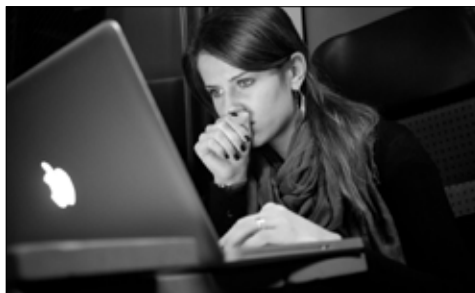




Íslenskir jógar súpa ofskynjunarseyði

Innlent **2**

Hópur andlega þenkjandi fólks sækir athafnir þar sem ofskynjunarseyðið ayahuasca er drukkið.



Stelpur dúxa

Innlent **4**

Yfirgnæfandi meirihluti dúxa í íslenskum framhaldsskólum eru stúlkur.



Skuggi Brexit vofir yfir

Fréttaskýring **6**

Sviðsmyndin fyrir Brexit án samnings er kolsvört og gæti haft umtalsverð áhrif á íslenskt efnahagslíf.



Blæs úr nös

Albúmm **44**

Nasarus er eini alvörunasafautuleikari landsins þrátt fyrir að geta aðeins notað aðra nösina.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



Víðtalið

Þorsteinn Einarsson

„Sváfum oft á garðbökkjum eða undir runna“

Þorsteinn Einarsson í Hjálmmum vissi ungur að hann ætlaði að gera tónlistina að ævistarfi. Í henni finnur hann frið og gleði sem hefur veitt honum styrk í andstreymi þunglyndis, kvíða og neyslu.



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 Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

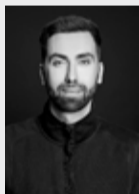
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

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



Egill Páll Egilsson
Bláðamaður



Magnús Guðmundsson
Bláðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson
Yfirgjómndari



Steingerður
Steinarsdóttir

BLÁÐAMENN

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

LJÓSMYNDARAR

Hallur Karlsson,
Unnur Magna

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



Innlent
AYAHUASCA



Andlega þenkjandi Íslendingar sækja í ofskynjunarseyði úr Amazon

Áhugafólk um andleg málefni hefur notað ofskynjunarseyðið ayahuasca til að komast í samband við sjálft sig og náttúruna. Viðmælendur Mannlífs segja vinsældir seyðisins fara vaxandi á Íslandi og dæmi séu um að það sé veipað.

Ayahuasca er náttúraseyði sem á uppruna sinn í perúska hluta Amazon-frumskógarins þar sem frumbyggjar hafa bruggað það til náttúrulækninga. Neysla þess kallar fram kröftug ofskynjunaráhrif og inniheldur það efnið dimethyltryptamine (DMT) sem er á bannlista á Íslandi og víðar. Það er hins vegar ekki ávanabindandi og alls óskýlt LSD þótt áhrifin séu að einhverju leyti keimlík. Lítið er vitað um langtímaáhrif seyðisins en dæmi eru um að fólk hafi látist eftir neyslu þess.

Þekkt er að áhugafólk um andleg málefni hafi gert sér ferð til Amazon til að neyta seyðisins en á undanförunum árum hefur neysla þess fæst í aukana á Vesturlöndum. Í umfjöllun vestrænna fjölmiðla segir að áhugafólk um andleg málefni sækir mikið í seyðið en einnig hafi fólk sem glímur við áfallastreituröskun, fíknivanda og þunglyndi notað það.

Boðsferðir í einkaskilaboðum

Mannlíf hefur haft spurnir af því að vinsældir ayahuasca fari vaxandi á Íslandi. „Fólk er farið að neyta þess í auknum mæli og með nýjum aðferðum. Til dæmis að veipa það,“ segir einn viðmælendi Mannlífs. Þá hefur hópur jógaíðkenda stundað að fara út á land í skipulagðar ferðir þar sem seyðið er haft með í för. „Þetta er að minnsta kosti einu sinni á ári. Þá kemur hingað maður sem býður upp á þetta en þetta stendur ekki öllum til boða. Fólk fær send einkaskilaboð á Facebook með boði um þátttöku.“

Annar viðmælendi Mannlífs staðfestir að hópur jógaíðkenda hafi safnast saman á sveitabæ nærri höfuðborgarsvæðinu yfir helgi þar sem ayahuasca var neytt. Mun ferðin hafa kostað um 250 þúsund krónur.

Perúskur seiðmaður og fjöllistahópur

Takmarkaðar upplýsingar er að finna um neyslu seyðisins á Íslandi. Árið 2016 birtist viðtal í Fréttatímanum við tvo menn sem voru í 15 manna hópi sem hittist úti í sveit til að drekka ayahuasca. Með í för var Perúskur seiðmaður sem bruggaði seyðið. Annar manna var með krabbamein en hinn hafði glímt við fíknivanda um árabil. „Það gerðist lítið í fyrsta sinn en í annað skiptið rann allt lífshlaup mitt fram hjá mér, alveg frá því ég var sex ára og fram á daginn í dag,“ lýsir annar þeirra áhrifunum. Í þættinum Rapp í Reykjavík sem sýndur var á Stöð 2 árið 2016 upplýstu meðlimir fjöllistahópsins Shades of Reykjavík að þeir hafi stundað neyslu seyðisins.

Á Youtube er einnig að finna 45 mínútna langan fyrirlestur þar sem maður að nafni Erling Ingason lýsir upplifun sinni af neyslu ayahuasca í Amazon-frumskóginum árið 2012. Fer Erling lofsamlegum orðum um upplifunina þótt seyðið hafi verið afskaplega bragðvont og hann hafi kastað kröftuglega upp eftir neyslu þess, sem mun vera algengt. „Vestræn menning hefur kallað þetta dóp og stórhættulegt. Ég get allveg fullvissað ykkur um það að ég hef aldrei verið ánægðari, hraustari og ákveðnari í lífinu. Mín reynsla var endurfæðing og skilningur á lífinu,“ ritir Erling undir myndbandið. „Þetta er það erfðasta sem ég hef gert á ævinni en samt það besta sem hefur komið fyrir mig. Ég missti 9 kíló í þessu ferðalagi og mér leið eins og ég hafi verið að hlaupa maraþon alla daga. Hver athöfn á sér stað í myrkri og þú ert alveg einn á dýnu. Áhrifin koma inn eftir 30–40 mín. og vara í 5–8 tíma.“

„... þetta stendur ekki öllum til boða. Fólk fær send einkaskilaboð á Facebook með boði um þátttöku.“



NÝR PEUGEOT PARTNER NÚ MEÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ*

- LÁTTU GÆÐIN VINNA MEÐ ÞÉR!



5
ÁRA **PEUGEOT**
ÁBYRGÐ

TVÆR LENGDIR: L1 OG L2
ÖFLUGAR VÉLAR 100 EÐA 130 HESTÖFL
BEINSKIPTUR EÐA 8 ÞREPA SJÁLFSKIPTUR
HLEDSLURÝMI: 3,3 M³ TIL 3,9 M³
i-COCKPIT ÖKUMANNSRÝMI
2JA EÐA 3JA SÆTA
VERÐ FRÁ 2.532.000 KR. ÁN VSK.



PEUGEOT

*Forsendur framlengdrar verksmiðjuábyrgðar eru á peugeotisland.is

PEUGEOT Á ÍSLANDI | BRIMBORG frumsýnir nýjan Peugeot Partner sendibíl. Það segir margt um gæði Peugeot sendibíla að Peugeot Partner hefur í 20 ár verið einn mest keypti sendibíll Evrópu. Hann hefur staðist kröfur fagmanna og er fyrirmynd í sínum flokki. Nýr Peugeot Partner byggir á reynslunni og er nú á nýjum undirvagni sem ættaður er frá fólksbílalínu Peugeot sem hefur heillað heimsbyggðina með framúrskarandi aksturseiginleikum og styrk. Peugeot Partner vann á dögnum Sendibíll ársins 2019 – INTERNATIONAL VAN OF THE YEAR 2019 sem segir allt um gæðin.

KOMDU OG KEYRÐU SENDIBÍL ÁRSINS PEUGEOT PARTNER!



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7040

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Njir og notaðir bílar:
Söluæildir eru opnar virka daga kl. 9-17

peugeotisland.is



Innlent

MENNTUN



Mun fleiri stelpur dúxa

Mannlíf fékk gögn frá fimm framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu sem sýna kynjahlutföll útskriftarnema frá árinu 2009. Kynjahlutföll þeirra sem dúxuðu eru nokkuð sláandi en þar eru stúlkur í miklum meirihluta. Aðeins Verzlunarskólinn skar sig úr að þessu leyti þar sem hlutfallið var jafnt

- **Fjölbrautaskólinn í Breiðholti** - frá vori 2009 - **kk. 6** - **kvk. 16**
- **Verzlunarskólinn** - frá vori 2009 - **kk. 6** - **kvk. 6**
- **Kvennaskólinn í Reykjavík** - frá vori 2009 - **kk. 5** - **kvk. 13**
- **Menntaskólinn við Hamrahlíð** - frá hausti 2009 - **kk. 6** - **kvk. 16**
- **Menntaskólinn í Kópavogi** - frá vori 2009 - **kk. 6** - **kvk. 14**

Leggja meira á sig á meðan strákar þykjast læra minna en þeir gera

Strákar talaðir niður

Kristjana Stella segir að margir strákar standi sig mjög vel í námi og því sé varhugavert að alhæfa yfir allan hópinn. Hún bendir á að í nýjum rannsóknum um kynjaímyndir sé sífellt horft meira í það hvernig krakkarnir gera dæmigerðar karla- og kvenímyndir innhverfar. Þ.e. krakkarnir virðast taka þessar ímyndir misjafnlega mikið inn á sig.



„Mér finnst að við tölum stráka of mikið niður, við setjum þá undir einn hatt og látum eins og þeir séu vandamál.“

„Það er líka punktur að við erum alltaf að gera svo mikið úr kynjunum og muninum á þeim. Fyrst voru það líffræðilegar skýringar og síðan er það eitthvað annað,“ segir Kristjana Stella og bætir við að nú þegar stelpum gengur betur en áður komi fram áhyggjur. „Það voru ekki þetta miklar áhyggjur þegar stelpunum gekk ekki eins vel.“

Þá bendir hún á að það séu mun fleiri strákar en stelpur sem þurfi sérkennsluúræði en það hafi alltaf verið tilfellið. „Mér finnst að við tölum stráka of mikið niður, við setjum þá undir einn hatt og látum eins og þeir séu vandamál.“

Algjört hrun í aðsókn í verknám

Stelpur virðast finna sig síður í verknámi en strákar. Þrátt fyrir að fjölbreytni í verknámi hafi aukist mjög mikið undanfarið ár hefur nemendum af báðum kynjum jafnframt fækkað gríðarlega frá 2000. Svo mikið að óhætt er að tala um hrun en Ísland sker sig mikið úr varðandi þetta í samanburði við önnur OECD-lönd. Samkvæmt nýjustu tölum frá Hagstofnunni sem eru frá 2017 um fjölda nemenda í starfsnámi kemur í ljós að **18 prósent** stráka fer í starfsnám að loknum grunnskóla en **8 prósent** stelpna. Sambærilegar tölur frá 2000 sýna að **29 prósent** stráka fara í verknám að loknum grunnskóla á móti **20 prósentum** stelpna.

Stelpur dúxa

Stúlkur eru mun meira áberandi en drengir í þeim hópi framhaldsskólanema sem dúxuðu þetta vorið. Mannlíf tók saman upplýsingar um dúxa í 19 framhaldsskólum um allt land og eru stúlkurnar 14 talsins en drengirnir aðeins fimm.



Í samtali við Mannlíf tekur Kristjana Stella undir að þróunin sé á þá leið að stúlkur séu að ná betri námsárangri hlutfallslega eins og tölur um fjölda stúlkna sem dúxa bera með sér.

Kristjana Stella Blöndal, dósent við félagsvísindasvið Háskóla Íslands, hefur um árabil rannsakað brottfall úr framhaldsskólum og síðustu misseri hefur verið aukin áhersla á kynjahlutföll í slíkum rannsóknum.

Í samtali við Mannlíf tekur Kristjana Stella undir að þróunin sé á þá leið að stúlkur séu að ná betri námsárangri hlutfallslega eins og tölur um fjölda stúlkna sem dúxa bera með sér. Hún bendir einnig á að kyn hafi áhrif á fleiri þætti. „Þetta snýst ekki bara um einkunnir heldur líka námsvalið, það er svo kynjað og það nær alveg upp í háskólann,“ segir Kristjana og bætir við að varhugavert sé að tala jafnmikið og raun ber vitni um að konur séu síður að velja sér tæknigreinar. „Ef

þú skoðar námsval í háskóla t.d. þá kemur í ljós að námsval kvenna er miklu breiðara heldur en námsval karla,“ segir hún og bendir á að dæmigerðar „kvennagreinar“ séu mun stærri og fleiri en þær sem teljast til dæmigerðra karlagreina.

Strákarnir ekki að hverfa úr námi

Aðspurð um hvort þessar tölur séu vísbending um að strákar séu að hverfa úr hefðbundnu bóknámi, segir Kristjana svo ekki vera. „Það sem hefur gerst er að stelpum hefur fjölgað svo mikið í bók-námi.

Strákunum hefur ekki fækkað, þeim hefur bara ekki fjölgað,“ útskýrir hún og bætir því við að ef starfsnám er skoðað sérstaklega þá komi í ljós að þar sé fækkun nemenda af báðum kynjum.

„Þessi umræða um að skólinn sé hreinlega meira fyrir stelpur en stráka hefur verið áberandi lengi en það sem mér finnst varhugavert í umræðunni er að það er alltaf verið að draga svo miklar ályktanir af meðaltölum. Ef við skoðum stráka og stelpur, þá er t.d. mun



Kristjana Stella Blöndal, dósent við félagsvísindasvið Háskóla Íslands.

meiri munur innan kynja heldur en á milli kynja í þeim rannsóknum þar sem enn var verið að vinna með tvö kyn,“ segir Kristjana Stella.

Hún segir að ekki sé einfalt að skýra mun á milli kynja í námi en bendir á að lengi hafi verið skoðað hvort fækkun karlmannna í kennarastétt gæti skýrt lakari árangur hjá strákum en rannsóknir hafa ekki staðfest að svo sé. Hún bendir á að eitt sinn hafi hún lagst yfir gamla skólaánnála úr MR frá byrjun síðustu aldar en þar hafi mikið verið rætt um að stelpur séu sterkari í náminu. „Þá voru í fyrsta lagi miklu fleiri strákar en stelpur í skóla og í öðru lagi voru nær allir kennarar karlkyns.“



„Svo ná stelpurnar í skottið á strákunum og þá var farið að tala um að skólakerfið væri ónýtt.“

Að sögn Kristjönu Stellu voru strákar lengi framan af að standa sig betur en stelpur í stærðræði. „Þá var gripið til líffræðilegra skýringa og því m.a. annars haldið fram að strákar hefðu meiri rýmisgreind en stelpur. Svo ná stelpurnar í skottið á strákunum og þá var farið að tala um að skólakerfið væri ónýtt,“ segir hún og rifjar upp að á sínum tíma hafi forsiður blaðanna slegið því upp þegar strákar voru að koma illa út í PISA-könnuninni. „Á sama tíma voru stelpurnar að standa sig gríðarlega vel en það var lítið sem ekkert minnst á það.“

„Það er mikið búið að tala um að það að leggja mikið á sig í bóknáminu sé kvenlegt. Það fari ekki nægilega vel að karlmennskuímynd strákanna að læra heima og leggja mikið á sig í bóknámi. Það hefur m.a. verið sýnt fram á það í rannsóknum að strákar þykjast læra minna en þeir gera.“

FLEIRI STRÁKAR HÆTTA Í FRAMHALDSSKÓLA Á FYRSTA NÁMSÁRI

Brottfall úr framhaldsskólum hefur verið viðvarandi vandamál undanfarið ár. Þróunin bendir til þess að stúlkur og konum sem ljúka framhaldsskóla- og háskólanámi fari fjölgandi á meðan fjöldi karla stendur í stað.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið er nýlega farið að fylgjast með árlegu brotthvarfi úr framhaldsskólum en ekki eru til kynjagreiðing gögn nema fyrir síðustu þrjú skólaár. Þetta kemur

fram í svari ráðherra við fyrirspurn Ingu Sæland, formanni Flokks fólksins. Hún spurði um brottfall pílta annars vegar og stúlkna hins vegar úr framhaldsskólum frá 2000-2018.

Í svari menntamálaráðherra kemur skýrt fram að brottfall pílta er ívið meira en

brottfall stúlkna. Það skal þó tekið fram að í svarinu er aðeins átt við brottfall nýnema en það hefur enn sem komið er ekki verið reiknað út árlega fyrir aðra hópa.

Árlegt brotthvarf nýnema í framhaldsskólum

Skólaárið 2015-2016 hófu alls **3.995** nýnemar nám í framhaldsskólum á Íslandi þar af **1.955** **kk.** og **2.040**

kvk. Brotthvarf **kk. 6,5%** Brotthvarf **kvk. 5,9%**

Skólaárið 2016-2017 hófu alls **4.083** nýnemar nám í framhaldsskólum á Íslandi þar af **2.050** **kk.** og **2.033** **kvk.** Brotthvarf **kk. 8,1%** Brotthvarf **kvk. 6,6%**

Skólaárið 2017-2018 hófu alls **3.980** nýnemar nám í framhaldsskólum á Íslandi þar af **2.015** **kk.** og **1.965** **kvk.** Brotthvarf **kk. 7,6%** Brotthvarf **kvk. 5,2%**.



MEXÍKÓSKUR HAMBORGARI

Góðar hugmyndir að mexíkóskum réttum
á gottimatinn.is





kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Brexit-áhættan magnast

Allra augu eru nú á Bretlandi. Hvernig mun útgangan úr Evrópusambandinu teiknast upp? Eða verður hætt við hana? Óvissan ein og sér er álitin mikil efnahagsleg áhætta þessi misserin. Verulegir hagsmunir eru í húfi fyrir Ísland. Vandí er hins vegar um það að spá, hverju breskir stjórnámálmenn taka upp á í tengslum við Brexit. Hvaða áhrif hefur Brexit á Ísland? Kemur enn eitt höggið á íslenskan útflutning á þessu ári?

Í fyrstu setti Theresa May, fráfarandi forsætisráðherra Bretlands og leiðtogi Íhaldsflokksins, það sem skilyrði fyrir samningaviðræður við Evrópu-sambandið (ESB) að útgangan úr ESB yrði 29. mars. Eftir nær fordæmalaus átök, þar sem ekki tókst að ná samkomulagi um forsendur útgöngu, var dagsetningunni seinkað til 12. apríl. Aftur fóru í gang mikil átök sem leiddu til þess að fresturinn til að ná niðurstöðu um forsendur útgöngu var framlengdur fram í október.

Pólítískir dagar May verða brátt taldir en hún tilkynnti um að hún myndi hætta sem forsætisráðherra, tárivot, fyrir framan Downingstræti 10 og lætur svo formlega af embætti í dag. Síðustu dagar hennar hafa einkennst af því að Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur verið að hvetja til þess að Bretland haldi sig við það að yfirgefa ESB og á þeim grunni geti Bretland og Bandaríkin eftt samstarf sitt á sviði utanríkismála og viðskipta. „Það getur orðið stórkostlegt samband,“ sagði Trump á blaðamannafundi.

Glundroði

Ef það er eitthvert orð sem lýsir því sem gerst hefur í breskum stjórnálum eftir þjóðaratkvæðagreiðsluna um Brexit, í júní 2016, þá er það glundroði. Mjótt var á munum í kosningunum, 52 prósent voru með útgöngu, en 48 prósent á móti. Áberandi meiri stuðningur var við útgöngu meðal eldra fólks á meðan ungt fólk studdi mun frekar áframhaldandi veru í ESB.

Niðurstaðan leiddi til sundrunar og glundroða sem ekki sér fyrir endann á enn þá. Hvaða viðhorf sem fólk hefur til Brexit – þessa stóra hugtaks sem hefur snúið breskum stjórnálum á hvolf – þá er ekki hægt að neita því að efnahagsleg óvissa hefur aukist umtalsvert eftir kosningarnar 2016. Og sú áhætta nær til Íslands.

Í nýju Peningamálam Seðlabanka Íslands er fjallað um stöðu Íslands í alþjóðlegu samhengi og er þar ekki síst vikið að Brexit. Mikil kúvending hefur orðið í íslensku efnahagslífi til hins verra undanfarin misseri en spá Seðlabankans gerir ráð fyrir að 0,4 prósent samdráttur verði í landsframleiðslu á þessu ári. Til sam-
anburðar benda bráðabirgðatölur Hagstofu Íslands til þess að hagvöxtur í fyrra hafi verið 4,6 prósent og að 6.500 ný störf hafi orðið til frá upphafi árs til loka ársins. Sveifluna á þennan mælikvarða má því mæla í um 7 þúsund störfum.

”

**„Óvissan um Brexit er umtalsverð, jafnvel þó að viðskipta-
kjör Íslands gagnvart Bretlandi, sem íslensk stjórnvöld
hafa nú þegar samið um, haldi sér.“**

nettoline



Glæsilegar danskar
innréttingar í öll
herbergi heimilisins



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



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Óvissan um Brexit er umtalsverð, jafnvel þó að viðskiptakjör Íslands gagnvart Bretlandi, sem íslensk stjórnvöld hafa nú þegar samið um, haldi sér. Áhættan er fólgin í því, hvað muni taka við þegar Bretland yfirgefur ESB og hvaða forsendur verði þá fyrir hendi, þegar kemur að viðskiptasambandi við EES-svæðið.

Óvissan í kringum ferlið sem hófst með þjóðaratkvæðagreiðslunni hefur þegar dregið úr bjartsýni og fjárfestingarvilja breskra fyrirtækja og valdið því að bresk heimili halda í vaxandi mæli að sér höndum varðandi húsnæðis kaup, að því er segir í Peningamálum Seðlabanka Íslands, þar sem fjallað er ítarlega um stöðu efnahagsmála í heiminum.

„Fjöldi fyrirtækja hefur fært starfsemi sína til meginlandsins eða íhuga að gera það og farið er að bera á því að fyrirtæki, sérstaklega í þjónustuiðnaði, séu farin að halda að sér höndum varðandi ráðningar. Nokkuð hefur því hægt á hagvexti í Bretlandi og hagvaxtarhorfur eru lakari en þær voru áður,“ segir meðal annars í Peningamálum. Á fyrstu þremur mánuðum ársins var hagvöxturinn í Bretlandi 1,8 prósent en síðan þá hafa mælingar á gangi efnahagsmála sýnt að hallað hefur hratt undan fæti – svipað og gerst hefur á Íslandi. Í Peningamálum Seðlabankans segir að nær allar greiningar sem unnar hafi verið á Brexit, bendi til þess að útganga án samnings geti haft verulega miklar afleiðingar, ekki aðeins fyrir Bretland heldur efnahag heimsins.

Framleiðslukeðjur slitna

Þó flestir spái því, að það verði ekki látið gerast, að Bretland gangi úr ESB án samnings eða ítarlegrar áætlunar um hvernig eigi að takast á við það, þá er heldur ekkert sem segir að það geti ekki gerst. Sé litið yfir atburði síðustu mánaða, þá liggur fyrir að engin áætlun, sem hefur nægilega mikinn stuðning stjórnmalamanna, getur orðið leiðarvísir út úr stöðunni.

Afleiðingar útgöngu án samnings eru taldar verulega alvarlegar.



Pólítískir dagar Theresu May verða brátt taldir en hún lætur formlega af embætti í dag.



„Viðmælendur Kjarnans í íslenskum sjávarútvegi segja einnig að tollar, viðskiptabönn og óvissa vegna stjórnmála-legrar áhættu, sé núna ein mesta óvissan þegar kæmi að rekstri íslenskra fyrirtækja.“



Útflutningur sjávarafurða eftir afurðaflokkum og fiskitegundum 1999 - 2017

	2017	2016	2015	2014	2013
Tonn	609.627	579.802	631.872	654.456	785.683
Verðmæti (FOB verð)	197.024.923	232.237.871	264.592.562	243.956.298	272.458.817

Heildartölur innihalda ekki útfluttar sjávarafurðir í loftþéttum umbúðum eða afurðir úr fiskeldi.

Eins og hér sést, þá hefur heildarverðmæti dregist nokkuð saman, á undanförunum árum, samhlíða styrkingu krónunnar og mikill sókn ferðamanna til landsins. Sveiflan frá 2013 til 2017 er 75 milljarðar niður á við. Nú hefur gengið krónunnar hins vegar veikt nokkuð, gagnvart Bandaríkjadal og evru, en aðstæður á mörkuðum hafa hins vegar sjaldan verið meira krefjandi en nú.

„Líklegt er að viðskipti milli Bretlands og ESB yrðu erfiðari og dýrari og framleiðslukeðjur þvert á landamæri yrðu í uppnámi. Þetta, ásamt hindrunum á för vinnandi fólks yfir landamæri, er líklegt til að hafa neikvæð áhrif á framleiðnivöxt og hagvaxtargetu þjóðarbusins. Við bætist aukin óvissa og hækkandi áhættuálag á fjárskuldbindingar sem líklega hægir enn frekar á innlendra eftirspurn. Gengi pundsins myndi að öllum líkindum lækka sem myndi leiða til hækkunar innflutningsverðs og haldi kjölfesta verðbólguvæntinga ekki gæti Englandsbanki þurft að hækka vexti til að halda verðbólgu í skefjum sem myndi dýpka efnahags-samdráttinn enn frekar. Breska þjóðhagsstofnunin, NIESR, hefur birt mat á þjóðhagslegum áhrifum útgöngu Breta án samnings á breskan efnahag. Samkvæmt niðurstöðum þeirra gæti breska pundið lækkað um u.þ.b. 10% og landsframleiðslan í Bretlandi minnkað um liðlega 3% fram til ársins 2022 í samanburði við útgöngu sem fæli í sér að meginhluta núverandi sambands Bretlands og ESB yrði viðhaldið næstu ár,“ segir í Peningamálum.

Smithætta

Bretland hefur í gegnum tíðina verið eitt stærsta viðskiptaland Íslands. Sé miðað við tölurnar í fyrra var Bretlandsmarkaður með um 10 prósent hlutdeild í útflutningi, en þar vega viðskipti með sjávarafurðir þungt. Evrusvæðið allt er með 45 prósent hlutdeild í útflutningi. Samkvæmt því sem fram kemur í Peningamálum er áhættan vegna Brexit því verulega mikil, þar sem viðskiptasamband Bretlands við Evrópu er mikilvægt okkar hagsmunum.

Verið að hræra í stöðum ESB?

Í Bretlandi búa 66 milljónir en evrusvæðið er með 340 milljónir íbúa.

Áhrifin af útgöngu Breta úr ESB án samnings á útflutning héðan gætu orðið nokkur og versta sviðsmyndin verulega dökk.

Þar fara saman minnkandi umsvif – þar sem verulega myndi draga úr eftirspurn með tilheyrandi áhrifum á verðlag, t.d. sjávarafurða – og síðan uppbrot á viðskiptasamböndum milli ríkja. Seinna atriðið er talið sérstaklega mikilvægt mál fyrir ESB, enda byggir efnahagslegt samstarf á víðtæku viðskiptasambandi allra ríkja ESB og síðan sambandi svæðisins við önnur markaðssvæði.

Í umfjöllun í Peningamálum Seðlabankans segir að lækkan á gengi pundsins, geti enn fremur dregið úr samkeppnishæfni útflutningsfyrirtækja á Íslandi, þegar kemur að breska

markaðinum, en flestar spár gera ráð fyrir að tölverð lækkan verði á gengi pundsins komi til þess að Bretland fari úr ESB án samnings. Samkvæmt mati NIESR, þjóðhagsstofnun Bretlands, gæti samdráttur í landsframleiðslu orðið á evrusvæðinu um 0,8 prósent, bara vegna Brexit. Þessi áhrif eru mæld í tugþúsundum starfa og fara einstaka geirar verr út úr þessum áhrifum en aðrir.

Útganga Breta án samnings myndi einnig hafa áhrif á önnur lönd, þ.á m. Ísland. Í Peningamálum segir: „Miðað við mat NIESR á hagvaxtaráhrifum útgöngu Breta án samnings á efnahagsumsvif í Bretlandi og á evrusvæðinu má áætla að landsframleiðsla á evrusvæðinu gæti minnkað um 0,6% fram til ársins 2022 og um 0,8% meðal helstu viðskiptalanda Íslands. Áhrifin af útgöngu Breta úr ESB án samnings á útflutning héðan gætu því orðið nokkur. Við bætist tæplega 1% hækkun raungengis vegna gengislækkunar pundsins, aukin alþjóðleg óvissa og möguleg smitáhrif hækkandi vaxtaálags á fjármálaleg skilyrði hér á landi,“ segir í Peningamálum.

Ekkert vanmat

Þrátt fyrir að ýmsar áhyggjuraddir hafi lengi heyrst, vegna þróunar mála þegar kemur að Brexit og hvernig málið hefur þróast í breskum stjórnmálum, þá eru mörg íslensk fyrirtæki búin að greina vel hver áhrifin gætu orðið á rekstur á Íslandi. Þetta á meðal annars við um íslenskan sjávarútveg, sem á mikið undir því að halda áfram góðu viðskiptasambandi við Bretlandsmarkað, hvað sem Brexit liður.

Viðmælendur Kjarnans í íslenskum sjávarútvegi segja einnig að tollar, viðskiptabönn og óvissa vegna stjórnmálalegrar áhættu, sé núna ein mesta óvissan þegar kæmi að rekstri íslenskra fyrirtækja.



Donald Trump hefur hvatt til þess að Bretland haldi sig við það að yfirgefa ESB. Á þeim grunni geti Bretland og Bandaríkin eft samstarf sitt á sviði utanríkismála og viðskipta.

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR

Dönsk
gæði



Lama®
Dansk handverk
siden 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanleg
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.



NÝTT
Í LÚR



BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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

LUR
BETRI HVÍLD



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



„Það sem helst getur unnið með íslenskum sjávarútvegi er að hann er tæknivæddari en víða annars staðar í heiminum og mikil reynsla er innan greinarinnar hér á landi að takast við sveiflur og erfiðleika.“

T.d. hefur lokun Rússlandsmarkaðar, með viðskiptabanni sem nær til Íslands, haft mikil neikvæð áhrif á sölu makríls, tollastríð Bandaríkjanna og Kína hefur valdið því að margir fjárfestar og fyrirtæki halda að sér höndum og Brexit-málið í Bretlandi hefur verið eins og olía á eld þegar kemur að stjórnmalalegri áhættu. Í slíkum aðstæðum er erfitt að gera langtímaáætlanir og viðhalda fjárfestingu í nýjum tækifærum og viðskiptaþróun.

Veruleg þörf er á því að náði sé fylgst með því, hvernig framvinda Brexit verði á næstu mánuðum. Ekki er nóg að hafa gert jákvætt samkomulag við stjórnvöld í Bretlandi, því það eitt og sér er algjört aukaatriði við hliðina á mögulegum miklum neikvæðum afleiðingum af uppbroti á gangverki alþjóðaviðskipta í Evrópu, eins og margir telja að geti gerst ef Bretland gengur úr ESB án þess að forsendurnar verði traustar og gagnsæjar.

Það sem helst getur unnið með íslenskum sjávarútvegi er að hann er tæknivæddari en víða annars staðar í heiminum og mikil reynsla er innan greinarinnar hér á landi að á takast við sveiflur og erfiðleika. Þörf gæti hins vegar verið á mun meiri og samstilltari markaðssókn, heldur en til þessa hefur verið stunduð. Ef dyrnar lokast að hluta að einum markaði verður að reyna að opna nýjar.



„Hagvöxtur á evrusvæðinu á fyrsta ársfjórðungi var minni en búist var við í febrúar og hafa horfurnar fyrir árið í heild versnað, að því er segir í Peningamálum Seðlabankans.“

Versnandi horfur í efnahagsmálum heimsins

Leiðandi vísbendingar og hagvaxtarspár gefa til kynna að hagvöxtur í þróuðum ríkjum verði einnig hægari á þessu ári en áður var talið, einkum á fyrri hluta ársins.

Fyrir Ísland er þetta ákveðið áhyggjuefni, ekki síst eftir áföllin í ferðaþjónustu, en mikilvægt er að útflutningur frá Íslandi, bæði á vörum og þjónustu, nái að vaxa og hagkerfið þannig að styrkist á nýjan leik.

Þrátt fyrir sterka stöðu ríkissjóðs, um 700 milljarða óskuldsettan gjaldeyrisforða Seðlabankans og trausta stöðu fjármálakerfisins – miðað við áður fyrr – þá eru engu að síður blíkur á lofti á Íslandi, ekki síst vegna þessara vendinga í efnahagsmálum heimsins sem nú sjást í kortunum.

Hagvöxtur á evrusvæðinu á fyrsta ársfjórðungi var minni en búist var við í febrúar og hafa horfurnar fyrir árið í heild versnað, að því er segir í Peningamálum Seðlabankans.

Þótt aðstæður á vinnumarkaði hafi áfram þokast til betri vegar hefur svartsýni neytenda og fyrirtækja aukist, hagvísar reynst lakari en vænst var og PMI-vísitalur gefið eftir. Þetta á einkum við um Þýskaland, Ítalíu og Frakkland.

Talið er að hagvöxtur á evrusvæðinu verði einungis 1,2% og minnki úr 1,8% í fyrra. Yrði það minnsti hagvöxtur á evrusvæðinu síðan árið 2013, gangi spánnar eftir.

Hagvöxtur í Bretlandi var 1,8% á fyrsta ársfjórðungi sem er heldur meira en gert var ráð fyrir í febrúar en vöxturinn endurspeglar þó að hluta tímabundin áhrif af aukinni birgðasöfnun breskra fyrirtækja. Hagvaxtarhorfur hafa hins vegar versnað fyrir árið í heild enda hefur PMI-vísitalan fyrir Bretland lækkað mikið og ekki verið lægri í þrjú ár.

„Samkvæmt henni eru líkur á að breskur þjóðarbúskapur dragist saman á öðrum ársfjórðungi. Þrátt fyrir lækkun PMI-vísitölu, minnkandi bjartsýni heimila og fyrirtækja og áhrif tímabundinnar lokunar alríkisstjórnarinnar reyndist hagvöxtur í Bandaríkjunum kröftugri á fyrsta fjórðungi ársins en áður hafði verið spáð. Þó er búist við að hann gefi eftir er líður á árið og verði 2,4% á árinu öllu sem er lítill minni vöxtur en gert var ráð fyrir í febrúar,“ segir í Peningamálum Seðlabankans, þar sem fjallað er um horfur á alþjóðamörkuðum.

Í nýrri spá Alþjóðagjaldeyrissjóðsins er gert ráð fyrir að heimshagvöxtur verði 3,3% í ár sem er 0,2 prósentum minni vöxtur en sjóðurinn spáði í janúar og 0,4 prósentum minni en hann gerði ráð fyrir í október.

SELFLOSS 7.-9. JÚNÍ

KÓTELETTAN

BBQ & MUSIC FESTIVAL 2019

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ KOTELETTUNNAR 2019 - FRÍTT INN!



JÓN JÓNSSON · SIRKUS ÍSLANDS · BJARNI TÖFRAMAÐUR
ÍÞRÓTTAÁLFRURINN OG SOLLA STIRÐA · SPRITE ZERO KLAN
BMX BROS · SPRELL TIVOLÍ · UK TIVOLÍ · BRÚÐUBÍLLINN

EIMSKIP YFIR HAFIÐ OG HEIM

*KOTELETTAN FACEBOOK/KOTELETTAN WWW.KOTELETTAN.IS

pepsi MAX





FRUMSÝNUM

FORD ECOSPORT **AWD**

**MAGNAÐUR
JEPPI!**



HÁSETINN – FJÓRHJÓLADRIFINN

Ford EcoSport fæst nú með fjórhjóladrifi sem gerir hann enn betri við íslenskar aðstæður. Hann hefur þar að auki mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17" álfelgum, Xenon aðalljósum, 8" snertiskjá, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD
1.5 dísil, 125 hö, fjórhjóladrifinn, beinskiptur

VERÐ:

4.190.000 KR.

Ford tekur þig lengra!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



Viðtalið

ÞORSTEINN EINARSSON



Þorsteinn Einarsson í Hjólmum vissi ungur að hann ætlaði að gera tónlistina að ævistarfi. Í henni finnur hann frið og gleði sem hefur veitt honum styrk.



„Ekki til neins að sjá eftir hlutunum“

Þorsteinn Einarsson, tónlistarmaður í hljómsveitinni Hjálmu, hefur löngum forðast sviðsljósið. Hann er rólyndur sveitastrákur í grunninn sem hefur glímt við þunglyndi og kvíða frá æsku, lét neysluna ná tökum á sér um tíma en er laus frá slíku og einbeitir sér nú að börnunum sínum, tónlistinni og því að hafa jákvæðar og kærleiksríkar tilfinningar í forgrunni.

Texti / Magnús Guðmundsson
Myndir / Hákon Davíð Björnsson



É

g var svona þrettán ára þegar ég fann að þetta var það sem ég vildi gera. Að tónlistin þyrfti alltaf að vera órjúfanlegur hluti af mínu lífi og ég hef haft hana að atvinnu frá því 2003 eða þar um bil,“ segir Þorsteinn Einarsson, tónlistarmaður, oft kenndur við hljómsveitina Hjálma sem nýverið sendi frá sér hljómplötuna *Allt er eitt* og hefur hlotið sínar viðtökur.

Þrátt fyrir að hafa átt farsælan feril innan dægurlagatónlistar í þetta langan tíma hefur Þorsteinn aldrei sóst eftir frægðinni sem oftast er ekki hennar fylgiskur. Þvert á móti hefur hann frekar kosið að forðast sviðsljós fjölmiðlana og eiga sitt einkalíf þar sem þó hafa skipst á skin og skúrir eins og gengur.

„Ég er alinn upp í Hallormasstaðarskógi og þessi nálægð við náttúruna hefur eflaust átt sinn þátt í að móta hvaða mann ég hef að geyma,“ segir Þorsteinn og það kemur eilítið blik í augun þegar hann hugsar til æskulóðanna. „Þegar ég var sextán ára flutti ég til Reykjavíkur með mömmu eftir að foreldrar mínir skildu árið 1994. Ég á þrjú alsystkini en þau eru öll umtalsvert eldri, það er bara eitt og aftur eitt ár á milli

þeirra þriggja en svo kom ég tólf árum seinna. Pabbi giftist aftur og það er nánast jafnlangt á milli mín og þeirra í hina áttina, þannig að ég ólst upp svona dálítið eins og einbirni. Var einn þarna mitt á milli sem var óneitanlega dálítið sérstakt.“

Þorsteinn segir að þrátt fyrir aldursmuninn sé hann í góðu sambandi við systkini sín og að á meðal þeirra yngri sé tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti sem hann hafi unnið mikið með í seinni tíð. „Ég var líka oft fyrir austan, einkum á sumrin enda alltaf gott að koma af malbikinu í faðm náttúrunnar, auk þess lít ég alltaf á að ég sé þaðan því þessi fyrstu ár eru svo mótandi.“

Datt inn í heim neyslunnar

Það var fyrir austan sem Þorsteinn heillaðist af tónlistinni og hann segir að eftir það hafi ekki komið annað til greina. „Ég fór í gítarnám ekki síst vegna þess að tónlistin veitti mér svo góða líðan. Mér leið alltaf best þegar ég var að spila og ég fann sterkega að þetta vildi ég gera. Það merkilega er að þessi sterka tilfinning hefur aldrei farið. Það lifnar alltaf yfir mér þegar ég er að fást við tónlist og ég á ekki von á því að það breytist.“

Þegar Þorsteinn flutti til Reykjavíkur þá var hann á þeim aldri að hefja



Viðtalið

ÞORSTEINN EINARSSON



„Þunglyndi hefur fylgt mér allt frá unglingsárunum. Vonleysi og aðgerðarleysi þar sem mig langar ekki á fætur og þessu fylgir líka kvíði... Bara það að fara út í búð getur verið skelfileg tilhugsun.“

nám í menntaskóla en hann segir að slíkt hafi ekki átt fyrir sér að liggja. „Ég reyndi að fara í menntó en það gekk ekki. Var í sama tíma í FÍH og það gekk aðeins skárr en svo var dálítið mikið djamm og rugl á mér á þessum tíma. Ég datt aðeins inn í heim neyslunnar, var að drekka og jafnvel dópa og það stundum efni á borð við spítt en var þó ekki í dagneyslu. En þetta rugl tekur allt frá manni og ég held að ég hafi gert mér grein fyrir því að einhverju leyti.

Þannig að þegar ég var átján ára þá flutti ég til Svíþjóðar til þess að fara þar í skóla. Þetta var svona tónlistarmenntaskóli, mjög framsækinn og spennandi, eitthvað sem var langt frá öllu sem var til hérna heima á þessum tíma. Eitthvað sem var hugsað fyrir krakka sem passa ekki endilega í kassana sem kerfið hefur að bjóða.“

Þorsteinn segir að æskuvinur hans Kristinn Snær Agnarsson trommuleikari hafi flust til Svíþjóðar ásamt móður sinni og að það hafi komið sér vel. „Ég eiginlega elti þau og fékk að búa hjá þeim fyrst um sinn þangað til ég var kominn með íbúð. Fyrsti bærinn sem ég bjó í var Gävle, sem mér var sagt að hefði áður kallast Gevalia og geymir einmitt samnefnda kaffiverksmiðju. Ég bjó meira að segja í nágrenni við Gevalia-kaffibrennsluna á þessum tíma og þar var kaffibrennslulyktin viðvarandi alla daga, alltaf. Það hafði sinn sjarma og vandist eins og annað.

Þarna fór ég að leigja stúdentabúðir með bekkjarfélögum og kynnist fljótlega vinum mínum sem áttu svo eftir að starfa með okkur hérna heima í tónlistinni seinni meir. Frábæru fólk sem ég er í sambandi við enn í dag.“

Rekinn úr skólanum

Þorsteinn segir að auk þess að sækja skólann hafi hann ásamt vinum sínum líka verið að spila á minni stöðum bæjarins og að það hafi verið góð reynsla. „Þetta var hálfútópísk reynsla fyrir mig að vera í þessum skóla því þarna var sérhæfð jazz-tónlistarbraut sem var með frábæra kennara og allt til alls. Ég ætlaði mér að verða jazzgítarleikari og lærði margt þarna.“

Eftir að hafa verið kominn í neyslu og vesen með sjálfan sig hérna heima fannst Þorsteini gott að koma til Svíþjóðar og einbeita sér að tónlistinni. Hann segir að fyrst um sinn hafi gengið vel að halda sig frá öllu slíku þarna úti. „Lengi vel þá gekk það ljómandi vel en svo rataði ég inn í neyslu aftur og tók hana þá með talsverðum trukki illu heilli. Mér meira að segja tókst að láta reka mig úr skólanum stuttu áður en ég lauk námi. Það var einfaldlega vegna neyslu og fylgífiska hennar sem kom mér í þá stöðu. Ég mætti illa og svo þegar ég mætti þá var ég kannski einfaldlega ekki í lagi. Ég mundi svo sannarlega gera þetta öðruvísi ef ég fengi að gera þetta núna,“ segir Þorsteinn og hlær við tilhugsunina.

Hann bætir við að í kjölfarið hafi komið afskaplega ævintýrlegur tími í hans lífi. „Um sumarið, eftir að mér tókst að láta reka mig úr skólanum, fór ég með góðum vini mínum að ferðast um Evrópu og spila á götunni. Fórum tveir að „böska“ eins og að er kallað. Þessi vinur minn er því miður fallinn frá en hann hét Andreas og var alltaf kallaður Gúrkan. Það festist við hann vegna þess að hann var dálítið sérstakur í útliti, var langur og mjór með hárið allt rakað að undanskyldu dread-lokkum sem spruttu upp úr miðju höfðinu og minntu á sprota á agúrku. Þessi strákur var alveg einstakur. Hann var gríðarlega hæfileikaríkur tónlistarmaður; gítarsnillingur, lagasmiður og söngvari, það lék allt í höndunum á honum. Að auki þá var hann líka einstaklega gefandi og yndisleg manneskja. Svona gaur sem var alltaf gott að hafa við hlið sér, ég sakna hans mikið.“

Svaf á garðbekkjum

Þorsteinn segir að þeir félagar hafi um þetta sumar ferðast um Evrópu þvera og endilanga og lent í allskyns ævintýrum. „Við vorum misvel efnaðir á þessu ferðalagi þannig að oft sváfum við bara á garðbekkjum eða undir runna og venjulega var það allt í lagi. Við vorum að stefna suður eftir álfunni og ætluðum okkur að halda áfram alla leið til Afríku. Vorum komnir til Gíbraltar og frekar svona þreyttir og slæpptir og gerðum þau mistök að leggja okkur aðeins á ströndinni. Það var glampanði sól og hiti og við ætluðum bara rétt aðeins að þústa en sofnuðum.

Þegar við vöknudum vorum við komnir með alveg heiftarlegan sólsting sem getur verið mjög hættulegt. Ég slapp samt betur, brann þó nokkuð illa og var aðeins ringlaður en Andreas varð alveg fárveikur svo ekki sé meira sagt. Þannig að það var ekkert annað í stöðunni en að reyna að koma okkur til baka. Við hefðum kannski átt að koma okkur á næsta sjúkrahús en gerðum það samt ekki heldur tókum stefnuna á London. Þar átti ég vini og treysti á að þeir gætu svona eitthvað hjálpað okkur. Við vorum þó ekki komnir nema til Barcelona þegar við vorum rændir og þá fóru málin að flækjast. Okkur tókst þó að komast til Parísar og þar fékk ég útgefið bráðabirgðavegabréf og þaðan gátum við loks komið okkur til London en Andreas meira og minna veikur allan tímann. Þegar við komum til London gekk líka seint og illa að finna vini mína því þetta var fyrir daga Internetsins en það hafðist þó að endingu með því að leita á réttu stöðunum.“

Þorsteinn segir að þeir hafi fengið hjálp frá vinum hans í London en hann hafi þó fljótlega ákveðið að fara heim til Íslands. „Andreas varð eftir hjá þeim, fékk sér vinnu í London og var þar í svoltinn tíma. Talsvert seinna hafði hann svo samband við mig til þess að athuga hvort að ég vildi ekki koma með sér til Afríku til þess að klára ferðina. Á þeim tíma var ég kominn með vinnu á leikskólanum Sælukoti sem er rekinn af Ananda Marga, líklega var þetta 2003, og kunni vel við mig þannig að ég ákvað að sleppa ferðinni. En Andreas fór til Afríku, ferðaðist þar um nokkuð langan tíma þar til hann skyndilega veiktist og lést. Hann var ekki nema 28 ára og líklega fékk hann einhverja baktaríusýkingu sem hafði þessar ömurlegu afleiðingar.“

Ætlaði að verða munkur

Þorsteinn segir að þegar hann hafi verið rekinn úr skólanum hafi orðið ákveðin vitunadarvakning hjá honum gagnvart neyslunni. „Við vorum ekki í neyslu þegar við vorum að „böska“ um Evrópu, fengum okkur kannski bjór en það var ekkert meira en það. Eftir að ég kom heim þá tók ég svo upp hreinlífnað og það hentaði mér því vel að vinna á Sælukoti. Það fylgir því ákveðin menning að vinna þar, þarna er grænmetisfæði og hugleiðsla höfð í öndvegi og ég var alvarlega að íhuga að gerast munkur innan þessarar hreyfingar. Var búinn að vera að spila með einhverjum böndum úti

Aðspurður hvort að neyslan hafi komið til baka með velgegninni í tónlistinni þá tekur Þorsteinn ekki fyrir það. „Ég fór svona aðeins að fá mér aftur en það var fyrst og fremst þegar við vorum að spila. Þetta var aðallega vín og gras og ég hafði það fyrir reglu að þetta kæmi aldrei inn á heimilið.“



Við notum Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur



Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtaðrykkir!



GingerLove er dásamlegur, heitur eða kaldur!



DetoxLove er lífrænt, vegan, hollt og ómótstæðilega gott, heitt eða kalt eða saman við booztíð þitt!



Sofum vel og hvílumst með SleepyLove...

abel heilsuvörur

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



Viðtalið

ÞORSTEINN EINARSSON

í Svíþjóð og fannst ég vera búinn að vera að harka lengi án árangurs þannig að það væri best að fara bara í munkinn.

En á sama tíma þá var ég búinn að kynnast gaurum í Keflavík í gegnum vin minn Kristin Snæ, sem ég sé núna að hefur reynst örlagavaldur í mínu lífi, sá hinn sami og ég flutti með til Svíþjóðar. Það má í raun segja að það hafi verið Kristni Snæ að þakka að Hjálmar urðu til vegna þess að þetta voru strákar sem hann svona dró saman til þess að fara að leika sér í tónlist. Við fórum að spila saman og allt í einu vorum við bara byrjaðir að taka upp plötu. Það var fyrsta plata Hjálma, hún kom út 2004 og gekk nægilega vel til þess að við höfðum heilmikið að gera við að spila. Okkur fannst auðvitað að við værum búnir að sigra heiminn,“ segir Þorsteinn og brosir út í annað.

„Þarna var tónlistin aftur orðin að leiðandi afli í mínu lífi og hefur verið það alla daga síðan. Á þessum tíma kynntist ég líka Sigríði Eypórsdóttur og við fórum að eignast börn og þar með var munkahugmyndin endanlega út úr myndinni,“ segir Þorsteinn hlæjandi og bætir við að lífið hafi einfaldlega tekið hann í hina áttina. „Ég kynntist Sigríði í árslok 2004 og við fórum að vera saman í upphafi næsta árs. Við eignuðumst tvö yndisleg börn og það var nóg að gera í tónlistinni og lífið bara ljómandi gott.“

Missti tókin

Hjálmar hafa verið starfandi alla tíð síðan að þessir strákar kynntust í Keflavík á sínum tíma og Þorsteinn segir að enn séu þrír í bandinu sem hafi verið með alveg frá byrjun. „Auk mín eru það Guðmundur Kristinn Jónsson sem er alltaf kallaður Kiddi og Sigurður Guðmundsson. Valdi Kolli og Helgi Svavar eru svo reyndar búnir að vera með síðan 2007 og við þar með óbreytt band síðan þá.“

Aðspurður um hvort að neyslan hafi komið til baka með velgegninni í tónlistinni þá tekur Þorsteinn ekki fyrir það. „Ég fór svona aðeins að fá mér aftur en það var fyrst og fremst þegar við vorum að spila. Þetta var aðallega vín og gras og ég hafði það fyrir reglu að þetta kæmi aldrei inn á heimilið. En svo jókst þetta hægt og bitandi með tímanum og þá færast mörkin. Þetta er eitthvað sem tekur lífið yfir fyrr eða síðar. Það endaði auðvitað með því að það var allt komið í hnút í sambandinu og ég verð að játa að það var að stórum hluta til vegna minnar neyslu.“

Það endaði með því að við skildum árið 2013 og það var erfiður tími. Þá var ég líka bara mjög týndur. Hafði á þessum tíma byrjað að spila með Ásgeiri Trausta, bróður mínum, og fljótlega fórum við að ferðast og vorum að því mjög stíft í nokkur ár. Ég áttaði mig reyndar ekki á því hvað Ásgeir Trausti er mikill snillingur fyrr en hann kom sér sjálfur í samband við Kidda, vin minn, og byrjaði að taka upp. Hann er ótrúlega hæfileikaríkur og það er gaman að hann skyldi svona koma inn í mitt vinamengi.

En á þessum tíma þegar ég fór að túra með Ásgeiri Trausta þá missti ég hreinlega alveg tókin og það endaði með því að öll mörk voru orðin útmáð og ógreinileg. Þá gat verið erfitt að halda sér hreinum þegar maður kom heim. En sem betur fer þá endaði það með því að ég áttaði mig á því að ég var búinn að missa stjórnina á þessu og ákvað að gera eitthvað í málinu. Fór í meðferð hjá SÁÁ 2016 og hef verið laus við þetta síðan.“

Þorsteinn segir að á þeim tíma sem hann var að túra með Ásgeiri Trausta og enn í neyslu hafi honum þó tekist að halda ágætu sambandi við börnin. „Ég var alltaf með þau þegar ég var heima og var í sambandi við þau, þó svo ég hafi ekki verið

neinn fyrirmyndarfaðir. Alls ekki, en það hefði getað farið verr. Auðvitað sé ég eftir þessum tíma og hefði viljað gera hlutina þannig að það hefði verið best fyrir alla. En á sama tíma þá veit ég að það er ekki til neins að sjá eftir hlutunum en það má þó læra af þeim. Annað getur bara skemmt fyrir manni núliðandi stund og framtíðina.“

Bara on- og off-takki

Þorsteinn tekur og heldur áfram. „Þunglyndi hefur fylgt mér allt frá unglingsárunum. Vonleysi og aðgerðarleysi þar sem mig langar ekki á fætur og þessu fylgir líka kvíði þar sem allt verður erfitt og mikið mál. Bara það að fara út í búð getur verið skelfileg tilhugsun. Þetta er eitthvað sem ég er að læra á alla daga og það gengur alltaf betur og betur. Þetta er eitthvað sem byrjaði að láta á sér kræla snemma, löngu áður en ég byrjaði að fíkta við einhverja neyslu til að mynda. Þannig að það er í sjálfu sér ekki hægt að rekja þetta til þess en auðvitað hjálpar neyslan aldrei, heldur þvert á móti.“

En mér finnst vera grundvallaratriði að góð andleg iðkun, hugleiðsla og annað slíkt, hjálpar alveg gríðarlega. Að ná tengingu við einhverjar jákvæðar og kærleiksríkar tilfinningar. Reyna að velja þær tilfinningar og hafa þær í forgrunni.

Hvað lífsstílinn varðar þá er ég í hið minnsta búinn að átta mig á því að hef ekki áhuga á því

að fara í nokkurs konar neyslu, að taka einhver hugbreytandi efni eða eitthvað slíkt. Þar hef ég ekki stjórnina og ég læt hana ekki af hendi. Það eru nefnilega bara tvær stillingar þegar kemur að neyslunni hjá mér: Það er on og off. Það eru engar fíniseringar, enginn tóntakki. Þannig að mér líður best að hafa þetta bara off og stefni að því að hafa þetta þannig.

Það hefur klárlega hjálpað mér gagnvart þunglyndinu og alveg sérstaklega mikið gagnvart kvíðanum. Ég er miklu betur í stakk búinn til þess að takast á við hlutina. Maður er nóg ruglaður fyrir til þess að maður sé ekki að auka á það,“ segir Þorsteinn og hlær.

Hann segir að fyrir sér sé mikilvægt að njóta stundarinnar og nefnir sem dæmi að það sé sér mikilvægt að njóta þess núna að Hjálmar hafi verið að koma með sína fyrstu eiginlegu breiðskífu, undir titlinum Allt er eitt, síðan 2011. „Á þessum árum höfum við verið að taka upp eitt lag í einu og senda frá okkur lög sem hafa komið á Spotify. Þannig að þessi plata samanstendur af nokkrum slíkum ásamt nýlega uppteknu efni. Við erum mjög ánægðir með plötuna og finnst að lögin njóti góðs af því að við höfum gefið okkur tíma í að vinna þau alla leið. Þarna er ekkert lag til uppfyllingar heldur aðeins lög sem við höfum gefið okkur tíma til að klára. Það er góð tilfinning sem er gaman að upplifa.“



„.... mér finnst vera grundvallaratriði að góð andleg iðkun, hugleiðsla og annað slíkt, hjálpar alveg gríðarlega. Að ná tengingu við einhverjar jákvæðar og kærleiksríkar tilfinningar.“

Þorsteinn segir að fyrir honum sé mikilvægt að njóta stundarinnar og nefnir sem dæmi að það sé honum mikilvægt að njóta þess núna að Hjálmar hafi verið að koma með sína fyrstu eiginlegu breiðskífu, undir titlinum Allt er eitt, síðan 2011.



Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

i-t.is 

**INNRETTINGAR
& TÆKI**
- fyrir þitt heimili



Innlent

LEIÐARI

Að passa í kassann

Eftir / Ragnhildi Aðalsteinsdóttur

Pegar sonur minn, sem í gær útskrifaðist úr grunnskóla, byrjaði í sex ára bekk og við hlýddum á ræðu skólastýr-unnar við setningu skólans sagði hún orð sem höfðu mikil áhrif á sýn mína á skólakerfið í heild sinni: „Hér leggjum við fyrst og fremst áherslu á að nemendum líði vel en það er forsenda þess að þeim gangi vel í námi.“ Hún hvatti foreldra að láta vita ef eitthvað angraði barnið svo hægt væri að vinna úr málunum strax enda áhersla lögð á vináttu, samstöðu og kærleika. Auðvitað. Upp í huga mér skutust sögur ættingja og vina sem áttu ekki sjö dagana sæla í grunnskóla. Krakkar sem ekki pössuðu inn í kassann en svo lítið hefði í raun þurft til að þau hefðu getað átt betri tíma.



„Hér leggjum við fyrst og fremst áherslu á að nemendum líði vel en það er forsenda þess að þeim gangi vel í námi.“

Skólinn var stofnun þar sem krakkar áttu að sitja kyrr og læra á bókina. Ef börn áttu erfitt með þetta voru þau lúserar og óþekk. Voru skömmuð með hvassri röddu. Þegar virðing er ekki borin fyrir barninu hvernig á það þá að bera virðingu fyrir skólastarfinu – vanvirðingu er að sjálfsgöngu svarað með vanvirðingu. Við getum sem fullorðnir einstaklingar prófað að setja okkur í spor barns sem verið er að lesa yfir, myndum við vilja láta tala svona við okkur? Svarið er líkalega nei hjá flestum. Börn eru ekkert öðruvísi, þau vilja gjarnan fá leiðbeiningar en ekki með hvassri ógnandi röddu.

Þegar Þorsteinn Einarsson sem nú er í forsiðu-viðtali Mannlífs var átján ára þá flutti hann til Svíþjóðar til að fara í tónlistarmenntaskóla sem var ólíkur framhaldsskólum sem þá voru í boði á Íslandi. „Eitthvað sem var hugsað fyrir krakka sem passa ekki endilega í kassana sem kerfið hefur að bjóða,“ segir Þorsteinn í viðtalinu.

Það veit ég að frændi minn hefði notið sín í grunnskóla ef hann hefði fengið að dunda sér meira í smíðastofunni eða við að taka í sundur tæki og setja þau aftur saman í stað þess að vera stöðugt skammaður fyrir að sitja ekki kyrr, reikna ákveðið margar blaðsíður í stærðfræðibókum og lesa alls konar bókmenntir. Alltaf stríð og niðurstaðan sú að hann lærði nánast ekkert og leið ómurliga alla grunnskólagaönguna.

Sem betur fer hafa margir skólar tekið upp nýja stefnu í þessum málum og nú er í æ ríkarí mæli komið á mótis við mismunandi þarfir barna og það skilar okkur sjálfstæðari einstaklingum sem þora að fylgja draumum sínum. Virðing, fjölbreytt námsefni á öllum skólastigum og viðurkenning ólíkra þarfa eru ekki bara mikilvæg fyrir líðan barna heldur heldur hagkvæm fyrir samfélagið allt.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Ragnar Sigurðsson

Veikasti hlekkurinn í netöryggiskerjunni

■ Netkerfum Baltimore-borgar hefur, frá 7. maí, verið haldið í gíslingu af netglæpamönnum sem krefjast lausnargjalds til að opna þau aftur. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem ráðist er á stjórnkerfi stórborgar í Bandaríkjunum og reyndar ekki í fyrsta sinn sem Baltimore lendir í lausnargjaldsövéru (e. ransomware). Ráðist var á stjórnkerfi borgarinnar fyrir u.þ.b. 15 mánuðum með þeim afleiðingum að neyðarlínan í borginni lá niðri í sólarhring.

Að borga eða ekki borga

Þrátt fyrir að einungis 3% bandarískra stofnana og fyrirtækja greiði lausnargjöld til netglæpamanna virðast lausnargjaldsövéru enn vera mjög vinsæl aðferð. Opinber stefna landsins og tilmæli frá alríkislögreglunni (FBI) er að greiða aldrei lausnargjöld. Talið er að slíkt hafi einungis í för með sér enn þróaðri öværu með enn alvarlegri afleiðingum.

Þau lausnargjöld sem beðið er um eru oftast ekki há. Í tilvikum Baltimore eru þau um 103.000 dollarar. Reyndar er lausnargjaldið sjálf yfirleitt minnsta upphæðin þegar allt kemur til alls. Verði fyrirtæki eða stofnun fyrir árásum af þessu tagi getur kostnaður vegna sekta, viðgerða eða uppbyggingar á

kerfum, gagnabjörgunar og taps á gögnum, numið milljónum dala. Þá er ótalinn kostnaður vegna mann-orðshnekkis og framleiðslutaps.

Gömul kerfi og óþjáfað starfsfólk

Ekkert lát virðist á lausnargjalds-netarásum en þeim hefur fjölgað um 97% á síðustu tveim árum. Talið er að eitt fyrirtæki eða stofnun verði fyrir árásum á 14 sekúndna fresti árið 2019 (skv. Cyber Security Ventures).

Mikill meirihluti lausnargjaldsövéra hefst með svokölluðum veiðipóstum (e. phishing), annaðhvort til að veida lykilorð út úr móttakanda eða að hann sé blekkur til að setja upp öværuna sjálfur, með sýktu viðhengi eða honum er beint á sýktar síður. Í stað þess að „hakka“ sig inn, treysta netglæpamenn í auknum mæli á grandalaust fólk til að koma öværum inn í kerfi.

Netöryggi fyrir alla

Almennir borgarar, þrátt fyrir að gagnrýna stjórnvöld fyrir aðgerðaleyssi, sýna sjálfir ákveðið

grandaleyssi með eigin tölvubúnað. Þegar þetta er skrifað er stutt síðan upp komst um alvarlegan öryggisgalla í samskiptaforritinu WhatsApp sem gerði netglæpamönnum fært að senda njósna-búnað í símana sem svo gátu hlerað samtöl viðkomandi, lesið skilaboð og ýmislegt fleira. Framleiðendur forritsins sendu frá sér nýjar útgáfur þar sem þessi galli var lagfærður en þrátt fyrir mikla umfjöllun hefur nú aðeins um helmingur notenda sótt upp-færslurnar.

Besta vörnin við netöværum eru vel uppfærð og vel varin kerfi og meðvitaðir notendur. Þetta á jafnt við um fyrirtæki, opinberar stofnanir og einstaklinga. Talið er að hægt væri að koma í veg fyrir a.m.k. 80% af tölvuárásnum með aukinni öryggisvitund og þjálfun. Netglæpamenn virðast eflast í aðgerðum sínum með hverju árinu og þeir einbeita sér fyrst og fremst að því að „hakka“ fólk en ekki eldveggi.



Höfundur er öryggis-sérfræðingur og stofnandi AwareGO.

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

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

GingerLove

DetoxLove



engifer appelsínur sitróna



túrmerik ananas engifer

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

BÍO RÁW VEGAN

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Ísland er bara of djúrt og þetta er eitthvað sem við þurfum að geta sagt.“

Skúli Mogensen, fyrrverandi forstjóri WOW air, vill endurreisa WOW en segir að af fenginni reynslu væri nauðsynlegt fyrir hið nýja flugfélag að geta líka ráðið ódýrari starfskrafta erlendis frá.

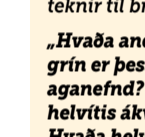
„Að koma núna og kenna starfsmönnum og launakjörum þeirra um gjaldþrotið er allt annað en stórmannlegt og kaldar kveðjur til starfsfólksins sem stóð með félaginu þar til yfir lauk.“

ASÍ gagnrýnir Skúla Mogensen fyrir ummælin.



„Svona framkoma hlýtur að flokkast sem ógeðslegur kvalalosti.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, er ósátt við þá meðferð sem hælisleitendur fá á Íslandi. Tílefni ummælanna er að í vikunni hafi þrjú hælisleitendur verið handteknir til brottvísunar.



„Hvaða andskotans grín er þessi aganefnd? Takið bara helvítis ákvörðun. Hvaða helvítis vinnubrögð eru að láta þetta hanga yfir mönnum svo vikum skiptir.“

Þórarinn Ásgeirsson, stjórnarmaður í knattspyrnudeild Hauka, skýtur fast á úrskurðarnefnd KSÍ fyrir þann tíma sem hefur tekið hana að birta dóm vegna fordómfullra ummæla Björgvins Stefánssonar, framherja KR.



„Þetta er það sem ég er alltaf að segja, það er svo stutt í villmannseðlið hjá svarta manningum,“ sagði Björgvinur um Archange Nkumu, leikmann Þróttar, þegar hann lýsti leik liðsins og Hauka á Haukar TV fyrir tveimur vikum.

„Þessi niðurstaða Samgöngustofu sendir skýr skilaboð – það er í lagi að svindla.“

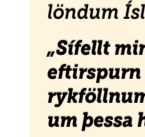


Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðabjónustunnar, segir niðurstöðu í máli bílaleigunnar Procar sýna að í lagi sé að svindla á Íslandi.



„Þessar skattahækkunir ná ekki nokkurri átt.“

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, segir að skattahækkunirnar sem eru fólgnar í hækkun fasteignamats ekki eiga sér hlíðstæðu í nágrenni löndum Íslands.



„Sífelld minni eftirspurn er eftir rykföllnum skoðunum þessa hóps.“

Ólía Skaftadóttir, annar ritstjóri Fréttablaðsins, lætur Ólínu Þorvarðardóttur, fyrrverandi þingmann Samfylkingarinnar, Ragnar Ónundarson, fyrrverandi bankastjóra, og fleiri af eldri kynslóðinni heyra það í leiðara sínum m.a. vegna andstöðu viðkomandi aðila við þungunaröfsumvarpið og þriðja orkupakkann.



„Þeim er greinilega farið að sviða, sem undir sig míga.“

Ragnar sendir Ólífu tóninn.



Ragnar Kjartansson, listamaður

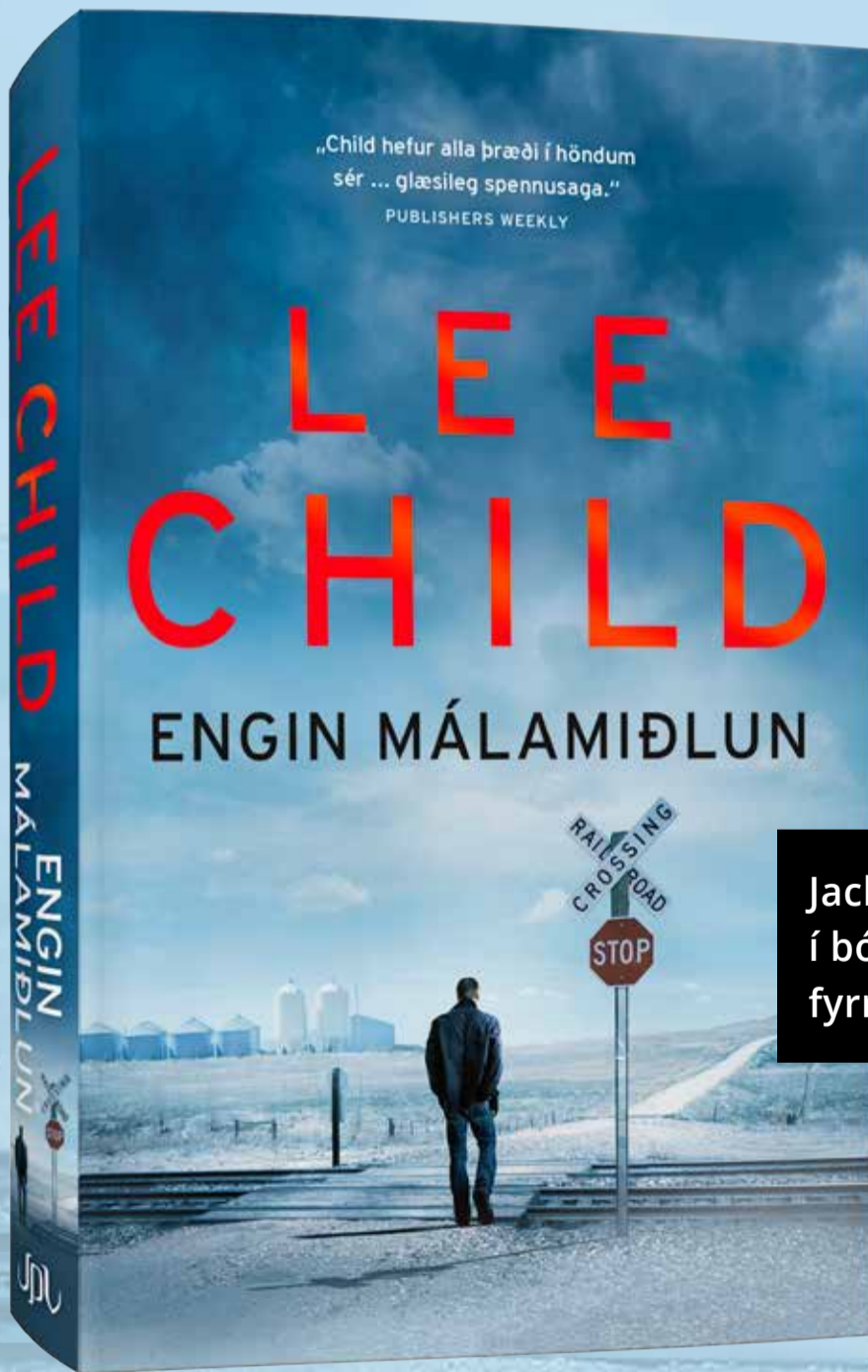
Viðskiptamaðurinn Helgi Magnússon skipaði sér í flokk helstu fjölmiðlamógúla landsins þegar hann keypti helmingshlut í Fréttablaðinu. Helgi hefur áður verið viðloðandi sjónvarpsstöðina Hringbraut auk þess að vera einn af helstu bakhjörllum Viðreisnar. Fingraför hans eru strax farin að sjást því eitt hans fyrsta verk var að ráða ritstjóra með enga fjölmiðlareynslu. En bestu vikuna átti án efa listamaðurinn Ragnar Kjartansson sem heldur áfram að gera það gott úti í hinum stóra heimi. Mynd hans prýddi í vikunni framhlið hins fræga Metropolitan-safns í New York þar sem verk hans verða til sýnis næstu mánuði.

Þórólfur Árnason, forstjóri Samgöngustofu

Þrátt fyrir að hafa gegnt embætti forstjóra Samgöngustofu undanfarin fimm ár var Þórólfur Árnason ekki metinn hæfastur til að gegna starfinu til næstu fimm ára og var Jón Gunnar Jónsson skipaður í stöðuna í hans stað. Þórólfur maldaði í móinn en hafi hann uppskorið einhverja samúð var hún fljót að fara þegar greint var frá því að Samgöngustofa hafi ákveðið að svipta bílaleiguna Procar ekki starfsleyfi sínu þrátt fyrir að hafa orðið uppvís að viðtæku svindli. Bætist það ofan á óánægju með linkind stofnunarinnar gagnvart WOW air sem fékk órétt að safna upp milljarða skuldum við Ísavia.



FULLKOMIN Í FRÍIÐ



„Einstök spenna, Child bregst ekki lesendum sínum.“

MINNEAPOLIS STAR TRIBUNE

Jack Reacher snýr aftur í bók sem gefur þeim fyrri ekkert eftir

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



Lífsstíll

HREYFING



Umsjón / Guðrún Óla Jónsdóttir
Mynd / Hallur Karlsson

Edda Björk Skúladóttir var nýbúin að kyngja síðasta bitanum af föstudagsþítunni fyrir um tíu árum síðan þegar eiginmaður hennar stakk upp á því að þau færu út að hlaupa. Hún segist strax hafa heillast af náttúruupplifuninni á hlaupunum og þau séu frábær leið til að kanna umhverfið og skoða hús og garða. Edda er nú búsett í Brussel og fær jafnvel gesti frá Íslandi til að reima á sig skóna og skella sér með í hlaupatúr.



„Veðrið er alltaf skárra en þú heldur“

Edda hefur verið búsett ásamt eiginmanni sínum og börnum í Brussel í tæp tvö ár. Þetta er í annað sinn sem fjölskyldan er búsett þar en í fyrra skiptið bjó hún í borginni í rúm fjögur ár. „Við fluttum hingað vegna vinnu mannsins míns en við tókum sameiginlega ákvörðun um að breyta til og flytja út. Í gegnum tíðina höfum við flutt milli landa vegna vinnu og náms og líkað tilbreytingin vel. Það er góð lífsreynsla að takast á við breytingar og læra ný tungumál. Nú er sonur okkar fluttur að heiman og stundar nám í Svíþjóð en systur hans tvær eru í enskumælandi skóla hér í Brussel.“ Hún segir að þeim líki vel lífið í Brussel. „Það er reyndar sama hvar maður býr; það er undir manni

sjálfum komið að skapa það líf sem maður vill, með þær forsendur sem eru til staðar. Mér finnst mjög mikilvægt að vera virk og gera hluti sem leiða til vellíðunar og gleðja. Það byggist mikið til á samskiptum við fólkið í kringum mig og hvaða áhugaverðu tækifæri ég sé í umhverfinu. Ég hef notað tækifærið til að rækta áhugamál eins og að mála, fara á námskeið og auðvitað sinna fjölskyldunni.“

Hélt hún kæmist ekki aftur heim

Edda segist fyrst hafa farið að hlaupa fyrir um tíu árum síðan og hún segir að það hafi verið mjög erfitt í byrjun. „Þá bjuggum við í Setberginu í Hafnarfirði. Ég var nýbúin að kyngja síðasta bitanum af föstudagsþítunni

þegar maðurinn minn stakk upp á að við tækjum hlaupatúr út í Sörla. Það var virkilega erfitt og ég hélt að ég myndi ekki komast heim aftur,“ segir Edda og hlær. „Við hjónin höfum í gegnum tíðina alltaf verið dugleg að ganga en þetta var fyrsta alvöruhlaupið.“ Edda segist strax hafa fallið fyrir náttúruupplifuninni á hlaupunum og það hafi verið magnað að sjá fjöllin, hraunið, mosa, lyng, steina, tré og blóm og anda að sér fersku lofti.

Aðspurð hvort hún hafi farið á hlaupanámskeið eða í hlaupahóp, eins og svo margir gera, svarar Edda að það hafi liðið nokkuð mörg ár áður en hún hafi farið á námskeið. „Fyrstu árin hljóp ég með manningum mínum eða ein. Ég fann strax hvað hlaupin áttu vel við mig þar sem

ég er ekki mikið fyrir að vera inni í líkamsræktarsal. Mér finnst frábært að vera úti í náttúrunni og hlaupin eru leið til að vera úti og njóta umhverfisins. Nokkrar vinkonur mínar sem eru með mér í iðjuþjálfasaumaklúbbnum drógu mig svo á námskeið í Náttúruhlaupum – Arctic Running. Þar eru allir þjálfarar fagmenn og skipulag á hlaupaleiðum alveg dásamlegt. Námskeiðið tók hlaupin á annað stig. Mikil áhersla var lögð á náttúruupplifun og að njóta og ég naut þess mjög að kynnast grænum svæðum í og kringum Reykjavík. Ég var síðan meira og minna bara í áskrift í Náttúruhlaupum þar til ég flutti til Brussel.“ Edda segir það hafa tekið sig nokkuð langan tíma að komast í ágætishlaupaform, en hún hafi ekki verið

”

„Sjálfgeng ég oft inn á milli þegar ég fer út að hlaupa en það gerir hlaupin ánægjulegri og maður kemst mun lengra. Það er góð leið til að ná árangri og líða vel allan tímann.“



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





„Mér finnst frábært að vera úti í náttúrunni og hlaupin eru leið til að vera úti og njóta umhverfisins.“



Edda Björk í náttúruhlaupi í Elliðaárdal.

að stressa sig á því heldur hafi hún verið ákveðin í að skokka bara til að byrja með og njóta þess að hreyfa sig. „Fyrstu tvö árin fór ég ekki mikið yfir fimm kílómetra í einu. Kannski hefði það verið öðruvísi ef ég hefði verið með þjálfara og einhver stærri markmið. Það breyttist svo þegar ég fór á námskeið og fór að geta hlaupið lengri vegalengdir. Ég velti samt ekki mikið fyrir mér vegalengdum og stefni ekki að því að fara heilt maraþon. Ég get þó alveg hugsað mér að fara Laugavegin þar sem ég ímynda mér að það sé svo mikil náttúruupplifun en þá vil ég vera með þjálfara eða í hlaupahóp sem hefur það að markmiði að fara Laugavegin.“

Gestirnir fara með út að hlaupa

Edda er ekki sú eina í fjölskyldunni sem hleypur og segist þakklát fyrir það að eiga marga í kringum sig sem eru til í að hlaupa. „Það var auðvitað maðurinn minn sem dró mig fyrst út að hlaupa og fékk mig til að trúa því að ég gæti það en nú hefur það kannski aðeins snúist við og ég er oftast að draga hann með mér út. Sonur okkar, Emil, hefur eitthvað verið að hlaupa og kærastan hans, Una. Margir úr fjölskyldunni hafa líka farið að hlaupa; bæði systkini mín, mágar, mágkonur og svilkonur og margir vinir okkar. Það er mjög skemmtilegt þegar fólk heimsækir okkur til Brussel þá fer það oft með út að hlaupa. Fyrir ári síðan kom stór vinahópur hingað til okkar og þá fóru langflestir með í gott skógarhlaup. Það var mjög skemmtilegt. Þegar ég er á Íslandi næ ég líka oft að skella mér í Heiðmörk með fjölskyldumeðlimum eða góðum vinum.“

Edda tók fyrst þátt í tíu kílómetra



Edda Björk eftir Belfius-hálfmaraþon í Brussel árið 2017.

Reykjavíkumaraþoni árið 2011 og hefur tekið þátt nokkrum sinnum síðan. Hún segir mikla stemningu í kringum það að taka þátt í hlaupaviðburðum og að sér finnist félagslegi þátturinn og stemningin vera aðalatriðið. „Ég er minna að spá í keppni; það er bara svo gaman að vera með öðru fólki að hlaupa. Ég hef tekið þátt í hálfmaraþoni hér í Brussel sem var skemmtilegt borgarhlaup sem gekk vel. Svo er líka hlaup sem heitir Brussels 20 km sem ég hef tekið þátt í og er mjög skemmtilegt en það er ekki beint keppnishlaup þar sem það nær ekki að vera hálfmaraþon. Það er næsta

hlaup á dagskránni og verður haldið 19. maí næstkomandi. Það hlaup endar á tveggja kílómetra brekku, sem er dálítil áskorun.“

Frábær leið til að kanna umhverfið

Edda segir að það sem heilli hana mest við hlaupin sé útiveran og félagskapurinn. „Ég hef mjög gaman af því að skoða fallegar byggingar og hlaup eru frábær leið til að kanna umhverfið og skoða hús og garða. Skemmtilegast er að hlaupa í náttúruumhverfi og í Reykjavík er Heiðmörk klárlega í uppáhaldi en hér í Brussel er skógur allt í kring

sem er alveg dásamlegt. Skógurinn er síbreytilegur; ljósgrænn á vorin, dökkgrænn á sumrin, haustin eru yndislega marglit og síðan er veturinn allt öðruvísi. Svo er ótrúlega gaman að hlaupa í borgum því þá kemst maður yfir miklu stærra svæði og nær að skoða hús og grasagarða. Þannig að upplifunin í sjálfu hlaupinu heillar mig og síðan vellíðanin sem fylgir á eftir. Ég byrja oft daginn hér í Brussel með því að hlaupa í skóginum í góðum félagskap. Þá getur dagurinn ekki verið annað en góður.“

Edda segist aðspurð ekki hafa tónlist eða neitt þvíumlíkt í eyrunum þegar hún hleypur með öðru fólki. „Þá er bara verið að spjalla og vera í núvítund. Ef ég fer ein að hlaupa þá hlusta ég mest á góspeltónlist

sem mér finnst svo hressandi fyrir líkama og sál. Þegar ég er ein þarf ég tónlistina til að halda dampi en mér finnst alltaf skemmtilegra að hlaupa með einhverjum öðrum.“

Hún segir að allir sem geti fært annan fótinn fyrir framan hinn geti hlaupið. „Kannski mishratt en hlaupið samt. Sjálf geng ég oft inn á milli þegar ég fer út að hlaupa en það gerir hlaupin ánægjulegri og maður kemst mun lengra. Það er góð leið til að ná árangri og líða vel allan tímann. Það að sprengja sig algjörlega getur bara dregið úr ánægjunni og áhuganum. Ég finn að ég græði á því að ganga inn á milli og næ jafnvel betri tíma þá en þegar ég hleyp allan tímann.“ Hún segir að þeir sem eru að byrja að hlaupa ættu ekki að láta veðrið stoppa sig.

„Veðrið er alltaf skárna en þú heldur áður en þú ferð út og skiptir ekki öllu máli þegar maður er kominn í gang. Góðir skór og þægileg fót skipta miklu máli. Mér finnst best að vera pínulítið kalt þegar ég byrja og líða síðan vel þegar ég er kominn í gang. Sumir sem ég hleyp með eru allt of vel búnir að mínu mati en þetta er svo einstaklingsbundið. Á Íslandi er gott að vera með hlýja flík til að skella sér í að hlaupi loknu því oft kólnar manni fljótt eftir hlaupið. Svo er mikill kostur að hafa hlaupafélaga eða vera í hlaupahópi eða á hlaupanámskeiði. Þegar ég flutti til Brussel leitaði ég logandi ljósi að hlaupafélögum og var svo lánsöm að finna hóp sem er að hlaupa í skóginum Forêt de Soignes sem er hér allt í kring og með endalausum, skemmtilegum hlaupaleiðum.“

Að lokum spyr blaðamaður hvort það sé ekki mikilvægt að huga að næringunni þegar maður stundar hlaup og Edda segir að vissulega sé holl og góð næring öllum mikilvæg. „Við þurfum öll að borða fjölbreytta og næringarríka fæðu. Ég borða öllu jafna hollan mat og hef ekki breytt miklu í mataræði kringum hreyfingu. Ég er almennt lítið fyrir öfgar í hvaða veru sem þær eru. Við erum ólík og misjafnt hvað hentar hverjum og einum.“



Edda Björk ásamt vinkonu sinni, Huldu Þóreyju, sem fékk hana af stað í Náttúruhlaup.



ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

- INNIHELDUR ÍBÚPRÓFEN
- MJÚK HYLKI TIL INNTÖKU
- VERKAR HRAÐAR EN ÖNNUR ÍBÚPRÓFEN

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEDILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is



NJÓTTU TÍMARITA Í SUMAR!

Nældu þér í eintak á næsta sölustað eða í sérstakt áskriftartilboð á mannlif.is



Þrjú mánuðir á
7.995 kr.



Sex mánuðir á
7.995 kr.



askrift@birtingur.is
www.mannlif.is/askriftir



Afþreying

KROSSGÁTA

										SLEPIST	ÍGERÐ	SPL	FJÖRGAST		FÆÐA	KLEÐA-LEYSI	NÁLGUN	SJÁVAR-MÁL	MARSVÍN
	DULNEFNI																		
	GRÚTUR					AUR-BLEYTA ÚRRÆÐI													
	FÆDDI		FLANDRA SKESSA																
	BRESTA					PLAN RÍKI Í N-ÁFRÍKU													
	FYRR	ÓBUNDINN NUDDAST					MEIÐSLI ÞRÁÐA												
					HARMA MATAR-ILÁT				ELDA										
VOPN					LAND Í A-ÁFRÍKU HNUSA				SJÚK-DÓMUR GÖSLA										
STÚLKA			YNDIS LABBA			ELDHÚS-ÁHALD ÓSLITINN				ÖRLÁTUR									
TÍMA-EINING		JURT MÁNUÐUR			ÁTTIFÆTLA KEYRA														
STÖBVA				STÖLPI GÁSKI			SAMTALS STERTUR												
	ILMA HINDRA				KRASS ÞRÁI			GUMS AND-STREYMI											
UNGKÝR				SAMTÖK TVEIR EINS		FLYTJA HÝRA				ÁFORM									
ÁTT		ÓSKERT LABBAÐI				ENDUR-ÞÆTA ÁÆTLUN			ÓÐ ÁLEGG										
GRÖM			PÚSSA SEFA				LIÖSKER ÚTDEILDI			ERGJA									
VATT				SVIF ÖLÆTI			KRÆKJA BÖK-STAFUR												
DRYKKUR				GRAN-ALDIN				FÁLM											
STUNDA				MÁLMUR		SNAUÐUR													

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1

Hvað telur Hagstofnan að mörg ungumenni hendlendis, á aldrinum 16-24 ára, séu ekki í vinnu, námi eða starfsþjálfun?

2

Á mannlif.is gefur Gestgjafinn uppskrift að glóðbrauði með perum og gráðaosti. Hvað eru margar perur í uppskriftinni?

3

Hvað vill Skúli Mogensen að nýtt og endurreist flugfélag heiti?

4

„Ég vona að einhver skeri af þér fæturna og láti þér blæða út, litla tiki!“ Svo hljóðar ein margra harkalegra athugasemda við opna færslu sjómannsins Halldórs Gústafs Guðmundssonar á Facebook. Hvert er tilefni athugasemdanna?

5

Stjórn Svíðslistasamband Íslands hefur mótmælt um-mælum Ara Matthíassonar Þjóðleikhússtjóra um sambandið. Um hvað snúast ummæli Ara?

Þekking í þína þágu

Menntastoðir – fjarnám

— Nám með minni viðveru en sömu gæðum

Menntastoðir er undirbúningur til áframhaldandi náms og miðar við háskólabrú Keilis og frumgreinadeildir við Bifröst og H.R. Einnig má nýta einingar úr Menntastoðum inn í nám í framhaldsskóla s.s. grunn að iðnnámi.

Kjörorð Menntastoða MSS eru:

- Framúrskarandi fjarnámskennsla
- Sveigjanleiki í námi, óháð tíma og rúmi
- Metnaðarfull þjónusta og stuðningur við nemendur

Ummæli nemenda:



Særún Lúðvíksdóttir

Ég tók Menntastoðir í fjarnámi erlendis frá og er það klárlega grunnurinn að þeim árangri sem ég hef náð í mínu námi. Það er mér ómetanlegt hvernig kennararnir hvöttu mig áfram og gáfu mér það sjálfstraust sem ég þurfti til að byrja í námi eftir langt hlé. Ég mæli hiklaust með MSS, nútímalegt námsumhverfi og persónulegt viðmót sem byggir upp og hvetur áfram.



Ari Freyr Skúlason

Það var virkilega gaman að hefja nám á ný, þar sem ég hafði ekki verið í skóla síðan ég var 15 ára. Fór ungur út í atvinnumenskuna í knattspyrnu. Ég mæli klárlega með Menntastoðum. Skipulagið var einfalt og þægilegt.



Jógakennaranám – NÝTT á Suðurnesjum

MSS býður nú 200 klukkustunda jógakennaranám í fyrsta sinn á Suðurnesjum. Áhersla lögð á verklega kennslu og góðan undirbúning fyrir starf jógakennara að loknu námi. Námið er viðurkennt af jógakennarafélagi Íslands.

Kynningarfundur fimmtudaginn 6. júní kl. 17:30.

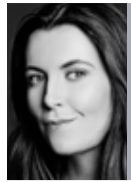


Leiðsögunám – Reykjanes

Leiðsögunámið er 22 eininga nám þar sem kenndar eru kjarnagreinar í ferðaðþjónustu ásamt svæðisbundinni leiðsögn um Reykjanesið. Markmið er að þátttakendur öðlist almenna þekkingu við leiðsögn með ferðamenn og hafi sérmenntun á sviði leiðsagnar um Reykjanesið.

Nánari upplýsingar og skráning á mss.is





Stellið frá Royal Copenhagen er löngu búið að stimpla sig inn sem hönnunarklassík í hæsta gæðaflokki.

Texti / María Erla
Myndir / Frá framleiðanda



Blue Fluted Mega-stellið hefur verið gríðarlega vinsælt síðustu ár.

Blue Fluted-stellið er yfir 240 ára gamalt og finnst enn á mörgum heimilum.

Bolli úr bláu Elements-línunni.

Royal Copenhagen í 240 ár – Hinn virðulegi blái litur

Royal Copenhagen er, eins og glöggir lesendur vita, framleiðandi á postulínsvörum en fyrirtækið var stofnað í Kaupmannahöfn þann 1. maí árið 1775 af Frantz Heinrich Müller, þá kallað The Royal Porcelain Factory. Í dag er Royal Copenhagen einn af elstu postulínsframleiðendum í Evrópu, þekkt fyrir gæði og fallega hönnun.

Nú skulum við kafa örlítið dýpra í sögu nokkurra af helstu stöllum sem Royal Copenhagen hefur framleitt og skyggjast á bak við bláa litinn sem hefur einkennt fyrirtækið frá upphafi.

Blái liturinn er mikið notaður í skreytingar hjá Royal Copenhagen en hver hlutur er handmálaður af færum listamönnum fyrirtækisins. Það krefst mikillar nákvæmni og einbeitingar að mála á postulín en það ferli er bæði langt og flókið. Í gegnum söguna hefur blái liturinn verið mikilvægur tjaningarmiðill en listamenn hafa notað bláa litinn bæði til merkis um

auðlindir og auð á meðan aðrir hafa notað hann til þess að tjá tilfinningar sínar. Spænski málariinn Pablo Picasso fór til dæmis í gegnum „blátt“ tímabil sem gaf af sér hluta af vinsælustu verkum hans í dag.

Rifflaða Blue Fluted-matarstellið var fyrsta stellið sem gert var fyrir Royal Copenhagen en það var hannað af Arnold Krog, málara og arkitekt. Nú, rúmlega 240 árum síðar, er Blue Fluted-stellið enn í framleiðslu og er eitt þekktasta og eftirsóttasta postulínsstelið í heiminum. Árið 2000 var Blue Fluted Mega-stellið sett á markað en það var hannað af Karen Kjældgård-Larsen sem var aðeins 26 ára þegar hún bankaði á dyr hjá Royal Copenhagen með lokaverkefni sitt úr dönskum hönnunarskóla. Hún hafði einstakt dálæti á Royal Copenhagen og fékk þá hugmynd að stækka myndrið af fyrsta stelliðinu. Kennarinn hennar var svo áhugasamur að hann hvatti hana til þess að sýna Royal Copenhagen hönnun sína. Þessi útgáfa vakti gríðarlega lukku og hefur verið eitt vinsælasta stellið í yfir tíu ár

”

Í dag er Royal Copenhagen einn af elstu postulínsframleiðendum í Evrópu, þekkt fyrir gæði og fallega hönnun.

en fjöldan allan af hlutum er að finna í línunni, allt frá diskum og skálum yfir í krukur og blómavasa. Árið 2008 hannaði Daninn Louise Campbell síðan Elements-línuna fyrir Royal Copenhagen. Þar er hin sígilda hönnun sem einkennir vörur fyrirtækisins sett í nýstárlegan búning en í grunninn er Elements-stellið alhvítt og nútímalegt. Við línuna bættust síðan litir en þar á hver og einn hlutur einstakan skrautlit, en Multicoloured-línan kemur með skemmtilegan svip á matarstellið. Bláa Elements-stellið varð síðan til úr grunni hvíta og litríka stellsins sem einkennist af hinu einstaka og fallega blómamynstri í hinum virðulega bláa lit sem hefur verið ríkjandi hjá Royal Copenhagen í gegnum tíðina. Niðurstaðan er sígild fegurð sem getur notið sín bæði ein og sér eða með öðrum hlutum úr hvíta eða litríka Elements-stelliðinu – nú eða allt í bland fyrir þá sem það kjósa.

Falleg hönnun sem stenst tímans tönn.

**HÚS
OG HÍBÝLI**

Hús og híbýli er vandað og rótgróið tímarit um íslensk heimili og hönnun.

Tryggðu þér áskrift á mannlif.is/askriftir ★ www.husoghiblyi.is





Havana tungusófi

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Basel hornsófi verð 343.900 kr.



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR
900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Moonrise verð 366.650 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.



Fontana verð 1.350.000 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.



Lenny verð 246.150 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI
Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti
HÚSGÖGN



Franskur réttur í sumarbrönsinn

Pain perdu er frægur franskur eftirréttur sem þróaðist á þeim tíma þegar allur matur var nýttur til fulls og ekkert mátti fara til spillis. Í dag er algengt að þessi réttur sé hafður í bröns enda einfaldur og góður beint af pönnunni með sultu eða berjasósu. Tilvalið ef þið viljið bjóða upp á eitthvað nýtt og ferskt í sumarbrönsinn.

Pain perdu inniheldur mjólk, egg, smjör, sykur, vanillu og hvítt brauð eða sætt brioche-brauð sem því miður fæst ekki hér á landi. Oft var brauðið sem notað var orðið fremur hart og gamalt en fékk nýtt líf þegar það var baðað í mjólk, sykri, eggjum og smjöri. Pain perdu þýðir týnt brauð en ekki er gefin skýring á nafninu sem slíku í Larousse gastronomique, þó má leiða að því líkur að brauðið sjálft hverfi þegar búið er að baða það upp úr mjólk og eggjum. Rétturinn er bestur beint af pönnunni með sultu eða berjasósu. Hér er hefðbundin uppskrift að pain perdu með dásamlegri berjasósu sem reyndar passar með mörgum eftirréttum.

Pain perdu

5-6 sneiðar

- 5-6 franskbrauðsneiðar
- 2 stór egg eða 3 lítil
- 2 ½ dl mjólk
- 1 vanillustöng
- 80 g sykur
- 80 g smjör
- 40 g ljós púðursykur, eða hrásykur



Sláið eggin vel saman með gaffli og hellið í djúpan disk. Látið mjólkina í skaftpott, kljúfið vanillustöngina í tvennt og skafið kornin innan úr og setjið saman við mjólkina ásamt sykrinum. Hitið mjólkina að suðu eða þar til sykurinn hefur bráðnað. Hellið mjólkurbloðunni í djúpan disk. Bræðið helminginn af smjörunu á pönnu, dýfið brauðinu í mjólkina í augnablik á hvorri hlið, alls ekki láta brauðið standa í mjólkinni. Dýfið því næst báðum hliðum á brauðinu í eggjablönduna. Setjið brauðið á pönnu og steikið vel þar til það hefur brúnast vel, snúið því við og sáldrið svolitlum púðursykri ofan á brauðið og klárið steikinguna á brauðinu. Bætið svo við smjöri þegar líður á steikinguna. Passið að hafa góðan hita svo brauðið verði stökkt og gott. Berið fram með berjasósunni og ferskum berjum, einnig má setja síróp eða sultu á brauðið. Stundum læt ég smávegis af kanil út í mjólkina í stað vanillu.



” Í dag er algengt að þessi réttur sé hafður í bröns enda einfaldur og góður beint af pönnunni með sultu eða berjasósu.



Berjasósa

- 1 ½ - 2 dl sykur
- ½ dl vatn
- ½ poki blönduð ber (u.þ.b. 250 g t.d. hindber, bláber, brómber og jarðarber)
- 1 sítróna, safi notaður
- 1-2 msk. cassis-líkjör eða óblandaður Ribena-djús

Setjið berin í skaftpott og stillið á fremur háan hita. Bætið sykrinum saman við ásamt vatninu og sítrónusafanum. Látið sjóða í u.þ.b. 5 mínútur, bætið þá líkjörnum saman við og lækkið hitann. Látið sjóða niður í aðrar 5 mínútur. Setjið sigti yfir skál, hellið innihaldi pottsins í sigtið og stappið vel með skeið þannig að sem mestur vökvi renni af. Hendið hratinu frá og kælið sósuna í ísskáp. Sósan geymist í allt að viku í ísskáp. Ber eru missæt, ef sósan er of súr má setja svolitinn flórsykur saman við. Sósan passar með panna cotta, franskri súkkulaðiköku, marenstertum og ís svo fátt eitt sé nefnt.

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

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



BUXNADAGAR

20% afsláttur af öllum buxum

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Gestgjafinn

DRYKKIR

Síróp í sódavatnið

Heitir sumardagar eru kannski ekki svo margir hér á Fróni og því er nauðsynlegt að gera sem mest úr slíkum dýrðardögum. Svalandi gosdrykkir eru til dæmis hluti af stemningunni og gaman að útbúa sitt eigið síróp sem er svo blandað út í sódavatn. Þannig er líka auðvelt að stjórna sykurmagninu og búa til sínar eftirlætisbragðtegundir.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir

Myndir / Rakel Ósk Sigurðardóttir

Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Ananasgos með rósmaríni

u.þ.b. ½ ferskur ananas, afhýddur og skorinn gróft
1-2 greinar rósmarín
4-5 cm ferskt engifer, fínt skorið
4 msk. agave-síróp
safi úr ½ sítrónu
2 dl vatn

Setjið allt í pott og látið malla undir loki í 15-20 mín. Veiðið rósmaríngreinarnar upp úr, setjið blönduna í matvinnsluvél eða blandara og maukið vel. Hellið maukinu í gegnum fínt sigti, notið bakhliðina á sleif til þess að merja sem mest af vökvanum úr og látið kólna.



Kirsuberjagos

1 krukka kirsuber í safu (u.þ.b. 680 g) eða u.þ.b. 400 g frosin kirsuber
safi úr 1 appelsínu
2 dl sykur

Setjið allt í pott og látið malla saman í 15-20 mín. Hellið í gegnum fínt sigti, notið bakhliðina á sleif til þess að merja sem mest af vökvanum úr og látið kólna.



Engifergos

4 dl ferskt engifer, skorið í grófa bita, óparfi að afhýða
1 ½ dl hrásykur
2 dl vatn
safi úr ½ sítrónu

Setjið allt í pott og látið malla saman í 15-20 mín. Látið kólna í pottinum og hellið í gegnum fínt sigti.



Bláberja- og brómberjagos með myntu

250 g bláber
250 g brómber
1-2 greinar mynta
3 dl vatn
½ dl agave-síróp
½ dl hrásykur

Setjið allt í pott og látið malla saman í 15-20 mín. Hellið í gegnum fínt sigti, notið bakhliðina á sleif til þess að merja sem mest af vökvanum úr og látið kólna.

Uppskriftirnar eru fyrir u.þ.b. 4-5 dl af sírópi. Blandið í hlutföllunum 1 hluti síróp á móti 4-6 hlutum sódavatn, eftir smekk. Það er tilvalið að nota ber og ávexti sem eru á „síðasta snúningi“ eða hafa jafnvel gleymst í frystinum. Krökkum finnst gaman að búa til sitt eigið gos. Rabarbara, rífsber, hundasúrur o.fl. má finna úti í garði og malla saman í síróp. Heimalagað síróp geymist í 1-2 vikur í lokuðu íláti í kæli.

MARG.IS MARG BORGAR SIG ENDA FRÁBÆR VERÐ



**ÍSLENSK.
EINS OG HÚN
GERIST BEST
MATVARA.**

FRÍ HEIMSENDING Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU ef verslað er fyrir meira en 5.000 kr. Pantanir má sækja miðvikudaga og fimmtudaga frá kl. 15.00 til 17.00 í Hlíðarsmára 2 Kópavogi.

MARG.IS



ÚRVAL ÚTSÝN

ALBIR

ALICANTE

ALMERÍA

KANARÍ

ÁVALLT SÓL SKÍN SÓLARDAGAR

TAKMARKAÐ MAGN GISTINGA Á TILBOÐSVERÐI

Úrval Útsýn hefur verið ferðafélagi Íslendinga til sólarlanda í 64 ár. Við bjóðum fjölda hótela sem rúma stórar sem litlar fjölskyldur. Ef þú finnur ekki gistingu sem hentar, þá geta ferðaráðgjafar okkar fundið hana fyrir þig — tryggðu þinni fjölskyldu réttu gistinguna í tíma.

MEÐ ÍSLENSKRI
FARARSTJÓRN
SKOÐUNARFERÐIR
Í BOÐI

VERÐ FRÁ
89.900,-



VITAL SUITES ****
KANARÍ

17. - 24. JÚNÍ

Junior svíta með morgunverði.

VERÐ FRÁ **135.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Verð frá 157.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ***
KANARÍ

24. JÚNÍ - 1. JÚLÍ

Smáhýsi með tveimur svefnherbergjum.

VERÐ FRÁ **113.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Verð frá 131.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



LOPELAN BAOBAB RESORT *****
KANARÍ

19. - 26. ÁGÚST

Tvíbýli með morgunverði.

VERÐ FRÁ **137.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Verð frá 164.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



PIERRE VACANCES ***
ALMERÍA

14. - 21. JÚNÍ

Íbúð með tveimur svefnherbergjum.

VERÐ FRÁ **89.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.

Verð frá 95.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.



ZORAIDA GARDEN ****
ALMERÍA

16. - 23. ÁGÚST

Tvíbýli með öllu inniföldu.

VERÐ FRÁ **132.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Verð frá 158.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



RH IFACH ****
CALPE

14. - 21. JÚNÍ

Tvíbýli með hálfu fæði.

VERÐ FRÁ **119.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.

Verð frá 138.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Innifalið í verði er flug, íslensk fararstjórn (nema Costa Brava svæðinu), flugvallaskattar, ferðataska og handfarangur

TENERIFE

CALPE

LLORET DE MAR



VERÐ ERU BIRT MEÐ FRYMVARA UM PERSÓNLIG OG STAÐRENGI.

KAKTUS **
ALBIR**



HÁLET
FÆÐI

21. – 28. JÚNÍ
Tvíbýli með hálfu fæði.

VERÐ FRÁ 112.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 128.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

CORAL COMPOSTELA BEACH GOLF *
TENERIFE**



15. – 24. JÚNÍ
Íbúð með einu svefnherbergi.

VERÐ FRÁ 122.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 157.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GREEN GARDEN RESORT & SUITES **
TENERIFE**



24. JÚNÍ – 1. JÚLÍ
Íbúð með einu svefnherbergi.

VERÐ FRÁ 118.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 148.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FENALS GARDEN **
LLORET DE MAR**



13. – 22. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.

VERÐ FRÁ 109.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 125.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GRAN GARBI **
LLORET DE MAR**



15. – 24. ÁGÚST
Tvíbýli.

VERÐ FRÁ 142.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 175.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

**SJÁÐU MEIRA Á
URVALUTSYN.IS**

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



Umsjón / Steingerður Steinarsdóttir
Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Búðardalsleirinn einstaklega meðfærilegur

Guðbjörg Björnsdóttir sat oft með vinum sínum í Búðardal í æsku og mótaði fígúrus og drullukökur úr leir. Strax þá heillaðist hún af þessu efni og hefur aldrei sagt skilið við það. Núlega dvaldi hún sumarlangt við nám í þýskri postulínsverksmiðju og þar bjó hún til músarrindla og sýndi þá í þýskri höll. Hún er dæmigerður Íslendingur að því leyti að hún vinnur tvö störf, sinnir ástríðu sinni í tómstundum og gengur um dali og fjöll en segist gæta þess að hvíla sig líka.

Ég er fædd og uppalin í Dölunum,“ segir hún. „Nánar tiltekið á Skarðsströnd en flutti með foreldrum mínum þegar ég var lítil telpa í Búðardal. Þar kynntist ég leirnum í jörðinni. Við lékum okkur mikið með hann krakkarnir, vorum að drullamalla og móta úr leirnum. Búðardalsleirinn er svo þægilegur að auðvelt er að móta hann. Þetta var auðvitað bara barnaleikur og við létum verkin þorna í sólinni, svo kom regnið og þau runnu út.“

Búðardalsleirinn var rannsakaður og unnið mun meira úr honum áður en farið var að flytja inn leir hingað

til landsins. En Guðbjörg átti eftir að kynna þessu hráefni mun betur síðar. „Ég fór í myndmenntadeild Kennaraháskóla Íslands. Þá hafði kennaradeildin nýlega verið flutt úr Myndlista- og handíðaskóla Íslands þangað yfir og ég er með fyrstu nemendum til að útskrifast úr deildinni. Þar kynntist ég leirlistinni, Ásrún Tryggvadóttir kenndi mér af mikilli innlifun og ég smitaðist af henni. Ég hellti mér síðan út í kennslu, kynntist eiginmanni mínum Haraldi Guðna Bragasynti tónlistamanni við eignuðumst og ólum upp börnin okkar þrjú en ég var alltaf eitthvað að sinna myndlist og leirnum með fram. Ég

eignaðist öfn eftir að hafa tekið þátt í samkeppni um vænlegar hugmyndir að frumkvöðlastarfi. Þar setti ég á stofn „fyrirtæki“ um kaffihús og leirvinnustofu og hlaut fyrir það fyrstu verðlaun.

Við urðum svo fyrir stóru áfalli haustið 2009 en ég missti manninn minn óvænt. Stuttu seinna ákvað ég að sækja um námsleyfi og í kjölfarið um diplómanám í leirmótun í Myndlistaskólanum í Reykjavík. Ég var svo lánsöm að komast að, ég þurfti þessa tilbreytingu og þráði nýbreytni. Bara það að geta unnið og sinnt sköpun eftir að hafa orðið fyrir þessu áfalli hjálpaði mér að vinna úr því.“

Vinnur með íslenskan jarðleir

Guðbjörg bjó í Sælingsdalstungu í Dalabyggð þegar hún hóf námið árið 2013. „Ég bjó í borginni þessa tvo vetur en var fyrir vestan í sveitinni á sumrin. Ég útskrifaðist árið 2015 og í kjölfarið ákvaðum við, ég og yngri dóttir mín, að vera áfram hér. Eldri börnin mín voru þá sest hér að.“ Hún á enn húsið sitt fyrir vestan og hluta í jörðinni sem hún fæddist á svo ræturnar hafa ekki enn verið fullkomlega slitnar upp. „Nei, ég er mikil Dalamanneskja,“ segir hún. „Er sveitamanneskja og ef ég stæði betur fjárhagslega myndi ég ekki selja húsið mitt fyrir vestan en eins og staðan er núna er erfitt að vera á leigumarkaði. Ég myndi gjarnan vilja komast af honum. Ég er með góða og tryggja vinnu hér og leirvinnustofu í Íshúsi Hafnarfjarðar. Það er því margt sem heldur í mig hér núna. Að starfa sem leirlistakona gefur mér mjög mikið og ég nýti allan minn aukatíma í það. Ég er í fullu starfi sem sérkennari í Lindaskóla í Kópavogi og kenni að auki tvö námskeið í Myndlistaskólanum í Reykjavík. Þess vegna hef ég það ekki alltaf í hendi mér hvenær ég kemst til að vinna á vinnustofunni.“

Steppumassi og glerungar úr íslenskum jarðefnum

Kannski er það þráin eftir heima-högunum eða einfaldlega ástin á landinu sem ræður því að Guðbjörg notar mikið íslenskan jarðleir og jarðefni. „Í hugmyndavinnunni sækir ég í náttúruna og ég nota mikið íslensk jarðefni. Í náminu rannsakaði ég og gerði tilraunir með jarðleirinn. Ég þróaði úr honum steypumassa og hanna töluvert af

munum og steypi í gífsmótum. Núna er ég að vinna að því að búa til góðan glerung á leirmunina og til þess nota ég ýmis jarðefni, meðal annars Reykjaneskísilinn og Hekluvíkur. Mig langar mikið til að nota íslensk jarðefni og móta mína sérstöðu og eigin línu, gera borðbúnað og fleira, er byrjuð á hugmyndavinnunni.“

En er íslenski jarðleirinn hentugur til að vinna úr? „Hann er frekar stuttur en það þýðir að hann er ekki mjög teygjanlegur. Þegar ég var til dæmis að gera rannsóknir á honum og vinna steypumassan minn þá vantaði mig efni í hann til fá meiri styrk í hann og gera hann örllítið teygjanlegri. Ég setti í hann örllítið af rauðleir eða um 20% og þá fékk ég góða útkomu. Gáruglösín sem ég hannaði á meðan ég var í námi og vann úr honum fyrst til að byrja með nota ég heima hjá mér og þau þola mjög vel almenna notkun og uppþvottavél. Sumarið eftir að ég lauk námi var ég að vinna

frh. →

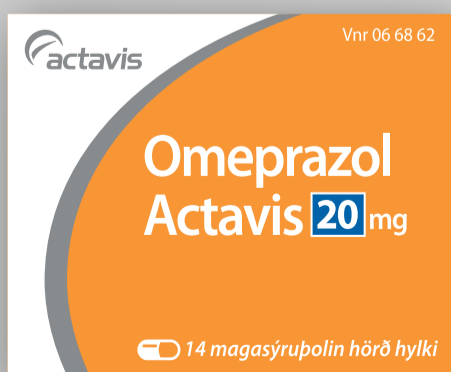
”

„Í hugmyndavinnunni sækir ég í náttúruna og ég nota mikið íslensk jarðefni. Í náminu rannsakaði ég og gerði tilraunir með jarðleirinn. Ég þróaði úr honum steypumassa og hanna töluvert af munum og steypi í gífsmótum.“





Er maginnn í steik?



Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

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

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

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



Lífsstíll

MYNDLIST



sem matráðskona í Silfurtúni í Búðardal og þar þvoði ég glasið mitt í uppþvottavél tvisvar til þrisvar á dag og það þoldi það mjög vel, styrkurinn var því mjög fínn. En ég þarf sjálf að ná í leirinn og hreinsa hann. Það er því miklu meiri vinna að baki því að nota hann en að kaupa tilbúinn innfluttan leir. Búðardalsleirinn er líka einstaklega meðferilegur og fallegur í glerungagerð á postulín eða steinleir.“

Músarrindlar í höll í Þýskalandi

En þekkingarþrá Guðbjargar var hvergi nærri fullnægt þrátt fyrir þessar tilraunir. Hana langaði að prófa fleira og sótti um Erasmusstyrk sem kennari við Myndlistaskólann í Reykjavík til að fara til Þýskalands til starfsnáms, læra af þeim gífsmótagerð og að kynna sér postulínsframleiðslu. „Ég hafði samband við einkarekna postulínsverksmiðju í Lippelsdorf, Wagner & Apel Porzellan. Þetta fjölskyldufyrirtæki var stofnsett árið 1877. Þau voru tilbúin til að taka við mér en þau sérhæfa sig í að gera stytur úr postulíni og búa til mjög flókin mót úr gífsi. Áður en ég fór kviknaði hugmyndin um fuglinn. Ég ætlaði ekki að gera mót sem væri mjög flókið til að byrja með, mig langaði þó að gera eitthvað íslenskt. Ég hef alltaf verið hrifin af músarrindlinum, því að lengi var hann minnsti fugl Íslands. Þetta er ofsalega fallegur lítill fugl. Hann er brúnn og hugmyndin var alltaf sú að gera hann úr íslenska leirnum mínum, því hann er rauðbrúnn. Meðan ég var þarna í starfsnáminu og búin að gera fyrsta gífsmótið kemur kona í heimsókn í verksmiðjuna, hún var starfandi sýningarstjóri í Schlossmuseum í Molsdorf, gamalli



„Við urðum svo fyrir stóru áfalli haustið 2009 en ég missti manninn minn óvænt. Stuttu seinna ákvað ég að sækja um námsleyfi og í kjölfarið um diplómanám í leirmótun í Myndlistaskólanum í Reykjavík.“

höll í barokkstíl sem var byggð á 17 öld. Hún var komin til að ræða við systurnar sem reka verksmiðjuna um væntanlega postulínssýningu sem hún var að undirbúa. Hún fór svo að forvitnast um mína vinnu og fékk mikinn áhuga á því sem ég var að gera. Það að ég væri að búa til gífsmót og vinna þarna úr þýsku postulíni og ætlaði síðan að halda áfram og steypa úr íslenskum jarðleir. Þessu lauk með því að hún sendi mér tölvupóst daginn eftir og bauð mér að koma næsta ár og taka þátt í postulínssýningunni í höllinni. Ég fór því út síðastliðið sumar með fugla með mér og tók þátt í þessari samsýningu. Þetta var mikill heiður fyrir mig og systurnar í verksmiðjunni voru óskaplega ánægðar með að vera ekki bara að sýna eigin muni heldur einnig verk íslenska lærlingsins síns.“

Núna eru fuglarnir framleiddir fyrir hana í verksmiðjunni og seldir í Litlu hönnunarbúðinni í Hafnarfróði, í Saga Museum í Reykjavík og Handverks húsinu Bolla í Búðardal. Það kann að hljóma einfalt að steypa músarrindla úr leir í gífsmóti eða handmóta og renna leir en töluverð hugmyndavinna liggur að baki hverju verki. Guðbjörg sókkti sér ofan í rannsóknir á músarrindlum. Hún las sér til um lífnaðarhætti þeirra, teiknaði þá í skissubækur og velti fyrir sér litbrigðum þeirra. Hún tekur mjög mikið af ljósmyndum meðan hún vinnur og þær myndir eru bæði hennar leið til að skrásetja heimildir um starfið og þróa hugmyndir sínar áfram.

Vinnur af ástríðu

Ekki er annað að heyra en að verkefnafróinn sé nokkuð langur hjá Guðbjörgu og flestum þætti þetta sennilega nóg, hún er að kenna, sækja leir, hreinsa og vinna úr. Hún er einnig mikill göngugarpur og hefur gaman af að vera úti í náttúrunni og bregða sér á göngu með góðum félögum þegar tími gefst til. „Ég er ekki í mikilli framleiðslu enn sem komið er,“ segir hún. „Ég hef ekki tíma í það. Hins vegar skipulegg ég mig mjög vel. Í fyrra varði ég páskafríinu í sumarbústað á Flúðum. Hafði með mér 30–40 kg af leir og gerði skúlptúra sem ég sýndi á sýningu síðastliðið haust. Með því að finna

tíma á þennan hátt þá hefst þetta. Ég hef brennandi áhuga og geri þetta af mikilli ástríðu.

Í framtíðinni get ég unnið meira í leirnum. Þegar ég næ að selja húsið fyrir vestan og koma mér vel fyrir hérna get ég örugglega minnkað starfshlutfallið. Eins og hlutirnir standa núna þarf ég að vinna mikið til að standa undir mínum skuldbindingum. Ábyrgðin er farin að

minnka gagnvart börnunum, þau eru orðin fullorðin. Þau eldri eru farin að búa og það er komin lítill ömmustrákur. Ég finn fyrir meira frelsi og hef fleiri stundir fyrir sjálfa mig og listina.“

Þess má geta að þótt hún tali um hvíld og frelsi þá hefur hún fengið áframhaldandi styrk til að læra meira í Þýskalandi. „Já, ég er að fara aftur í sumar. Þær systur vilja fá mig aftur og það gleður mig og ég er þakklát,“ segir Guðbjörg.

„Við erum orðnar góðar vinkonur og önnur þeirra kom til Íslands í ágúst í fyrra. Ég er líka í samstarfi við átta aðra listamenn hér á Íslandi. Við hittumst í vinnusmiðju haustið 2017, kennarinn okkar var leirlistamaðurinn Anders Fredholm frá Svíþjóð. Við lærðum að smíða rakúofn og rakúbrenndum, einnig brenndum við leirmuni með öðrum frumstæðum brennsluáferðum. Tekin var upp heimildamynd á meðan á þessari vinnu stóð. Í framhaldi af því bauðst okkur að halda sýningu síðastliðið haust, á heimildarmyndinni og á þessum verkum. Við tókum svo ákvörðun um það að halda áfram samstarfinu og fara víðar með sýninguna. Hún verður sýnd á þremur stöðum á landinu á þessu ári, þar er ég eingöngu að sýna skúlptúra unna úr rauðleir. Þetta er það helsta framundan hjá mér. Ég vinn af ástríðu og í rólegheitum. Ég reyni að hvíla mig á milli og fara ekki fram úr sjálfri mér. Að skapa er eins og að elska og gerir mig hamingjusama.“

Nú vinnur þú við sérkennslu. Hefur leirlistin eða myndlistarsköpun nýst þér þar? „Já, ég hef notað myndlist í sérkennslunni. Það er gaman að virkja nemendur og uppgötva unga listamenn og hvetja þá áfram. Maður er fljótur að átta sig á og sjá hæfileikana hjá þessum einstaklingum. Ég er búin að kenna í tuttugu og átta ár, verið myndlistarkennari, umsjónarkennari, skólustjóri og nú síðast sérkennari. Í gegnum tíðina hefur verið svo ánægjulegt að sjá þessa hæfileika hjá nemendum og sjá þá blómstra í gegnum listina. Nú er ég einnig að kenna unglingum í Myndlistaskólanum og þar er dásamlegt að horfa á þá gleyma sér við sköpun, með leirinn og við rennibekkinn, þar ná þau að slaka á,“ segir Guðbjörg að lokum en myndir af verkum hennar má sjá á Fésbókarsíðunni, LeirGugga.



Ég er fædd og uppalin í Dölum,“ segir hún. „Nánar tiltekið á Skaróströnd en flutti með foreldrum mínum þegar ég var lítill stelpa í Búðardal.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

1

Lífsstíll

TÍSKA



Zara, perlulokkar, 2.995 kr.



Scandal A Paris Jean Paul Gaultier sendir frá sér dásamlegan nýjan ilm með notum af peru, jasmínu og hunangi. Allt það besta við sumarið.

Blómakjólur eru eiginlega hluti af sumrinu og jafnklassískir í grillveislum, brúðkaupum og á ströndinni. Fallegt hárband og rósaperlulokkar fullkomna svo útlitið.



Hlín Reykdal, armband, 7.900 kr.



Hlín Reykdal, eyrnalokkar, 18.900 kr.



Það er sól í sinni hjá hönnunum Chanel en frá þeim er væntanlegt frábært púður sem er í senn sólar- og ljómapiúður, Duo Bronze et Lumiere.



Nú svo er ekki úr vegi að minna á Chanel Soleil Tan de Chanel Cream Bronzing sem sló í gegn þegar það kom fyrst á markað og selst enn upp á hverju sumri. Þetta er kremkennt sólarpúður sem gefur húðinni einmitt þetta sólkyssta, ljómandi útlit sem konur sækjast eftir á sumrin.

Zara, kjóll, 6.995 kr.



Ilse Jacobsen 42.500 kr.



Bronsing Gel frá Guerlain er hin fullkomna sumarvara. Það er létt lítað gel sem frískar upp húðlit og gefur góðan raka. Húðin fær einnig fallegan náttúrulegan ljóma.

Blómstraðu í sumar

Nú, þegar gróðurinn er vaknaður og blómin farin að springa út, er tilvalið að taka náttúruna sér til fyrirmyndar og blómstra á sinn hátt.



Zara, hattur, 4.995 kr.



Bjartir varalitir eru alltaf sumarlegir.



Lindex, bolur, 4.999 kr.

Lindex, buxur, 5.999 kr.



Lindex, sólgleraugu, 1.399 kr.



Það er eitthvað ungt og fjörugt við Urban Decay-snyrtivörurnar. Þær eru líflegar og fallegar. Naked Smoky-palettan er sérhönnuð fyrir smokíe-förðun.



Urban Decay Flushed fyrir blómlegar kinnar.

N
NÝTT

Sirius



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



Lífsstíll
MINNSTÍLL



Umsjón / Guðrún Óla Jónsdóttir
Mynd / Hallur Karlsson

Leitar logandi ljósi að klassískum ökklastígvélum

Snærós Sindradóttir starfar sem verkefnisstjóri RÚV núll en var áður blaðamaður hjá Fréttablaðinu og hlaut blaðamannaverðlaun Blaðamannafélags Íslands fyrir viðtal ársins 2016. Hún segist aðallega kaupa föt og fylgihluti í erlendum netverslunum en skó og sólgleraugu kaupir hún hér heima enda verði hún að máta til að vera sátt.



Nýjustu kaupin í fataskápnum. Þennan röndóttu kjól keypti ég á ASOS og hann er fullkominn. Ég get snúið honum bæði fram og aftur eftir því hvernig ég vil hafa hálsmálið. Smávegis svona „business in the front, party in the back“.



Uppáhaldsfylgihluturinn, eru þessir fallegu silfureyrnalokkar frá Aurum by Guðbjörg sem maðurinn minn gaf mér á konudaginn.



Flúkin með mesta tilfinningalega gildið

Brúdarkjöllinn minn. Ég keypti hann í vintage-búð í Berlín sem ég var ekki mjög vongóð um að finna neitt í. Mig langaði aldrei að vera í hvítum kjól svo þessi dökkbláa silkikjöll var fullkominn. Hvítu liljurnar á honum náðu svo að fanga mjög brúðarlega stemningu.



Uppáhaldsflúkin. Það sem ég nota mest breytist í hverjum mánuði en ég myndi segja að uppáhaldsflúkin mín sé þessi forlata vintage-kjöll sem ég fékk í jólagjöf fyrir fimm árum síðan.



Snærós segist kaupa föt og fylgihluti nær eingöngu á ASOS, í Lindex og vintage-búðunum.

”

„Svo þurfa allir að eiga góðan leðurjakka. Þessa dagana leita ég logandi ljósi að þessum klassísku hversdags ökklastígvélum með þykkum hæl en er aldrei nógu ánægð með það sem ég finn.“

Snærós er að eigin sögn með kvenlegan stíl og fílar oft best að vera í frekar þröngum fötum, jafnan í hælakóm og reynir að klæðast litríku. „Ég geng nánast bara í kjólum og fell langoftast fyrir litríkum kjólum úr góðum teygjuefnum. Ekkert er meira flatterandi á líkamanum en vandað teygjuefni sem aflagast aldrei og gerir manni kleift að hreyfa sig að vild. Þægindi og útlit fara þar fullkomlega saman.“

Hún segist kaupa föt og fylgihluti nær eingöngu á ASOS, í Lindex og vintage-búðunum. „Sem plus size-díva verð ég að segja að úrvalið hérna heima er alveg glatað en þessar umræddu verslanir eru með bestu stærðirnar. Plus size-föt eru svo oft með lélegum og óklæðilegum sniðum, skelfilegum mynstrum og úr lélegum og jafnvel ljótum efnum. Í Lindex þarf ég til dæmis ekki að styðja mig við plus size-deildina því verslunin býður upp á svo klæðilegar stærðir í minni deildinni. ASOS stendur svo alltaf fyrir sínu fyrir okkur konurnar með auka umfang og þar eru bestu snið á gallabuxum sem ég hef kynnst.“

Aðspurð um skyldueign í fataskápnum segir Snærós að svört „pencilskirts“ passi við allt og geti bæði verið sparileg og hversdagsleg. „Svo þurfa allir að eiga góðan leðurjakka. Þessa dagana leita ég logandi ljósi að þessum klassísku hversdags ökklastígvélum með þykkum hæl en er aldrei nógu ánægð með það sem ég finn.“

Fullt nafn: Snærós Sindradóttir. **Starfsheiti:** Verkefnisstjóri RÚV núll. **Aldur:** 27. **Áhugamál:** Ferðalög og að elda góðan mat, eða frekar kannski að borða góðan mat. **Fallegasti fataliturinn?** Rauður. **Besta lykt í heimi?** Lyktin af ferskri basilíku og af þeyttu smjöri og sykri saman. **Þægindi eða útlit?** Útlit. Ég á ekki einu sinni jogging-galla. **Hvað finnst þér skemmtilegast að kaupa?** Mér finnst langskemmtilegast að kaupa mér fallegar yfirhafnir og skó en geri allt of lítið af því. **Hvaða flík er leiðinlegast að máta?** Eru ekki allir á einu máli hér? Brjóstahaldara.

VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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





20%
afsláttur af
öllum borðum
frá Carl Hansen.

Sérfræðingur frá
Carl Hansen verður
í verzlun okkar 6.- 8. júní



CARL HANSEN & SØN
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP



Skeifan 6 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



15%
afsláttur af
öllum öðrum
vörum frá
Carl Hansen.



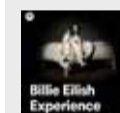
Sheryl Crow kom til bjargar í sambandsslitum

Tónlistarmaðurinn **Daníel Óliver** segist hlusta mest á popp. Annars sé hann algjör alæta á tónlist og hlusti á allt frá Bítlunum til Britney Spears. En með hverju mælir hann um helgar?



Föstudagur

„Prefab Sprout er bresk hljómsveit sem foreldrar mínir hlustuðu mikið á þegar ég var yngri. From Langley Park To Memphis er líklega þekktasta platan þeirra og alveg frábær föstudagsplata. Hún inniheldur hverja perluna á eftir annarri, frábær lög eins og *The King of Rock and Roll* og *Hey Manhattan!*, en uppáhaldslagið mitt er *Cars and Girls* sem er líklega það lag sem situr mest í æskuminningunum. Þótt platan sé mjög 80's, þá er það ekki á svona klisjukenndan hátt.“



Laugardagur

„Laugardagsplatan mín, *The Billie Eilish Experience* kom út fyrir skemmstu og er framsækin plata en höfundurinn *Billie Eilish* er bandarísk stúlka og aðeins 17 ára. Platan er, eftir því sem ég best veit, hennar fyrsta og frábær popplata í dekkri kantinum. Þungur bassinn leikur stórt hlutverk á allri plötunni en *Billie* semur lögin sjálf og bróðir hennar útsetur þau. Maður fyllist vissu kærusleysi gagnvart lífinu við hlustunina.“



Sunnudagur

„*Tuesday Night Music Club* með *Sheryl Crow* er tilvalin á sunnudegi, en hún kom út árið 1993. Ég spilaði þessa plötu í döðlur þegar ég gekk í gegnum sambandsslit en eftir að dramað var búið þá varð þetta ágætis sunnudagsplata. Léttur kántrífilingur með góðum gítarsólóum og hnyttum textum. Frábær blanda.“



Tónlistarmaðurinn **Daníel Óliver** segist hlusta mest á popp.

Leikur þjóðhetju í Chernobyl

Þættirnir *Chernobyl*, sem hófu nýverið göngu sína, hafa farið sigurför um heim allan en líkt og heitið gefur til kynna snúast þættirnir um kjarnorkuslysið fræga í Chernobyl í Úkraínu 1986 þegar kjarnaofn sprakk með þeim afleiðingum að geislavirk efni sluppu út í andrúmsloftið og fjöldi manns lét lífið. Auk þess er fjallað um aðdragandann að slysinu og eftirmála. Leikarinn Baltasar Breki Samper fer með hlutverk í Chernobyl og segir að það hafi verið lærdómsríkt að taka þátt í þessu stóra verkefni.

Texti / Roald Eyvindsson Mynd / Saga Sig

Ég get nú samt ekki sagt að þetta hafi verið beint ánægjuleg upplifun, leiklega séð, að vera öllum stundum inni í stúdíói í þessum kafaragalla ofan í einhverri sundlaug, uppfullri af pípum og drasli,“ játar hann og hlær. „En á móti kemur að þá var auðvitað alveg geggjað að fá tækifæri til að leika á móti stjórn- um eins og Jared Harris og Stellan Skarsgård, þótt ég sé sjálfur ekki í stóru hlutverki, og sjá hvernig svona umfangsmikil framleiðsla gengur fyrir sig. Svo ég tali nú ekki um hvað það er gaman að vera hluti af seríu sem er að fá svona góð viðbrögð, með hæstu einkunn í sögu kvikmyndavefsins IMDB eða 9,7.“

Í þáttunum fer Baltasar Breki með hlutverk Alexei nokkurs Ananenko, eins þriggja verkfræðinga sem eru í kjölfar slyssins sendir af stað til að hleypa vatni undan kjarnaofninum og fyrirbyggja þannig enn stærri sprengingu og frekari eyðileggingu. Spurður hvort það hafi ekki verið viss pressa að leika mann sem litið er á sem þjóðhetju í heimaland sínu, svarar Baltasar Breki að hann hafi nú ekki verið mjög upptekinn af því. Vissulega hafi hann kynnt sér sögu Ananenkos en undirbúningurinn fyrir hlutverkið hafi hins vegar snúist að mestu um að lesa sér betur til um slysið sjálft og skelfilegar afleiðingar þess. „Ég hafði auðvitað, eins og margir jafnaldrar mínir, heyrt ýmislegt um það en vissi ekki að það hefði verið svona hræðilegt eins og ég komst að raun um þegar ég fór að gúggla það og sá myndir af fórnarlömbunum. Að sama skapi vissi ég ekki hversu illa þessir sovésku kerfiskarlar, í sínum myrkvuðu bakherbergjum, höndluðu slysið. Það var bara óhugsandi

að þeirra mati að svona ofn gæti sprungið. Þeir voru svo uppteknir af sinni stöðu í flokknum, af því að líta vel út, að enginn horfðist í raun og veru í augu við stöðuna. Hefði einhver gert það hefði kannski mátt fyrirbyggja sumt af því sem gerðist en í staðinn klúðruðu þeir alveg málunum.“

Hann segir að ekki hafi verið síður merkilegt að lesa hvaða sögulegu áhrif slysið hafði. „Mér skilst að það hafi til dæmis verið einn af síðustu nögglunum í líkkistu ríkja- bandalags Sovétríkjanna, sem er merkilegt, og líka ein ástæðan fyrir leið- toga- fund- in-

um í Höfða,“ segir hann og vísar þar til sögufrægs fundar Ronalds Reagan, forseta Bandaríkjanna, og Mikhaíls Gorbatsjev, leiðtoga Sovétríkjanna, í október árið 1986 en sá fundur er meðal annars talinn hafa markað upphafið að lokum kalda stríðsins.

Orðinn pínulíðið „paranoid“ eftir þetta

Fyrir utan það segir Baltasar Breki að það hafi haft mikil áhrif á sig persónulega að lesa um áhrif geislavirkni. „Til dæmis hef ég öðru hverju verið að kaupa í sakleysi mínu gamlar



Hlutverkinu í *Chernobyl* landaði Baltasar Breki í gegnum erlendan umboðsaðila sem hafði komið auga á hann í Ófærð. Hann segir að framleiðslan í kringum þættina sé sú stærsta sem hann hafi komið nálægt til þessa.

„Það var auðvitað geggjað að fá að sjá hvernig svona umfangsmikil framleiðsla gengur fyrir sig.“

sovéskar linsur á Netinu sem ég nota í hinu starfinu mínu sem tókumaður og komst svo bara núna nýlega að því að þær innihalda efnið thorium, sem er geislavirkt. Ég snarhætti því. Maður er orðinn pínulíðið „paranoid“ eftir að hafa leikið í þessum þáttum.“

Talandi um það, hefurðu fengið einhver viðbrögð við leik þínum í Chernobyl? „Tja, eins og ég segi þá reynir nú kannski ekki mikið á mig leiklega séð. Maður er náttúrulega bara í einhverjum kafaragalla allan tímann, sem gefur ekki svigrúm fyrir mikil leikræn tilþrif. En fólk er ánægt með þættina sem er gaman og auðvitað ástæða til því þetta er þrusugóð framleiðsla í alla staði þótt ég segi sjálfur frá.“

Spurður hvort hann telji að þættirnir komi til með að opna honum nýjar dyr í bransanum, hvort það séu einhver spennandi verkefni á döf- inni, segist Baltasar Breki vera búinn að vinna að eigin verkefnum undanfarið. Þess á milli hafi hann verið að taka að sér hlutverk og sé einmitt í augnablikinu að skoða svoltið. „En því miður get ég ekki rætt það við þig,“ segir hann leynd- ardómsfullur. „Að minnsta kosti ekki í bili.“

ÁHUGAVERÐ HLAÐVÖRP

Umsjón / Roald Eyvindsson

„Alls ekkert meðvirk“

Valgerður Björk Pálsdóttir, viðburða- og kynningarstjóri Bókasafns Reykjan- esbæjar hlustar daglega á hlaðvörp og hefur gert í nokkur ár. Hún segir að bestu hlaðvörpin segi persónulegar sögur alls konar fólks en annars hlusti hún helst á viðtalsþætti, framhaldssögur sem spinna heila seríu, pólitíska og fémínska umræðuþætti og þætti um foreldrahlutverkið.

Strangers

„Ef ég ætти að mæla með einu hlaðvarpi þá væri það Strangers. Reglulegir þættir sem hafa reyndar ekki verið uppfærðir



í einhvern tíma en þáttastjórnandinn Lea Thau er ótrúlega góður sögumaður og segir sögur venjulegs fólks sem hefur upplifað eitt- hvað áhuga- vert.

Fresh Air

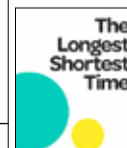
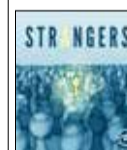
„Besti viðtalsþáttur sem ég hef hlustað á enda er þáttastjórn- andinn goðsögn í útvarps- bransanum. Terry Gross hefur verið útvarpskona í 42 ár og er magnaður spryll, alls ekkert meðvirk og spyr viðkvæmar spurningar á virðingarríkan hátt.

Valgerður Björk Pálsdóttir.

Hún tekur viðtöl við misfrægt fólk, heimsfræga listamenn eða stjórnmálamenn en uppáhaldið mitt er þegar hún tekur viðtöl við rithöfundu sem hafa nýlega gefið út góðar bækur. Þarna næ ég helst að halda mér upplýstri um það nýjasta í bókabransanum.“

The Longest Shortest Time

„Viðtalshlaðvarp þar sem fjallað er um foreldrahlutverkið á mjög fjölbreyttan og hressandi hátt. Þáttastjórnandinn er ung kona sem hafði unnið í nokkur ár í This American Life (einn vinsælasti útvarpsþáttur Bandaríkjanna sem ég mæli að sjálfsgöðu með) og upplifði virkilega erfða fæðingu og í kjölfarið þjáðist hún af verkjum í þrjú ár. Hún ákvað að byrja með sitt eigið hlaðvarp til að tengja við aðrar mæður eftir þessa erfiðu lífsreynslu. Það vatt upp á sig og í dag eru komnir 200 þættir og einn af mínum uppáhalds er einmitt viðtal við fyrrnefnda Terry Gross um ástæður þess af hverju hún ákvað að eignast ekki börn.“






Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

TAX FREE



VERSLANIR
DORMA ERU LOKADAR Á
HVÍTASUNNUD. OG 2. HVÍTASUNNU

AF ÖLLUM VÖRUM* LÝKUR Á
MORGUN LAUGARDAG - OPIÐ TIL 17⁰⁰



* Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti og gildir öllum vörum nema vörum frá Simba. Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Dorma.

**EKKI MISSA AF
ÞESSU**
REYKJAVÍK AKUREYRI ÍSAFJÖRÐUR

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar
í auglýsingunni eru
birtar með fyrirvara um
prentvillur.

DORMA

Láttu drauminn rætast



Texti / Steinar Fjeldsted



Allt frá síðpönki til trip hops

Fyrsta útgáfa sveitarinnar Ryba, **Girls / Full Blown Kisses** er komin í búið og er þröngskífa (7") sem inniheldur tvö lög en einnig er komið út myndand við lagið Girls.

Ryba var stofnuð í Łódź, Póllandi árið 2017 af þeim Heimi Gestí Valdmarssyni (sem var áður í Jakobínurínu) og Alex Raczyski (Mount Lamaia), þar sem þeir unnu að elektróník, póst-punkki og kvikmyndatónlist en Heimur stundaði nám í kvikmyndagerð í Łódź. Við heimkomuna til Íslands óx verkefniunni ásmegin og í hópinn bættust þeir Sigurður Möller Sívertsen (Gríslappalísa), Andri Eyjólfsson (Andi), Baldur Hjörleifsson (Baldur) og Kormákur Jarl Gunnarsson (Flesh Machine). Hljómsveitin sækir áhrif sín víða að, allt frá síðpönki og krautrocki til hip og trip hops. Kvikmyndir leika líka stórt hlutverk í fagurfræði sveitarinnar en þess má geta að fjórir meðlima hafa lagt stund á einhverskonar kvikmyndanám. Fram undan er svo frekara tónleikahald í sumar og verður fyrsta stopp útgáfu-tónleikar á Gauknum í lok júní.

Hægt er að hlusta á herlegheitin og sjá myndbandið á Albumm.is.

Meiddist í fótbolta og fór að semja tónlist



Dagur Logi, eða **Dayflame** eins og hann kallar sig, var að senda frá sér sitt fyrsta lag en það ber heitið Talar. Fyrir um tveimur árum síðan meiddist Dagur í fótbolta og fór þá að leika sér að búa til tónlist. „Seinna frétti ég að vinur minn Viktor Örn Ásgeirsson væri líka í tónlist en hann á taktinn í laginu,“ segir Dagur sem samdi textann við lagið og syngur það.

Framsækið popp úr smíðju Flavor Fox



Þann 4. júní síðastliðinn sendi sveitin **Flavor Fox** frá sér sitt fyrsta lag, **Pouring Rain**. Sveitina skipa þeir Ævar Örn Sigurðsson (úr Zhrine), Höskuldur Eiríksson (úr Godchilla) og Stefán Laxdal (Ottoman), sem hafa allir verið virkir í íslensku tónlistarlífi. Tríoð hefur að mestu varið tíma sínum í stúdíóinu að kanna ýmsar stefnur og strauma og er **Pouring Rain** frumraun hennar. Hægt er að hlýða á **Pouring Rain** á öllum helstu streymisveitum og á Albumm.is.

Endurheimti sköpunarþörfina á Íslandi

Tónlistarmaðurinn **Gísli Kristjánsson**, a.k.a. Gísli, hefur sent frá sér nýja plötu, **Skeleton Crew**, en 15 ár eru liðin frá því að síðasta sólóplata hans, **How About That**, kom út. Albumm hittir Gísla og byrjaði að spyrja hvers vegna svona langur tími hafi liðið á milli platan.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Elíza Newman

Ég hef oft reynt að hætta í tónlist en maður læknast aldrei af þessari þörf fyrir að skapa, semja og skrifa. Þótt auðvitað geti alls konar hlutir sett strík í reikninginn, athyglisbrestur, verkvæði og svona sem allir listamenn þjást af,“ útskýrir Gísli, en tekur fram að hann hafi gefið út lög í millitíðinni, svo sem **Going On** og **Paper Bag** sem fengu góða spilun í útvarpi. „Svo var ég allt í einu kominn með nokkur góð lög góð sem pössuðu vel saman og áttu erindi við umheiminn. Þannig að ég gaf út þessa plötu, bara af því að mig langaði það. Það er ekkert flóknara en það.“

Gísli segir að á meðan fyrsta platan hafi einkennst af lo-fi- og hip-hop-skírskotunum snúist sú nýja meira um lagasmíðar og texta með vel innpökkuðum einkahúmor. „Annars er þetta bara sama vitleysan og alltaf, ég spila á öll hljóðfærin, tek upp og mixa; konan mín Elíza (Newman, úr hljómsveitinni Kolrössu krókríðandi) spilar á fiðlur og syngur bakraddir í nokkrum lögum, dóttir okkar spilar á fullt af slagverksdóti og Birkir Rafn Gíslason spilar eitt geggjað gítarsól.“

Á samningi hjá EMI

Gísli hefur starfað mikið erlendis og var um tíma á samningi hjá EMI UK. Spurður hvernig það hafi komið til segist hann hafa sam- ið lag, **How About That**, sem umboðsfyrirtæki sveitar sem hann var í, hafi litist vel á. Hann fékk í kjölfarið tilboð frá fimm stærstu plötufyrirtækjum Bretlands og var fljótlega kominn á samning hjá EMI. „Ég fékk að gera margt og lærði svo mikið og er þakklátur fyrir það. En tónlistarbransinn getur verið eins og frændi sem var skemmtilegastur þegar þú varst lítill, svo þegar þú ert orðinn fullorðinn fattarðu að þetta heitir að vera alkóhólísi,“ segir hann.



„Ég hef oft reynt að hætta í tónlist en maður læknast aldrei af þessari þörf fyrir að skapa, semja og skrifa.“ Gísli er í ítarlega viðtali á Albumm.is

Fann ástina í London

Títillag plötunnar **How about that** naut vinsælda í Evrópu og Bandaríkjunum og 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, Beck og fleiri stórstjörnum. Eftir L.A. sneri hann sér að upptökustjórnun og lagasmíðum fyrir aðra í London og vann meðal annars með Duffy, Mick Jones (The Clash) og verðlaunaða lagahöfundinum Cathy Dennis. Þar kynntust þau Elíza og bjuggu saman úti þangað hún varð barnshafandi. Þá sneru þau aftur til Íslands en Gísli hafði þá búið erlendis í 20 ár. „Eftir heimkomu byrjaði ég að hlusta á

tónlist aftur mér til skemmtunar og hætti að hugsa um hana sem vinnu og það varð til þess að ég endurheimti þörfina fyrir að semja lög,“ segir hann.

Í dag búa hjónin á Höfnum á Reykjanesi þar sem þau reka eigið stúdíó. Gísli segir að það sé algjör draumur að búa í sveit, sérstaklega þegar manni langi að koma einhverju í verk, eins og til dæmis að semja lög. En vinna þau mikið saman? „Já. Ég tek upp lögin hennar og spila á alls konar fyrir hana og Elíza spilar í mínum lögum sem virkar vel. Það er gott að hafa hana því hún er með meiri reynslu eftir allar sínar plötur. Við höfum líka gengið í gegnum mikið af sömu hlutunum á þessu brótti okkar þannig að við skiljum hvort annað vel.“

Nasarus blæs til sóknar

Tónlistarmaðurinn, einyrkinn og eini alvörunasafautulistamaður íslensku þjóðarinnar, **Nasarus**, opinberaði nýlega tilvist sína á samfélagsmiðlinum Facebook eftir stífar æfingar undanfarin misseri.



Þar hefur hann undanfarið kynnt sjálfan sig og listsköpun sína með athyglisverðum kynningarmyndböndum sem eru hluti af heimildamynd sem verið er að vinna um hljómsveitina hans. Auk þess stefnir Nasarus að því að frumsýna splunkunýtt myndband við fyrsta útgæfna lagið sitt á alþjóðlegum degi nasafautunnar föstudaginn 14. júní. „Ég er tilbúinn að stíga fram núna, enda búinn að byggja mig upp eftir erfið áföll og hlakka til að gefa út myndbandið og lagið sem er sannkallaður smellur sem kemur öllum í gott skap,“ segir Nasarus spurður út í útgáfuna fram undan. Hann tekur fram að hann hafi lengi barist fyrir því að nasafautan verði viðurkennd sem alvöruhljóðfæri í tónlistarskólum landsins og að opinberun hljómsveitarinnar sé fyrsta raunverulega skrefið í þá átt. Nasarus hefur þurft að hafa fyrir hlutunum til að geta spilað á hljóðfæri sitt: „Ég er með mjög skakkt miðnes og hef ekki enn treyst mér til að fara í aðgerð til að laga það. Það má segja að ég hafi gengið í gegnum helvíti til að sinna þessu. Skekkjan gerir það að verkum að ég get í rauninni bara blásið út um aðra nösina sem er ekki sérlega hentugt þegar hljóðfærið er gert fyrir nasagöng. Maður verður samt bara að halda áfram og rísa upp eins og nafni minn Lazarus í Biblíunni. Æfing, æfing og enn meiri æfing skilar manni á réttan stað.“

Hægt er að sjá kynningarþætti frá kappanum á Albumm.is.

Albumm mælir með



Vök á Hard Rock Café

Hljómsveitin **Vök** sendi frá sér sína aðra breiðskífu, **In The Dark** ekki fyrir alls löngu og hefur verið á tónleikaferðalagi um Evrópu í kjölfarið. Af því tilefni að sveitin er komin heim til landsins hefur hún ákveðið að blása til veglegra tónleika á **Hard Rock Café** í samstarfi við **Smirnoff** annað kvöld, laugardagskvöldið 8. júní klukkan 21. Hægt er að nálgast miða á tónleikana á tix.is.

90's Hip Hip Hop í Kramhúsinu



Albumm mælir með stórskemmtilegum klukkutíma með geggjaðri hip hop-tónlist sem kveikir í stuðinu og nostalgíunni í **Kramhúsinu**. Kennararnir búa yfir ótrúlegum hæfileikum til að setja saman skemmtilegar dansstundir. Sumar hugmyndir eru þannig að þær virka best þegar þær eru sjaldan í boði, ekki endilega hugmyndir sem fylla sex vikna námskeið, heldur einmitt tilvaldar í einn góðan grímtíma. Stuðið er þriðjudaginn 11. júní og hægt er að nálgast miða á Kramhusid.is.

Tónleikar með Kristian Anttila



Norræna húsið opnar glerdyrnar að nýju og býður á tónleika undir björtum himni, klukkan 15 alla sunnudaga í sumar (til 11. ágúst). **Kristian Anttila** stígur fyrstur á stokk en hann er mjög glúrin í að galdra fram góð popplög og áhugaverða texta. Hann er einnig með skemmtilega sviðsnærveru og stíl sem hann er búinn að slípa til á um 800 tónleikum sínum um allan heim. Tónleikarnir með **Kristian** eru 16. júní og hefjast klukkan 15. Ókeypis verður inn líkt og á alla sunnudagstónleika Norræna hússins.

GRL PWR x Spice Girls x Píkupopp



Við sungum lögin, dönsuðum dansana, klæddumst magabolunum, söfnuðum ljósmyndunum og áttum okkur öll eitt uppáhalds Spice sem endurspegladi okkar innri mann-skju. Í dag eru rúm 20 ár síðan heimurinn var þeirra en enn þann dag í dag setjum við lögin þeirra á þegar partíin verða „extra spicy“. Er ekki komin tími á að heiðra þessi kraftakrydd sem voru svo stór hluti af æsku okkar? **GRL PWR** kemur fram á Gauknum þann 14. júní klukkan 22. Miða má nálgast miða á Tix.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

BYKO

GARÐ- PARTÝ!

30%
afsláttur
af Napoleon
grillum



Kílóvött **8,2** Brennarar **2**

ROGUE

Yfirbreiðsla: 11.995
506661365

Tilboðsverð

Gasgrill

ROGUE R365, grillgrind
51x46cm úr pottjárni.

62.996

506600035

Almennt verð: 89.995

Tilboðsverð

Gasgrill

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

52.496

50657512

Almennt verð: 69.995

Kílóvött **8,8** Brennarar **3**

Yfirbreiðsla: 15.995
50657598

Skoðaðu
öll tilboðin
á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/öðra myndbrengril. Tilboð gilda til 12. júní, eða á meðan birgðir endast.

20%
afsláttur
rafmagnsverkfæri



RYOBI



BOSCH

SKIL

Einhell

Broil King
Great Barbecues Every Time

25%
afsláttur
af Broil King
grillum



BOSCH
Nilfisk

allt að
30%
afsláttur
háþrýstidælur

GJØCO

20%
afsláttur

af allri Gjoco
inniveggjamálningu



25%
afsláttur
af öllum
útiljósum

**Skoðaðu
tilboðs-
blaðið**

á byko.is



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

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

„Ég þrífa“
og „þú þrífa“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Leikarinn Hlynur Þorsteinsson sýndi nýlega einleikinn Iður í Tjarnarbíói við góðar undirtektir. Meðan leikhúsið leggst í dvala yfir sumarið munu svo sjónvarp og bíó taka við. Við fengum Hlyn til að deila með okkur nokkrum staðreyndum um sjálfan sig.

1 Ég byrjaði lífið á því að setja metin. Sögur fara af því að ég hafi fæðst með lengsta naflastreng sem læknar og ljósmæður höfðu séð. Hef ekki enn fengið þetta staðfest frá yfirvöldum en ég státa mig af þessum upplýsingum við útvalda.

2 Þjó í Þýskalandi sem krakki og spilaði fótþolta með liði sem skipað var einungis innflytjendum. Tvö lið í bænum og annað þeirra einungis fyrir innflytjendur og hitt fyrir innfædda; áhugaverð skipting fyrir 10 ára gutta með ítalskan, keðjureykjandi þjálfara á hliðarlínunni.

3 Varð fyrir líkamsárás þegar ég var 5 ára. Dádýrsmamma ákvað að ráðast á mig þegar ég ætlaði að klappa kálfnum hennar í dýragarði í Hollandi.

4 Þjó í gömlu fjárhúsi á unglingsárunum. Gamalt bakhús í miðbænum. Átti kannski einhvern þátt í því hvað ég var lélegur við að klippa á mér hárið.

5 Þjó í Þýskalandi árið 2010 en vann í sumarhúsaþorpi í Hollandi við þrif og almennar viðgerðir. Fékk daglega far með samstarfsfélaga þar sem við rúntuðum frá Þýskalandi og yfir til Hollands. Kann ekkert í hollensku en táknaði fyrir „ég þrífa“ og „þú þrífa“ kom mér í gegnum þetta.

Hlynur Þorsteinsson.



„Svolítið eins og Uber fyrir dagsverkin“

Forritarinn Steinar Bragi Sigurðarson er meðstofnandi apps sem nú er í vinnslu og heitir NearOnes og er snjallsímaforrit fyrir fólk sem vantar aðstoð við dagleg verk eins og til dæmis eldamennsku, barna-pössun, þrif og garðyrkju. Steinar býr og starfar í Hollandi og við slógum á þráðinn til hans.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Mynd / Úr einkasafni

Hugmyndin að NearOnes kviknaði hjá meðstofnendum mínum Yvonne Greeuw og Toni Lufi fyrir nokkrum mánuðum síðan,“ segir Steinar sem síðastliðin tvö ár hefur stundað meistaranám í tölvunarfræði við háskólann í Leiden með áherslu á gagnavísindi og gervigreind. „Þau vildu mynda sterkari samfélagstengsl í nærumhverfi fólks og hugmyndin er að þróa snjallsímaforrit fyrir fólk sem vantar aðstoð við dagleg verk, til dæmis eldamennsku, barna-pössun, þrif og garðyrkju. Það eru til ýmis kerfi sem tengja fólk saman í ákveðnum tilgangi, til dæmis LinkedIn fyrir atvinnu, Airbnb fyrir gistingar, Uber fyrir skutl og Deliveroo fyrir heimsendingar á mat. Það vantar eitthvað fyrir þessi daglegu smáverk. Við sjáum til dæmis fyrir okkur að eldri borgarar gætu viljað aðstoð við matarinnkaup og eldamennsku einhverja daga í viku. Við sjáum einnig fyrir okkur að mennta- og háskólanemar væru til í að bjóða fram aðstoð sína við þessi verk gegn smávægilegri greiðslu. Menntaskólanemar vinna gjarnan afgreiðslu- og þjónustustörf á lágum launum með fram námi en við höldum að þetta gæti verið líflegur og skemmtilegur valkostur til að afla sér smávægis aukatekna. Svólítið eins og Uber fyrir dagsverkin.“

Fundu hann á LinkedIn

Steinar Bragi hefur unnið við vefforritun frá því hann hóf nám í tölvunarfræði árið 2010 í HR. „Með náminu vann ég hjá litlu Internet-þjónustufyrirtæki sem heitir Hringiðan. Ég var upphaflega ráðinn sem þjónustufulltrúi og vann þar meðal annars með vefhýsingar. Þaðan fór ég að fíkta mig áfram með vefforritun, fyrst með Wordpress sem



Yvonne Greeuw og Toni Lufi fundu Steinar Braga, sem er fyrir miðri mynd, á LinkedIn og fengu hann til að verða tæknilegan meðstofnanda NearOnes.

síðar þróaðist út í stærri og flóknari verkefni. Ég fór frá Hringiðunni árið 2013 til sprotafyrirtækisins Spyr á frumkvöðlasetrinu á Eiðistorgi. Þar vann ég sem vefforritari í tæpt ár, þangað til ég útskrifaðist úr náminu og hóf störf hjá Vivaldi, hugbúnaðar-fyrirtæki sem smíðar vefvafra. Árið 2017 vann ég svo hjá Vettvangi í nokkra mánuði áður en ég fór í námið til Hollands,“ segir Steinar.

”

„Hugmyndin er að þróa snjallsímaforrit fyrir fólk sem vantar aðstoð við dagleg verk.“

Hann hafði hugsað sér að fara aftur til Íslands að námi loknu en fór svo að sjá að hann langaði að vera lengur í Hollandi. „Ég hafði myndað ákveðin vinabönd og tengsl við Holland sem ég vil rækta áfram. Ég hóf atvinnuleit hér fyrir nokkrum vikum síðan, fór í mörg atvinnuviðtöl og sá mörg spennandi tækifæri en það var ekkert sem fangaði athygli mína jafnsterklega og NearOnes.

Toni og Yvonne fundu mig á LinkedIn og komu til mín til Den Haag og sannfærðu mig um að taka þátt í þessu verkefni, og vildu fá mig inn sem tæknilegan meðstofnanda. Þeim fannst bakgrunnur minn passa vel þarna inn, til þess að smíða og byggja fyrstu útgáfu af appinu frá grunni.

Ég þurfti því að velja á milli þess að fá stöðugt, venjulegt starf sem framandaforritari eða tækifæri til þess að gera það sem mig hefur langað að gera lengi, að smíða eitt-hvað nýtt frá grunni með kláru fólki. Seinni kosturinn var meira spennandi en óvissan og áhættan meiri. Ég ákvað að fylgja hjartanu og taka þátt í þessu ævintýri með þeim. Ég ánægður með það og hef fulla trú á að ég hafi valið rétt.“

Þau eru með aðstöðu hjá Holland Startup, frumkvöðlasetri í Utrecht sem er rekið af reynsluboltum í nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi. „Það er ómetanlegt að fá stuðning þeirra, handleiðslu og ráðgjöf og að auki aðstoð með fjármagn til þess að koma okkur af stað.“

Steinar mun flytja til Amsterdam frá Den Haag á næstu vikum. „Það eru mikil kaflaskil í mínu lífi þessa dagana, nýtt starf, ný borg og ný tækifæri. Ég er gríðarlega spenntur yfir framhaldinu, þótt það ríki enn svolítill óvissa. Fyrirtækið okkar er enn á frumstigi en það er mjög bjart fram undan,“ segir hann að lokum.

Myndlist

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Heilsar öllum með bros á vör

Magnea B. Valdímarsdóttir vinnur nú að heimildamynd um Helga Hafnar Gestsson sem hefur verið fastagestur á kaffihúsinu Prikínu síðan 1970. Áætlað er að myndin verði frumsýnd seint næsta haust.



Magnea B. Valdímarsdóttir.



Helgi Hafnar Gestsson.

„Helgi gefur lífinu lit, allan regnbogann. Hann geislar af góðmennsku og kærleika.“

„Eitt sinn var ég stódd á Hlemmi með manninum mínum sem er alinn upp í miðbænum og hefur alltaf kannast við Helga. Þá datt mér í hug að spyrja Helga hvort hann væri nokkuð mótfallinn því að ég gerði mynd um hann. Að sjálfsögðu var hann til í það, ljúfmennið sem hann er,“ segir Magnea sem er kvikmyndaleikstjóri, leikkona, leiðsögumaður, leiklistarkennari og

mamma. Helgi hefur verið fastagestur síðan 1970 en hann flutti til Íslands 18 ára gamall frá Danmörku og þurfti þá að byrja að læra íslensku. Prikíð á sér merkilega sögu og hefur verið starfrækt síðan 1951. „Helgi gefur lífinu lit, allan regnbogann. Hann geislar af góðmennsku og kærleika. Það er undravert hvað hann gefur sér mikinn tíma í að heilsa fólki á

Hægt er að styrkja myndina á sófnunarsíðunni Karolínafund undir nafninu Helgi á Prikínu.

öllum aldri með annaðhvort knúsi eða handabandi og spjalla við það með bros á vör undantekningalaust. Líkt og einn maður sagði við mig um daginn: „Þegar maður hittir Helga hefur maður ósjálfrátt löngun til að vera góður við alla og sýna öðrum kærleika og mildi.“

Myndin er nú í tókum og verður í sumar en eitt ár er síðan Magnea hóf vinnslu hennar. „Miðbær Reykjavíkur hefur breyst mikið á undanföllum árum en þar er samt viss þorpsandi. Ég tel mikilvægt að mynda sögu Reykjavíkur og að við fáum að kynnast persónum sem alla jafna fá ekki mikla athygli. Fólk sem er sannkallað krydd í tilveruna.

Það er langt ferli að framleiða mynd upp á eigin spýtur en mér finnst gefandi að geta tekið viðtöl, myndað og klippt sjálf – þannig hef ég algjört listrænt frelsi og næ mikilli nánd við aðalpersónurnar. Svo á ég góða og klára vini sem aðstoða mig við eftirvinnslu myndarinnar. Myndin verður væntanlega tilbúin einhvern tíma seint í haust.“

Salat mánaðarins
SWEET FALAFEL

Toppur fylgir frítt með
2.090 kr

fresco



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 sófl 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

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Að deyja tvisvar

■ Vitur maður (nánar tiltekið kvensjúkdómalæknirinn minn) spurði mig einu sinni hvort ég vissi ekki örugglega að maður deyr tvisvar sinnum. Ég vissi það reyndar ekki svo hann útskýrði málið. Það er fyrra skiptið, þegar við sem lífvera endum æviskeið okkar og líkaminn hættir að starfa. En svo er það dauðinn hinn síðari. Hann á sér stað þegar síðasta manneskjan sem man okkur deyr. Þegar við erum ekki aðeins grafin heldur einnig gleymd. Að eilífu. Með öllu. Ég hef reglulega hugsað til þessa samtals. Í því ljósi hef ég líka velt því fyrir mér hvort að í dag sé staðan orðin sú að stundum deyi fólk sínum seinni dauða áður en sá fyrri bankar upp á. Hvort sífellt fleiri gleymist með öllu áður en þeir kveðja þessa jarðvist í líffræðilegum skilningi.

Einmanaleiki dregur fleiri til dauða en offita. Það er jafnóhollt að vera einmana og að reykja 15 sigarettur á dag. Einmanaleiki og félagsleg einangrun eru lífshættuleg fyrirbæri, ekki bara andlega heldur einnig líkamlega. Ráðuneyti einmanaleika tók til starfa í Bretlandi í ársbyrjun 2018 til að vinna gegn þeim dapurlega raunveruleika sem hversdagsleiki allt of margra er. Ég las einu sinni viðtal við þarlanda eldri konu sem viðurkenndi að hún pantaði oft óþarfadót úr vörulistum, einfaldlega til þess að geta kannski spjallað smávegis við póstburðarmanninn þegar hann kæmi með sendinguna. Við lifum á sjálfhverfum tímum. Aðaláherslan er á að við sjálf fáum sem mest út úr hverjum degi. „Lifa og njóta“ og breiða út boðskapinn í gegnum ótal tækniforrit sem hafa gert okkur kleift að eiga samskipti við fólk á fjölbreyttari hátt en áður. Á sama tíma erum við nánast hætt að tala saman og það hefur gleymst að samfélagið er mikilvægara en samfélagsmiðlar.

Það eina sem er víst í þessu lífi er að við munum deyja. Öll vonumst við eftir hamingjuríku lífi fram að því og flesta langar til að eiga langa ævidaga. Að taka þátt í samfélaginu og vera raunverulega til staðar er hlutverk okkar allra. Enginn kys að vera einmana.



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 mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



MIKIÐ ÚRVAL SVEFNSÓFAR - LEÐURSÓFAR - HORNSÓFAR O.FL

10-50% afsláttur



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



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



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



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



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



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



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



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



Roberto hvíldarstóll, leður, 5 litir.
Fallegur há-gæða 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
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00



vefverslun
svefnogheilsa.is

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

KRÓNAN

OPIÐ ALLA HVÍTASUNNU HELGINA!

Opið í völdum verslunum
á hvítasunnudag

Sjá nánar á www.kronan.is