðri við Trinity-ána og gaman að sitja úti, vinsæll meðal heimamanna.“

Modern Art museum

Það sem er kannski áhugaverðast við þetta safn er byggingin sjálf en hún var hönnuð af japanska arkitektinum Tadao Ando. Þarna eru skemmtileg evrópsk listaverk frá því 1920 og upp úr en einnig amerísk verk frá árinu 1945 og upp úr og mætti nefna Andy Warhol, Jackson Pollock og Pablo Picasso svo fátt eitt sé nefnt.

Vefsíða: themodern.org

Kimbell Art Museum

Þetta er lítið og þægilegt safn sem hýsir ýmsar sýningar og listviðburði. Safnið er kannski frægast fyrir að vera „besta listasafnið í Ameríku“ og státar af því að hýsa fyrsta málverk Michelangelo's, The Torment of Saint Anthony. Á safninu er að finna listaverk eftir mjög fræga málara eins og Matisse, Cezanne, El Greco og Rembrandt.

Vefsíða: kimbellart.org

National Cowgirl Museum & Hall of Fame

Eina safnið í heimi sem er tileinkað konum sem létu til sín taka í villta vestrinu. Safnið er lítið en áhugavert og gaman að skoða ýmsa muni sem þar eru til sýnis. Tilvalið safn fyrir kúrekastelpur og -stráka.

Vefsíða: cowgirl.net



30-50% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

FATBOY ÚTSALA



50%

CHAIR

VERÐ 11.900 KR.
FULLT VERÐ 23.800 KR.



50%

**NON FLYING
CARPET**

VERÐ 11.350 KR.
FULLT VERÐ 22.700 KR.



50%

TABLITSKI

VERÐ 2.950 KR.
FULLT VERÐ 5.950 KR.

30%



BUGGLE UP

VERÐ 31.360 KR.
FULLT VERÐ 44.800 KR.

50%



TERRY LE SWINGER

VERÐ 16.600 KR.
FULLT VERÐ 33.200 KR.

30%



DOGGIE LOUNGE

VERÐ 10.990 KR.
FULLT VERÐ 15.700 KR.

30%



EDISON GIANT

VERÐ 47.110 KR.
FULLT VERÐ 67.300 KR.

30%



PUP PILLOW

VERÐ 25.550 KR.
FULLT VERÐ 36.500 KR.

30%



ROCKCOCO

VERÐ 64.540 KR.
FULLT VERÐ 92.540 KR.

30%



JUNIOR NYLON

VERÐ 13.930 KR.
AFSLÁTTUR 19.900 KR.

30%



KLAID

VERÐ 10.080 KR.
AFSLÁTTUR 14.400 KR.

30%



LAMZAC

VERÐ 7.560 KR.
AFSLÁTTUR 10.800 KR.

10 daga útsala vegna fluttninga, opnum nýjan og glæsilegann **Fatboy sýningarsal** á næstu vikum. Útsalan er eingöngu í verslun okkar Ármúla 44.

sekkur.is

Fatboy Ármúla 44

fatboy



Glæsilegur þriggja rétta matseðill á aðeins **5.990kr**



MATHÚS
GARÐABÆJAR
Ísland 2016



Afþreying

KROSSGÁTA

	ÁHRIFA- MÁTTUR	BOR	AND- SPÆNIS	STRÍÐNI	TALA	KK NAFN	ÁLÍTA	GLÁP
BARTAR								
RÓMVERSK TALA		ERTA				FRÍÐUR		
VELTINGUR		SKVETTAST			HVATNING	VIRKI		
FUGLS HLJÓÐ				STEINLÍM	LÉREFT			RUSL
FEIKNA		MÁLHELTI			TITILL	ELDSNEYTI		
		OFRA				HENDA		
	SVARA	Í RÖÐ	GLUFA		GARMUR			TVEIR EINS
					STÖKUM			
ALDRÁÐI					SAKLEYSI		PÍLA	
					ÆSING		HRÖP	
BÓK- STAFUR			MYRKUR			BÝSN		
			MÁNUÐUR			HANDA		
KLÍÐUR		SLÉTTUR			KROPPA			AFKVÆMI
		STELL			JAFNOKI			JÁRNA
SKRAFA			ÖBREVTTUR			SAMTALS		
			TVEIR EINS			ÓSKIPT		
	ANDLITS- PARTUR			FORMÓDIR			ÁBREIDA	
	ATLÖGU			FJÖRÐUNGS- BROT			UPPSPETTUR	
MESSING				TVEIR EINS		MJÖG		SVÖRÐ
				SJÁÐU		BASLA		SMÆLA
SELUR				ÍÞRÓTT			GANGA	
				HÆRRI			MEGIN	
LÖNG		SKÓFLA				DUGLAUS		HÆKKAR
		MJAKA				TÍMABIL		HALD
RJÚKA			LÍÐIÐ				RAUP	
			KRINGUM					
LÉLEGUR				TÍÐ			HEIMS- ÁLFA	
UPPHEFD				ÆTTAR- SETUR			UMRÖT	

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1
Af hverju er útlit fyrir að sáttaumleitanir í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu séu að stefna í strand?

2
Í hvaða landi er meirihluti íbúa mótfallinn kennslu á arabískum tölum í skólakerfi?
 $2x_1 + x_2$
 $x_1 + x_2 - 3x_3$
 $- 2x_3 +$



3
Stjórnarformaður HS Orku sagði á dögunum að söngkonan Björk Guðmundsdóttir hefði skorð upp „óupplýsta“ herör gegn Magma og sér persónulega í upphafi stjórnarformannstíð hans. Hvað heitir stjórnarformaðurinn?

4
„Spurningin er ekki hvort heldur hvenær rasískur popúlista flokkur stígur inn á sviðið fyrir alvöru hér,“ segir í pistli sem birtist á mannlíf.is. Hver skrifar pistilinn?

5
Á mannlíf.is birtist uppskrift að kaffiköku með mökkakremi. Hvað eru mörg egg í uppskriftinni?



SUMARTILBOÐ

Kynntu þér fjölbreytta áskriftarmöguleika á mannlif.is/askriftir

20% AFSLÁTTUR
AF TÍMARITUM Í ÁSKRIFT.



NÚ EINNIG Í VEFÚTGÁFU



Hægt er að skoða blaðið í tölvum, farsímum og spjaldtölvum þar sem vefútgáfa blaðsins er framsett á fallegan og aðgengilegan máta.

MANNLÍF **HÚS OG HIBYLI** Gestgjafinn **VIKAN**

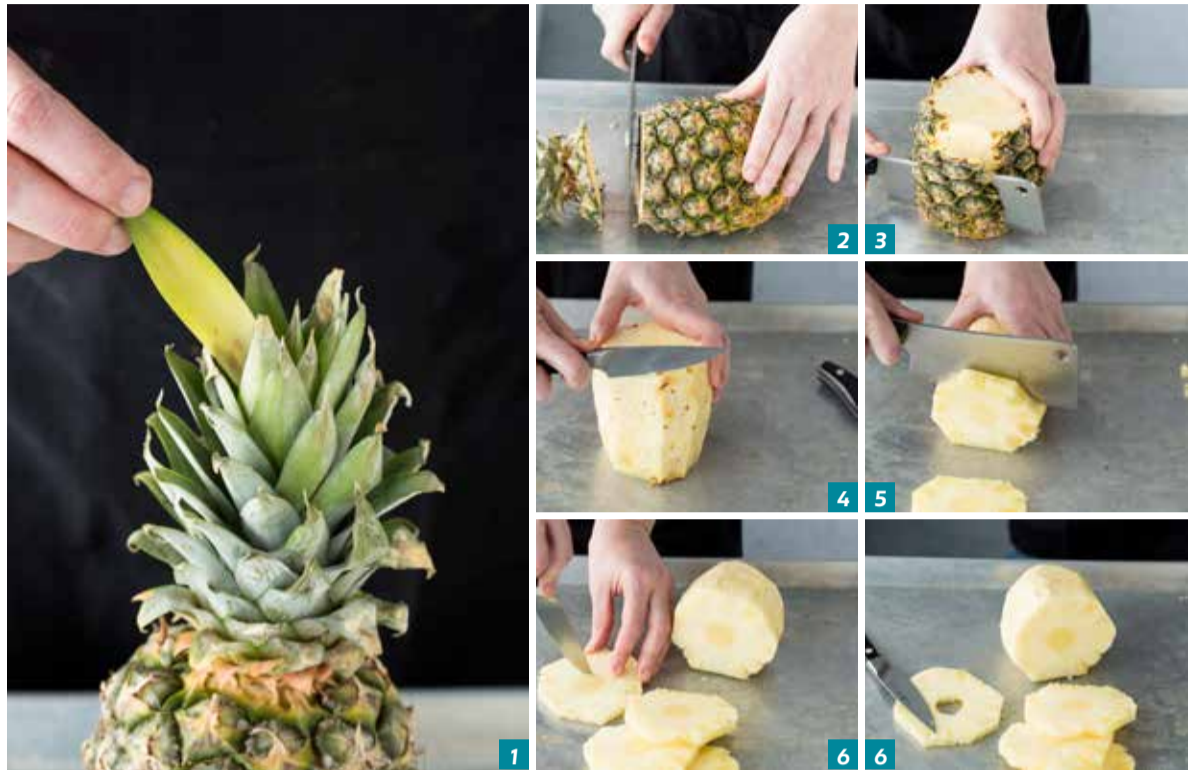
Tryggðu þér áskrift á mannlif.is/askriftir eða á askrift@birtingur.is



Ananas í allt og á grillið

Ananas skorinn

1. Athugið hvort ananasinn er tilbúinn, það er t.d. gert með því að toga í innstu blöðin á honum, ef þau losna frá án nokkurs afls ætti ananasinn að vera tilbúinn.
2. Leggið ananasinn á hliðina og skerðið efsta og neðsta hlutann frá með beittum og fremur stórum hníf.
3. Látið ananasinn standa og skerðið skinnið langsum frá, byrjið efst og skerðið niður allan hringinn.
4. Takið lítinn hníf og hreinsið restina af brúna hlutanum frá.
5. Sneiðið ananasinn þversum í sneiðar.
6. Skerðið með litlum beittum hníf kjarnann úr miðjunni.



Hráefnið – ananas

■ Ananas er hitabeltisávöxtur en það var Jean de Léry sem uppgötvaði hann á 16. öld í Suður-Ameríku, nánar tiltekið í Brasilíu. Ananas var fyrst fluttur til Bretlands og svo til Frakklands þar sem hann var ræktaður í gróðurhúsi og kynntur fyrir Lúðvík XV Frakklandskonungi í kringum árið 1733. Ananas var dýr og sjaldgæfur í byrjun 20. aldar en er nú ræktaður

viða um heim. Ekki eru ýkja mörg ár síðan ananas fór að fást ferskur hér á landi en hann var einkar vinsæll á 20. öldinni niðursoðinn í sykurlegi. Til eru fjórar algengar tegundir af ananas en algengast er svokallað cayenne-afbrigði en það er safaríkt og mjög sætt. Ananas er tilbúinn til neyslu þegar hann er fremur þungur miðað við stærð og hefur sætan ananasilm. Einnig er gott ráð að athuga hvort blöðin á honum losna við minnsta átak, ef slíta þarf blöðin af er ávöxturinn líklega ekki fullþroskaður. Ananas er viðkvæmur

og skemmist auðveldlega, því er best að neyta hans strax. Hann geymist við stofuhita í u.þ.b. 1-2 daga en í ísskáp í 3-5 daga. Hægt er að frysta ananas en þá verður að skera hann (eins og á skýringarmynd) og frysta hann, t.d. í sírópi. Þennan dásamlega hitabeltisávöxt er hægt að nota í marga rétti en algengt er að hann sé notaður í framandi eftirrétti og í kökur og oft er hann eldaður með reyktu kjöti, oftast svínakjöti. Ananas er tilvalinn ávöxtur á grillið, hann passar vel með kókós, kanil og möndlum, svo fátt eitt sé nefnt.

THULE
SWEDEN

MARGT & MIKIÐ

Sjómannadagsball

laugardaginn
1. júní

Það er sveiflukóngurinn sjálfur Geirmundur Valtýrsson sem kætir dansglaða fætur um helgina á Kringlukránni og til að bæta um betur bjóðum við frítt inn á föstudagskvöldið 31 maí. Kringlukráin, þessi eina sanna.

Til hamingju með daginn sjómenn



**HLJÓMSVEIT
GEIRMUNDAR
VALTÝRSSONAR**

www.kringlukrain.is



www.normx.is

Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á
alla okkar potta.



Snorrulaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is



Sumarbaksturinn – góð ráð

Texti / Ritstjórn Gestgjafans Myndir / Hákon Davíð Björnsson og Míriam Marti Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Það er gott að vita að deig flokkast í megindrattum í þrjá flokka.

- Hrært deig þar sem byrjað er á því að hræra mjúkt smjör og sykur saman.
- Þeytt deig en þá eru egg og sykur þeytt þar til það verður ljóst og létt.
- Hnoðað deig þar sem hveiti og smjör er mulið saman og vökvi hnoðaður saman við það.

Þegar þið lagið þeytt deig, þ.e. deig þar sem byrjað er á því að þeyta egg og sykur vel saman, er gott að nota egg sem eru við stofuhita. Froðan verður miklu loftmeiri og kakan léttari. Ef þið eruð í tímahraki er ráð að leggja þau í heitt vatn úr krananum í skál í 5 mínútur.

Góðir bakarar nota gjarnan fleiri en eitt ráð þegar kemur að því að athuga hvort kakan er bökuð eða ekki. – Hvernig kakan lítur út, hvernig hún lyktar, og hvernig hún er viðkomu.

Ofnar eru til dæmis misjafnir. Byrjið á að athuga hvernig baksturinn á kökunni gengur 7–8 mínútum áður en baksturstímanum ætti að vera lokið. Kakan ætti að vera tilbúin þegar deig festist ekki á þrjóni sem stungið er í miðjuna á kökunni. Annað gott ráð er að „hlusta“ á kökuna. Þegar kemur að lokum bökunartíma hættir hviss- hljóðið að heyrast í kökunni. Flestar kökur losna líka aðeins frá börmunum þegar þær eru tilbúnar.

Stundum á maður ekki stærðina á forminu sem gefin er upp í uppskriftinni. Þá þarf að hafa í huga að ef stærðinni er breytt, breytist bökunartíminn á kökunni. Stærri form getur þýtt skemmri bökunartími og minna form lengri tíma.

Passið vel að skálin sem á að þeyta eggjahvíturarnar í sé alveg tandurhrein. Smáarða af fitu í skálinni getur orðið til þess að hvíturarnar stífna ekki. Eggjahvítur verða að vera alveg aðskildar frá rauðunum, smávegis af rauðu getur eyðilagt allt. Best er að aðskilja egg sem

eru köld úr ísskáp, þá er rauðan afmarkaðri frá hvítunni og betra að aðskilja þau.

Uppskriftin kallar á mjúkt smjör og smjörið er glerhart í ísskápnum. Gott ráð er að raspa það á rifjárnri eða sneiða með ostaskera það magn af smjöri sem þarf í uppskriftina.

Það er mikilvægt að lesa alla uppskriftina yfir áður en byrjað er að baka. Síðan skuluð þið taka allt til sem á að fara í uppskriftina. Sumum finnst gott að raða hráefninu upp í þeirri röð sem á að nota það. Farið síðan yfir tímann sem gefinn er í baksturinn. Það er ekki gaman að lenda í tímaþröng og kakan ekki tilbúin í ofninum á réttum tíma.



Það er mjög gott að ná kökum úr smelluformum, sérstaklega ef þið setjið bökunarpappír á botninn. Hér er sýnt hvernig sniðugast er að setja pappírinn í slíkt form.

Fyrir þá sem vilja ná sem bestum árangri í bakstrinum er ekki alveg sama hvernig hveiti er notað í kökur. Það er um að gera að kynna sér hinar mismunandi tegundir. Létt hveiti sem inniheldur lyftiefni er til dæmis það sem er best að nota í bakstur á fínni kökum.



Fyrir þá sem vilja ná sem bestum árangri í bakstrinum er ekki alveg sama hvernig hveiti er notað í kökur. Á gestgjafinn.is er að finna ótal uppskriftir af gómsætum kökum.

Margir eru óöruggir með hvaða rim kakan á að vera í ofninum (þ.e.a.s. þegar ekki er notast við blástursofn). Reglan er sú að allar kökur t.d. formkökur sem bakast við vægan hita 175°C eða minna, bakast á neðstu rim. Bökur eru líka bakaðar á neðstu rim svo botninn bakist vel og allar kökur sem eru með sykraðan yfirflöt. Brauð sem eru

lengi í ofninum eru oftast bökuð neðarlega í ofninum en brauðbollur á miðrim. Aðrar kökur sem eru bakaðar við hærri hita og eru 30 mínútur eða skemur í ofni er best að baka í miðjum ofni. Ef þið eruð óörugg er ráð að fylgjast vel með kökunni og breiða álpappír yfir hana, ef hún er að dökkna of mikið.

”

„Best er að aðskilja egg sem eru köld úr ísskáp, þá er rauðan afmarkaðri frá hvítunni og betra að aðskilja þau.“

Gestgjafinn er leiddandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og ferðalög.

Tryggðu þér áskrift á mannlíf.is/askriftir ★ www.gestgjafinn.is

N
NÝTT

Sírius

Rjómasúkkulaði

MEÐ TROMP BITUM



TAKTU ÞAÐ MEÐ TROMPI!

Nú geta hinir fjölmörgu aðdáendur Sírius súkkulaðisins okkar tekið það með trompi!

N
NÓI SÍRÍUS

coCoa
HORIZONS

Þar sem hlíðin endar taka lystisemdir miðborgarinnar við

- Vandaðar og vel skipulagðar tveggja til fimm herbergja íbúðir.
- Stæði í bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.



Suðursvalir inn í stóran og skjólgóðan miðgarð eru á öllum íbúðum sem nú fara í sölu.

Vandaðar og vel skipulagðar tveggja til fimm herbergja íbúðir, 49-116 m². Stæði í bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.

Arkitektúr:
Arkþing

Byggingaraðili:
Reir verk ehf.

Afhending:
Fyrstu íbúðir
í september 2019

Nánari
upplýsingar á
hlidin.is



Dæmi um 49m² tveggja herbergja íbúð.



Dæmi um 103m² fjögurra herbergja íbúð.

Fögur er hlíðin kvað Gunnar um aðra hlíð við annað tilefni en það á allt eins vel við um Öskjuhlíðina, perluna í náttúru Reykjavíkur, á góðum degi.

Úr vel útbúnum, nýjum Hlíðaríbúðunum á Hlíðarendareitnum er innan við 5 mínútna gangur í fallega náttúruna og aðeins lítið eitt lengra að ströndinni í Nauthólsvíkinni.

Í hinni áttinni bíða svo lystisemdir miðborgarinnar, menningin, maturinn, skemmtunin, kaffihúsin og iðandi mannlífið. Í göngufæri eru svo einnig einhverjir stærstu vinnustaðir landsins eins og Landsspítalinn og helstu háskólar landsins.

Pótt flest sem hugurinn girnist sé innan göngufæris í Hlíðinni höfum við alls ekki gleymt einkabílnum. Öllum íbúðum fylgja stæði í glæsilegu bílahúsi og aðgengi að hverfinu er gott í gegnum öflugar stofnæðar.



OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 2. júní, kl. 13:30-15:00

Garðar Hólm, fasteignasali hjá Trausta fasteignasölu
Sími: 899 8811, gh@trausti.is

Athugið, gengið er inn á norðurhlíð, sýningaríbúðir eru í Smárahlíð 4, það er sá stigagangur sem er með hvítri klæðningu.

Verið velkomin.



Dæmi um 79m² þriggja herbergja íbúð.

Vel hefur verið vandað til hönnunar og frágangs húsanna. Ytra byrði er nánast viðhaldsfritt, innréttingar vandaðar og loftun góð í öllum rýmum. Á jarðhæð er gert ráð fyrir léttum þjónustukjarna.



Steinar S. Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: 898 5254
steinar@gardatorg.is



Garðar Hólm
Fasteignasali
Sími: 899 8811
gh@trausti.is

Fer með Faðirvor og hlustar á Hafdísu Huld

Davíð Lúther Sigurðarson, framkvæmdastjóri auglýsingastofunnar SAHARA, segist bæði vera mikill Coldplay-aðdáandi og mikið gefinn fyrir tónlist úr Eurovision; þar séu prýðileg lög sem hann skelli regulega á Spotify-listann sinn. Í seinni tíð kveðst hann líka vera farinn að hlusta mikið á íslenska tónlist. „Við eigum svo magnaða listamenn,” segir hann.

Föstudagur

„Platan *Revamp, Elton John Tribute 2018*. Ég hlusta iðulega á þessa plötu í vinnunni þegar ég þarf að einbeita mér og fá hugmyndir. Þetta er frábær plata, enda erum við að tala um *Ed Sheeran, Mumford & Sons, Coldplay, Sam Smith, Lady Gaga* og fleiri góða listamenn að syngja í sinni útgáfu lög eftir *Elton John*.”

Laugardagur

„*Friðrik Dór* hentar yfirleitt á laugardögum. Platan hans, Segir ekki neitt, sem kom út á síðasta ári er alveg frábær. Uppfull af „hitturum“ og ef það kemur manni ekki í gírinn að hlusta á þannig lög þá veit ég ekki hvað.”

Sunnudagur

„Þegar ég hef farið með Faðirvor með dóttir minni, sem verður 6 ára í sumar, þá hlustum við oft á plötuna *Vöggvísur* með tónlistarkonunni *Hafdísi Huld*. Þetta er plata sem inniheldur falleg lög, eins og *Sofðu unga ástin mín, Dvel ég í draumahöll og Óskasteinar*, sem eru virkilega þægileg svona rétt fyrir svefninn.”

Davíð Lúther Sigurðarson.

Opnar ýmsar nýjar dyr

Íslenska framleiðslufyrirtækið **Hero Productions** færir út kvíarnar og opnar skrifstofu í höfuðborg Serbíu.

Texti / Roald Eyvindsson



Búi Baldvinsson, hjá framleiðslufyrirtækinu Hero Productions.

Við erum tillögulega nýbúin að opna þarna úti, svona formlega séð og þetta fer bara allt saman vel af stað,” segir Búi Baldvinsson, hjá framleiðslufyrirtækinu Hero Productions, sem hefur hafið starfsemi í Belgrad í Serbíu. Hann bætir við að eftir því sem hann viti best sé þetta í fyrsta sinn sem íslenskt kvikmyndagerðarfyrirtæki opnar skrifstofu í Austur-Evrópu. „Já, True North og Saga Film eru með starfsemi á Norðurlöndunum en við erum örugglega fyrsta íslenska fyrirtækið sem fer inn á Balkan-markað.”

Spurður hvernig þetta hafi komið til segist Búi hafa heyrt að staða kvikmyndagerðarfólks í Serbíu væri

”

„Það er kannski leiðinlegt að segja það en ég held að samdrátturinn í ferðamannaíðnaðinum muni hjálpa til.“

frekar bágborin og það hafi orðið til þess að hann stakk upp á því við þarlandan kollega sinn að opna fyrirtækið. „Ég sem sagt heyrði að það væri ekki vel hugsað um kvikmyndagerðarfólk í Serbíu, að það fengi meðal annars illa greitt

og í kjölfarið spurði ég hann hvort við ættum ekki bara að opna saman Hero Productions úti og reka það með sama hætti og ég hef gert hér, það er að segja með heiðarleika og hag starfsfólksins að leiðarljósi. Ég byrjaði nefnilega sjálfur á gólfinu og vann mig upp þannig að slíkt skiptir mig miklu máli. Nema hvað, honum leist svo vel á hugmyndina að hann sló til og eftir það fóru hjólin að snúast.”

Er þetta búið að vera lengi í þápunum? „Nei nei, alls ekki. Ferlið tók mjög stuttan tíma, ekki lengur en þrjú mánuði frá því að hugmyndin kviknaði og þar til við opnuðum. Ég er bara þannig að eðlisfari að ég er ekkert að tvínóna við hlutina. Ef ég

ætla mér eitthvað þá kúli ég á það, á meðan áhuginn er fyrir hendi.“

Hjá Hero Productions í Belgrad starfa nú fjórir fastir starfsmenn, viðskiptatengill, gjaldkeri, starfsmaður sem sér um innlenda framleiðslu og annar sem heldur utan um alþjóðlega framleiðslu. Sjálfur kemur Búi til með að hafa yfirsýningu með rekstri fyrirtækisins frá Íslandi til að byrja með en hann segir starfið fara mjög vel af stað. „Já, ég held að það hafi ekki liðið meira en fjórir dagar frá því að ég undirritaði pappírana og þar til fyrirspurnir fóru að berast frá áhugasömum aðilum. Við erum strax byrjuð á fyrsta verkefninu, auglýsingu fyrir stóran bílaframleiðanda en því miður má ég ekkert tala um það í bili,” segir hann og brosir.

Samdráttur í ferðamannaíðnaði hjálpar til

Talsmenn kvikmyndagerðarfyrirtækja hafa kvartað mikið undan samdrætti í greininni hérlendis og meðal annars bent á hvernig erlendur verkefnum hafi fækkað til muna síðustu ár, svo það er kannski ekki úr vegi að spyrja hvort „útibúið“ í Belgrade sé að einhverju leyti hugsað til að verjast þess konar sveiflum. „Ja, auðvitað hjálpar til að setja ekki öll egginn í sömu körfu,” jatar Búi fúslega, „en svo er líka bara gott fyrir íslenskt kvikmyndagerðarfyrirtæki að geta leitað í stúdíó erlendis eins og í Belgrade. Sem tókustaður býður borgin upp á alls konar möguleika og að vera með fyrirtæki í Austur-Evrópu opnar óneitanlega nýjar dyr.“

Annars segist hann vera bjartsýnn á að staða greinarinnar hér komi til með að batna. „Það er kannski leiðinlegt að segja það en ég held að samdrátturinn í ferðamannaíðnaðinum muni hjálpa til. Þetta háa verðlag á öllu, til dæmis á gistingu, mat og bílaleigubílum, sem hefur verið fylgifsukur gríðarlegs túsísmá síðustu ár og í raun fælt erlend framleiðslufyrirtæki frá landinu, það á eftir að lækka og þar af leiðandi verður ódyrara fyrir þessi fyrirtæki að koma hingað aftur. Þannig að já, ég held að þetta horfi allt til betri vegar.“

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



„Uppemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum.“
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Frá sænskri sveit yfir í enska herragarða

Sigríður Björg Tómasdóttir, upplýsingafultrúi Kópavogsbæjar, er misvirkur lestrarhestur sem kann best að meta skáldssögur af ýmsu tagi. Hér segir hún frá þremur bókum sem hafa haft mikil áhrif á hana.

Börnín í Ólátagarði

„Sænsk sveit er draumastaður í mínum huga eftir kynni mín af söguheimi Astrid Lindgren. Ég gæti nefnt margar bækur eftir þennan uppáhaldshöfund sem hafa haft áhrif á mig en hér ætla ég að nefna Börnin í Ólátagarði. Ég átti fyrstu tvær bækurnar og las þær



margsinnis. Í henni segir frá börnunum í Suðurbæ, Miðbæ og Norðurbæ og þeirra ævintýrum í hversdeginum sem er einhvern veginn alltaf sveipaður tófraljóna hjá Lindgren.“

Hroki og hleypidómar – Jane Austen

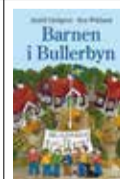
„Það er kunnara en frá þurfi að segja að piparsvein í góðum efnum hlýtur að vanta eiginkonu.“ Hroki og hleypidómar byrjar frábærlega og varð strax uppáhaldsbók þegar ég las hana fyrst. Ég var mjög kunnug staðhættum í enskum sveitum og herragörðum þegar ég kynntist Elizabeth Bennet og fjölskyldu eftir að hafa lesið ógrynni af ástarsögum sem

Sigríður Björg Tómasdóttir, upplýsingafultrúi Kópavogsbæjar

gerðust á þeim slóðum en Hroki og hleypidómar tók þeim öllum fram. Skemmtilegar og skrítnar söguhetjur leiða lesanda hratt og örugglega í gegnum þessa dásamlegu bók.“

Just Kids – Patty Smith

„Ég heillast af uppvaxtarsögum, sjálfsævisögum eða skáldævisögum. Just Kids eftir Patty Smith fellur í þann flokk en hún varð umsvifalaust uppáhaldsbókin mín eftir að ég las hana fyrst. Í bókinni segir Patty Smith frá tíma sínum í New York með listamanninum Robert Mapplethorpe sem varð sambýlismaður hennar og sálufélagi. Lesandi fær góða innsýn inn í bakgrunn Patty Smith og lífsýn. Hún er fæddur böhem, elskar frönsk skáld frá unga aldri og fer að heiman til þess að verða listamaður. Frásögnin af þessum mótunartíma Patty Smith þar sem sambandið við Mapplethorpe er í brennidepli er einlæg en algjörlega laus við tilgerð og svo heillandi að ég hef lesið bókina nokkrum sinnum auk þess að lesa ýmislegt annað eftir hana.“



Starfsmannafélög

HÓPFERÐIR

Flottar dagsetningar í haust 2019

60 sæti

LONDON

5. – 8. september

Danubius Regent's
Park Hotel

Verð frá 85.900

50 sæti

GLASGOW

10. – 13. október

Motel One Hotel

Verð frá 79.900

50 sæti

DUBLIN

17. – 20. október

Ballsbridge Hotel

Verð frá 89.900

60 sæti

LONDON

12. – 15. september

Radisson Blu
Edwardian Grafton

Verð frá 105.900

50 sæti

BERLIN

1. – 4. nóvember

Park Inn
Alexanderplatz

Verð frá 79.900

30 sæti

BERLIN

29. nóv – 2. des

Park Inn
Alexanderplatz

Verð frá 95.900

Flottar dagsetningar næsta vor 2020

30 sæti

DUBLIN

23. – 26. apríl 2020

Harcourt Hotel

Verð frá 85.900

30 sæti

BERLIN

23. – 26. apríl 2020

Park Inn
Alexanderplatz

Verð frá 85.900

50 sæti

BRIGHTON

23. – 26. apríl 2020

Holiday Inn Brighton

Verð frá 85.900

GUÐRÚN

SIGGI

ICELANDAIR



Verð miðað við 2 saman í herbergi.

Innifalið í verði er flug með Icelandair, gisting með morgunverði og innrituð 23 kg. taska og handfarangur.

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.

ERTU MEÐ SÉRÓSKIR?

Við erum sérfræðingar í hópum.
hopar@visitor.is · Svörum strax!

40 sæti

BRIGHTON

30. apríl – 3. maí 2020

Hilton Brighton
Metropole Hotel

Verð frá 98.900

Visitor

FERÐASKRIFSTOFA





Albúmm
AFPREYING

Texti / Steinar Fjeldsted



Hjálmar senda frá sér nýja plötu

Hljómsveitin **Hjálmar** var að senda frá sér nýja plötu sem ber heitið **Allt er eitt**, en hún inniheldur 11 lög.

■ **Hjálmar** er ein af ástsælustu dægursveitum landsins og lög eins og *Ég vil fá mér kærustu* og *Borgin* eru löngu búin að vinna hug og hjörta landsmanna. Hjálmar var stofnuð í Keflavík árið 2004 og sama ár kom platan *Hljóðlega af stað* út. Síðan hefur sveitin gefið út sjö plötur, smáskífur og tekið þátt í ýmsum samstarfsverkefnum.

Nýja platan er aðgengileg á öllum helstu streymisveitum og á Albúmm.is.

Ævisaga Bobbys Fisher kveikjan að plötunni



■ **Mikael Máni Ásmundsson** er ungur jazzgítarleikari sem sendir frá sér í dag sína fyrstu sólóplötu, *Bobby*, en ævisaga skákmeistarans **Bobbys Fisher**, *Endatafl*, var kveikjan að plötunni og eru lögin á henni skáldlegar túlkningar á köflum úr bókinni. Í bæklingi sem fylgir plötunni eru stuttir textar um söguna á bak við hvert lag og tenginguna við *Bobby Fisher*, en Mikael segist hafa verið mörgum árum í að skapa hljóðheim hennar sem er meðal annars undir áhrifum frá jazz, impressionisma, post-rokki og kvikmyndatónlist.

Þess má geta að auk **Mikaels** spila **Skúli Sverrisson** á bassa á plötunni og **Magnús Tryggvason Elíassen** spilar á trommur og víbrafón.

Eins og fyrr segir er þetta fyrsta sólóplata Mikaels en hann hefur áður meðal annars unnið með dúettum **Marína & Mikael** að plötunni *Beint heim* sem var tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna 2017.

Platan *Bobby* er komin allar helstu streymisveitir og á Albúmm.is.

„Það voru allir í hljómsveit, fannst manni“

Myndbönd og upptökur með hljómsveitinni **Vínyl** sem naut mikilla vinsælda á Íslandi á tíunda áratug síðustu aldar, hafa aftur litið dagsins ljós en sumt af efninu er óútgefið.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Brynjar Snær

Á tíunda áratugnum var tónlistarlífið á Íslandi afar líflegt og hljómsveitir á borð við **Maus**, **Botnleóju** og **Kolrössu** krókríðandi á meðal vinsælustu sveitanna. Tvíburabráðurnir **Kristinn** og **Guðlaugur Júníussynir** voru áberandi á senunni en þeir fóru fyrir rokksveitinni **Vínyl** ásamt **Agli Tómassyni**, **Arnari Snæ Davíðssyni**, **Þórhalli Bergmann** og **Arnari Guðjónssyni**. Maðurinn á bak við tjöldin var kvikmyndagerðarmaðurinn **Haraldur Sigurjónsson** en hann skaut og vann allt myndefni fyrir sveitina. Tónlistarmyndbönd og tvennir tónleikar fóru í loftið á RÚV og Stöð 2 á árunum 1996 til 1998 en hafa ekki sést síðan þá. Allt endaði þetta ofan í kassa þar til nú, því **Haraldur** og bræðurnir hafa verið að dusta rykið af efninu og upptökum, sem hafa sumar ekki komið fyrir sjónir almennings áður.

„Það var bara enginn vettvangur fyrir svona hluti þá, svo þetta endaði allt ofan í kassa og inn í geymslu í 20 ár og hefur verið þar til dagsins í dag,“ segir **Haraldur** um myndböndin. „Þarna inn á milli eru lög með **Vínyl** sem hafa aldrei komið formlega út, þannig að þetta er algjör fjársjóður.“

Hljómsveitin **Vínill** var stofnuð árið 1996 af þeim bræðrum **Kristni** og **Guðlaugi** og var með vinsælli sveitum á landinu. Sjálfir segja þeir bræður að þetta hafi verið góður tími og gaman að taka þátt í íslensku tónlistarsenunni enda hafi hún verið fjölbreytt og kraftmikil. En hvernig varð sveitin eiginlega til? „Við gerðum eina plötu og vantaði

Félagarnir eru í útarlegri viðtali á Albúmm.is þar sem jafnframt er hægt að nálgast upptökurnar.

einhverja til þess að spila með okkur „live“, þannig að við fengum **Arnar Guðjónson** gítarleikara og **Þórhall Bergmann** hljómborðsleikara til liðs við okkur og spiluðum saman á nokkrum tónleikum, og fyrsta lagið okkar, *Hún og þær*, rataði í **Blossa**, kvikmynd leikstjórars **Júlíusar Kemp**,“ segir **Kristinn** um upphaf sveitarinnar og bætir við að það hafi orðið nokkur skipti á meðlimum hennar, eins og gengur og gerist, meðal annars hafi **Georg Hólm** spilað um tíma með henni, en í dag þekki hann eflaust margir sem bassaleikarann í **Sigur Rós**.

Stundum algjört rugl, en alltaf gaman

Eins og fyrr segir skaut **Haraldur** og vann allt myndefni fyrir sveitina. Spurður hvernig hafi eiginlega verið að vera eins og fluga á vegg hjá **Vínyl** og hvort hann hafi alltaf verið með myndavélina á lofti segist **Haraldur** bara hafa hangið með vinum sínum og því legið beinast við að taka þetta upp. „Ég hafði átt myndavél í nokkur ár og gert alls konar „stuff“, til dæmis heimildamyndina *Ný-rott* í Reykjavík árið 1994 og fylgt eftir sveitum eins og **Sororicide**, **Kolrössu**, **Stjörnukisa** og **Pulsunni**. Sem sagt hékk með vinum mínum og tók upp slatta á tónleikum, eins og **Kóparokki** og í **Fellahelli** og ég hélt þessu bara áfram með **Gulla** og **Kidda**.“

Myndbönd með **Vínyl** og **Jetz**, sem var annað band sem bræðurnir voru í, urðu fyrstu

tónlistarmyndböndin sem hann bjó til en eftir það skellti hann sér í nám í kvikmyndaskóla í New York. „Það var algjört ævintýri að hanga með bræðrunum, enda með eindæmum skemmtilegir strákar. Stundum var það algjört rugl en það var alltaf gaman og alltaf mikið hlegið. 90’s-tímabilið var bara rosalegt tónlistarlega séð,“ segir hann. „Það voru allir í hljómsveit, fannst manni.“

Nú, þegar myndböndin og upptökurnar eru að koma fyrir sjónir almennings, sumt í fyrsta sinn, er ekki úr vegi að spyrja hvort **Vínill** muni koma saman aftur? „Við höfum verið að vinna fullt af efni undanfarið,“ svarar **Kristinn**, „þ.e. meðlimirnir sem voru í seinni útgáfunni af hljómsveitinni sem starfaði árunum 2002 til 2005, en þá skipuðum við **Gulli** bandið og **Þórhallur Bergmann**, **Arnar S. Davíðsson** og **Egill Tómasson**. Hver veit nema eitthvað af því efni komi út í framtíðinni,“ segir hann leyndardómsfullur.



„Stundum var það algjört rugl en það var alltaf gaman og alltaf mikið hlegið.“



Endurkoma eða ný byrjun?

Tónlistarmaðurinn **Gísli Kristjánsson**, a.k.a. **Gísli**, hefur sent frá sér nýja plötu, **Skeleton Crew**.



■ **Gísli** vakti mikla athygli fyrir fimmtán árum þegar hann gaf út plötuna *How About That* hjá útgáfurisnum **EMI UK** við mikið lof gagnrýnenda. Titillag plötunnar *How about that* naut vinsælda á útvarpsstöðvum um alla Evrópu og Bandaríkin og var **Gísli** meðal annars hampað fyrir undarlega textagerð. Eftir þriggja ára tónleikaferðalag var stefnan tekin á Los Angeles þar sem **Gísli** hljóðritaði aðra plötu sína með upptökustjóranum **Mickey Petralia** sem þá hafði gert plötur með **Eels**, **Peches**, **Dandy Warhols** og **Beck** og fleiri stórstjörnum. Eftir tímann í Los Angeles flutti **Gísli** til London og sneri sér að upptökustjórnun og lagasmíðum fyrir aðra og vann meðal annars með **Duffy**, **Mick Jones** (*The Clash*) og margverðlaunaða lagahöfundinum **Cathy Dennis**. Eftir sex ár í London flutti **Gísli** í Hafnir á Reykjanesi ásamt **Elízu** konu sinni og byggði sér stúdíó þar sem hann hefur unnið með ýmsu íslensku tónlistarfólki. Þó að **Gísli** hafi um tíma sagt skilið við sólóferilinn hefur hann haldið áfram að gefa út lög við og við, eins og *Going On* (2014) og *Paper Bag* (2016), sem hafa notið vinsælda á Íslandi, þó að fólk hafi kannski ekki áttað sig á því hver maðurinn á bakvið þau væri. Þá voru nokkur lög eftir **Gísla** gefin út á sameiginlegri plötu hans og norska listamannsins **William Hut** í fyrra, af norska plötufyrirtækinu **Appollon Records**. Þeir sem hafa hlýtt á nýju plötuna segir að undarlegu textarnir séu enn til staðar, en hljóðheimurinn og útsetningarnar hafi þróast mikið á þeim fimmtán árum frá því að plata hans *How About That* kom út. Það er því spurning hvort kalla eigi þessa nýju plötu **Gísla** endurkoma eða nýja byrjun.

Albúmm mælir með



Dimma á Hard Rock

■ Hljómsveitin **Dimma** hefur verið óstöðvandi undanfarið og rennir í eina eldheita og sveitta standandi tónleika í *Hard Rock-kjallaranum í kvöld, föstudaginn 31. maí*. Dimmu þarf vart að kynna en hún hefur átt vinsældum að fagna undanfarin ár. Um áramótin gekk **Egill Rafnsson** trommuleikari til liðs við meðlimi sveitarinnar, þá **Stebba Jak**, **Ingó** og **Silla Geirdal**, en þeir stefna að því að taka upp nýja plötu á árinu. *Húsið verður opnað klukkan 21. Hægt er að nálgast miða á Tix.is.*

Hlustunartími



■ **Skepna** fagnar útgáfu plötunnar *Dagar Heiftar og Heimsku* í *Lucky Records* á morgun, laugardaginn 1. júní klukkan 16. Platan verður látin rúlla á staðnum og verða léttar veitingar í boði **Borg Bruggús**. **Skepna** stígur svo á stökk og spilar nokkur lög en platan verður til sölu á disk og vínýlplötu sem sveitin ártar. Gleðin hefst klukkan 16 eins og fyrr segir og er ókeypis inn. *Formlegir útgáfutónleikar verða svo haldnir á Hard Rock 14. júní.*

Babies-flokkurinn á Húrra



■ Þittarnir síkátu í **Babies-flokknum** slá upp *Sumarsömbu á Húrra* í kvöld, föstudag 3. maí. Gleði, glys, glimmer og glaumur. *Talið í fyrsta lag upp úr klukkan 22 og stuð fram á rauða nótt. Það er enginn aðgangseyrir.*

Minnsta partí ársins



■ **FM Belfast** ætla að halda minnsta partí ársins á þriðju hæð *Mikkeler & friends*, *Hverfisgötu 12*, annað kvöld, laugardagskvöldið 1. júní. Tónlistin byrjar á slaginu 22 og lýkur á slaginu 24, eða miðnætti. *Fólk hefur því tvo tíma til að dansa í minnsta klúbbi landsins.*



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBÚMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



STATEMENT SÓFI 77X274X210 (HXBXD)
Verð: 295.000,- Tilboðsverð 236.000,-

EININGARSÓFAR Á TILBOÐI

NORDIC SÓFI OPENCORNER
256X219/92X81
Verð: 285.000,-
TILBOÐSVERÐ 199.500,-



KILO SÓFABORÐ 3 Í SETTI
19.500,-

10-40%
AFSLÁTTUR

RODEO TILBOÐ
Opencorner sófi 85x266x88/213 (H X B X D)
VERÐ: 330.000,- TILBOÐSVERÐ 264.000,-



20%
afsláttur af
sérpöntunum



TILBOÐ - STATEMENT OPENCORNER SÓFI
77x274x210 (H X B X D)
VERÐ: 295.000,- TILBOÐSVERÐ: 236.000,-

habitat 

TEKK
COMPANY

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

„Alltaf liðið vel í náttúrunni“

Sigurjón Ernir Sturluson, íþróttfræðingur, þjálfari og markaðsstjóri í Sportvörum, er einn af okkar allra sterkustu hlaupurum. Hann tekur þátt í heimsmeistararnótinu í utanvegahlaupum sem fram fer í Portúgal þann 8. júní næstkomandi ásamt átta öðrum íslenskum ofurhlaupurum. Við tökum Sigurjón í stutta yfirheyrslu.

Hvar liður þér best? „Mér hefur alltaf liðið vel í náttúrunni og liður afar vel uppi á fjöllum og þá oftar en ekki í krefjandi fjallahlaupi. Ég á þó til að halda ró minni milli keppna og liður þá vel í faðmi fjölskyldu.“

Bakstur eða eldamennska? „Er ekki bara bæði betra? En ég verð að segja eldamennska þar sem ég hef lítinn tíma í bakstur þessa dagana. Þar sem við verðum öll að borða þá kemst ég ekki upp með að sleppa því alveg að elda.“

Helsti keppinautur á hlaupum? „Hér áður fyrr var það sennilega Þórólfur Ingi en í dag fer hann létt með að sigra mig í götuhaupunum og því eru það sennilega Ingvar Hjartarson, Örvar Steingrímsson og Guðni Páll Pálsson sem ég keppi mest við í fjallinu.“

Hver var fyrsta vinnan þín? „Fyrsta launaða vinnan mín var unglíngavinna í mínu sveitarfélagi þegar ég bjó í Hvalfjarðarsveitinni. En þar sem ég var alin upp í sveit var ég farinn að sinna ýmsum störfum tengdum sveitinni um leið og ég hafði þroska og getu til að sinna slíkum störfum.“

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? „Án efa að sitja fastur í mikilli umferð til lengri tíma.“

Hvaða sögufrægu manneskju myndir þú vilja hitta? „Ég væri til í að hitta David Goggins, en hann hefur tvisvar farið í gegnum Hell Weekend í Navy Seals-æfingabúðum og er í dag mikill ultra-hlaupari. Án efa harðasta manneskja sem þú finnur og ég mæli með að hlusta á „podcast“ með honum og Joe Rogan.“

Leingra víðtal birtist á mannlíf.is

Sigurjón Ernir tók þátt í 74 kílómetra fjallahlaupi á La Palma í byrjun maí.



Datt á allan leikarahópinn úr hæstu lyftunni

Leik- og söngkonan **Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir** leikur **Báru hafmeyju** í glænýju verki **Leikhópsins Lottu** sem sýnt verður um land allt í sumar. Sýningunni er ætlað að vekja fólk til umhugsunar um allt ruslið sem það hendir út í náttúruna.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Mynd / Rake! Ósk Sigurðardóttir

Verkið í ár heitir Litla hafmeyjan og við fléttum söguna saman við ævintýrið um Hlina kóngsson. Leikritið er samið með það í huga að vekja fólk til umhugsunar um ruslið sem það fleygir frá sér, hafmeyjurnar eru jú að drukkna í öllu þessu sorpi sem fleygt í sjóinn,“ segir Thelma sem fer með hlutverk Báru hafmeyju í verkinu. „Hún er mikill kvenskörungur, sterk, hvatvís og hugrökk stelpa.“ Þetta er í annað sinn sem Thelma tekur þátt í uppsetningu hópsins, byrjaði síðasta sumar í Lottu í leikritinu Gosa.

„Undirbúningurinn hefur gengið afar vel, leikritið er reyndar flóknara en sýningar sem Lotta hefur áður sýnt. Við erum yfirleitt öll á sviðinu á sama tíma, því þó að áhorfendur sjái bara tvær hafmeyjur að synda í hafinu á sviðinu, er restin af leikarahópnum skrifaðandi á hnjúnum að reyna að láta þær líta vel út. Það getur verið ansi snúið að vera fastur í sporð á sviðinu og þurfum við mikla aðstoð. Það er mikið um lyftur og áhættuatriði í sýningunni og skiptir máli að hver aðili sé á réttum stað. Einu sinni datt ég á allan leikarahópinn úr hæstu lyftunni en sem betur fer var það á æfingu og við látum það ekki gerast aftur,“ segir hún brosandí.

Sjá um allt sjálf

Thelma er menntuð í sviðslistum og starfar aðallega sem söngkona. Áður en hún tók til starfa með leikhópnum Lottu lék hún í Þjóðleikhúsinu og hjá MAK, Menningarfélagi Akureyrar. „Munurinn á þessum leikhúsum og Lottu er auðvitað sá að við gerum allt sjálf, sex leikarar og leikstjóri, en í leikhúsinu eru tugir manns á bak við hverja sýningu og leikari er bara leikari, ekki markaðsfulltrúi, sviðsmaður, hljóðmaður, sviðshönnuður, starfsmaður í miðasölu, sætavísir, bílstjóri og svo framvegis. Sem betur fer erum við með búninga-



Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir tekur nú þátt í uppsetningu Leikhópsins Lottu í annað sinn.

hönnuð því ég gæti engan veginn saumað með mína tíu þumalputta,“ segir Thelma. „Við sjáum um allt sjálf – setjum upp leikmyndina, undirbúum leikmuni, gjöllum til að láta fólk vita að við séum mætt á svæðið, seljum í sjoppunni og tökum á móti áhorfendum. Síðan kemur loksins að því að leika sjálfa sýninguna og eftir hana viljum við auðvitað tala við flesta og gefa fimmur eða taka myndir. Eftir það þarf svo að gera upp, taka niður leikmyndina og raða aftur í kerruna. Þetta er mikil vinna en við reynum að vera skipulögð og halda vel á spöðunum. Það er mikill kostur að fá að ferðast um landið og heimsækja falleg bæjar svæði og kaupstaði. Auðvitað væri ég helst til í að taka fjölskylduna alltaf með, en stundum er svo brjáláð að gera hjá okkur að það er bara ekki hægt, en það kemur fyrir að við getum boðið fjölskyldum okkar með okkur og þá er þetta alveg hreint dásamlegt.“

”

„Næstu mínúturnar fóru þá í að koma í veg fyrir að blóð færi á leikmynd og búninga.“

Nánari upplýsingar eru á heimasíðunni leikhopurinnlotta.is.

Veðrið hefur mikil áhrif

Henni finnst sýningarform Leikhópsins Lottu afar skemmtilegt enda sé engin sýning eins, undirlag ólíkt og veðráttan sjái til þess að þau þurfi að meta hverjar aðstæður fyrir sig. „Nefnd innan hópsins sér til þess að hver sýning verði sem best. Hún ákveður nákvæma staðsetningu á grasinu og hvernig við snúum, undirlagið þarf jú að vera sem sléttast og sólin má ekki skína beint í augun á áhorfendum. Veðrið skiptir auðvitað svakalega miklu máli og er einn Lottumeðlimur skipaður veðurfræðingurinn og er í beinu sambandi við veðurguðina. Veðrið getur haft töluverð áhrif á sýninguna en á sólardögum fyllist dalurinn og áhorfendasvæðið og þá þarf að gera ráð fyrir fjöldanum og poppa nóg og mikið. Síðan á rigningardögum þurfum við að passa upp á rafmagnið og fleira sem við viljum ekki að blotni.“

Í öllum hamanganginum getur síðan eitt og annað komið upp á. „Á sýningu um daginn gaf Sævar, bróðir Báru hafmeyju, henni einn á hann þegar hann ætlaði að veifa höndinni aðeins. Næstu mínúturnar fóru þá í að koma í veg fyrir að blóð færi á leikmynd og búninga,“ segir hún hlæjandi.

Höfundur Litlu hafmeyjunnar er Anna Bergljót Thorarensen en þetta er niunda verkið sem hún skrifar fyrir hópinn. Hún semur einnig lagatexta ásamt Baldri Ragnarssyni og er leikstjóri sýningarinnar. Lög-in eru eftir Björn Thorarensen, Rósu Ásgeirsdóttur og Þórð Gunnar Þorvaldsson, dansar eftir Berglindi Ýri Karlsdóttur og búningahönnun er í höndum Kristínu R. Berman. Leikarar ásamt Thelmu eru þau Andrea Ösp Karlsdóttir, Árni Beinteinn, Sigsteinn Sigurbergsson, Stefán Benedikt Vilhelmsson og Þórunn Lárusdóttir.

Finndu FERSKLEIKANN

fresco

Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni

Bókmentir

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Bönd sem fjötra eða sameina

Bókin Það er alltaf eitthvað er samstarfsverkefni tólf ritlistarnema og fimm ritstjórnarnema við Háskóla Íslands unnið undir leiðsögn Sigprúðar Gunnarsdóttur, ritstjóra hjá Forlaginu. Karítas Hrund Pálsdóttir sem er að ljúka meistaranámi í ritlist í júní næstkomandi á þrjár sögur í bókinni.



Karítas Hrundar Pálsdóttir á þrjár sögur í bókinni Það er alltaf eitthvað.

„Sögurnar eru ólíkar að stíl og innihaldi. Sú fyrsta fjallar um afgangsa stelpu sem flyst til Íslands og þau áhrif sem það hefur á fjölskyldu hennar.“

Næsta fjallar um vinasamband sem tekur óvænta stefnu og þriðja um stelpu sem er gjörn á yfirlið og hvernig hún tæklar það að vera með fóbíu fyrir blóði,“ segir Karítas. „Við skrifað varð ég meðal annars fyrir innblæstri frá kúberska rit höfundinum Ángel Santi-esteban og bandaríska rit höfundinum Lauren Groff.“

Hún segir að ekki hafi vantað hugmyndir þegar kom að því að velja nafn á bókina en að endingu hafi **Það er alltaf eitthvað** verið valið. „Þetta er eitthvað sem amma einnar í hópnum sagði gjarnan.“

Það er alltaf eitthvað óvænt sem kemur upp á. Verkefni hrannast upp. Og hvernig sem á það er liðið er alltaf eitthvað um að vera, hvort sem það er sorglegt og gleðilegt.“

Bókin er hluti af þeirri hefð sem skapast hefur fyrir samstarfi ritlistar- og ritstjórnarnema en þetta er í sjöunda sinn sem nemendur þessara námsgreina sameina krafta sína og gefa út bók. „Þetta er aftur á móti í fyrsta sinn sem afraksturinn er gefinn út af forlagi. Una útgáfuhús, nýtt og framsækið forlag, gefur bókina út en ein af meginstefnum útgáfunnar er einmitt að gefa út verk eftir nýja höfunda,“ segir Karítas.

„Við skrifað sögnanna höfðum við þemað bönd til hlíðsjónar. Það var opið til túlkunar og bauð upp á ýmsa möguleika: Bönd sem geta fjötrað eða sameinað, vinabönd, fjöl-

skyldubönd eða sambönd almennt. Það koma fyrir naglabönd og sokkabönd í sögunum og svo er ýmislegt sem fer úr böndunum.“

Útgáfuhúf vegna bókarinnar var haldið haldið síðasta miðvikudagskvöld og þann 22. júní mun Karítas útskrifast



Bókin er fánleg í öllum helstu bókabúðum og hægt að kaupa bókina í gegnum heimasíðu Unu útgáfuhúss.

með meistaraþróf í ritlist ásamt fleirum úr hópnum. „Við erum mjög þakklát fyrir þá sem styrktu okkur svo að útgáfan gæti orðið að veruleika. Þá má helst nefna rausnarlegan styrk frá Styrktarsjóði Áslaugar Hafliðadóttur – til eflingar íslenskrí tungu.“

Kjötkompaní

GRILLUM
GRAND
— Í ALLT —
SUMMAR



Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is ☎ 578 9700 ✉ kjotkompani@kjotkompani.is 📘 [kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttar M. Norðfjörð

Dauðinn á Ítalíu

■ Við konan mín vorum nýlega á Ítalíu í nokkrar vikur ásamt ungum syni okkar. Hvert sem við fórum stoppuðu ítalskar ömmur og afar okkur til að dásama drenginn og við foreldrarir vorum auðvitað soldið montnir, þar til við föttuðum hvað var á seyði.

Það voru engin önnur börn í kring fyrir greyð ömmurnar og afana að dásama.

Ég vissi svo sem að Ítölum væri að fækka eins og sumum öðrum Evrópuþjóðum, að dánartíðnin væri hærrí en fæðingartíðnin, en það er skrítið að sjá þetta svona skýrt og greinilega með berum augum. Tóma leikvellina, barnlausa bæina. Þetta er hálf dystópískt. Náðu Ítalir yfirhöfuð að Children of Men væri sci-fi?

Á sama tíma og ítalska þjóðin er smám saman að deyja út eru Ítalir að eldast. Í fyrra var næstum fjórðungur þjóðarinnar yfir 65 ára. Það kemur mér ekki á óvart. Ég meina þetta ekkert illa gagnvart eldri borgurum, en þeir voru alls staðar. Nú, eða þá túristar. Það var líka glás af þeim. Borgir eins og Feneýjar og Flórens minna einna helst á skemmtigarða fyrir okkur kjánaprikin með kjánaprikin á lofti.

Það er einhver dantískur sýmbólismi í þessu öllu saman, efni í skáldsögu sem gæti heitið Dauðinn á Ítalíu. Vagga Evrópu, fæðingarstaður Rómaveldis og Endurreisnarinnar, er að deyja út og við túristarnir flykkjumst að til að virða allt fyrir okkur, ekki aðeins gömlu minjarnar, heldur líka gömlu Ítalana sem horfa á okkur á móti með eitthvað blík í augum. Kannski söknuði eftir kynslóðinni sem aldrei kom og von um breytingar.

En sama hvað gerist í framtíðinni, þá mæli ég að minnsta kosti með því að heimsækja Ítalíu með ungbarn, því það mun fá stöðuga athygli og ást frá yndislegustu ömmum og öfum heims sem þrá ekkert heitar en einhver börn til að dásama.



SPRENGHLÆGILEG

NÝ

GAMLINGINN

Jonas Jonasson hefur verið áttunda sinnum nefndur í Nóbelsverðlaunum og er þar með einn af bestu höfundum heims.

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

SOFA DAGAR

Mikið úrval af sófum og heilsurúmum á frábæru verði



BODYPRINT **Reverie**

STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum
Allar nánari upplýsingar á www.svefnogheilsa.is

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



MIKIÐ ÚRVAL SVEFNSÓFAR - LEÐURSÓFAR - HORNSÓFAR O.FL

10-50% afsláttur

20% AFSLÁTTUR

Hornsófi hægri eða vinstri
Verð áður kr. 249.900.-
Nú aðeins kr. 199.920.-

15% AFSLÁTTUR

Malmö hvíldarstóll m/hnappi
m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 59.415.-

40% AFSLÁTTUR

Stockholm hvíldarstóll
rafdrifinn m/mjög sterku tauáklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 59.940.-

50% AFSLÁTTUR

2ja sæta sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 59.900.- Nú aðeins kr. 29.950.-

50% AFSLÁTTUR

Tungusófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 99.900.- Nú aðeins kr. 49.950.-

50% AFSLÁTTUR

3ja sæta sófi grár m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 69.900.- Nú aðeins kr. 34.950.-

50% AFSLÁTTUR

Chesterfield sófi m/slitsterku áklæði
Verð áður kr. 89.900.-
Nú aðeins kr. 44.950.-

15% AFSLÁTTUR

Sorento tungusófi, hágæða italkst leður, svartur eða hvítur
Verð áður kr. 289.900.- Nú aðeins kr. 245.415.-

10% AFSLÁTTUR

Roberto hvíldarstóll, leður, 5 litir.
Fallegur hágæða rafdrifinn stóll
Verð áður kr. 179.900.- Nú aðeins kr. 159.415.-

12 mán.
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
★★★★★

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



vefverslun svefnogheilsa.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum