



Vill skipakirkjugarð á Vestfirði

Innlent 2

Tillaga um að koma á fót skipakirkjugarði á Vestfirðum var rædd í bæjarráði Ísafjarðar í vikunni.



Sala rafhjóla fjórfaldast

Innlent 4

Veðurbliðan á höfuðborgarsvæðinu hefur leitt til sprengingar í sölu reiðhjóla og lítilla rafknúinna farartækja.



Íhald eða frjálslýndi?

Fréttaskýring 6

Átök um sál Sjálfstæðisflokksins fara nú fram fyrir opnum tjöldum.



„Gaman að fá að spila á Íslandi“

Menning 34

Nick Rhodes í Duran Duran segir aðdændur ekki verða svikna af tónleikum sveitarinnar í Laugardalshöll.

MENNLIÐ

Fréttir / Menning / Ísland / Heimurinn



Viðtalið / Stefán Hilmarsson og Birgir Steinn Stefánsson

„Vissi ekki að pabbi væri frægur.“

Birgir Steinn Stefánsson er á fljúgandi siglingu í tónlistinni, með rúmlega milljón fylgjendur á Spotify, og hann á ekki langt að sækja hæfileikana. Faðir hans er Stefán Hilmarsson, einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar, en Birgir Steinn var kominn á unglingsaldur þegar það rann upp fyrir honum.



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: ivanburkni@gmail

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

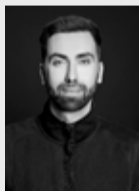
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

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
Bláamaður



Friðrika Benónýsdóttir
Bláamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson
Yfirgjómmyndari



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

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

LJÓSMYNDARAR

Hallur Karlsson, Unnur Magna

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir,
Ragnheiður Linnét

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



Innlent
VESTFIRÐIR



Vill skipakirkjugarð á Vestfirði



Tillaga um að koma á fót skipakirkjugarði á Vestfjörðum var rædd í bæjarráði Ísafjarðar í vikunni. Markmiðið er annars vegar að varðveita gömul skip sem annars myndu grotna niður og hins vegar að skapa vettvang fyrir sportköfun.

Tillagan sem er hugafóstur bæjarfulltrúans Sigurðar J. Hreinssonar felur í sér að bæjarstjóra verði falið að óska eftir samstarfi við Súðavíkurrhepp um stofnun vinnuhóps sem hafi það hlutverk að gera staðarvals- og fýsileikakönnun á að koma upp skipakirkjugarði í einhverjum innfjarða Ísafjarðardjúps. Sér Sigurður fyrir sér að skipakirkjugarðurinn samanstandi af 5 til 10 tréskípum á hafsbotni. Samhliða væri hægt að byggja upp aðstöðu fyrir sportköfun sem nýtur vaxandi vinsælda í heiminum og bendir Sigurður á að á dögnum var Airbus 330-farþegaþötu sökkt undan ströndum Tyrklands í þeim tilgangi. Aðspurður hvort hann hafi einhverja sérstaka staðsetningu í huga, svarar Sigurður: „Firðirnir fyrir innan okkur eru skjólsælli og tiltölulega straumléttir, það er ef við horfum á þetta út frá hagsmunum kafara. Það er til dæmist flak í Álftafirði sem er mjög vinsælt. Sá fjörður er líka nálægt byggð og annarri þjónustu en það er vissara að gefa Súðvíkingum tækifæri til að tjá sig um það. En þetta snýst líka um hvað svæðið þolir, það þarf að huga að mengun og að ganga ekki of langt á umhverfið.“

En málið snýst ekki síður um að bjarga menningarverðmætum, segir Sigurður. Á síðustu árum og áratugum hafi miklum fjölda tréskipa verið fargað á eldi eða niðurbroti og svo mun áfram verða þar sem fjármagn til varðveislu þessara minja sé af skornum skammti. Mjög kostnaðarsamt sé að halda svona skipum við og bendir Sigurður á reynslu Skagamanna af kúttur Sigurfara, en honum verður líklega fargað þar sem ljóst er að endurbætur eru of kostnaðarsamar. Í tillöggunni er bent á að dæmi séu um að sokkin timburskip hafi varðveist mjög vel og þess vegna megi sækja þau af hafsbotni síðar og endurgera.

Sigurður segir að Vestfirðingar standi frammi fyrir álíka vandamáli og Skagamenn því tréskipið María Júlía hafi legið við bryggju í Ísafjarðarhöfn í rúman áratug þar sem hún grotnar niður. Hann sér því fyrir sér að hægt verði að varðveita það skip í skipakirkjugarðinum. „Það stóð alltaf til að endurgera skipið en það er orðið svo risavaxið verkefni sem ég sé ekki annað en að menn muni yta á undan sér næstu árin. Það blasir við að á næstu fimm árum komi hún til með að sökkva upp við bryggju og þá mun kosta milljónir að ná henni upp og maður spyr sig hvort það sé ekki bara betra að sökkva skipinu.“

Ríkið stendur í skuld við Vestfirðinga

María Júlía er í eigu Byggðasafns Vestfjarða og Minjasafns Egils Ólafssonar á Hnjóti en það fyrrnefnda hefur séð um að fóstora skipið og greiða af því hafnargjöld. Skipið á sér um margt merka sögu því þetta var fyrsta björgunarskip Vestfirðinga og voru það kvenfélög á svæðinu sem sáu um að fjármagna kaupin. Helga Þórsdóttir, forstöðumaður Byggðasafns Vestfjarða, segir það afleita hugmynd að sökkva skipinu. „Mér finnst það ekki koma til greina, en það kemur heldur ekki til greina að láta það liggja í höfninni,“ segir Helga við Mannlíf.

Endurgerð Maríu Júlíu hefur setið á hakanum um árabíl sökum fjármagnsskorts. Helga segir að ríkið hafi á sínum tíma gert heiðursmannasamkomulag um að veita opinberum fjármunum til að endurgera skipið en aðeins brot af þeim 148 milljónum sem var lofað hafi skilað sér. Verði skipinu hins vegar sökkt þurfi að skila þeim fjármunum sem þó hafa skilað sér. „Ef það á að afskrá Maríu Júlíu þá þarf bærinn eða safnið að borga 20 milljónir til baka. Safnið á ekki slíka fjármuni. Staðreyndin er sú að ríkið stendur í skuld við okkur og það ætti að sjá sóma sinn í að standa við það samkomulag sem var gert. Mér finnst ekki hægt að leyfa þeirri sögu að sökkva og það væri óvirðing við vinnu allra þessara kvenna á Vestfjörðum sem lögðu í þessa ótrúlega söfnun.“

Á fundi bæjarráðs var óskað eftir því að tillagan yrði rædd í sveitarstjórn Súðavíkurrhepps.

Sigurður J. Hreinsson.



„...
maður
spyr sig
hvort
það sé
ekki
bara
betra að
sökva
skipinu.“

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.





Sumarið betra en í fyrra

Meðalhiti í maí : Meðalhiti fyrstu 15 dagana í júní
2018: **5,7°** : 2018: **8,7°**
2019: **7,7°** : 2019: **10°**



Úrkoma í maí:
2018: **128,8 mm**
2019: **34 mm**



Úrkoma fyrstu 15 dagana í júní:
2018: **88,4 mm**
2019: **2,7 mm**



Sólskinsstundir í maí
2018: **150,7 klst.**
2019: **236,8 klst.**



Sólskinsstundir fyrstu 15 dagana í júní
2018: **30,4 klst.**
2019: **209,2 klst.**

Rigning og HM eitruð blanda



Veitingamenn í Reykjavík fagna góða veðrinu og segja margir hverjir að sólarstundirnar það sem af er þessu sumri skilji eftir meira en bruna og brúnku hjá sólpýstum borgarbúum; þær skila auknum hagvexti í veitingasölu og bjartsýni hjá veitingamönnum. Eypór Mar Halldórsson, veitingamaður á Public House – Gastropub á Laugavegi, er einn þeirra en hann segir í samtali við Mannlíf að hann finni mikinn mun á sínum viðskiptavinum eftir að sólin fór að skína. „Mér sýnist stefna í 10-20% aukningu hjá mér samanborið við sumarið í fyrra.“ Eypór segir þó eina breyту gera samanburð erfiðan við sumarið í fyrra þegar rignidi flesta daga. Síðasta sumar fór nefnilega fram Heimsmeistarakeppni í fótbolta eins og Íslendingar muna. „HM hefur alltaf mikil áhrif á fjölda gesta og maður tók sérstaklega vel eftir því í fyrra,“ segir hann en skilja má orð hans sem svo að rigning og íslenskt karlalandslið á HM í fótbolta sé afleit blanda fyrir viðskiptin. Að sama skapi sé einn og einn sólardagur inn á milli alls engin draumastaða. „Þá fara allir að grilla og þá missir maður kúna,“ segir hann. „En ef sólardagarnir eru margir í röð, eins og núna, þá hætta fólk að nenna að grilla og er meira fyrir það að fara út að borða. Nú kemur hingað margt fólk sem er búið að sitja úti í sólinni í langan tíma og er komið í djammstuð þegar það kemur hingað og er almennt hressara alla daga vikunnar.“

„Mér sýnist stefna í 10-20% aukningu hjá mér samanborið við sumarið í fyrra.“



Eypór Mar Halldórsson veitingamaður á Public House – Gastropub á Laugavegi, er einn þeirra en hann segir í samtali við Mannlíf að hann finni mikinn mun á sínum viðskiptavinum eftir að sólin fór að skína. „Mér sýnist stefna í 10-20% aukningu hjá mér samanborið við sumarið í fyrra.“ Eypór segir þó eina breyту gera samanburð erfiðan við sumarið í fyrra þegar rignidi flesta daga. Síðasta sumar fór nefnilega fram Heimsmeistarakeppni í fótbolta eins og Íslendingar muna. „HM hefur alltaf mikil áhrif á fjölda gesta og maður tók sérstaklega vel eftir því í fyrra,“ segir hann en skilja má orð hans sem svo að rigning og íslenskt karlalandslið á HM í fótbolta sé afleit blanda fyrir viðskiptin. Að sama skapi sé einn og einn sólardagur inn á milli alls engin draumastaða. „Þá fara allir að grilla og þá missir maður kúna,“ segir hann. „En ef sólardagarnir eru margir í röð, eins og núna, þá hætta fólk að nenna að grilla og er meira fyrir það að fara út að borða. Nú kemur hingað margt fólk sem er búið að sitja úti í sólinni í langan tíma og er komið í djammstuð þegar það kemur hingað og er almennt hressara alla daga vikunnar.“

Veðurbliðan ýtir undir nýja strauma í samgöngum

Sumrinu á höfuðborgarsvæðinu í fyrra verður best lýst sem sumrinu sem aldrei kom enda met sett í fjölda úrkomudaga. Sumarið í ár er algjör andstæða og hefur haft drastísk áhrif á neysluhegðun íbúa á höfuðborgarsvæðinu. Það sést meðal annars á sprengingu sem hefur orðið í sölu reiðhjóna og lítilla rafknúinna farartækja.



Höfuðborgarbúar nýta að sjálfsögðu veðurbliðuna til að stunda fjölbreytta útiveru og svo virðist vera að sprenging hafi orðið í sölu reiðhjóna og lítilla rafknúinna farartækja það sem af er þessu sumri.

Jökull Sólberg Auðunsson, ráðgjafi hjá Parallel ráðgjöf, skrifar pistla um örlæði (e. micromobility), samgöngur og borgarskipulag. Í samtali við Mannlíf segir hann að mikill munur sé á sölu bæði reið- og rafhjóna á þessu ári samanborið við rigningarsumarið í fyrra. „Þetta er stórt sumar hjá hjólaverslunum og sprenging í rafvæddum farartækjum, bæði hjólum og eins eru rafmagnshlaupahjól mjög vinsæl. Ég hika reyndar við að segja að þetta sé allt veðrinu að þakka, þetta er stærra „trend“ en það, en veðrið hjálpar til, ekki spurning. Hlutir sem eru að vaxa, þeir



Jökull Sólberg Auðunsson, ráðgjafi hjá Parallel. „Það er um það bil fjórföld sala í rafhjólum samanborið síðasta ár ef við miðum við 1. janúar til dagsins í dag bæði árin.“

vaxa hraðar þegar fólk sér góða veðrið,“ segir Jökull og bætir við að þegar fólk er búið að upplifa tíu daga í röð með sólskini, verði freistingin sterkari að kaupa sér nýtt rafmagnshjól eða hlaupahjól. Hann spáir því að sala á rafhjólum og léttum bifhjólum taki fram úr reiðhjólum árið 2021 eða 2022 en hann vinnur m.a. að verkefnum tengdum samgöngum fyrir Reykjavíkurborg.

Sala rafhjóna fjórfaldast

Jón Þór Skaftason, verslunarstjóri hjá reiðhjólaversluninni Ernim, staðfestir í samtali við Mannlíf að hjólasumarið sé búið að vera óhemjugott í ár og þakkar það góða veðrinu í maí og júní. „Eins og mars og apríl voru lélegir þá var maí alveg framúrskarandi.“ Jón Þór segir jafnframt að sprenging hafi orðið í sölu á rafhjólum í sumar. „Það er um það bil fjórföld

sala í rafhjólum samanborið við síðasta ár ef við miðum við 1. janúar til dagsins í dag bæði árin.“ Hann segist ekki vera í nokkrum vafa um að tíðarfarið hafi mikil áhrif á sölu, bæði í hefðbundnum reiðhjólum og rafknúnum. „Í fyrra voru mars og apríl alveg frábærir enda ágætir veðurlega séð en maí og út ágúst voru slakir mánuðir,“ útskýrir hann en tekur fram að árið í heild hafi þó ekki verið sérstaklega slæmt.

Jón Þór telur þó ekki líklegt að sala á rafhjólum muni taka fram úr reiðhjólunum á næstunni þrátt fyrir söluaukningu í blíðviðrinu. „Það er langt í það, a.m.k. hér á Íslandi. Evrópa er komin í rúmlega 30% prósent og Bandaríkin í 2% en þar stækkar þessi markaður hratt.“ Hann segir að alþjóðlega séu uppi getgátur um að árið 2025 verði rafhjól komin upp í helming af seldum reiðhjólum.

Veðurmont eykur pressu



Flestir kannast við að lundin rís eða hnigur eftir því sem veðrið breytist og smitast jafnvel út í samfélagsmæðuna. Rigningarsumarið mikla á höfuðborgarsvæðinu var mikið í umræðunni á neikvæðum nótum fyrir ári síðan en jákvæðara andrúmsloft má skynja í dag og veðurmontfærslur fylla samfélagsmiðla.

Helgi Héðinsson, sálfræðingur hjá Lífi og sál, tekur undir það í samtali við Mannlíf að veður geti vissulega haft áhrif á líðan fólks en vill ekki meina að það hafi bein teljandi áhrif á einstaklinga sem kljást við kvíða og þunglyndi. „En það er rétt að það liggur almennt betur á fólki sem er ekki síður vegna þess að umræðan er almennt jákvæðari um veðrið. Þegar veðrið er ekki gott, þá er líka talað mjög mikið um hvað veðrið sé vont og það gerir engum gott.“

Þá segir Helgi að væntingastjórnun hafi mikið að segja um hvernig veðrið hafi áhrif á líðan. „Sumir upplifa þegar sumrin eru góð að þá eigi allt að vera svo geggjáð. Það verður að gera eitthvað skemmtilegt en það gengur ekki eftir. Þannig að fyrir skjólstæðinga sem kljást við kvíða og þunglyndi getur góða veðrið haft öflug áhrif. Þá er komin meiri pressa á að allt verði að vera frábært, vera meira úti og gera eitthvað skemmtilegt, það eiga allir að vera að ferðast og njóta lífsins en það eru bara ekki allir á þeim stað.“

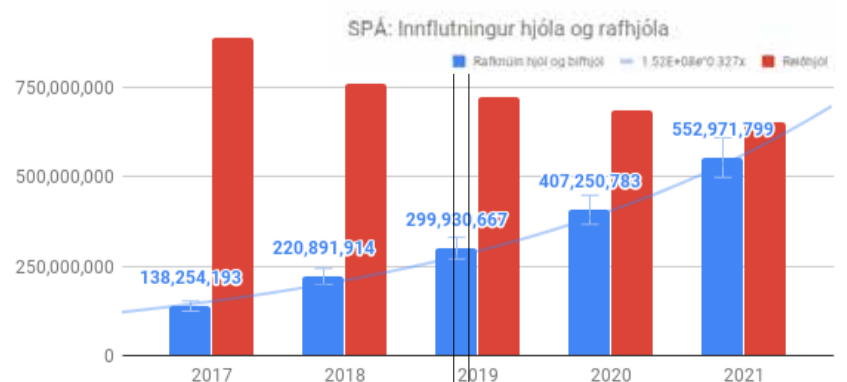


Helgi Héðinsson sálfræðingur.

LÉTT RAFKNÚINN FARARTÆKI RYÐJA SÉR TIL RÚMS



Jökull Sólberg Auðunsson spáir 36% söluaukningu á rafhjólum og léttum bifhjólum á þessu ári og 5% samdrætti í sölu reiðhjóna. Spána byggir hann á gögnum frá Tollstjóra. Miklar árstíðarsveiflur eru í sölu á raf- og reiðhjólum og bendir Jökull á að í lok júní hafa rúmlega 3% allra reiðhjóna verið flutt inn fyrir árið og helmingur innflutnings á sér stað á tímabilinu apríl-júní.





Kynntu þér spennandi
leikár á borgarleikhus.is

Kortasalan er hafin!

★ LEIKHÚSKORT ★

30% AFSLÁTTUR

4-7 sýningar og ýmis fríðindi

← EÐA →

★ LÚXUSKORT ★

40% AFSLÁTTUR

8 sýningar + og ýmis fríðindi





kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Stríðið innan Sjálfstæðisflokksins

Sjálfstæðisflokkurinn er stærsti stjórnmálaflokkur landsins og hefur vanist því að stjórna málum þess. Staða hans hefur þó veikst til muna síðastliðinn áratug. Hrúnið og klofningur vegna Evrópusambandsmála skiptu þar miklu. Nú stendur flokkurinn frammi fyrir enn einni áskorun þegar frjálslyndari og íhaldssamari öfl innan hans togast fast á um hvað hann standi fyrir. Átök milli þessara aflu birtast í hverju málinu á fætur öðru. Og verða sífellt harðari.

Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið hryggjarstykkið í íslenskum stjórnmálum frá því að Ísland öðlaðist fullveldi. Flokkurinn varð til árið 1929 þegar Íhaldsflokkurinn og Frjálslyndi flokkurinn sameinuðust og hélt því nýverið upp á 90 ára afmæli sitt.

Frá því að Ísland fékk sjálfstæði fyrir 75 árum síðan hefur Sjálfstæðisflokkurinn setið í ríkisstjórn í þrjú af hverjum fjórum árum. Fram á tíunda áratuginn réð flokkurinn líka nær undantekningarlaust höfuðborginni.

Fylgi flokksins var oftast nær á bilinu 35 til 40 prósent. Hann var breiðfylking sem náði að sækja stuðning til fjölmargra stétta. Fram að bankahrúni hafði flokkurinn einungis einu sinni fengið undir tæplega þriðjunggi greiddra atkvæða. Það var árið 1987 þegar klofningur átti sér stað og Borgaraflokkurinn undir stjórn Alberts Guðmundssonar náði 10,9 prósent atkvæða, en Sjálfstæðisflokkurinn undir stjórn Þorsteins Pálssonar einungis 27,2 prósent. Flokkurinn jafnaði sig þó fljótt. Árið 1991 var Borgaraflokkurinn allur og Sjálfstæðisflokkur, þá í fyrsta sinn undir forystu Davíðs Oddssonar, fékk 38,6 prósent og bætti við sig 11,4 prósentustigum milli kosninga.

Hrúnið breytti landslaginu

Hrúnið fór illa með Sjálfstæðisflokkinn. Á fundi sem Sjálfstæðisflokkurinn boðaði til á Grand hóteli í janúar 2009, í kjölfar slita á ríkisstjórn Geirs H. Haarde, ákvað Geir, þáverandi formaður flokksins, að setja á fót Endurreisarnefnd. Tilgangurinn var að líta inn á við eftir ástæðum fyrir því að fór sem fór.

Heildarniðurstaða nefndarinnar var að fólk hefði brugðist, ekki stefna Sjálfstæðisflokksins.

Í lok mars 2009 var haldinn landsfundur Sjálfstæðisflokks. Þar tók Davíð Oddsson, sem gegndi engri annari stöðu innan flokksins á þeim tíma en að vera landsfundarfulltrúi, til máls í eftirminnilegri og harðorðri ræðu. Á meðal þess sem Davíð sagði var að skýrsla Endurreisarnefndarinnar væri hrákasmíð og hann sái eftir þeim trjágróðri sem notaður var í prentun skýrslunnar.

Eftir það var ekki aftur rætt um skýrsluna á vettvangi Sjálfstæðisflokksins. Á sama landsfundi var hinn 39 ára gamli Bjarni Benediktsson kjörinn formaður með 58 prósent greiddra atkvæða. „Ég er eins og skyr, ég er mjög hræður,“ sagði nýi formaðurinn af þessu tilefni.

Það var þó ekki langur tími til stefnu til að venjast nýrri stöðu fyrir formanninn. Kosningar voru haldnar innan við mánuði síðar. Í þeim fékk Sjálfstæðisflokkurinn verstu niðurstöðu í sögu sinni, 23,7 prósent atkvæða.

Ekki náð fyrri styrk en samt stærstur

Ólíkt því sem gerðist 1987 þá jafnaði staðan sig ekki í næstu kosningum á eftir að neinu marki. Niðurstaðan í kosningunum 2016 varð aðeins betri, þegar flokkurinn fékk 29 prósent, en fylgið seig aftur ári síðar eftir að fyrsta ríkisstjórnin undir forsæti Bjarna sprakk eftir átta mánaða setu. Í síðustu kosningum reyndist fylgið vera 25,3 prósent, það næstmínsta sem flokkurinn hefur nokkru sinni fengið.

Frá því að Bjarni var kjörinn formaður hefur Sjálfstæðisflokkurinn því farið í gegnum fernar kosningar og aldrei náð yfir 30 prósent fylgi. Flokkurinn sem sjálfur hefur litið á sig sem ímynd stöðugleika í íslensku stjórnmálalandslagi hefur auk þess ekki myndað ríkisstjórn sem setið

”

„Síðustu árin hefur flokksforysta Sjálfstæðisflokksins legið undir stanslausri gagnrýni annars vegar frá þeim sem telja flokkinn of íhaldssaman og hins vegar frá þeim sem telja hann ekki nægilega íhaldssaman.“



Ford

ECOSPORT



DUGLEGUR HÁSETI!

Við köllum Ford EcoSport hásetann vegna þess hversu hátt þú situr í honum, þar af leiðandi er hann sérlega þægilegur í allri umgengni. Hann hefur þar að auki mikla veghæð sem kemur sér vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður. Ford EcoSport fæst nú með fjórhjóladrifi sem gerir hann enn betri við íslenskar aðstæður.

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
1.5 bensín, 125 hö, sjálfskiptur

VERÐ:

3.890.000 KR.

Fæst einnig fjórhjóladrifinn, dísil og beinskiptur

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



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

hefur út kjörtímabil frá því að Davíð Oddsson gerði slíkt árið 2003. Á þeim tíma sem liðinn er síðan þá hefur flokkurinn átt aðkomu að fjórum ríkisstjórnnum. Enn er ekki útséð með þá sem nú situr undir forsæti Katrínar Jakobsdóttur sem samanstendur af Sjálfstæðisflokki, Vinstri grænum og Framsóknarflokki, enda kjörtímabilið ekki tveggja ára gamalt.

Pólítíski ómöguleikinn

Sjálfstæðisflokkurinn klofnaði fyrir nokkrum árum. Líklega má rekja upphafs- dag þeirrar vegferðar til 21. febrúar 2014 þegar þáverandi ríkisstjórn lagði fram þings- ályktunartillögu um að draga umsókn Íslands að Evrópusambandinu til baka.

Hópur frjálslyndra alþjóðasinna innan Sjálfstæðis- flokksins taldi sig vera illa svikinn. Þeir töldu sig hafa fengið skýr loforð frá flokki sínum um að umsóknin yrði ekki dregin til baka nema með þjóðaratkvæðagreiðslu í aðdraganda kosninga 2013.

Í febrúar 2014 sagði Bjarni, sem þá var orðinn fjármála- og efnahagsmálaráðherra, í pontu á Alþingi að án pólítíks stuðnings við aðildarumsókn væri ómögulegt að ljúka málinu. „Þá hljótum við að vera sammála um að hér er ákveðinn ómöguleiki til staðar.

Viðreisnarhópurinn klýfur flokkinn

Strax í apríl 2014 fór hópur Sjálfstæðismanna að hittast til að vinna að mótun nýs framboðs. Fyrsti formlegi stefnu- mótunarfundur hins nýja stjórnvaldafls var haldinn 11. júní 2014. Um svipað leyti var tilkynnt að flokkurinn myndi heita Viðreisn, eftir Viðreisnarstjórn Sjálfstæðisflokks og Alþýðuflokks sem sat við völd á Íslandi frá 1959 og fram til ársins 1971. Tæpu ári síðar, 17. mars 2015, var haldinn fyrsti fundur stuðningsmanna flokksins. Flokkurinn var loks formlega stofnaður á fundi í Hörpu 24. maí 2016 sem um 400 manns mættu á. Þar var Benedikt Jóhannesson kjörinn fyrsti formaður hans.

Í kosningunum náði Viðreisn í 10,5 prósent atkvæða og eftir langar og strangar stjórnarmyndunarviðræður endaði flokkurinn ásamt Bjartri framtíð í ríkisstjórn með Sjálfstæðisflokknum.

Sú ríkisstjórn náði að verða óvinsælasta ríkisstjórn lýðveldis- tímans og sat í einungis átta mánuði. Viðreisn fór ekki vel út úr þeirri stjórnsetu. Þegar allt stefndi í að flokkurinn myndi þurrkast út í aðdraganda kosninga 2017 hætti Benedikt sem formaður og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir tók við. Á endanum náði flokkurinn í 6,7 prósent atkvæða og hélt sér á lífi.



„Undanfarna mánuði hefur verulega bætt í hörkuna í gagnrýni Davíðs og þeirra sem deila með honum skodunum. Aðallega hefur hún hverfst um tvö mál, ný lög um þungunarrof sem heimila slíkt fram á 22. viku þungunar og svo þriðja orkupakkann.“

Flokkurinn bauð í fyrsta sinn fram í sveitar- stjórnarkosningum í fyrra. Þar fékk hann til að mynda 8,2 prósent atkvæða í Reykjavík og myndaði meirihluta þar með þremur öðrum flokkum á miðjunni og til vinstri.

Í síðustu könnun MMR mældist fylgi Viðreisnar á landsvísi 9,5 prósent. Það er 43 prósent af því fylgi sem Sjálfstæðis- flokkurinn mældist með í þeirri könnun, sem var 22,1 prósent.

Tilvera flokksins er því augljóst högg fyrir Sjálfstæðisflokkinn.

Ungliðaáhrifin

Það var þó ekki svo að allir frjálslyndir alþjóðasinnar hefðu yfirgefið Sjálfstæðis- flokkinn þegar Viðreisn var stofnuð og að einsleitir hópur íhaldsmanna sæti þar eftir. Sjálfstæðisflokkurinn er mun breiðari og flóknari en svo og stór hluti flokksmanna lítur á sig sem ákaflega frjálslynt fólk sem styður margháttða alþjóðasamvinnu en er samt sem áður á móti Evrópusambandsaðild.

Á landsfundi Sjálfstæðisflokksins árið 2015 gerðu ungliðar innan flokksins til að mynda skæruárás þar sem lagðar voru fram alls kyns

Skiptar skoðanir um formannslag

■ Bjarni Benediktsson náði þeim áfanga að hafa verið formaður Sjálfstæðisflokksins í áratug fyrr á þessu ári. Í sögu flokksins hafa einungis tveir formenn setið lengur, Ólafur Thors, sem var formaður Sjálfstæðisflokksins frá 1934 til 1961, og Davíð Oddsson, sem var formaður hans frá 1991 til 2005. Í ljósi þess sem gengið hefur á í stjórnámálum síðastliðinn áratug má það teljast pólítískt afrek.

Mikið er rætt um það í íslensku stjórnmalalífi, jafnt á meðal andstæðinga Sjálfstæðisflokksins sem stuðningsmanna hans, hvort Bjarni sé farinn að hugleiða að láta gott heita og að það gæti gerst á næsta landsfundi, sem haldinn verður snemma á næsta ári.

Aðallega eru tveir nefndir sem mögulegir arftakar: Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra og Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, varaformaður flokksins og ráðherra ferðamála-, iðnaðar-, nýsköpunar og dómsmála.

Mjög skiptar skoðanir eru á meðal fólks sem vinnur í nálægð við hann reglulega, í þinginu eða innan ríkisstjórnarinnar, um hvað hann ætli sér að gera. Viðmælendur úr því mengi hafa sumir sagt að þeim finnist Bjarni virka frekar áhugalaus gagnvart öðrum málum en þeim sem snúi beint að hans ráðuneyti, og beiti sér til að mynda lítið sem ekkert til að lægja þær miklu öldur sem eru í flokknum um þessar mundir, að minnsta kosti opinberlega.

Samstarfsmenn innan ríkisstjórnar sem Kjarninn ræddi við eru þó sumir hverjir á öðru máli. Segja að Bjarni njóti augljóslega þess sem hann sé að gera og hafi metnað fyrir því að gera það áfram.

Eina viðtalið sem Bjarni sjálfur hefur gefið undanfarin misseri þar sem hann hefur tjáð sig um áframhaldandi formennsku sína var við Þjóðmál sem komu út í október í fyrra. Þar sagðist hann ekkert vera að hugsa um að hætta í stjórnámálum. Á meðan að hann brenni fyrir þeim verkefnum sem hann sinni og þeim breytingum sem hann vildi sjá þá væri engin ástæða til að hætta.

breytingartillögur á stefnu hans. Á meðal þess sem lagt var fram var krafa um nýjan gjaldmiðil, aðskilnað ríkis og kirkju, aukið netfrelsi, aflagningu refsistefnu í fíkinefnamálum, aukin mannréttindi handa trans- og intersexfólki, tilfærslu hjónavígslna alfarið til sýslumanna, aflagningu mannanafnanefndar, að samkynhneigðir karlmenn fái að gefa blóð, að kvótakerfið í landbúnaði yrði afnumið og að kosn- ingaaldur yrði lækkaður í 16 ár.

Þótt allar kröfur ungliðanna hafi ekki náð í gegn á endanum höfðu þær umtalsverð áhrif á landsfundinn og niðurstöðu hans. Það endurspegladist ágætlega í kosningu Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur, sem hafði leitt hópinn, sem ritara Sjálfstæðisflokksins, þá rétt að verða 25 ára gömul.

Þessi vel heppnaða aðgerð ungliðanna þótti til marks um að verulegar glæður væru enn í frjálslyndisarmi flokksins. Áslaug Arna hefur síðan hlotið mikinn framgang, verið kosin á þing og fékk kornung það hlutverk að sinna formennsku í utanríkisnefnd. Bæði andstæðingar hennar innan stjórnvalda og stuðningsmenn eru margir sammála um að hún hafi sinnt því hlutverki vel. Sé staðföst, vel undirbúin en kurteis og málefnaleg í samskiptum. Sérstaklega þykir hún hafa vaxið í þeim stormi sem geislað hefur vegna þriðja orkupakkans, en mikið hefur mætt á hennar nefnd vegna hans.

Hörð gagnrýni frá fyrrverandi formönnum

Síðustu árin hefur flokksforysta Sjálfstæðisflokksins þó legið undir stanslausri gagnrýni annars vegar frá þeim sem telja flokkinn of íhaldssaman og hins vegar frá þeim sem telja hann ekki nægilega íhaldssaman. Guðlaugur Þór Þórðarson kom inn á þessa stöðu, og hvað það væri sem gerði hana svona óvenjulega, í viðtali á Hringbraut í maí. Þar sagði hann að það sem væri „nýtt og við höfum aldrei haft er þú ert með fyrrum formenn sem eru svona gagnrýni á Sjálfstæðisflokkinn. Eru bara að hamast í því mjög lengi. Við erum annars vegar með Þorstein Pálsson, sem er farinn í annan flokk, og svo Davíð Oddsson.“

Þorsteinn er nú á meðal hugmyndafræðinga Við- reisnar. Davíð hefur síðastliðinn tæpan áratug verið ritstjóri Morgunblaðsins, sem hefur sögulega ætíð gengið í takt með Sjálfstæðisflokknum og var áratugum saman formlegt málagn hans. Þaðan hefur hann gagnrýnt forystumenn Sjálfstæðisflokksins í ritstjórnarskrifum og síðustu ár virðist stjórnvaldaleg samleið hans vera fyrst og fremst með Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni og þeim flokkum sem hann stýrir hverju sinni. Inntak þeirrar hugmyndafræði er tortryggni gagnvart alþjóðasamstarfi grundvölluð á fullveldisrökum, þjóðerniskennd, gagnrýni á kerfisvæðingu stjórnvalda og krafa um að völd verði í auknum mæli færð aftur til kjörinna stjórnvaldamanna og andstaða við aukið frjálslyndi í lögum landsins sem hefur það markmið að auka réttindi afmarkaðra hópa.

Davíð er ekki einn um að hafa þessa skoðun. Hann er þvert á móti birtingarmynd hóps manna innan flokksins sem telur hann hafa villst verulega af leið í sinni pólítík.

Skilnaður flokks og blaðs

Undanfarna mánuði hefur verulega bætt í hörkuna í gagnrýni Davíðs og þeirra sem deila

Hleyptu sumrinu inn á heimilið

Pantaðu svalahurðir og
sólskálaeiningar á lágu verði



**NETVERÐ
35%**
LÆGRA EN BÚÐARVERÐ

Hringdu til okkar í
S: 558 8400

Við erum tilbúin að hjálpa þér



- ✓ Slagveðursprófun
- ✓ Sésmíðað eftir þínum þörfum
- ✓ 10 ára ábyrgð

Hannaðu þína eigin glugga og hurðir eftir þínum málum

Sláðu auðveldlega inn málin og pantaðu
á skanva.is



Finndu okkur hér

Sýningarsalur

Fiskislóð 31E - 101 Reykjavík
Skanva er opin alla mánu- og föstudaga frá kl. 9-16



Skanva.is



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

með honum skoðunum. Aðallega hefur hún hverfst um tvö mál, ný lög um þungunarrof sem heimila slíkt fram á 22. viku þungunar og svo þriðja orkupakkann.

Í fyrrahaust, áður en Klaustursmálið frestaði þriðja orkupakkastríðinu um nokkra mánuði, skrifaði Davíð tvo leiðara þar sem hann gagnrýndi Þórdísi Kolbrúnu Reykífjörð Gylfadóttur, varaformann flokksins, harkalega.

Gagnrýni hans hefur haldið skýrt áfram á þessu ári og orðið breiðari. En undanfarið hefur forystusveit Sjálfstæðisflokksins svarað honum fullum hálsi.

Skýrasta dæmið var í grein Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur, ritara Sjálfstæðisflokksins, í lok síðasta mánaðar. Þar sagði hún meðal annars: „Rétt er það sem áður hefur verið haldið fram í þessu blaði

að uppfinningamenn hafa lengi reynt að finna upp eilífðarvélina og ekki tekist. Því er mikilvægt að festast ekki í fortíðinni, heldur þróast í takt við nýja tíma og leiða þær óumflýjanlegu breytingar



sem framtíðin mun hafa með sér fremur en að óttast þær [...] Það er ekki hlutverk Sjálfstæðisflokksins að standa vörð um úreltar hugmyndir sem þóttu einu sinni góðar. Við gerum greinarmun á grunngildum og einstaka stefnumálum eða úrræðum sem einu sinni virkuðu. Um leið og við berum virðingu fyrir sögunni er mikilvægt að við mótum framtíðina.“

Auk þess að vera í forystusveit Sjálfstæðisflokksins þá hefur Áslaug Arna tengingu inn í rekstur Morgunblaðsins. Faðir hennar, Sigurbjörn Magnússon, er stjórnarformaður útgáfufélags blaðsins.

Þá vakti ekki síður athygli að á 90 ára afmæli Sjálfstæðisflokksins í lok síðasta mánaðar ákvað Bjarni Benediktsson, formaður flokksins, að birta afmælisgrein í Fréttablaðinu ekki Morgunblaðinu. Sú ákvörðun, sem er einsdæmi, þótti senda skýr skilaboð um hvernig formaðurinn teldi samband flokksins við gamla málagníð standa.

Flokksforystan fari frá flokknum

Davíð hefur lagt Reykjavíkurbref Morgunblaðsins undir gagnrýni á flokkinn sinn undanfarnar vikur og þar bætt í frekar en dregið úr. Þann 8. júní lagði hann út frá aðsendri grein eftir Jón Hjaltason í Reykjavíkurbrefi dagsins, sem hafði þá nýverið birst. Þar taldi

höfundurinn upp allt sem Sjálfstæðisflokkur dagsins í dag væri ekki að gera en sem hann teldi að væri hin eina sanna sjálfstæðisstefna. Jón sagðist hafa rætt við hundruð félagsmanna sem hugnist ekki ferðalag flokksforystunnar og ætli ekki að slást í þá för.

Í niðurlagi greinar Jóns sagði síðan: „Ég velti fyrir mér hvort ekki væri farsæla að þið færuð frá flokknum en að flokkurinn fari frá ykkur.“

Þessi orð gerði Davíð að sínum og sagði að miðað við „samræmdar árásir sem leyna sér ekki og spuna-meistarar halda utan um og Jón nefnir í upphafi sinnar greinar er rétt að taka fram að ritstjórar Morgunblaðsins hafa ekkert heyrt um stefnu eða rökstuðning þingmanna Sjálfstæðisflokksins. Morgunblaðið er borgaralegt blað og þótt það lúti ekki fjarstýringum utan úr bæ frá flokkum eða einstaklingum lætur að líkum að blaðið ætti oft en ekki að geta átt góða samleið með flokknum ef hann er sjálfum sér samkvæmur og heill í fögrum fyrirheitum sínum.“

Kastast í opinbera kekki við Engeyinga

Viku síðar var stríðið orðið enn hatrammlegra. Þá stóð í Reykjavíkurbrefinu að ekki veldist nægilega öflugt fólk í forystu Sjálfstæðisflokksins. Það hafi lengi verið „óskráð meginregla í Sjálfstæðisflokknum, sem reyndist vel, að hversu öflugur sem formaður flokksins væri, sem þeir voru sannarlega langflestir, skyldi landsfundur eða flokksráðsfundur tryggja að sá sem næstur stæði formanninum hefði

ríkulega stjórnmalalega reynslu ef örlög eða atvik höguðu því svo að fylla þyrfti skarðið yrðu góð tók á því.“

Nú þætti hins vegar fínt að reynslulítið fólk „sem hefur fengið pólitískt vægi með slíkt nesti langt umfram það sem áður tíðkaðist, tali niður til flokkssystkina sinna og leggi lykkju á leið sína til að vísa þeim sem eldri eru út úr umræðunni með þóttu sem fer öllum illa.“

Þórdís Kolbrún tók gagnrýnina greinilega til sín og augljóst var að hún var að senda Davíð, og þeim sem fylgja honum að málum, sneið þegar hún skrifaði í stöðuuppfærslu á Facebook um síðustu helgi að það væri mikilvægt að eiga góðar og traustar vinkonur, sérstaklega þegar „allskonar mikilmenni gagnrýna mann og hafa helst á mann að fylgja sannfæringu sinni, hlusta á magann sinn og vera bara rúmlega þritugur.“

Sú vending hafði orðið þarna að Halldór Blöndal, fyrrverandi ráðherra Sjálfstæðisflokksins og forseti Alþingis, hafði skrifað grein í Morgunblaðið og gagnrýnt Davíð fyrir gagnrýni sína. Þar skrifaði Halldór, sem er náfrændi Bjarna Benediktssonar og hluti hinnar frægu og valdamiklu Engeyjarætttar, að skrif Davíðs lýstu sálarástandi hans. Davíð svaraði því til að Halldór rataði illa „eftir að notkunin á ættarvitanum óx. Og lendir þá í hverri hafvillunni af annarri.“

Uppgjör fram undan eða sverðin slíðruð

Sem stendur virðist sú staða vera komin upp að áhrifamikil öfl innan hans, sem standa utan forystunnar, telji að Sjálfstæðisflokkurinn geti ekki verið bæði íhaldsflokkur og frjálslyndur flokkur.

Ekkert bendir til þess að draga muni úr átökum á milli þeirra aflla sem takast nú á um sál Sjálfstæðisflokksins og ef ekki tekst að slíðra sverðin fyrir næsta landsfund, sem er áætlaður í byrjun næsta árs, verður óumflýjanlegt að þar komi til uppgjörs. Flokksforystan sækir þó styrk í það að í gegnum þann storm sem hefur geislað frá því síðsumars í fyrra hefur fylgi flokksins haldist nokkuð stöðugt. Fylgi þess flokks sem býður upp á íhaldssaman valkost



„Sjálfstæðisflokkurinn hefur margoft sýnt það að hann getur sett vandamál og ágreining til hliðar þegar kemur að kosningum og unnið sem heild.“

við hann, Miðflokksins, hefur auk þess vart haggast. Sjálfstæðisflokkurinn hefur auk þess margoft sýnt það að hann getur sett vandamál og ágreining til hliðar þegar kemur að kosningum og unnið sem heild. Flokkurinn er enda ein stærsta fjöldahreyfing landsins með tugþúsundir skráðra flokksmanna og mikið afl sem kosningavél.

Næring+ Millimál í fernu



Ekki sjálfstætt markmið að lifa af

■ Grein Bjarna Benediktssonar á 90 ára afmæli Sjálfstæðisflokksins í maí, sem birtist í Fréttablaðinu, fjallaði meðal annars um hvert flokkurinn stefnir. „Til framtíðar er það í okkar höndum hvernig fylgið þróast. Við getum náð fyrir styrk en við megum ekki gefa okkur í eina mínútu að við eigum einhvern tiltekinn stuðning vísan.“

Bjarni fjallaði bæði um meinta íhaldssemi Sjálfstæðisflokksins og svaraði gagnrýni á skort hans á alþjóðahyggju í grein sinni. Þar kom skýrt fram að Bjarni sjálfur telur flokkinn ekki afturhalds- eða kyrrstöðuflokk eins og sumir gagnrýnendur hans sem gengu til liðs við Viðreisn telja hann vera. „Stjórnmalaflokkur sem er á flótta undan samtíðinni, hræðist breytingar, forðast nýja hugsun og hleypur undan áskorunum framtíðarinnar, mun visna upp. Slíkur stjórnmalaflokkur hefur Sjálfstæðisflokkurinn aldrei verið. Þvert á móti. [...] Afstaða okkar sjálfstæðismanna til alþjóðlegrar samvinnu hefur alltaf verið skýr og einörð. Við höfum staðið vörð um fullveldið og nýtt þá möguleika sem sjálfstæðið gefur okkur í alþjóðlegu samstarfi.“

Í því umröti breytinga sem stjórnmalalandslagið hefur upplifað undanfarnar átug skipti miklu máli að „þeir flokkar sem eiga djúpar rætur í sögu þjóðar og breiðan hóp fylgismanna standi í fæturna, en feykist ekki undan í örvaeringarfullri leit að vinsældum.“

Ljóst er þó að Sjálfstæðisflokkurinn stendur frammi fyrir áskorun við að ná til yngri kjósenda. Samkvæmt gögnum frá MMR eru einungis 19,9 prósent þeirra sem segjast ætla að kjósa Sjálfstæðisflokkinn undir þritugu. Eini flokkurinn sem er með lægra hlutfall kjósenda í þeim aldursflokki er Miðflokkurinn, en 18,5 prósent kjósenda hans eru 18-29 ára.

FRÁBÆRARAR EIGNIR

með góða staðsetningu

BÚM
BETUR



bygg.is

Afhending maí - júlí 2019

BÚM
BETUR



bygg.is

Strikið 1 ABC

Sjáländ í Garðabæ

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 3ja til 5 hæða fjölbýlishúsi við Strikið 1 í Sjáländi í Garðabæ, ætlaðar íbúum 60 ára og eldri. Íbúðirnar eru 2-3 herbergja og 84-174,2 fm. Íbúðirnar verða með vönduðum innréttingum frá Axis og vönduðum AEG eldhústækjum. Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórrí timburverönd. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Íbúðir fyrir 60 ára og eldri

Skoðið
teikningar
á bygg.is

NÝTT Í SÖLU

Naustavör 28-34

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 28-34. Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja. Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnas og vönduðum AEG eldhústækjum. Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.

NÝTT Í SÖLU

Skoðið
teikningar
á bygg.is

Afhending maí - sept. 2019

BÚM
BETUR



bygg.is

Nýjar íbúðir í Reykjanesbæ

Hlíðarhverfi

Fyrsti áfangi Hlíðarhverfis sem nú er kominn í sölu liggur á milli Þjóðbrautar og Skólabrautar. Þarna er um að ræða blandaða byggð einbýlishúsa, parhúsa, raðhúsa og lágreistra fjölbýlishúsa. Stutt er í alla nauðsynlega þjónustu og öruggar göngu- og hjólaleiðir í skóla og íþróttastöðu sem er í næsta nágrenni.

Íbúðirnar í fjölbýlishúsum Hlíðarhverfis eru 4-5 herb. 112,6 - 148,7 fm
Einbýlishúsin á bilinu 230,1 - 248,5 fm og parhúsin á bilinu 170,9 - 203,9 fm

Skoðið
teikningar
á bygg.is

Fjölbýlishús,
einbýli og parhús

NÝTT Í SÖLU

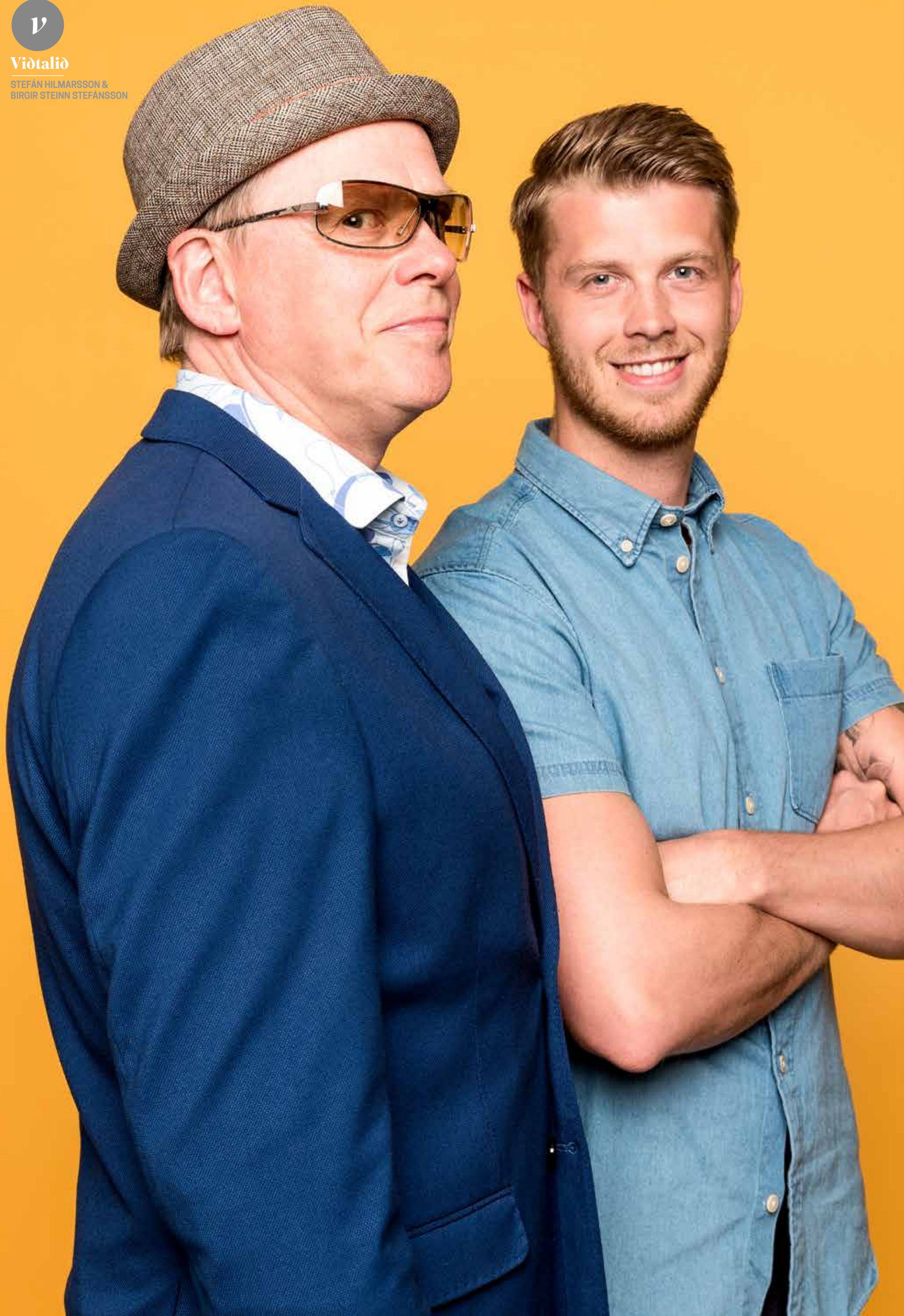
Afhending við kaupsamning





Viðtalið

STEFÁN HILMARSSON &
BIRGIR STEINN STEFÁNSSON



„Hélt að pabbi væri trommari“

Stefán Hilmarsson var ekkert að básúna það inni á heimilinu að hann væri söngvari Sálarinnar hans Jóns míns. Sonur hans, Birgir Steinn Stefánsson, stóð lengi í þeirri meiningu að hann væri trommari.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Feðgarnir Stefán Hilmarsson og Birgir Steinn styðja hvorn annan í tónlistinni. Stefán hefur verið einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar í áratugi og Birgir Steinn hefur heldur betur slegið í gegn á Spotify.



Viðtalið

STEFÁN HILMARSSON & BIRGIR STEINN STEFÁNSSON



„Ég hef fengið þessa spurningu oft, alveg síðan ég var krakki; hvernig er að vera sonur Stefáns Hilmarssonar? Og svarið við henni er einfaldlega að ég hef aldrei prófað neitt annað, þetta er það eina sem ég þekki...“

Birgir er í sambúð með Rakel Sigurðardóttur og hann fer að hlæja þegar ég spyr hvort hann sé að fara að gera pabba sinn að afa fljótlega.



Feðgarnir Stefán Hilmarsson og Birgir Steinn Stefánsson eru nánir og góðir vinir og styðja hvorn annan í tónlistinni. Birgir sendir bráðum frá sér sína fyrstu sólóplötu á meðan Stefán hefur farið sér hægt undanfarið.

Stefán hefur verið einn ást-sælasti söngvari þjóðarinnar í áratugi og Birgir Steinn hefur heldur betur slegið í gegn á Spotify, er með yfir milljón fasta fylgjendur og lag hans Can You Feel It hefur þar verið leikið rúmlega tólf milljón sinnum. Hefur þessi velgengni komið þeim feðgum á óvart?

„Ég átti alls ekki von á þessu og þetta kom mér satt að segja mikið og gleðilega á óvart,“ segir Birgir og hljómar steinhissa. „Ég hafði alltaf góða trú á laginu og því efni sem ég hef verið að gefa út, en þetta voru mun betri viðbrögð en ég átti bjóst við.“

Stefán tekur undir með syninum. „Já, ég verð að viðurkenna að þetta hefur komið mér á óvart, svona öðrum þræði,“ segir hann. „Það eru varla nema tvö til þrjú ár síðan hann fór að sinna tónlistinni af alvöru. Hann fer svolítið aðra leið en ég, einbeittir sér mest að því að pæla í músík, semja og dunda sér við upptökur, en gerir kannski minna af því að troða upp opinberlega eins og ég hef jafnan gert.“

Langaði frekar að syngja en elta bolta

Birgir segist samt í rauninni hafa verið á kafi í tónlist síðan hann man eftir sér, en hafi ekki komið fram opinberlega fyrr en við útskriftina úr grunnskóla.

„Ég var sífellt sönglandi og þegar ég var í fótbolta sem strákur hafði ég meiri áhuga á því að syngja inni á vellinum en að elta boltann. Mér var alveg sama þótt boltinn færi fram hjá mér, hélt bara áfram að hlaupa og syngja.“

Stefán segir að þetta sé nú kannski fært í stílinn, því þótt Birgir hafi stöku sinnum vírst sveimhuga á vellinum, hafi hann þó verið ágætur í fótboltanum.

„En hann festi ekki alveg yndi við boltann,“ útskýrir hann. „Svo hann hætti að sparka og sneri sér að öðru á unglingsárum, eins og gengur.“

Þeir feðgar eru sammála um að tónlistariðkun Birgis hafi ekki verið að frumkvæði föður hans, foreldrarnir hafi bara leyft honum að fara sínu fram og gera það sem hann hefði áhuga á.

„Pabbi hvatti mig ekkert endilega beint til að spila eða syngja,“ segir Birgir. „En hann latti mig alls ekki heldur, hann bara gerði sitt og ég gerði mitt, en auðvitað var alltaf tónlist í kringum mig og ég fór í nokkra píanótíma þegar ég var yngri, en hætti fljótlega því mér fannst leiðinlegt að læra tónfræðina. Ég vildi miklu frekar læra lögin bara með því að hlusta á þau og setjast síðan við hljóðfærið og spila.“

Stefán tekur undir það að foreldrarnir hafi ekki haldið tónlistinni mikið að Birgi.

„Við foreldrarnir leiddum hann ekkert út á tónlistarbrautina, ef frá eru taldir píanótímarnir forðum,“ segir hann. „Að öðru leyti fetaði hann eigin slóð. Svo kom að því að hann langaði í trommuset og við létum það eftir honum. Fljótlega heyrði maður að hann virtist býsna flinkur trommari og þá hvatti maður hann auðvitað. Síðan átti hann það til að grípa í píanóið heima hjá afa sínum og ömmu, sem síðar arfleiddu hann að píanóinu og hann hefur samið á það mörg laga sinna, held ég.“

Hélt að pabbi væri trommari

Spurður hvort pabbi hans hafi að einhverju leyti verið fyrirmynd þegar hann var að byrja í tónlistinni er Birgir snöggur til svars.

„Já, algjörlega,“ segir hann með áherslu. „En í rauninni áttaði ég mig ekki á því að pabbi væri þekktur söngvari fyrr en ég var orðinn 15–16 ára. Hins vegar hélt ég á tímabili, þegar ég var innan við tíu ára, að hann væri trommari. Það voru nefnilega bongótrommur í bílskúrnum og mér fannst því ekki ólíklegt að pabbi væri trommari. En á þeim tímupunkti hafði ég ekki hugmynd um að hann syngi hina ýmsu smelli sem hljómuðu reglulega í útvarpinu.“

Stefán kímur. „Þetta hefur líklega verið þegar ég var að syngja með Milljónamæringunum, en ég lék stundum á þessar bongótrommur með þeim. En þær urðu mögulega örlagavaldur í lífi Birgis, þar sem hann tók þær eignarnámi og hóf að stunda trommuástríðunna sá að hann hélt að þetta væri það hljóðfæri sem ég spilaði á, ég hef aldrei hugsað út í það.“

En hvernig var að alast upp sem sonur eins vinsælasta söngvara landsins, Birgir? „Ég hef fengið þessa spurningu oft, alveg síðan ég var krakki; hvernig er að vera sonur Stefáns Hilmarssonar? Og svarið við henni er einfaldlega að ég hef aldrei prófað neitt annað, þetta er það eina sem ég þekki og ég held að það sé ekkert mikið öðruvísi en að vera sonur einhvers annars. Allavega fékk ég, held ég bara, nokkuð eðlilegt uppeldi og fann lítið fyrir því pabbi væri mögulega ólíkur öðrum pöbbum, þótt hann væri söngvari.“

Tónlistarstörfin lítið rædd við matarborðið

Spurður hvort hann hafi lagt áherslu á að halda fjölskyldunni fyrir utan tónlistarferilinn segist Stefán svo sem ekki hafa hugsað það þannig.

„Ég held ég hafi nú ekki úttalað mig mikið um tónlistarstörfin við matarborðið í gegnum árin,“ segir hann. „Enda verða þau störf, jafnt sem önnur, smátt og smátt partur af venjubundinni tilveru. Vissulega er munur á því að leggja malbik og syngja lag, en annað er svo sem ekkert merkilegra en hitt. Auðvitað ber sitthvað á góma við matarborðið, en músíkin er ekkert ofar á baugi en ýmislegt annað. Ég held að þar hafi mun oftari verið rætt um íþróttir en tónlist.“

Einn frægasti texti Stefáns, Líf, var innblásinn af fæðingu Birgis Steins, sem segist hafa verið lengi að átta sig á því að lagið væri tileinkað honum.

„Það er kannski besta leiðin til að útskýra það almennilega fyrir fólki hvað í raun fór lítið fyrir tónlist inni á heimilinu,“ segir hann brosandi.

Spurður hvort hann haldi að hann hafi skapað Birgi örlög með þessu lagi verður Stefán hugsari. „Það er aldrei að vita,“ segir hann. „Mér fannst ég þó einfaldlega bara þurfa að tjá mig um þá lífshamingju á þeim tíma, en það vakti nú ekki fyrir mér að það yrði mögulega einhvers konar akgrein fyrir hann inn á tónlistarbrautina, þótt það sé nú fullbratt að halda því fram að sú sé raunin.“

Aðalstarf pabba að smyrja samlokur

Mýtan segir að tónlistarmenn eigi erfitt með að sameina ferilinn og fjölskyldulífið, en Stefán segir það alhæfingu. „Það er ekkert svo erfitt,“ segir hann. „Maður semur sig bara að ákveðnum takti. Reyndar er maður stundum töluvert að heiman, enda var þetta og er enn mikið til helgarvinna og maður hefur misst af nokkrum fjölskyldu- eða vinaveislum í gegnum árin, en á móti kemur að virku dagarnir voru oft rólegri og þá hafði maður til dæmis meiri fjölskyldutíma. Þetta er bara lífsstíll sem þarf að aðlagast ef maður hyggst leggja þetta fyrir sig í fullri alvöru. Ýmsar aðrar starfsgreinar eru erfiðari hvað fjarvistir varðar, til dæmis er sjómennskan að því leyti verri en „show-mennskan“,“ segir hann brosandi.

Birgir tekur undir þetta. „Aðalmunurinn á okkar heimili og heimilum vina minna var að pabbi var oftast heima á virkum dögum. Sem var auðvitað þægilegt fyrir mig. Þegar ég kom heim úr skólanum var hann oftast en ekki búinn að smyrja samlokur handa mér. Svo hvarf hann svolítið um helgar, fór að syngja einhvers staðar. En auðvitað hlýtur hann að hafa unnið töluvert heimafyrir, til dæmis við texta- og lagasmíðar, þótt mér hafi fundist hann aðallega vera þar til að smyrja samlokur handa mér,“ segir hann og blikkar pabbann.

Stefán hlær að þessari lýsingu sonarins. „Þetta eru nú dálitlar ýkjur,“ segir hann. „Eins og flestir músikantar hef ég þurft að fást við ýmislegt annað með fram tónlistinni, því listin er harður fjárhagshúsbóndi og fáir draga fram lífnið einungis með listsköpun. Ég hef því starfað við ýmislegt samhliða söng í gegnum tíðina, fengist við eitt og annað heima og að heiman. En auðvitað hef ég þó ekki látið það bitna á samlokugerðinni.“

Í 12 ár var Birgir Steinn eina barn Stefáns og Önnu Bjarkar Birgisdóttur, konu hans, en árið 2004 bættist yngri sonurinn, Steingrímur Dagur, í hópinn. Var ekki erfið upplifun fyrir einkabarnið að þurfa að deila ást og athygli foreldranna með öðrum?

„Hann stal náttúrulega algjörlega senunni,“ segir Birgir og hlær. „En ég var sem betur fer orðinn það gamall að það skipti litlu máli. Ég var aldrei afbrýðisamur og við höfum eiginlega verið bestu vinir frá því að hann fæddist. Alveg grínlaust og eins fátíðulega fullkomið og það hljómar þá held ég að ég og bróðir minn höfum rifist innan við fimm sinnum á þessum fimmtán árum sem hann hefur verið til. Við virkum eins og smurð vél saman og ég er mjög þakklátur fyrir það.“

Þannig að þú fórst ekki út í það að gerast vand-ræðaunglingur til að ná athyglinni aftur?

„Nei, alls ekki. Ég hef alltaf verið rosalega passa-samur,“ segir Birgir og hlær. „Ég hætti mér aldrei út í neitt. Ef vinir mínir hoppuðu niður tvær tröppur í einu fór ég frekar eina tröppu í senn. Ég var alltaf mjög rólegur. Jú, jú, ég var dálítið athyglissjúkur í vinahópnum, alltaf syngjandi og gólandi og leikandi látbragðsleiki, en alltaf mjög rólegur þess utan.“

Kitlaði augntaugar foreldranna

Birgir kom fyrst opinberlega fram á unglingsaldri, en hafa þeir feðgar aldrei komið fram saman?

„Ég hef sungið með pabba á jólatónleikum hans tvisvar eða þrisvar,“ segir Birgir. „Það var hins vegar við grunnskólaútskriftina mína sem ég kom



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 kvefs 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 FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Viðtalið

STEFÁN HILMARSSON & BIRGIR STEINN STEFÁNSSON

fyrst fram opinberlega, en þá ákvað ég, öllum að óvörum, að setjast við píanóið og flytja lagið Líf. Pabbi og mamma vissu ekkert af þessu fyrir fram en voru auðvitað viðstödd og ég held ég hafi kitlað nokkrar taugar í augunum á þeim báðum með þessu. Þetta var eiginlega upphafið að ferlinum hjá mér.“

Stefán segir að þetta hafi verið mjög eftirminnilegt. „Ég man nú ekki hvort ég komst við, en auðvitað snerti þetta mig djúpt, enda textinn saminn til hans.“

Þrátt fyrir að virðast rólegur eins og pabbi þvertækur Birgir fyrir það að vera einrænn eða inni í sér.

„Ég er algjör félagsvera,“ segir hann. „Í kringum ákveðið fólk, svona mína nánustu, get ég verið mjög rólegur og látið lítið fyrir mér fara, en í margmenni og stórum hópum hef ég alltaf verið mjög léttur og félagslyndur.“

Gefur syni sínum ráð í tónlistinni

Birgir segist hafa verið að semja tónlist síðan á unglingsárum, bæði fyrir sjálfan sig og aðra. En leitar hann aðstoðar hjá föður sínum?

„Já, ég leyfi pabba að heyra margt sem ég geri,“ segir Birgir. „Hann hefur auðvitað áralanga reynslu úr stúdíóbransanum og gott að hafa einhvern sem maður getur leitað til ef

”

„Pabbi er rosalega róleg týpa, þótt hann líti kannski ekki út fyrir það þegar hann er uppi á sviði að öskra Sódóm-aaaa!!!“

maður vill fá álit. Hins vegar hef ég hingað til samið á ensku, sem er dálítið öðruvísi en að semja á íslensku og að mörgu leyti auðveldara, finnst mér. Pabbi á það til að koma með ábendingar og punkta og það kemur alveg fyrir að ég taki þá til greina, þótt ég hafi auðvitað alltaf lokaorðið.“

Stefán segir að sér finnst mjög gaman að fá að heyra það sem Birgir er að vinna að hverju sinni. „Ég hef gaman að því að geta hjálpað og kannski bent á eitt og eitt atriði sem betur megí fara, að mínu mati, þótt eðlilega sé smekkur okkar ekki alltaf eins, það er bara eins og það er.“

En svarar þú í sömu mynt? Læturðu Birgi hlusta á það sem þú semur? „Já, svona hin seinni ár hef ég stundum gert það, þótt ég hafi reyndar verið frekar rólegur í útgáfu undanfarið,“ segir Stefán.

Stefán er einn þekktasti textasmiður þjóðarinnar til áratuga, hvað finnst honum um textagerð sonarins? „Birgir semur á ensku og ég hef verið að hvetja hann til að semja eitthvað á íslensku, þótt ég skilji vel að hyggist menn fanga athygli á veraldarvefnum geti íslenskan verið hamlandi. Hann er í raun að taka sín fyrstu alvöruútgáfuskref, þannig að ótímabært er að fella hér stóran dóm. Mér finnst hann hins vegar hafa góðan sans fyrir „eyrnaormum“ það sem í bransanum er stundum kallað „hookur“, eða „krókur“. En eins og önnur listsköpun þá eru lagsmiðar sífellt námsferli, maður verður aldrei fullnuma, en manni fer alltaf þínulítið fram. Sumir frumtexta minna eru glompóttir og maður lét ýmislegt frá sér sem hafði mátt við meiri yfirlegu. En sem betur fer er maður nú ánægður með ýmislegt.“

Æsir sig helst í golfinu

Feðgarnir eru algjörlega einróma um að þeir séu nánir og miklir vinir. „Við erum alveg ótrúlega nánir,“ fullyrðir Birgir. „Ég hugsa að pabbi hafi ekki skammað mig síðan ég var smákrakki. Ég man mjög vel eftir því þegar hann skammaði mig síðast, það hafði svo sterk áhrif á mig.“

Stefán tekur undir að þeir feðgar séu nánir. „Það er óhætt að segja það. „Við erum góðir félagar og vinir, alveg eins og maður vill hafa það.“

En eru þeir feðgar líkir að eðlisfari? „Já, við erum nokkuð líkir,“ segir Birgir strax. „Pabbi er rosalega róleg týpa, þótt hann líti kannski ekki út fyrir það þegar hann er uppi á sviði að öskra Sódómaaaa!!! Við náum alveg ofboðslega vel saman og höfum gert alveg síðan ég man eftir mér.“

Stefán samþykkir þetta. „Ég held við séum frekar líkir, já. Ég held reyndar að hann sé almennt aðeins yfirvegaðri en ég. Ég sé þó auðvitað ekki til hans alla daga núorðið, eftir að hann flutti að heiman. Ég á það til að æsa mig svolítið í golfinu, þó að aldurinn hafi nú mildað mjög slík bræðisköst. Ég á eftir að sjá til Birgis eftir mjög misheppnað golfhögg, en golfið er að mörgu leyti ágæt mælistika á skaphöfn fólks.“

Spurður um á hvað hann hafi lagt áherslu í uppeldinu, segist Stefán nú eiginlega ekki geta sagt til um það. „Það er erfitt að svara því,“ segir hann hugsí. „Eins og flestir foreldrar geta eflaust tekið undir þá spilar maður jafnan uppeldið af fingr-

um fram, það er ekki til nein varanleg handbók um uppeldi. Maður reynir bara að vera góður í sér og almennt í þokkalegu standi og dansar oftan en ekki á línunni á milli þess að vera sveigjanlegur og ákveðinn. Ég hugsa að ég hafi hingað til verið ágætis pabbi, alltént ekki slæmur.“

En hvaða ráðleggingar föðurins hafa nýst Birgi best á tónlistarferlinum? „Ég myndi segja kurteisi,“ segir Birgir. „Hún hefur fleytt mér rosalega langt. Til dæmis það að virða alla tónlist, hún á öll rétt á sér, hvort sem það er þungarokk, popp eða hvaðeina, og það hefur pabbi kennt mér. Það fauk stundum í mann þegar maður var að byrja ef fólk fílaði ekki lögin manns, en bæði pabbi og mamma hafa alltaf lagt áherslu á að virða aðrar skoðanir og ég hef lært að fara eftir því. Maður getur heldur aldrei gert öllum til geðs, aðalatriðið er að maður sé sjálfur sáttur við það sem maður gerir.“

Sömdu lag saman

Þeir feðgar segjast ekki hafa mikið komið fram undanfarið, en það þýði þó engan veginn að það sé ekki ýmislegt í bígerð hjá þeim. Birgir hefur verið að vinna að sinni fyrstu sólóplötu sem mun koma út seinna í sumar og Stefán hefur, eins og hann orðar það, ekki enn sungið sitt síðasta.

„Ég hef verið rólegur og ekki gefið mikið út undanfarið misseri,“ segir hann. „Það er öðrum þræði meðvituð ákvörðun að halda mig svolítið til hlés. Svo kem ég líklega til baka þegar sköpunarþorstin segir til sín og maður vill fara að tjá sig. Ég er alla vega ekki búinn að stimpla mig út“, segir hann og glottir. „Ég finn reyndar að það er farið að styttest í að ég haldi í hljóðver. Þetta minnir mig á að við Birgir sömdum saman prýðilegt lag í fyrra og það getur bara vel verið að ég hljóðriti það áður en langt um líður.“

Birgir útskýrir að hann hafi verið í stúdíói við og við núna í hálf ár að taka upp fyrstu alvöruplötuna sína, tólf lög. „Ég hef verið að tína eitt og eitt lag inn á Spotify og í útvarp og í þessari viku kemur einmitt út lagið For Our Love sem ég er mjög spenntur fyrir og svo kemur platan út í byrjun ágúst ef allt gengur vel. Síðan er stefnan að halda bara óhikað áfram að búa til músík.“

Býður pabba að koma fram í göngugrindinni

Birgir er í sambúð með Rakel Sigurðardóttur og fer að hlæja þegar ég spyr hvort hann sé að fara að gera pabba sinn að afa fljótlega. „Það kemur vonandi að því einn daginn,“ segir hann skellihlæjandi. „Ef allt fellur með manni. En það er ekki á dagskrá núna, við njótum bara lífsins, nýbúinn að kaupa okkar fyrstu íbúð, höfum verið að ferðast aðeins saman og skemmta okkur. En við skulum vona að pabbi og mamma verði nú aft og amma einn daginn.“

Hvernig leggst sú tilhugsun að verða afi í Stefán, fyndist honum hann ekki verða gamall við það? „Birgir er núna á svipuðum aldri og ég var þegar hann kom í heiminn. Þannig að það styttest vonandi í þetta,“ segir Stefán sposkur. „Auðvitað er maður ekkert að yngjast, en það eitt að verða afi, hvenær sem það yrði, ætti varla að bæta á mann mörgum árum,“ bætir hann við og skellir upp úr.

En hvað með nánara samstarf? Hafa þeir feðgar eitthvað velt því fyrir sér að koma fram saman eða vera gestasöngvarar á plötum hvor annars á næstunni. „Ekki eins og er, nei,“ segir Birgir. „Það hefur ekki verið rætt. Ég er enn bara að koma ferli mínum af stað, en það er aldrei að vita. Við sungum reyndar saman jólagag sem kom út fyrir nokkrum árum. Kannski held ég jólatónleika þegar ég verð fimmtugur og pabbi verður þar með göngugrindina að taka lagið. Ég yrði að endurgjalda honum að hafa leyft mér að syngja á hans jólatónleikum um árið,“ bætir hann hlæjandi við.

„Mér list vel á þá hugmynd,“ segir Stefán og tekur undir hlátur sonarins. „Þetta er díll. Vonum bara að ég verði ofar foldu þegar þar að kemur.“

„Ég hef verið rólegur og ekki gefið mikið út undanfarið misseri ... Svo kem ég líklega til baka þegar sköpunarþorstin segir til sín ... Ég er alla vega ekki búinn að stimpla mig út.“



MARG.IS MARG BORGAR SIG ENDA FRÁBÆR VERÐ



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



VELKOMIN Í MIÐBÆINN

ÞAÐ ER ALLTAF GAMAN AÐ HEIMSÆKJA LAUGAVEG,
SKÓLAVÖRÐUSTÍG OG NÆSTA NÁGRENI. VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI YKKUR.
SJÁUMST MEÐ BROS Á VÖR OG MUNIÐ BÍLASTÆÐAHÚSIN.



HÁDEGISTILBOÐ

Súpa dagsins kr. 990-	Caesar salat kr. 1.490-
Pasta dagsins kr. 1.590-	Vínarsnitzel kr. 1.790-
Brunch kr. 1.690-	Fiskur dagsins kr. 1.990-

SOLON
BISTRO • BAR

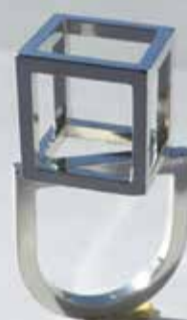
BANKASTRÆTI 7A | 101 REYKJAVÍK | (+354) 562-3232 | SOLON.IS

Þráinn SKÓARI

Eina skóvinnustofan í miðbæ Reykjavíkur. Síðan 1986 höfum við gert við allar gerðir af skóm og gerum enn. Erum eini viðurkenndi viðgerðaraðilinn fyrir Red Wing á Íslandi og berum við þann titil með stolti.

Grettingsúta 3 - Sími 552 1785

Metal design



Stefán Bogi
Skólavörðustíg 2

Handsmíðaðir skartgripir



**ANNA
MARÍA**
DESIGN
GULLSMIÐUR

www.annamariadesign.is

Skólavörðustígur 3
Sími 551 0036

Gömlu Góðu RAKARARNIR

Erum fluttir
að Klappastíg 40
Sími 551 3010

Kveðja,
Elli, Þurý og Sonja



GULLSMIÐIR / KJÓLAMEISTARI / GALLERÍ
ÍSLENSKT HANDVERK
SÍÐAN 1992

ÓFEIGUR • SKÓLAVÖRÐUSTÍG 5 • ÓFEIGUR.IS

Gullkunst



Gullkunst | Laugavegi 13 | sími 561 6660 | www.gullkunst.is | facebook/gullkunst



Fagmennska í 100 ár

Alltaf opið 10 til 17
fyrsta laugardag í mánuði

1919 **100** 2019

SOLGLERAUGU.IS
Laugavegur 24



PROFIL OPTIK

Full búð af nýjum vörum!

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34

VERSLUN Guðsteins Eyjólfssonar

Síðan 1918

SVÖNG?
PRÓFIÐ ANNÁLÁBAR SÚPURNAR OKKAR

HAPPY HOUR FRÁ 17 TIL 19. STÓR VIKING Á 650
SÚPA FRÁ 1.890

SÚPA OG BJÓR FRÁ 11 - 17 2.700

PRÓFIÐ KJÚKLINGA NACHOSID OKKAR

KJÚKLINGA NACHOS 1.790
CHORIZO 1.100

The Downtown Café & Bar

The Downtown café & bar Laugavegur 51.

ÍSLANDS APÓTEK

25% afsláttur af öllum sólarvörnum til og með 28. júní

Opið alla daga - Laugavegur 46

ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

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

HÖFUM OPNAÐ NÝJA VERSLUN LAUGAVEGI 62

REYKJAVÍK RAINCOATS

REYKJAVÍK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177 - INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

ÁBRIR ÚTSÖLUSTADIR
EPAL - LAUGAVEGI 70
EPAL - HARPA
AIRPORT FASHION - LEIFSTÖÐ

karlmenn

Laugavegi 77 | 101 Reykjavík | Sími 551 3033

PORSCHE DESIGN

Gleraugnasalan 65
Laugavegi 65 101 Reykjavík

GLERAUGNA 65 SALAN

FATAHREINSUNIN

ÚÐAFOSS
VITASTÍG 13 - SÍMI 551 2301

ÚÐAFOSS FATAHREINSUN

MÓNARÓ

CASINO CLUB BAR

VIKING VIKING

LAUGAVEIGI 78

PEANINA Eymundsson

BÓKSALI SÍÐAN 1872

KAFFI PRÁDLAUST INTERNET RITFÖNG BÆKUR & TÍMARIT GJAFIR & MÍN JAGRÍPIR

OVVAL

GULLSMÍÐJA
LAUGAVEGUR 82

Glæsileg útskriftartilboð á hágæða dúnsængum og koddum

DÚN & FIDUR
Laugavegi 86 - Sími: 511 2004



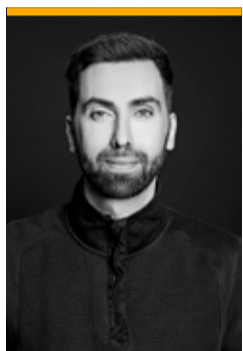
Innlent

LEIÐARI

Hold sveiki íslenskra stjórn mála

Eftir / Roald Eyvindsson

Hann hefur notað þjóðernishyggju til að afla sér fylgis. „Daðrað“ við útlendingaandúð. Orðið uppvis að kvenhatri og niði um minnihlutahópa. Reynt að hindra framgang frumvarps um þungunarrof sem á að tryggja konum yfirráð yfir eigin líkómum. Og nú á dögnum gerðist svollitið sem tók allan vafa af því hvers konar flokkur hann er þegar formaðurinn fór fram á við forsætisráðherra að frumvarp um kynrænt sjálfræði, sem er réttarbót fyrir trans- og intersexfólk, yrði tekið af dag-skrá þingsins: Að Miðflokkurinn er í raun ekkert annað en öfgafullur hægriflokkur.



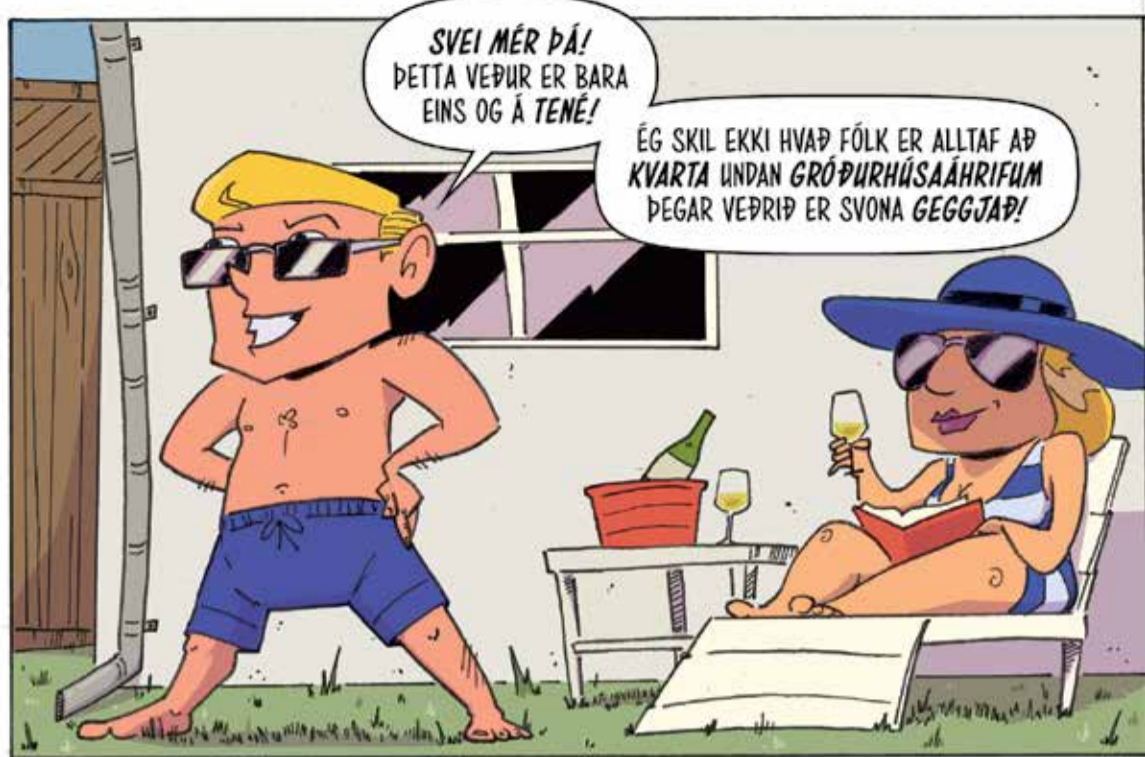
„... nú þegar gríman er endanlega fallin blasir við ófögur ásjóna fyrsta öfgahægri-flokksins á Alþingi.“

Á undanförunum árum höfum við horft upp á uppgang slíkra flokka víða um heim. Flokka sem gera í því að höfða til lægstu hvata kjósenda meðal annars með því að ala á ótta, fáfræði og sundrunu. Hvort sem litið er til landa eins og Frakklands, Austurríkis, Ungverjalands, Hollands, Svíþjóðar, nú, eða auðvitað Bandaríkjanna, sem eru í heljar-greipum forseta sem keyrir á herskárri þjóð-ernishyggju og útlendingahatri og ræðst leynt og ljóst gegn minnihlutahópum, þá má sjá hvar slíkum öflum hefur verið að vaxa ásmegin. Á síðustu árum hafa íslenskir stjórn mála flokkar almennt séð ekki viljað feta út á þessa braut og þeir fáu flokkar sem það hafa gert hafa náð litlum vinsældum. Eða þar til Miðflokkurinn kom til sögunnar 2017 og fékk sjö fulltrúa kjörna á þing.

Til að byrja með virtist Miðflokkurinn ætla að verða eins og hver annar gamaldags aftur-haldsflokkur á þjóðernislegum nótum en með tímanum hefur málfutningur hans orðið ýktari og ýktari og nú þegar gríman er endanlega fallin blasir við ófögur ásjóna fyrsta öfgahægri-flokksins á Alþingi. Og það er eins og þingmenn hans unni sér vel í því hlutverki. Þeir hafa ekki sýnt minnstu merki um iðrun eftir Klaustursmálið. Virðast ekki hafa dregið af því nokkurn lærdóm. Þvert á móti er eins og þeir hafi versnað og séu að reyna að marka

flokknum sérstöðu með því að stunda popúlistapólitik af verstu og ódýrustu gerð. Eins og þeir vilji svamla í leðjunni. Hvað annað er hægt að segja um flokk með formann sem leggst svo lágt að reyna að víla og díla með mannréttindi trans- og intersexfólks, undirokaðs hóps í samfélaginu til þess eins að tefja þinglok?

Ljósið í myrkrinu er að á meðan Miðflokkurinn gengur sífellt lengra í þeirri ógeðfældu vegferð sem hann hefur lagt upp í fjarlægist hann sífellt meira hina flokkana. Hann er að verða hornreka á þingi. Einangrað stjórn mála afli sem aðrir flokkar vilja ekki snerta á. Eins konar holdsveiki í pólitíkinni. Og á meðan svo er þá eru litlar líkur á að hann komist nokkurn tímann í ríkisstjórn. Sem er vel. Því flokkur sem stýrist af jafnskæðri hugmyndafræði og Miðflokkurinn á ekkert erindi í áhrifa- og valdastöðu. Hann er betur geymdur þar sem hann er í dag. Á útjaðri íslenskra stjórn mála.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Jóhönnu Vigdís Guðmundsdóttur

Vísindi, vopn gegn lýðskrumi

■ Lýðskrum (e. populism) vísar til þeirrar tilhneigingar stjórnmálamanna nútímans að skipta íbúum þjóðar í tvo einsleita hópa, annars vegar spilla valdaklíku og hins vegar saklausan almenning, andstæðar fylkingar þar sem almenningi er talin trú um að hann þurfi að rísa gegn valdaklíkunni. Valdaklíkuna skilgreina þessir stjórnmálamenn oft sem samansafn menntamanna, blaðamanna og fjármálafélks. Þessir lýðskrumarar stjórnmálanna stilla sér síðan upp sem andstæðingi valdaklíkunnar, þeir eru leiðtoginn sem muni leiða almenning til frelsis.

Lýðskrum stjórnmálamanna birtist oft en ekki sem einfaldar lausnir á flóknum samfélagslegum



áskorunum. Áskoranir samtímans eru gríðarlega umfangsmiklar, svo umfangsmiklar að einfaldasta lausnin á þeim er hreinlega að afneita tilvist þeirra. Þannig hefur hópur fólks tekið sig saman um afneitun loftslagsbreytinga af mannavöldum, enda oft gríðarlegir fjárhagslegir hagsmunir af því að haldið verði áfram með óbreyttum hætti. Það er líka sárt að uppgötva að allar framfarir okkar, mannkynsins, eru í skýru samhengi við þróun í hitafari jarðar. Framfarirnar okkar, hagvöxturinn, iðnvæðingin, lífsgæðin, lífsstíllinn, flugferðirnar, bílarnir, allt þetta er beinlínis á kostnað jarðarinnar.

Það þýðir lítið að benda á Asíu og halda því fram að lönd þar þurfi fyrst og fremst að draga úr losun þegar staðreyndin er sú að 66% allrar losunar í Kína er vegna framleiðslu fyrir Vesturlönd. Við útivistuðum loftslagsvandannum fyrir nokkrum árum og hann er enn á okkar ábyrgð. Við skiptum peningunum okkar yfir í koltvísýring enda kostar orku að framleiða allt dótið sem við kaupum.

Þingmaður á Alþingi benti nýverið á að börn hefðu áhyggjur af loftslagsbreytingum. Lausnina taldi hann vera að kenningar

svokallaðra loftslagsafneitunar-sinna (þeirra sem halda því fram að loftslagsbreytingar séu ekki af mannavöldum) yrðu kenndar í grunn- og framhaldsskólum. Það að kenna lygar væri sem sagt lausnin á áhyggjum barnanna okkar.

Staðreyndin er hins vegar sú að það er ekki hægt að mæta flóknum áskorunum með einföldum lausnum og lygum. Flóknar áskoranir krefjast þess af okkur að við höfum áhyggjur, söfnum upplýsingum, köfum dýpra, hugsnum gagnrýnið, leitum lausna og tökum ábyrga afstöðu. Við verðum að trúa á vísindin, þau eru nú sem fyrr eina skynsamlega og raunhæfa leiðin til að takast á við flóknar samfélagslegar áskoranir.

Loftslagsbreytingar snúast ekki eingöngu um veðurfar og hafstrauma, heldur einnig búsetu alls mannkyns, þróun lýðræðis og mannréttinda, það er allt undir einfaldlega vegna þess að ef við sláum löppina undan vistkerfinu þá hrynur allt annað með. Tilvist okkar er í veði og það eru vísindin, nýja upplýsingin en ekki afneitunin, sem geta bjargað okkur.

Á vefsíðunni earth101.is sem Guðni Elísson, prófessor við Háskóla Íslands, heldur úti, má finna greinargott safn upplýsinga um loftslagsvandann.

Höfundur er framkvæmdastjóri Almannaróms – Miðstöðvar um máltækni.

Aðsendar greinar ásamt mynd 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 útsölustöðum um land allt.

BÍO RÁW VEGAN

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Til að fullmóta lýðveldið Ísland þarf fleiri alþýðubyltingar.“

Gunnar Smári Egilsson athafnamaður.



„Nú þykir fínt að reynslulítið fólk, sem hefur fengið pólitískt vægi með slíkt nesti langt umfram það sem áður tíðkaðist, tali niður til flokkssystkina sinna og leggi lykkju á leið sína til að vísa þeim sem eldri eru út úr umræðunni með þótta sem fer öllum illa. Það kann ekki góðri lukku að stýra.“

Davíð Oddson, ritstjóri Morgunblaðsins, skýtur, enn og aftur, föstum skotum á flokksforystu Sjálfstæðisflokksins.

„Það má segja að með þessu séu Íslendingar að selja erlendum fyrirtækjum aflátsbréf sem gerir þeim kleift að fresta sínum umbótum í loftslagsmálum.“



Magnús Þór Ásmundsson, forstjóri Alcoa Fjarðaáls, gagnrýnir sölu á upprunaábyrgðum raforku til annarra landa.

„Nú fjarar hins vegar undan lýðræði víða um lönd og þar með talið í landinu sem fagnar 75 ára lýðveldisafmæli í dag. Ástæðan er einkum sú að stjórnáamenn gefa frá sér sífellt meiri völd og við tekur aukið kerfisræði þar sem ókjörnum fulltrúum er ætlað að stjórna málum.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins.

„Ég er barnlaus, á engin börn og veit ekki hvort mig langi í börn. Samfélagið vill að ég eigi barn og þó að lögin leyfi mér að ráða sjálf hvað ég geri við líkama minn þá minnir samfélagið mig stöðugt á að ég sé að vanrækja skyldu mína, tilgang minn í lífinu, móðureðlið.“



Kristlín Dís, pistlahöfundur á Stundinni.

„Hvers vegna eru vinstri menn sífellt að hnýta í afmælisbarn dagsins, Jón Sigurðsson ...? Hvers vegna reyna þeir að gera lítið úr þessum merka hugsuði og stjórnálaforingja? Það er vegna þess, að þeir geta ekki eignað sér Jón Sigurðsson, því að hann var gætinn og jafnvel íhaldssamur, þjóðlegur frjálshyggjumaður ...“

Hugleiðingar Hannesar Hólmsteins Gissurarsonar, prófessors í stjórnálafræði við Háskóla Íslands, á 17. júní.



„Vá, hvað ég er ánægð að sjá að þú borðar líka KFC. Það lætur mér líða miklu betur með að vera hérna.“

Ónefnd kona varpaði öndinni léttar við að rekast á meistarakokkinn Hrefnu Rós Sætran á KFC á Selfossi.

Góð vika



Vestmannaeyjar

Vikan hefur verið Vestmannaeyingum afar gjöful því þeir fengu tvær langþráðar sendingar að utan í vikunni. Fyrst sigldi nýr og glæsilegur Herjólfur inn í Vestmannaeyjahöfn frá Póllandi og þá mun vonandi koma í ljós að Landeyjahöfn er ekki mislukkaðasta opinbera framkvæmd í sögu lýðveldisins. Um tíma var útlit fyrir að skipið kæmi bara alls ekki vegna deilna á milli Vegagerðarinnar og pólsku skipasmíðastöðvarinnar. Flutningur tveggja mjaldra frá Kína til Íslands hafði einnig dregist um tvo mánuði en Litla hvít og Litla grá lentu svo loksins í Vestmannaeyjum í fyrradag við mikla kátinu heimamanna.

Slæm vika



Hannes Þór Halldórsson

Það skiptast á skin og skúrir hjá Hannesi Halldórssyni, markverði Vals og landsliðsins. Eftir að hafa verið mark Íslands með miklum sóma gegn Tyrklandi og Albaníu hélt hann til Ítalíu til að vera viðstaddur brúðkaup aldarinnar. Það ferðalag átti hins vegar eftir að draga dilk á eftir sér. Sjálfskipaðir sparspekingar landsins kepptust við að saka Hannes um að gera sér upp meidsli til að komast í brúðkaupið og svíkja þar með liðsfélaga sína og þjálfara hjá Val. Það var svo ekki til að bæta lundina að Valur tapaði 3:2 gegn erkílfjendunum í KR en Hannes svaraði rækilega fyrir sig í viðtölum við fjölmiðla að leik loknum.



netto line



Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins



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



Gestgjafinn
ÚTILEGUR

Öllu tjaldað til



Fátt er skemmtilegra en að fara í útilegu í góðu veðri og njóta alls þess sem íslenska sveitin okkar hefur upp á að bjóða. Margir eiga dýrmætar bernskuminningar frá slíkum ævintýraferðum en erfitt getur reynt að velja úr þeim mýmörgu tjaldstæðum sem finna má á landinu. Hér er nokkur góð ráð sem vert er að hafa í huga áður en lagt er af stað.

Texti / Folda Guðlaugsdóttir og Nanna Teitsdóttir

Táknafjörður

Táknafjörður er sjarmerandi bær á Vestfjörðum og þar er frábært tjaldstæði. Ýmsa afþreyingu má finna í nágrenninu, skemmtilegar gönguleiðir, góð sundlaug er í bænum og einnig er hægt að heimsækja Pollinn, heitu pottana í landi Litla-Laugarlands, skammt frá bænum.

Hólar í Hjaltadal

Hólar er merkur menningar- og sögustaður og tjaldstæðið er staðsett í Hólaskógi þar sem hægt er að tjalda í skjólsælum rjóðrum. Ekki er langt að keyra í sundlauginu á Hofsósi sem ætti að vera viðkomustaður allra sem heimsækja þetta landsvæði, enda með fallegri laugum landsins.

Ásbyrgi

Í Ásbyrgi er stórt tjaldstæði með góðri aðstöðu á fallegum stað á norðursvæði Vatnajökulsþjóðgarðs. Stutt er í önnur náttúrusvæði, eins og Dettifoss, Hljóðakletta og Hólmatungur. Einnig er hægt að fara í stuttar fræðslugöngur um þjóðgarðinn með landverði á sumrin endurgjaldslaust.

Borgarfjörður eystri

Tjaldstæðið er í bænum Bakka-gerði við Álfborg. Svæðið er þekkt fyrir sögur af álfum og huldufólki en Álfborg er sögð vera heimili álfadrottningar Íslands, þarna leynast því ýms ævintýri fyrir litla ferðalanga. Borgarfjörður eystri er einstaklega fallegur og skartar lítskrúðugum fjöllum. Sérlega gaman er að fara út að bryggjuni til að fylgjast með lundanum.

Rauðasandur

Tjaldstæðið á Melanesi er á afgirtu túni sem finna má við Rauðasand. Rauðasandur er 10 km löng strandlengja sem er tilvalin fyrir göngutúra og sniðugt að taka með sér kík til að finna selina sem halda til í nágrenninu. Í háfjöru leynast ýmsir litlir fjársjóðir fyrir yngri ferðalanga. Þarna er líka hægt að ganga um sögustaðinn Sjóundá sem Gunnar Gunnarsson skrifaði svo eftirminnilega um í bókinni Svartfugli.

Húsafell

Ástæða er fyrir því að oft mælist hiti einna mestur á sumrin í Húsafelli enda góð veðursæld þrátt fyrir nálægðina við jökulinn. Fjölbreytt afþreying er á svæðinu og hægt að fara í sund, strandblak, golf og börnin geta leikið sér í leiktækjunum. Yfir hásumarið er tendraður varðeldur á laugardagskvöldum.

Atlavík

Atlavík við Lagarfjót er í Hallormsstaðaskógi. Þar er einstök náttúru-fergurð, skemmtilegt fuglalíf og auðvelt að fara í náttúrugöngur um skóginn eða leika sér í vikinni við að fleyta kerlingar.

Básar í Þórsmörk

Þórsmörk er ein helsta náttúruperla Íslands og tjaldstæðið í Básam fallegt og skjólsælt. Gönguleiðirnar um svæðið eru á færri flestra og góð aðstaða fyrir tjaldgesti.

Skaftafell

Í Skaftafelli er mjög góð aðstaða, þar er einnig gífurleg náttúrufergurð og Örafajokull setur mikinn svip á staðinn. Hægt er að velja um ótal gönguleiðir fyrir byrjendur og lengra komna. Á góðviðrísðögum er hægt að busla í vatninu við Lambhaga og enginn verður svikinn af gönguferð að Svartafossi.

Þakgil

Í Þakgili er stórbrotið landslag en tjaldstæðið er staðsett við græn fjöll þar sem hægt er að greina ýmsar kynjamyndir. Aðstaðan er öll mjög skemmtileg. Fjallageitur geta farið í skemmtilegar útsýnisgöngur en aðrir geta farið í göngu um sléttlendið í kring. Tjaldstæðið er um 20 km frá Vík í Mýrdal.

„Í Þakgili er stórbrotið landslag en tjaldstæðið er staðsett við græn fjöll þar sem hægt er að greina ýmsar kynjamyndir.“



Ekki verða kalt

Hafið í huga að ef dagarnir eru heitir geta næturnar verið kaldar. Passið að hafa með föðurland og hlýja sokka til að sofa í og gott getur verið að hafa buff utan um hálsinn eða á eyrunum.

Einangrun skiptir miklu máli, hafið dýnur í tjaldinu, góða svefnpoka, dúnúlpur og gott er að hafa aukallarteppi meðferðis, það er ekkert gaman að verða kalt um miðja nótt þegar sofið er í tjaldi. Einangrun getur skemmt í svefnpokum, þannig að ekki fá lánaðan svefnpokann sem pabbi ykkar fékk í fermingargjöf án þess að búast við því að verða kalt.

Eldað í náttúrunni

Einnota ferðagrill eru ekki góður kostur, ekki aðeins eru þau óumhverfisvæn og valda víða ljótum brunablettum á tjaldstæðum, heldur er nánast ómögulegt að elda gæðamat á slíku grilli. Hugðið frekar að öðrum eldunarferum, annaðhvort prímus eða ferðagrilli ásamt álpappír og eldspýtum. Það eru mörg tjaldstæði sem bjóða upp á



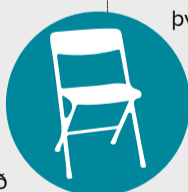
góða eldunaraðstöðu en það býður upp á meira frelsi og næði frá öðrum gestum að vera með sína eigin eldunaraðstöðu, þá er einnig hægt að tjalda næstum hvar sem er. Munið líka að fara varlega með eldfæri úti í náttúrunni í þeirri þurrkatið sem hefur verið á landinu undanfarið.

Ekki fórna góðum kaffibolla þó svo að haldið sé í útilegu. Takið með espressókönnu og malað gæðakaffi. Einnig er orðið vinsælt að ferðast með Aeropress, enda létt og fyrirferðalítill græja sem lagar gott kaffi.

Sniðugt er að taka þau krydd sem mest eru notuð á heimilinu með í ferðina. Gott er að kaupa litlar krukur fyrir kryddin og merkja skilmerkilega. Krukkurnar má svo geyma í plastboxi svo þau séu öll á sama stað.

Leirtau er gott að hafa úr plasti eða bambus, bæði er það léttara og brotnar ekki í ferðalaginu. Takið með eitt skurðbretti og góðan hníf ásamt vasahníf.

Gott teppi með vatnsheldum botni tekur ekki mikið pláss í skottinu og getur gert nestisstoppin mun



þægilegri og auðveldara að njóta þegar sitjandinn helst þurr.

Hafið meðferðis vaskafat, uppþvottasápu, uppþvottabursta og viskastykki. Þannig er auðveldlega hægt að raða óhreina leirtauinu í og vaska upp annaðhvort í aðstöðu hjá tjaldstæðinu eða færa sig yfir í næsta læk.

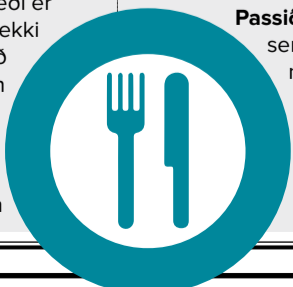
Skipulag er af hinu góða

Takið með ykkur eyrnatappa, ekki láta kvöldvökuna í næsta tjaldi eyðileggja góðan nætursvefn.

Sniðugt er að fjárfesta í glærum plastkössum sem raðast auðveldlega í skottið á bílnum. Hafið einn fyrir eldhúsdót og annan fyrir þurrvörur, þannig sést auðveldlega hvar allt er og minnkar umstang. Síðan er hægt að hafa einn aukalega fyrir hlý föt og teppi ef nóg pláss er í skottinu.

Passið að hafa með ruslapoka sem hægt er þá að losa sig við í næsta gám.

Í útivistarútlögum er hægt að fá allt leirtau sem þarf fyrir útileguna. Meðal annars gaffal, skeið og hníf



í einu setti og vínglós sem hægt er að brjóta saman. Það kemur sér vel fyrir sælkeruútilegur.

Fyllið stóran brúsa af vatni fyrir ferðalagið og hafið einnig meðferðis kælibox.

Rennilásapokar í öllum stærðum koma sér vel fyrir ýmslegt, eins og til dæmis undir hnifapör. Tilvalið er að hafa eldspýtur og vasahníf saman í einum og þeir eru líka frábærir fyrir snyrtidót. Í raun koma þeir sér vel fyrir allt, dótið blotnar ekki.

Sjúkrakassi er nauðsynlegur og ætti alltaf að vera meðferðis í útileguna enda getur allt gerst. Hægt er að kaupa tilbúna sjúkrakassa sem búið er að fylla á í apótekum. Hælsæriskrástar, brunakrem og sólarvörn ættu líka að fylgja með í ferðalagið.



„Takið með espressókönnu og malað gæðakaffi.“



Porsche er flutt á Krókhálsinn.

Sportjeppasýning og tvöföld frumsýning 22. júní.

Kíktu á öflugustu sportjeppa götunnar og sjáðu glænýja útgáfu af hinum magnaða Macan. Upplifðu nýjastu kynslóðina af goðsögninni Porsche 911 og sjáðu sjóðheitt eintak af Porsche Cayenne Coupe.

Komdu og kynntu upp í ökugleðinni hjá okkur á laugardaginn.

Porsche Cayenne Coupe



PORSCHE

Bilabúð
Benna

Porsche á Íslandi | Krókhálsi 9 | 110 Reykjavík | S: 590 2000 | benni.is | porsche.is | Opið virka daga frá 9:00 til 18:00 og um laugardaga frá 12:00 til 16:00

RISA

LAGERSALA!

- í sal Ferðafélags Íslands Mörkinni 6

Sportvörur frá Sportís - 50-90% afsláttur!

VÖRUR FRÁ VÖNDUÐUM VÖRUMERKJUM
Á ÓTRÚLEGU VERÐI!!

asics

reima
growing up outdoors

casall

KARITRAA

SEAFOLLY

ARMANI

Hönnunarvara frá Esju Dekor
30-80% afsláttur

Kvenfatnaður frá Spennandi
60-90% afsláttur

present time

nobodinoz

U
umbra

SNURK
FOR HORIZONTAL LIVING

Mama b
MADE IN ITALY

NXD

MC PLANET

ESJA
DEKOR

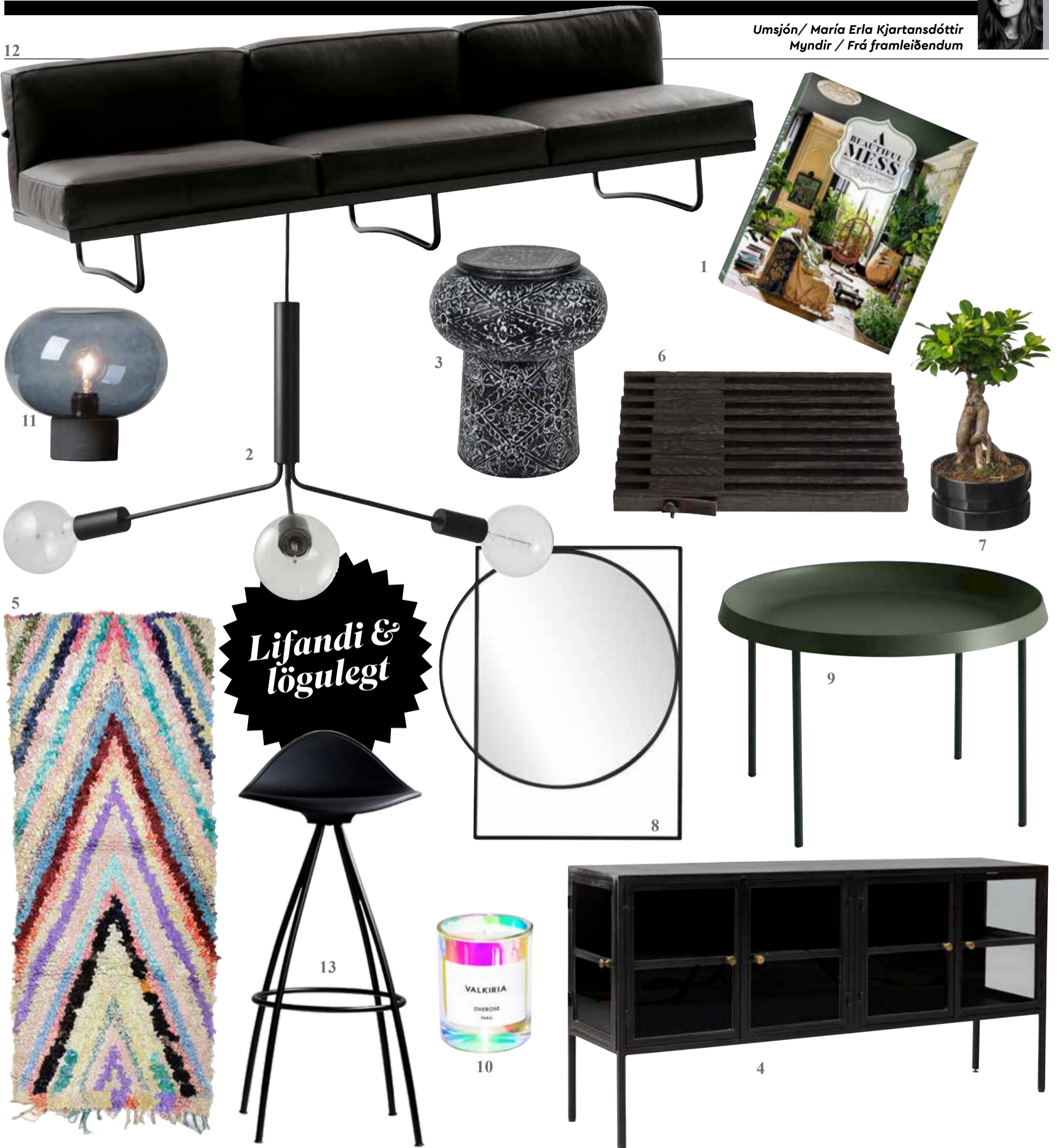
SPORTÍS

SPENNANDI

Fim.20.06: 12-18 - Fös.21.06: 10-18 - Lau.22.06: 11-16



12



Lifandi & lögulegt

1. **Falleg óreiða** – bók sem fæst hjá Heimili og hugmyndum, 12.900 kr. 2. **Loftljós**, einnig til í brassi. Húsgagnahöllin, verð frá 24.990 kr.
3. **Skemmtilega öðruvísi hliðarborð** með hirslu. Línan, 28.500 kr. 4. **Töff skenkur** úr málm og hertu gleri. ILVA, 139.900 kr. 5. **Dásamleg motta**, 190x70 cm. Nús Nús, 49.700 kr. 6. **Fallegur platti** úr eik og leðri. Hægt að breyta stærð og lögun plattans. Dimm, 6.990 kr. 7. **Ginseng-fíkus**. IKEA, 3.990 kr. 8. **Overlap** heitir þessi spegill frá Skjalm P, 65x54 cm. Móðern, 43.900 kr. 9. **Toulu-borð** frá Hay, 55x35 cm. Epal, 27.200 kr.
10. **Ilmkerti** í fallegum, umhverfisvænum umbúðum. Haf Store, 7.990 kr. 11. **Borðlampi** úr steypu og grábláu gleri. Dimm, 24.990 kr.
12. **Leðursófi** frá Cassina, sérpöntun. Casa, verð frá 1.029.000 kr. 13. **Formfagur barstóll** frá Stua. Móðern, 46.900 kr.

HÚS OG HÍBYLÍ

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

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



FAMA Manacor

Mikið úrval af fallegum

og vönduðum húsgögnum

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



Basel hornsófi verð 343.900 kr.



Svefnsofi verð 285.900 kr.



Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



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



Roma hornsófi verð 265.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18

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

Patti
HÚSGÖGN



Gestgjafinn

EINFALT OG GOTT

Eldum úr uppskerunni



Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Mynd / Aldís Pálsdóttir

Eitt það besta í heiminum er nýupptekið og brakandi ferskt grænmeti. Nújar íslenskar kartöflur eru komnar í verslanir og mikið til af fersku góðu grænmeti á þessum árstíma. Við brugðum á leik í tilraunaeldhúsi Gestgjafans og lékum okkur með hráefnið, stílisinguna og myndatökuna og útkoman bara alveg ljómandi en grænmetisflatbaka er góð leið til að nýta allt þetta góða grænmeti. Við hvetjum alla til að gerast tilraunafólk í eldhúsinu þegar kemur að því að útbúa rétti úr uppskerunni.



Grænmetisflatbaka

fyrir 4

Flatbökudeig

- 6 dl hveiti
- 2 ¼ tsk. lyftiduft
- 1 tsk. salt
- 1 msk. ólífuolía
- 2,5 dl vatn



Ofan á

- 200 g kartöflusmælki eða litlar kartöflur
- 4 hvítlauksgeirar, gróft saxaðir
- 1 appelsínugul eða rauð paprika, skorin í ræmur
- 1 gul paprika, skorin í ræmur
- 1 meðalstór nípa, skorin í þunnar sneiðar
- ½ rauðlaukur, skorinn gróft
- 1 kúrbítur, skorinn í sneiðar
- 1 msk. balsamikedik
- 120 ml ólífuolía
- salt og pipar eftir smekk
- 200 g smurgetaostur
- hnefafylli fersk basilíka, söxuð

Hitið ófninn í 200°C. Setjið þurrrefnin í hrærvélarskál með hnoðara. Setjið olíu og vatn saman við í skömmtum. Hrærið þar til deigið hættir að festast við hrærvélarskálina. Þetta tekur u.þ.b. 3–5 mín., setjið til hliðar. Setjið grænmetið í ofnskúffu og hellið olíu og balsamediki yfir og bragðbætið með salti og pipar. Bakið grænmetið í u.þ.b. 15–20 mín. eða þar til það er orðið stökkt og fallegt. Það má líka gera þetta í höndum. Mótið um 12 tommu botn úr deiginu, raðið grænmetinu fallega á það og setjið klípu af geitaostinum yfir hér og þar. Brettíð upp á brúnir deigsins ef vill, ekki nauðsynlegt. Bakið í 15–20 mín. Takið úr ofninum og stráið basilíku yfir og berið fram. Gott að bera hvítlauksolíu með og aukabasilíku. Einnig má alveg grilla bökuna, þá er bakan einfaldlega sett á grillið á meðalhita og bakan grilluð í eitthvað styttri tíma eða um 7–10 mín. Best er að pensla grillteinanna áður en bakan er sett á þá.



„Við hvetjum alla til að gerast tilraunafólk í eldhúsinu þegar kemur að því að útbúa rétti úr uppskerunni.“

Grænmetisflatbaka.

NJÓTTU TÍMARITA Í SUMAR!

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



Sex mánuðir á **7.995 kr.**



Þrjú mánuðir á **7.995 kr.**

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

Áskriftarsíminn er 515-5500 og opinn virka daga kl. 09:00 – 13:00



Gestgjafinn
BRAUÐ Á GRILLIÐ

Girnilegt brauð á grillið

Girnilegar og safaríkar steikur eru kannski það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar grill er nefnt á nafn en svo ótalmargt annað má gera með þessari eldunaraðferð – eins og til dæmis að grilla brauð. Gestgjafinn kom nýlega út með sumarlegum og flottum uppskriftum og að því tilefni gefum við hér uppskrifir af tveimur frábærum brauðréttum á grilli.

Umsjón / Hinrik Carl Ellertsson Myndir / Karl Petersson Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



Grillað piadina-brauð með tómát-tapenade og grilluðu eggaldini.

Grillað piadina-brauð með tómát-tapenade og grilluðu eggaldini

3 ¼ dl 37°C heitt vatn (fingurvogt)
1 pakki þurrger
½ tsk. sykur
570 g hveiti
3 msk. jómfurárolía
2 tsk. sjávarsalt

Blandið vatni, sykri og geri saman í hræivélarskál og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman, leyfið að standa í 5 mín., þar til myndast hefur þunnt lag af hvítri froðu ofan á vatninu en það þýðir að gerið er farið að virka. Blandið restinni af hráefninu saman við og hrærið rólega í 2 mín. eða þar til deigið hefur tekið sig vel saman. Stillið vélina á meðalhraða og hrærið deigið saman í 10 mín. Búið til fallega kúlu úr deiginu og setjið í olíuborna skál, hyljið með viskustykki þar til deigið hefur rúmlega tvöfaldað sig í stærð. Takið nú deigið og búið til 8-12 jafnstórar kúlur, fer eftir stærðinni sem þið viljið hafa á brauðinu, fletjið hverja kúlu út í þunna botna. Setjið þá á smjörpappír og smáolíu bæði undir og ofan á deigið svo það festist ekki. Hitíð grillið upp í 180°C og bakið brauðið við þann hita í 2 mín. og á hvorri hlið. Þegar brauðið er tekið af er því leyft að kólna lítillega áður en það er skorið í viðeigandi bita. Útbúið mauk eða bara góða sósu til að dýfa þessu skemmtilega grillbrauði í.

Tómát-tapenade

100 g ólífur, helst kalamata-ólífur, steinhreinsaðar

100 g sólpurrkaðir tómatar
1 hvítlauksgeiri
3 msk. jómfurárolía
handfylli fersk basilíka
2 msk. kapers
2 tsk. balsamedik
vel af svörtum pipar

Fyrst eru ólífurnar, tómatararnir og hvítlaukurinn sett í matvinnsluvél og látið saxast létt, því næst er olíunni og restinni af hráefninu bætt við og blandað saman þar til maukið helst vel saman.

Eggaldinm auk

1 heill hvítlaukur
2 eggaldin, um 500 g
1 msk. safi úr sítrónu
1 tsk. óreganó
1 tsk. salt
1 tsk. pipar



Hitíð grillið í 200°C. Skerið toppinn af hvítlaukunum og makið smáolíu þar ofan á. Pakkið lauknum inn í álpappír og bakið með eggaldininu. Stingið gat á eggaldinin með gaffli á nokkrum stöðum svo gufa komist út. Leggið á heitt grillið og bakið í 15-20 mín. eða þar til þau verða mjúk í gegn. Skerið eggaldinin síðan eftir endilöngu og skafið mjúka partinn innan úr og setjið í skál. Takið hvítlaukinn og hreinlega kreistið hann þar til rífin úr honum fara í skálina. Bætið öllu öðru sem er í uppskriftinni saman við og setjið í matvinnsluvél. Maukið þar til verður að silkimjúku mauki.

Grillaðar pylsur með brauðvafningi

Í þessu brauðdeigi er smjörbolla en hún hjálpar til við að brjóta niður glútenið í brauðinu og gerir það teygjanlegra.

6 pylsur
350 g hveiti
50 g sykur
1 tsk. salt
1 msk. þurrger
1 ¼ dl mjólk
1 egg
120 g bökuð smjörbolla
30 g smjör við stofuhita í litlum teningum



Blandið þurrrefnunum saman. Setjið mjólkina, eggð og smjörbolluna í aðra skál og blandið vel saman. Gerið því næst dæld í þurrrefnin

og hellið blautefnunum út í. Notið krók til þess að blanda vel saman og passið að engir kekki séu í deiginu. Setjið smjórið út í þegar þetta er komið vel saman og hrærið í minnst 10 mín. eða þar til ekkert festist við skálina og er mjög teygjanlegt. Ef þú heldur að þú sért búin að hnoða nóg, hnoðaðu þá í 2 mín. í viðbót því þessi hnoðun er það sem gerir brauðið loftkennt og létt. Setjið deigið í stóran bolta og undir rakt stykki. Komið því fyrir á volgum stað og leyfið því að hefast í 40 mín. eða þar til það hefur tvöfaldað í stærð.

Skiptið deiginu í 18 jafnstóran hluta, best er að nota vigt til þess. Notið hveiti undir svo deigið festist ekki við. Leyfið þeim að hvíla aftur í 15 mín. með röku stykki yfir. Rullið deigikúlu upp í langan orm

og vefjið utan um pylsuna. Leggið á ofnplötu og leyfið því að hvíla aftur í klst. Passið að hafa langt bil á milli því þetta á eftir að tvöfalda í stærð.

Hægt er að grilla pylsuvafringana á grillbakka eða baka þá í ofni. Hafið ofninn í 180°C eða grillið í 190°C á óbeinum hita þannig það sé bara kveikt á hliðarbrennurunum en ekki beint undir brauðunum. Bakið í 30-35 mín. eða þar til pylsuvafringarnir eru vel bakaðir. Gott er að setja tómatsósu og sinnep í skál og bera með.

Smjörbolla

100 g smjör
50 g hveiti
Bræðið smjórið og bætið hveitinu út í, sláið saman þar til blandan helst saman og myndar bollu.



Grillaðar pylsur með brauðvafningi.

Gestgjafinn

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

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



SUMAR ÚTSALA

REKKJUNNAR

30-60% AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL AF HEILSURÚMUM Á ÓMÓTSTÆDILEGU VERÐI.



AURORA

SVÆÐASKIPT HEILSURÚM, EINSTÖK AÐLÖGUN

35%
AFSLÁTTUR

160X200 CM
FULLT VERÐ 137.340 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
89.970 KR.

180X200 CM
FULLT VERÐ 175.180 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
113.867 KR.

FRÁBÆRT Í BÚSTAÐINN
INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA BOTN OG FÆTUR.

Mikið úrval
af frábærum
heilsukoddum



50%
AFSLÁTTUR

GEL

HEILSU
KODDI

FRÁBÆR AÐLÖGUN MEÐ KÆLIGELI.

FULLT VERÐ 13.850 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
6.925 KR.



40%
AFSLÁTTUR

BLUCON

BLUCONF STILLANLEGT HEILSURÚM
180X200CM MEÐ **CORINNA** DÝNUM

ÚTSÖLUVERÐ

226.236 KR.
FULLT VERÐ 377.210 KR.

30%
AFSLÁTTUR



FORTE

LEÐUR RAFMAGNS STILLANLEGUR
3GJA SÆTA SÓFI.

ÚTSÖLUVERÐ

132.930 KR.
FULLT VERÐ 189.900 KR.

MIKIÐ ÚRVAL AF SÓFUM Á FRÁBÆRU VERÐI,
30-60% AFSLÁTTUR AF SÓFUM

rekkjan
HEILSURÚM

1

Lífsstíll

MINN STÍLL



Umsjón / Guðrún Óla Jónsdóttir
Mynd / Hallur Karlsson

„Ég er algjör krummi í mér“

Einhverjir þekkja kannski Önnu Rún Frímansdóttur af sjónvarpsskjánum frá því fyrir nokkrum árum en hún var þula hjá Ríkissjónvarpinu um tíma. Hún segist vera með afslappaðan stíl sem hún poppi upp með flottum fylgihlutum og blandar saman glamúr og þægindum. Vikan fékk að kíkja í fataskápinn hennar sem geymir margt fallegt.



Nýjasta flíkin í fataskápnum?
„Oversized-kjólaskyrta með skæru mynstri og svartur kjóll sem ég keypti til að syngja í á tónleikum.“

Uppáhaldsflíkin?
„Kjóllinn sem Birta Björns fatahönnuður var svo sæt að sauma á mig og senda mér alla leið frá Spáni fyrir ferminu dóttur minnar í fyrra. Hann er algjört augnakonfekt.“



Flíkin með mesta tilfinningalega gildið? „Blái, doppótti kjóllinn minn sem pabbi var svo sætur að gefa mér óvænt þegar við fórum í bæjarferð saman í vetur. Foreldrar manns hætta seint að dekra mann þótt maður sé orðinn fullorðinn sjálfur en foreldrar mínir eru einstaklega duglegir við það.“



Uppáhaldsfylgihluturinn? „Louis Vuitton-hliðartaskan mín og gammelrose og bronsaði klúturinn í stíl sem minn heittelskaði gaf mér en Louis Vuitton hefur löngum verið upphaldsmerkið mitt. Svo er rauða Fanny-leðurtaskan frá Andreu líka mikið notuð þessa dagana.“



„Ég er týpan sem mætir í óþægilegu hælum á árhátíðina af því að þeir eru svo sjúklega flottir en tek samt með mér aðra þægilegri til að geta gripið í seinna um kvöldið.“

Anna Rún er menntaður íslensku- og fjölmiðlafræðingur frá Háskóla Íslands og förðunarfræðingur. Óhætt er að segja að hún hafi alls konar skemmtilega reynslu að baki. „Já, ég hef unnið sem sminka hjá RÚV, blaðamaður, stílisti, sjónvarpsþula og förðunar-kennari svo fátt eitt sé nefnt. Í dag starfa ég sem lífsstílsleiðbeinandi hjá Herbalife Nutrition en ég elska að hjálpa fólki að ná árangri og bæta lífsstíl sinn. Svo hef ég sungið með Rokkkór Íslands síðastliðin fjögur ár.“

Anna Rún segist vera með afslappaðan stíl sem hún poppi upp með flottu skarti, klútum, beltum og öðrum fylgihlutum. „Ég elska glamúr í bland við þægindi og passa að mixa því alltaf vel saman. Mér líður best í leggings/sokkabuxum og flottum kjól en eftir vinnudaginn elska ég að skipta yfir í kósíbuxur, hlýraból og ullarsokka.“

Aðspurð segist hún versla oftast í Zöru, Other Stories og Mango. „Ég kem alltaf heim með fullt fangið af alls konar góssi þegar ég kemst í þær búðir. Ég elska líka að fara í Louis Vuitton, Prada og Gucci þegar ég er erlendis en þær standa alltaf fyrir sínu þegar kemur að fylgihlutum eins og töskum og klútum. Ég hef ekki verið nógu dugleg við að nota netverslanir því ég þarf alltaf að máta og koma við flíkina og finna hvernig hún er.“

Anna Rún segist falla fyrir öllu sem glitrar. „Ég er algjör krummi í mér, fell oftast fyrir fallegum og þægilegum kjólum og öllu sem er glitrandi eða með palliöttum. Ég myndi segja að maður falli fyrst fyrir útlitinu en að svo verði þægindin klárlega að fylgja með. Ég er týpan sem mætir í óþægilegu hælum á árhátíðina af því að þeir eru svo sjúklega flottir en tek samt með mér aðra þægilegri til að geta gripið í seinna um kvöldið.“

Fullt nafn: Anna Rún Frímansdóttir. **Aldur:** 43 ára. **Starfsheiti:** Lífsstílsleiðbeinandi hjá Herbalife Nutrition. **Áhugamáli:** Heilsa, hreyfing, útivera, ferðalög, tíska, förðun, söngur, skipulag, lestur góðra bóka og síðast en ekki síst samvera með fjölskyldu og vinum, sem er mikilvægari en allt. **Fallegasti fataliturinn?** Rosegold, rauður og gylltur. **Besta lykt í heimi?** Tom Ford - Black Orchid sem hefur verið mitt upphaldsilmvatn í rúm tíu ár. **Skyldueign í fataskápinn?** Flottur, svartur blazer sem gengur við allt. Þannig getur maður poppað upp alla kjóla og buxur. **Skemmtilegast að kaupa?** Kjóla, peysur og fallega skó. **Leiðinlegast að máta?** Buxur og bikini; maður er svo lengi í fataklefanum að klæða sig úr og í.

VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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



LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



m
Menning
DURAN DURAN

”

„Þegar við fjórir bröllum eitthvað saman þá er eins og einhverjir töfrar losni úr læðingi. Ég bara veit að eitthvað skemmtilegt kemur út úr því.“

Duran Duran er ein frægasta poppsveit sögunnar. Sveitin skaut upp á stjörnuhimininn snemma á nýnda áratug síðustu aldar og spannar ferill hennar því fjóra áratugi. Á þeim tíma hefur hún unnið til tvennra Grammy-verðlauna, tvennra Brit-verðlauna, hlotið sjö sinnum Lifetime Achievement-verðlaunin auk fjölmargra annarra viðurkenninga og selt yfir 100 milljónir plötna um heim allan.

Hlakkar til að upplifa fleiri ævintýri á Íslandi

Hin heimsþekktu hljómsveit Duran Duran heldur tónleika í Laugardalshöll 25. júní næstkomandi. Mannlíf sló á þráðinn til hljómborðsleikarans, Nick Rhodes, sem segir meðlimi sveitarinnar ekki getað beðið eftir að koma til landsins og troða upp. Enda sé orðið allt of langt liðið frá því síðustu tónleikum.

Að sögn Nicks hefur Duran Duran engin plön um að halda aðra tónleika í Evrópu á þessu ári fyrir utan þátttöku á tónlistarhátíð í Danmörku í lok mánaðarinnar. Auk þess sem sveitin er með nokkra fyrirhugaða tónleika í Bandaríkjunum í september. Tónleikarnir á Íslandi eru með öðrum orðum einu tónleikarnir í fullri lengd í Evrópu það sem eftir lifir árs. Eina tækifæri aðdáenda til að upplifa heilt prógramm með goðunum í þessum heimshluta. En hvernig kom eiginlega til að Ísland varð fyrir valinu? „Ja, það er nú bara þannig að á síðasta tónleikaferðalaginu okkar náðum við ekki að koma til Íslands, landið var aðeins úr leið fyrir okkur. Þannig að þegar þetta tækifæri gafst, að halda þessa tónleika í Reykjavík, þá stukkum við á það. Hvað annað er hægt, Ísland er alveg geggið,“ svarar hann og eftirvæntingin leynir sér ekki.

Sömu stráklingarnir inn við beinið

Nick segir að tónleikagestir verði ekki sviknir af tónleikunum í Höllinni. Meðlimir sveitarinnar ætli að leggja sig alla fram við að skemmta fólki með góðri blöndu af eldra og nýrra efni, meðal annars með lögum af síðustu plötu sveitarinnar, Paper Gods sem hefur hlotið góðar viðtökur og fína dóma. „Hún er kannski svolítið tilrauna-kennari en fyrri plötur. Til dæmis eru sum lög inívi lengri en áður og svo gætir áhrifa frá hip hóp. Við erum reyndar alltaf að prófa nýja hluti í tónlistinni, að máta okkur við alls konar tónlistarstefnur en þóssum okkur þó

á því að halda í tóninn sem einkennir Duran Duran. Platan er ein af okkar sterkari í sinni tíð, þótt ég segi sjálfur frá, og það var ferlega gaman að gera hana,“ lýsir hann en flýtur sér að bæta við að aðdáendurnir þurfi þó engar áhyggjur að hafa af helstu smellunum, þeir verði á sínum stað. „Eftir 40 ár höfum við úr ágætlega miklu efni að móða,“ segir hann og kímur.

Talandi um það, er alltaf jafngaman að taka upp nýtt efni eftir öll þessi ár sem sveitin hefur starfað? „Já, veistu, það er það,“ svarar Nick hiklaust. „Ég hef unnið með slatta af fólki í þessum bransa og eitt af því sem ég hef lært er að maður getur annaðhvort orðið leiður á tilteknu samstarfi eftir ákveðinn tíma og hreinlega misst áhugann eða samstarfið styrkist. Það síðarnefnda gerðist í okkar tilviki. Þegar við fjórir bröllum eitthvað saman þá er eins og einhverjir töfrar losni úr læðingi. Ég bara veit að eitthvað skemmtilegt kemur út úr því. Jú, jú, auðvitað kemur fyrir að maður verður þreyttur inn á milli en það er þá einhverju öðru um að kenna en samstarfinu, til dæmis álaginu sem getur fylgt því að túra mikið. Okkur finnst einfaldlega enn jafngaman að vinna saman eftir allan þennan tíma, enda má segja að þegar öllu er á botninn hvolft séum við innst inni sömu strákarnir og við vorum í byrjun, fullir af ástríðu og ævintýraþrá.“

Spurður hvort þetta tóða álag sem fylgir tónleikaferðalögum setji fjölskyldulíf ekki alveg úr skorðum játar Nick að vissulega geti stundum verið strembið

að sameina þetta tvennt. „Jú, auðvitað getur það verið það. En við gerum okkar allra besta til að passa upp á fjölskyldurnar okkar. Fáum þær regulega í heimsókn þegar við erum að túra og flökkum sjálfir mikið á milli fjölskyldnanna og tónleika-staða. Síðasti túr varði til dæmis í 18 mánuði og reyndi á, enda tókum við okkur gott frí frá öllu tónleikastússi eftir það. Þegar við fórum svo aftur af stað byrjuðum við að taka þátt í viðburðum hér og þar og höfum í leiðinni vinnslu á nýrri plötu. Svo sagði einhver: „Gerum eitthvað spennandi!“ Og niðurstaðan var að heimsækja Ísland.“

Missti allt tímaskyn á djamminu í Reykjavík

Duran Duran spilaði síðast á Íslandi fyrir fjórtán árum síðan við góðar undirtektir tónleikagesta og segist Nick muna vel eftir þeirri ferð; hún hafði verið ævintýraleg og hann minnst Íslendinga með hlýhug. „Fólkið var indælt og mjög skemmtilegt. Meira að segja blaðamannafundurinn sem við höldum var fyndinn, sem kom ánægjulega á óvart. Svo var umhverfið ótrúlega spes. Ég varð til dæmis hugfanginn af öllum marglita húsunum og náttúrunni, hún er alveg einstök. Birtan var líka klikkuð, þessi dagsbirta sem varir allan sólarhringin á sumrin. Hún varð til þess að við Simon

[Le Bon, innskot blm.] misstum allt tímaskyn. Ætluðum rétt að kikja út á lífið og áður en við vissum af var klukkan orðin sex – sex um morguninn.“ Hann hlær við tilhugsunina og segist hlakka til að koma aftur til landsins og upplifa fleiri ævintýri.

„Svo verður bara hrikalega gaman og gefandi að fá að koma fram og spila fyrir áhorfendur. Það er allt of langt síðan við spiluðum á Íslandi og ég get sko sagt þér að við ætlum að gefa okkar alla í þetta; skapa virkilega gott og flott „show“ fyrir tónleikagesti, sem ég vona, nei, ég veit að þeir munu hafa gaman af.“

En verður einhver tími aflögu til að gera eitthvað annað? „Vá, það sem ég væri nú til í að fara í smá ferðalag og sjá meira af landinu ykkar, skoða þessa náttúrufegurð. En nei, því miður reikna ég ekki með að það gefist tími í neitt annað núna. Þetta verður ekki nema nokkra daga stopp á Íslandi og svo er það Danmörk. En, það er kannski bara góð afsökun fyrir því að koma aftur síðar og vera þá lengur,“ segir hann dreyminn.

Hljómborðsleikari Duran Duran, Nick Rhodes, hlakkar mikið til að koma aftur Íslands.

Stillanleg heilsurúm



Hvað eyðir þú miklum tíma í rúminu?
Ertu örugglega í besta rúminu fyrir þínar þarfir?

Með einni snertingu geturðu komið rúminu í þá stellingu sem hentar þér best hverju sinni.

Stillanleg heilsurúm
Verð frá 264.065

STILLANLEG RÚM FÁANLEG MEÐ

Þyngdarleysis stillingum (Zero gravity)
Mörgum mismunandi heilsudýnum
Einstökum mjóbaksstuðning
Hliðar og endastoppurum
Inndraganlegum botn (á sleða)

Sérstökum höfuðlyftum
Nuddi með tímarofa
Minnishnöppum
Næturlýsingu

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

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Albumm

AFÞREYING



Texti / Steinar Fjeldsted



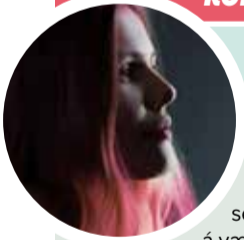
„Við þekkjum öll svona mann“

Tónlistarmaðurinn Hlynur Ben sendi nýverið frá sér lagið Þú þekkir þennan mann. Lagið er það fyrsta sem við fáum að heyra af þriðju breiðskífu hans, II Úlfar, sem er væntanleg þann 30. ágúst næstkomandi.

Hlynur segir að II Úlfar verði örflítið afturhvarf til unglingsáranna, þegar rokkið átti hug hans allan. „Já, þetta er eiginlega platan sem mig dreymdi um að búa til þegar ég var 17 ára gamall. Nú, 20 árum síðar, hef ég loksins öðlast næga reynslu til að klára hana og langar því að gefa sjálfum mér plötuna í 37 ára afmælisgjöf.“ Hann hefur marga fjórana söpið í tónlistinni og meðal annars spilað með hljómsveitum eins og Gleðisveit Ingólfs, Rufuz, Mono og Búálfunum. En þekktastur er hann þó sem skemmtikraftur og trúbadur. Síðasta plata Hlyns, Leiðin heim, kom út árið 2014 og gerði góða lukku. Ekki síst lögin Hrópum, Vaknaðu, Það er allt í lagi og Kaldur bæði og sár, sem hljómuðu mikið á öldum ljósvakans. Aðspurður um nýja lagið segir Hlynur: „Það er hrátt, hávært, dónalegt og algjörlega ólíkt öllu sem ég hef gefið út áður. Þetta tónnámi er ekkert endilega lýsandi fyrir plötuna í heild sinni en er skemmtilegur vinkill á mun flóknara verki sem heildin er.“

Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is.

Myndbrot af því sem koma skal



Raftónlistarkonan ÍriiS sendi nýverið frá sér myndbandsbrot af því sem koma skal

á væntanlegri EP-plötu, en myndbandið var tekið upp á tónleikum í Reykjavík af spænsku listakonunni Sóra G. Amo. „Hjóðheimur verkefnisins ÍriiS hefur verið í stöðugri þróun en nú loks finnst mér ég vera komin að þeim jaðri sem mig langar að búa við,“ útskýrir hún. „Með tónlistina í forgrunni, skiptir miklu máli að finna sviðsneistann á hverjum einustu tónleikum, svo úr verði eitthvað satt og eitthvað berskjaldað. Þá fyrst getur það orðið áhugavert, að mínu mati, og ég leitast stöðugt við að opna þær viddir.“ EP-platan hennar er væntanleg bráðlega en fram að því mun hún senda frá sér nokkur tónbrot og annað skemmtilegt efni. ÍriiS mun koma fram á Secret Solstice-hátíðinni sem hefst í dag og einnig mun hún koma fram á Glastonbury Festival með hljómsveitarsystur sínum í Grúsku babúsku.

Hægt er að sjá myndbandið á Albumm.is.

Langaði alltaf að gefa út sína eigin tónlist

Söngkonan Elísabet Ormslev sendi nýlega frá sér lagið Heart Beats sem er hennar fyrsta lag og eitt af fjórum nýjum lögum sem munu koma út á EP á næstu vikum. Lögin vann hún með tónlistarkonunni Zöe Ruth Erwin. Elísabet hefur látið að sér kveða í íslensku tónlistarlífi undanfarin misseri með sinni dýnamísku rödd í ýmsum verkefnum. Nú er komið að því að einbeita sér meira að sólóferlinum.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Sigga Ella

Lagið Heart Beats og EP-platan hefur verið í vinnslu í um það bil eitt og hálf ár og verið mjög skemmtilegt og „challenging“ ferli,“ segir Elísabet. Lögin eru í 90's- og RnB-stíl með poppívaði og Heart Beats án efa poppaðasta lagið á plötunni. Spurð hvers konar tónlist veiti henni innblástur segist hún vera algjör alæta á tónlist. „Mest í upphaldi er 70's-rokk og RnB en 90's-tímabilið hafði mikil áhrif á mig. Ég er „90's baby“ og ólst upp við að horfa á PoppTívi og hlusta á allar dívurnar frá þeim tíma,“ segir hún og bætir við að hún vilji meina að tónlist hennar sé endurspeglun af þessu öllu saman. „Ég elska að vinna með dýpt og stóran hljóðheim, blandaðan af live- og midi-hljóðferum.“

The Voice stökkpallur

Elísabet byrjaði á unglingsárunum að grúska í tónlist og koma fram en hún ólst upp í miklu tónlistarumhverfi. „Ég hef alltaf samið tónlist í laumi en fór ekki að þora að koma henni á framfæri fyrr en síðastliðið eitt og hálf árið. Hef heldur betur sigrast á þeirri hræðslu núna.“

Árið 2015 tók hún þátt í The Voice þar sem hún sló í gegn. „Það var hrikalega skemmtilegt ferli og svo sannarlega stökkpallur. Þá fór boltinn svolítið að rúlla meira og í kjölfarið tók annað ævintýri við þegar ég tók þátt í Söngvakeppni Sjónvarpsins árið 2016. Eftir það fór að verða meira að gera en ég var samt alltaf á bremsunni af því að mig langaði að semja og gefa út mína eigin tónlist en var hreinlega hvorki með sjálfstraustið né drifkraftinn sem ég hef í dag,“ útskýrir hún, en segir svo að hún trúir því einlæglega að allt svona hafi sinn tíma og maður finni þegar maður er tilbúinn.

Þakkar fyrir meðbyrinn

Elísabet hefur unnið náð með tónlistarkonunni Zöe Ruth Erwin en þær kynntust árið 2017 í gegnum



Elísabet Ormslev ólst upp í miklu tónlistarumhverfi og byrjaði sjálf að semja tónlist ung að aldri. EP-plata frá henni kemur út í haust.

„Ég er „90's baby“ og ólst upp við að horfa á PoppTívi og hlusta á allar dívurnar frá þeim tíma.“

manninn hennar, Arnþór Örylgsson eða Adda 800, eins og hann er kallaður. Á þeim tíma bjó Zöe í Los Angeles og fór Elísabet þangað að heimsækja hana. „Við smullum saman eins og harðfiskur og smjör. Þar fæddist fyrsta lagið okkar sem er einmitt eitt af lögnum á plötunni. Síðan þá höfum við haldið áfram að vinna saman en við erum fullkominn

kokteill í stúdíóinu. Við hugsum eins, og þegar við fáum hugmyndir þurfum oftast ekki að segja hvað við ætlum að gera fyrirfram því að hin veit nákvæmlega hvað er á leiðinni.“

Spurð hvenær von er á plötunni og hvað sé fram undan segir hún að útgáfa plötunnar sé áætluð í lok sumars eða byrjun hausts. „Fram undan er mikil vinna og undirbúningur en ég stefni á að sleppa öðrum singúl af plötunni í millitíðinni, seinna í sumar. Fyrir utan það er ég bókuð í mörg mjög skemmtileg verkefni í sumar og aðrir spennandi hlutir í vinnslu. Að lokum vil ég segja takk fyrir allan meðbyrinn og peppið. Hann er algjörlega ómetanlegur.“

Mismunandi stefnum íslensku listasenuunnar sulað saman

Nú, í annað sinn eftir landnám Íslands, verður listahátíðin Gambri. Viðburðurinn fer fram í einu þekktasta götulistargalleríi heims, Urban Spree – 1700 m² svæði í hjarta Berlínarborgar.



Nafn sýningarinnar, Gambri, er tilvitnun í bruggmenningu Íslendinga þar sem geri, sykri og vatni er sulað saman í tunnu og látið gerjast. Úr þessu verður til gambri sem er svo eimaður svo úr verður lokaafurðin, landí. Á sama hátt verður sulað saman mismunandi stefnum íslensku listasenuunnar ofan í tunnu Urban Spree-gallerísins og hugvit listamanna látið gerjast í einni allsherjar listahátíð svo úr verður Gambri II. Þátttakendur Gambri eru yfir 40 talsins og verður hátíðin samansett úr þéttri dagskrá og verkum á borð við skúlptúra, tónlist, gjörninga, hönnun, húðflúr, mynd- og götulist. Upphaf sýningarinnar má rekja til ársins 2014 á ónefnda skrifstofu á Laugaveginum. Þar sat listamaðurinn Narfi með kúlupenna sem stóð á sér. Hring eftir hring krassaði hann með pennanum til að reyna að kalla fram blekið. Smám saman birtist

blekið úr stífluðum pennanum og rann óhindrað í hringi svo úr varð einhvers konar net spirala. Sumir þykki, aðrir þunnir. Sumir stórir, aðrir smáir. Endurtekningin og mynstrin sem birtust kveittu hugmynd sem hefur síðan þá orðið að stílbragði sem hefur tekið á sig mynd í málverkum, veggverkum og húðflúrum Narfa.

Listahátíðin hófst á miðvikudaginn síðasta og stendur til föstudagsins 28. júní. Ef þú ert í Berlín þá mælum við svo sannarlega með að þú leggir leið þína á Gambra.

Albumm mælir með



Miðsummer Music í Reykjavík

Í gær hófst hin margverðlaunaða Miðsummerhátíð Reykjavíkur, Midsummer Music, en hún er haldin í Hörpu í sjöunda sinn og stendur til 23. júní næstkomandi. Stofnandi hátíðarinnar og listrænn stjórnandi er enginn annar en snillingurinn Víkingur Heiðar Ólafsson. Hægt er að lesa nánar um hátíðina á Albumm.is og nálgast miða á harpa.is.

Menningarhringur Reykjavíkur



Menningarhringur Reykjavíkur, eða Reykjavík Cultural Cypher, er fjölmennningarlegt hip hop-listanámskeið, ætlað ungu fólki á aldrinum 16-20 ára á Íslandi. Kennir er rapp, textagerð, graff og að vera plötusnúður, svo eitthvað sé nefnt. Námskeiðið fer fram í félagsmiðstöðinni Tíunni, Árseli í Árbæ, dagana 24.-27. júní. Hægt er að skrá á Albumm.is og ekkert kostar að taka þátt.

Secret Solstice hefst í dag



Tónlistarhátíðin Secret Solstice hefst í dag. Dagskráin í ár er afar þétt en fram koma Black Eyed Peas, Morcheeba, Ingi Bauer og Warmland, svo fátt sé nefnt. Hvað er betra en sól, tónlist og birta allan sólahringinn? Ekkert. Hægt er að kaupa miða á SecretSolstice.is.

Þétt dagskrá á Hátíðni

Tónlistarhátíðin Hátíðni fer fram 5.-7. júlí 2019. Dagskráin er vægast sagt þétt og þar koma til dæmis fram Milkhouse, Korter í flog og The Beebes. Það er plötuútgáfan post-dreifing sem stendur fyrir viðburðinum en hægt er að kynna sér hann nánar á albumm.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



Samband íslenskra kristniboðsfélaga 1929-2019

Kærleikspjónusta og boðun í 90 ár

Í ár fagnar Kristniboðssambandið (SÍK) 90 ára afmæli sínu. Köllun kristniboðsins er að mæta þörfum manneskjunnar allrar, líkama, sálar og anda. Til þess hafa kristniboðar farið út um allan heim og byggt upp heilsugæslu, skóla og veitt neyðaraðstoð auk fjölmargra verkefna á sviði þróunarsamvinnu og jafnréttis. Grundvöllur alls þessa er fagnaðarerindi Jesú Krists.



Viltu gefa kristniboðinu afmælisgjöf?

Gjafareikningar SÍK:

Landsbankinn 117-26-2800

Íslandsbanki 515-26-2800

Arion banki 328-26-2800

Kennitala: 550269-4149

BASARINN

NYTJAMARKAÐUR

KRISTNIBOÐSSAMBANDSINS
AUSTURVERI, HÁALEITISBRAUT 68

SÍMI: 562 6700



**Hendum ekki
VERÐMÆTUM!**

Tekið er við umslögum
og frimerkjum á
pósthúsum um land allt





Langar að hitta **Jesú**

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Y f i r h e y r s l a

Söngkonan og flugfreyjan Elísabet Ólafsdóttir, Lís, heldur tónleika í kvöld klukkan 20.30 ásamt Guðrúnu Ólu Jónsdóttur, söngkonu, og Hlyni Þór Agnarssyni píanóleikara í Lindakirkju. Lís mun flytja frumsamið efni meðan Gógó tekur íslenskt í bland við þekktar erlendar power-ballöður. Lís gaf nýlega út lagið Hitti þig í draumi sem finna má á Spotify.

Hvar líður þér best? „Mér líður best heima og í faðmi fjölskyldunnar, þó að ég starfi sem flugfreyja er ég rosalega heimakær.“

„Sturliúð“ staðreynd? „Ég fór í tannlæknánám í Þýskalandi en hætti í byrjun annar númer tvö af því að ég vildi ekki kryfja hausinn á látnum Þjóðverja í heila önn.“

Hvert er þitt mesta afrek? „Ég ætla að segja að það að vera mamma drengjanna minna sé mitt mesta afrek, það getur tekið á að vera móðir og reyna að halda mörgum boltum á lofti í einu í hversdagsleikanum, jafnvel þótt börnin séu yndisleg og góð, og sinna öllu öðru sem þarf að sinna.“

Bakstur eða eldamennska? „Eldamennska, elska að elda. Maður verður að vera í núinu þegar maður eldar og svo er viss sköpun fölgín í því líka svo það getur verið mjög gefandi.“

Stundarðu íþróttir? „Já, aðallega sund og hlaup. Hef verið dugleg að mæta á garpaæfingarnar í sundi hjá Breiðabliki í vetur. Breiðablik er auðvitað besta liðið.“

Hver var fyrsta vinnan þín? „Fyrsta vinnan mín var unglíngavinnan eins og hjá svo mörgum, annars var ég búin að passa börn eitthvað áður.“

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? „Sko ... ég er mjög góð í að sjá það jákvæða í hlutunum en ég næ því samt ekki alveg alltaf – ég til dæmis get varla straujað því mér finnst það svo drepleiðinlegt.“

Hvaða þætti ertu að horfa á? „Var að klára „The Crown“ og verð að finna mér eitthvað nýtt að horfa á.“

Hvaða sögufrægu manneskju myndir þú vilja hitta? „Ég myndi vilja hitta Jesú, ekki spurning.“



Elísabet Ólafsdóttir.

„Tek þetta á gleðinni“

Hildigunnur Jónasdóttir ætlar að hlaupa 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu og styrkja um leið Alzheimersamtökin en faðir hennar var aðeins 53 ára þegar hann greindist með sjúkdóminn í fyrra. Með hlaupinu vill hún ekki síst vekja athygli á úrræðaleysi fyrir fólk sem greinist svona ungt með sjúkdóminn.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Úr einkasafni

Pabbi greindist með alzheimer í maí á síðasta ári og greiningin endanlega staðfest um haustið,“ segir Hildigunnur sem er lögfræðingur að mennt. „Sjúkdómurinn birtist í þeirri mynd að minni hans hefur versnað á síðustu árum. Hann á erfitt með að muna hluti er tengjast skammtímaminni og þarf að skrifa niður þau verkefni sem hann þarf að gera svo hann muni að framkvæma þau. Síðan er að sjálfsgöðu dagamunur á honum en það góða við þabba er að hann tekur þetta á bjart-sýninni.“

Annað áfall að missa vinnuna

Hildigunnur segir að ýmis úrræði vanti fyrir fólk sem greinist svo ungt með alzheimer og fordómar séu miklir ekki síst þegar kemur að atvinnu. „Það vantar dagvistunarræði fyrir þá aðila sem greinast ungir með sjúkdóminn, stað þar sem yngri fólk með alzheimer getur hist, spjallað og gert eitthvað saman. Meðalaldur er töluvert hár á þeim stöðum sem nú eru í boði. Pabbi sem nú er 54 ára er sem betur fer ekki kominn á þann stað að þurfa að nýta sér þetta en sá dagur mun koma. Einnig vantar atvinnuúrræði fyrir þá sem treysta sér til. Fólk með alzheimer getur vel unnið, þá sérstaklega þeir sem greinast ungir og með alzheimer á byrjunarstigi eins og pabbi minn. Mesta höggið fyrir þabba þegar hann greindist var að fá ekki að vinna lengur. Það eru miklir fordómar þegar kemur að atvinnu og eins tel ég að fólk viti ekki nákvæmlega hvað felist í þessum sjúkdómi. Við í fjölskyldunni höfum upplifað



Hildigunnur ásamt föður sínum í fjallgöngu í vor en hann greindist með alzheimer í fyrra, aðeins 53 ára gamall.

„Fólk með alzheimer getur vel unnið, þá sérstaklega þeir sem greinast ungir og með alzheimer á byrjunarstigi eins og pabbi minn.“

mjög ýkt viðbrögð þegar fólk heyrir að pabbi sé kominn með alzheimer, eins og lífið sé búið. Það þarf að líta fram á veginn og líta lífið björtum augum – ekki sjá bara slæmu hliðarnar,“ segir Hildigunnur.

Faðir hennar var skipstjóri þegar hann greindist og missti vinnuna í kjölfarið. „Þótt hann treysti sér ekki til að vera skipstjóri áfram hefði hann viljað fá tækifæri til að starfa í

hafa opnari hug þegar kemur að þessum sjúkdómi og gefa fólki hið minnsta tækifæri til að sanna sig. Það er nógu mikið áfall að vera greindur með alzheimer, hvað þá að missa vinnuna í þokkabót.“

Mikilvægt að njóta

Hildigunnur hefur stundað hlaup í fjögur ár sér til gamans og heilsubótar og hefur auk þess verið í fjallgöngum í vetur ásamt foreldrum sínum. Hún tekur undirbúninginn á gleðinni. „Ég ætla að hlaupa 10 kílómetra en mér hefur ekki enn tekist að plata einhvern til að hlaupa með mér. Pabbi og mamma eru svo miklir dugnaðarforkar að þau ætla að hlaupa 21 kílómetra þannig að ég hitti þau í markinu. Ég og foreldrar mínir höfum gengið á eitt fjall í mánuði síðan um áramótin með Fótfrá hjá Ferðafélagi Íslands. Það hefur aukið úthaldið hjá manni og er mjög góður undirbúningur fyrir hlaupið í ágúst. Annars er nú mitt plan að njóta sumarsins og taka undirbúninginn ekkert of alvarlega – tek þetta á gleðinni,“ segir Hildigunnur að lokum.



Hildigunnur og foreldrar hennar, Jónas Jónasson og Kristín Kristófersdóttir, hafa síðustu ár hlaupið fyrir Neistann í Reykjavíkumaraþoninu en munu að þessu sinni hlaupa fyrir Alzheimersamtökin.

Bækur

Strax sem barn heltekin af dauðanum

Ljóðabókin Líkn eftir prestinn og rithöfundinn Hildi Eir Bolladóttur, sem nýlega kom út, fjallar öðru fremur um dauðann og hvernig við mætum honum með tilfinningum okkar og atferli.

■ Hún segir að bókin sé persónuleg en líka myndræn í þeim skilningi að í henni sitji myndir sem Hildur hafi bara í huganum sem áhorfandi en séu ekki bein persónuleg reynsla.

„Sum ljóðin eru gamlar æskumyndir sem hafa fylgt mér alla tíð svo sterkt að ég get enn fundið lykt og bragð af deginum eða stundinni sem þær áttu sér stað, þau ljóð

skrifðu sig nánast sjálf, þau eru eiginlega bara eins og gamlar ljósmyndir í nokkrum orðum,“ segir Hildur.

„Ég hugsa að þessi ljóðabók hafi gengið með mér frá allt frá barnsku. Strax sem barn var ég heltekin af dauðanum, aldrei þannig að hann ylli mér angst heldur fannst mér allt svo áhugavert sem tengdist dauðanum. Ég er allin upp á kirkjustað og faðir minn var prestur og þess vegna var dauðinn mér nálægur frá fyrstu minningu. Mér fannst svo forvitnilegt að fylgjast með atferli fólks í kringum dauðann og öllum síðum og hefðum sem skapast í kringum hann en líka öllum vandræðaganginum og hátíðleikanum sem verður til vegna



Hildur Eir Bolladóttir. Mynd / Daniel Starrason

þess að okkur finnst óþægilegt að lifa í sátt við dauðann, jafnvel þótt hann sé það eina sem ekkert okkar getur flúið. Ljóðin eru þess vegna bæði kómisk en líka hughraust af því að í gegnum starfið mitt sem prestur hef ég lært að umgangast dauðann af fumlaysi en líka auðvitað djúpri alvöru.“



Ljóðabókin Líkn fjallar öðru fremur um dauðann.

Hún segir að tilgangur bókarinnar sé fyrst og fremst að deila með umheiminum myndum af þessum samannlega veruleika sem dauðinn er en líka að orða nokkrar æskumyndir upphátt áður en yfir þær fennir.

„Nú lifum við bara í svo miklum hraða og áreiði að fortíð hvers og eins okkar getur farið að skolest til ef við gefum henni ekki viðeigandi gaum og þótt við eigum ekki að lifa í fortíðinni megum við heldur ekki gleyma henni því þá hættum við að þekjja okkur sjálf,“ segir Hildur.

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

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

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

10-40%
AFSLÁTTUR

Einingarsófar á tilboði

20%
afsláttur af
sérpöntunum

ETHNICRAFT - N701 SÓFAEININGAR
HEILDARSTÆRÐ: 301 X 231 CM
VERÐ: 585.000,-
TILBOÐSVERÐ: 468.000,-

ETHNICRAFT - N701 SKEMILL
VERÐ: 69.000,-
TILBOÐSVERÐ: 55.000,-

habitat 



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

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

Sorri

Ég fór einu sinni á veitingastað í Kaupmannahöfn með nokkrum vinum. Á næsta borði sat hávær hópur heimamanna. Desíbelin jukust með hverjum drukknunum bjór og loks stóð einn gestanna upp og rakst nokkuð harkalega í stólbak við okkar borð. Settist svo aftur og hélt áfram neyslu sinni. Frábært, hugsuðum við. Fórum eiginlega að hugsa okkur til hreyfings.

Nokkrum sekúndum síðar, sneri hann sér við, stóð upp, gekk að okkur og sagði: „Sorri, afsakið þetta!“ Um leið og hann rétti upp höndina eins og bakvörður sem viðurkennir fyrir dómáranum að það hafi verið hann sem þrumaði boltanum út af.

Eftir það hélt veislan áfram, nágrannarnir voru jafnháværir og áður, hlátra-sköllin jafnfyrirferðarmikil, drykkjan sú sama. En eitthvað hafði breyst. Þeir virkuðu ekki jafnógnandi og áður. Andrúmsloftið varð allt annað og afslappaðra.

Það er ótrúlegt hvað eitt lítið „sorri“ getur gert. Eitt lítið „fyrirgefðu“ getur leyst upp eittra andrúmsloft á sama hátt og uppþvottalögur leysir upp fitu. Miðað við galdramátt þessa orðs er í raun ótrúlegt hvað við eigum það til að nota það sparlega. Eins og við gefum eitthvað eftir með því viðurkenna mistök og biðjast afsökunar. Af hverju? Hefur einhver tímann verið sagt um nokkurn mann: „Hann var finnr gaur – en sagði fyrirgefðu aðeins of oft?“

Á fundi síðastliðinn þriðjudag samþykkti borgarstjórn nýjar síðareglur borgarfulltrúa. Reglurnar samanstanda af ellefu stuttum setningum sem eru einfaldar, jafnvel barnalegar, gæti einhver sagt. Ein uppáhaldsreglan mín á listanum er regla nr. 10: „Við biðjumst afsökunar á mistökum og hlýðum á afsökunarbeiðni.“

Það er gaman með fólki sem getur sameinast um að hafa þetta að leiðarljósi.



KRONAN

GRILLJÓN ástaður til að grilla



... því það er bongó

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum



BODYPRINT x Reverie

STILLANLEG HJÓNARÚM

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

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



VALHÖLL frábær dýna í sumarbúðstaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokagormakerfi og gæðabólstrun
Verð frá aðeins kr. 74.900.- m/botni og fótum

FLOTT Í SUMAR-BÚSTAÐINN



SVEFNSÓFI PIU

Medium Arm Antracite
Belgískur Svefnsófi fyrir þá allra kröfuhörðustu.
Mjög sterk grind með góðri gormadýnu.
Slitsterkt áklæði - Verð kr.369.900.-

YARIS SVEFNSÓFI

Góður svefnsófi á góðu verði.
Svefnsófi er úr gráu slitsterku áklæði með 140 memory foam dýnu
Verð aðeins kr. 154.900.-



PRESTON - SVEFNSÓFI / Einnig fánlegur sem tungu-svefnsófi
Góð memory foam dýna sem er 140 cm á breidd.
Verð aðeins kr. 249.900.-

Frábært úrval af sófum og svefnsófum

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR



LYFTU-HVÍLDARSTÓLL - KOMIN AFTUR

Þessir vinsælu hvíldarstólar eru með ekta leðri á slitflötum og PU-leðri á hliðum og baki.
Stólar eru mjög þægilegir og styðja vel við lágbak.
Hvíldarstólar eru fást bæði með og án rafstýringu.
Hægt er að stilla þá frá því að sitja uppréttur að því að leggjast vel afturábak.
Góðir stólar á frábæru verði - 3 litir.
Verð aðeins kr. 119.900.-

ÚRVAL AF BÆÐSLOPPUM

fyrir dömur og herra
Handklæði í úrvali góð í sumarbústaðinn



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

vefverslun
svefnogheilsa.is

Svefn & heilsa

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