



„Alvarlegasta réttarmorð í Evrópu“

Innlent **2**

Íslensk yfirvöld hafa aldrei með formlegum hætti óskað gagna eða aðstoðar þýskra yfirvalda við uppgjör Guðmundar- og Geirfinnsmálsins.



Tugir byssna fluttar til landsins

Innlent **4**

Framkvæmdastjóri Skotfélags Reykjavíkur segir stífara regluverk skorta í tengslum við skotvopn á Íslandi.



Samkeppnin í brennidepli

Fréttaskýring **6**

Heilbrigð samkeppni er mikilvæg fyrir almenning á Íslandi. En hvernig er hún best tryggð?



Neil Armstrong dýrkaði Ísland

Menning **34**

Væntanleg íslensk heimildamynd varpar nýju ljósi á líf geimfaranna sem æfðu tunglgöngur á Íslandi.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

V **Viðtalið / Ragnar Þór Ingólfsson**

„Þetta eru varnarbrögð þess sem telur sér ógnað“

Það hefur gastað hressilega um Ragnar Þór Ingólfsson síðan hann tók við embætti formanns VR. Hann hefur verið kallaður öllum illum nöfnum, ásakaður um einræðistilburði og ofstæki. Nú síðast í leiðara nýráðsins ritstjóra Fréttablaðsins. Í Mannlífi svarar Ragnar meðal annars þessum ásökunum af fullum krafti.



MANNLÍF

föstudagurinn 5. júlí 2019
26. tölublað 3. árgangur



MANNLÍF



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

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

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

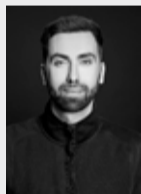
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



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



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eydólfsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll Egilsson
Bláðamaður



Friðrika Benónýsdóttir
Bláðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson
Yfirfjórsmyndari



Steingerður
Steinarsdóttir

BLÁÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir,
María Erla Kjartansdóttir, Fólga Guðlaugsdóttir,
Guðrún Óla Jónsdóttir, Stefania Albertsdóttir,
Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Hallur Karlsson, Unnur Magna

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir,
Ragnheiður Linnet

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



Innlent

GUÐMUNDAR-
OG GEIRFINNSMÁLIÐ



„Ég hef aldrei séð mál í líkingu við Guðmundar- og Geirfinnsmálið“

Íslensk yfirvöld hafa aldrei með formlegum hætti óskað gagna eða aðstoðar þýskra yfirvalda við uppgjör Guðmundar- og Geirfinnsmálsins þrátt fyrir aðkomu þýska rannsóknarráðgjafans Karl Schütz að rannsókn málsins. Þetta kemur fram í svari við fyrirspurn Andrej Hunko, þingmanns Die Linke, í þýska þinginu.

Í svari kemur þó fram að slík aðstoð yrði veitt ef eftir henni yrði leitað. „Svarið sem ég fékk er að formleg beiðni hafi aldrei borist,“ segir Andrej Hunko í samtali við Mannlíf um svörin. „Spurningin snýst sérstaklega um þýsku alríkislögregluna, BKA, en ráðherra myndi hafa vitneskju af slíkri beiðni. Við getum því skilið á þessu svari að formleg beiðni til viðeigandi yfirvalda hefur aldrei borist frá íslenskum stjórnvöldum.“

Rannsókn Guðmundar- og Geirfinnsmálsins hefur árum saman verið gagnrýnd og nokkur dæmi eru um endurskoðun á rannsókninni. Frá árinu 1997 hafa starfað endurupptökunefndir, starfshópur skipaður af innanríkisráðherra og sáttanefnd í kjölfar sýkunar Hæstaréttar árið 2018.

Karl Schütz var að forminu til sestur í helgan stein þegar hann var ráðinn sem ráðgjafi við rannsókn Guðmundar- og Geirfinnsmálsins. Utanríkisráðuneytið hafði milligöngu um ráðninguna. Þá voru sönnunargögn send til Þýskalands við rannsókn málsins auk þess sem Schütz var fenginn til að skila álitni vegna fyrirhugaðar endurskipulagningar lögreglunnar á Íslandi. Þá er vert að nefna sérstaklega að Schütz virðist hafa kennt íslenskum lögreglumönnum pyntingar sem voru nýttar við yfirheyrslur yfir sakborningum í málinu.

Þýsk lögregluvöld gætu því haft nokkuð af gögnum er varða rannsókn málsins á áttunda áratugnum.

Alvarlegasta réttarmorð í Evrópu

„Ég hef aldrei séð mál í líkingu við Guðmundar- og Geirfinnsmálið,“ segir Hunko. Hann segir málið hafa komið sér á óvart eftir að honum var bent á það. „Ég las umfjöllun BBC sem sagði málið alvarlegasta réttarmorð í Evrópu.“

Hunko segist ekki vita hvort eða hvernig verði haldið áfram með málið af hans hálfu. Hins vegar telji hann eðlilegt að aðkoma þýska yfirvalda sé skoðuð. „Svo virðist sem þýski ráðgjafinn hafi haft aðkomu að notkun pyntinga við rannsókn málsins. Þetta vekur að sjálfsögðu upp spurningar og er óeðlilegt. Það vekur líka athygli mína að svo virðist sem mikill pólitískur þrýstingur hafi verið á íslensk stjórnvöld að ljúka málinu,“ segir Hunko og bætir við að áhugi hans á aðkomu þýskra yfirvalda snúi líka að því hvort hér hafi verið pólitísk aðstoð. Hávær pólitísk krafa hafi verið hér á landi um að ljúka málinu.

„Hér vitum við að pyntingar voru notaðar til að fá fram játningar. Það er ótrúlegt að hugsa til þess.“

„Minn skilningur er sá að hið sanna sé ekki vitað í þessum málum. Það veit enginn hver ber ábyrgð á hvarfi manna. Þá vakna spurningar um hvort það hafi verið pólitískt að afhenda almenningi einhverja sakborninga til að ljúka málinu en ekki leysa. Slíkt er ekki í samræmi við hugmyndir um réttarríkið. Hér vitum við að pyntingar voru notaðar til að fá fram játningar. Það er ótrúlegt að hugsa til þess. Ég veit ekki betur en að Ísland sé meðlimur Evrópuráðsins,“ segir Hunko. Ísland varð meðlimur Evrópuráðsins árið 1950 og tekur meðal annars þátt í svari Evrópunefndar Evrópuráðsins um forvarnir gegn pyntingum og ómannúðlegri eða niðurlægjandi meðferð eða refsingu.

Hann bendir á að málið geti hugsanlega haft tengingu í stærra samhengi þýskra stjórn mála. Þjóðverjar séu virkir í alþjóðlegu samstarfi lögregluvirkna um heim allan. „Ég segi það stundum í gríni að Kúba flytji út lækna en Þýskaland flytji út lögreglumenn,“ segir Hunko og bendir á að Þjóðverjar séu framarlega er varðar útflutning á tæknilausnum til eftirlits með almenningi. Hann nefnir Sýrland sem dæmi en þýsk fyrirtæki seldu eftirlitstækni til sýrlestra yfirvalda auk þess sem Þjóðverjar tóku þátt í þjálfun þarlandrar lögreglu. „Við getum kallað þetta útflutning á kúgunartækjum og það er málefni sem ég spyr svolítið út í. Þýskaland flytur enn út vopn en þjálfun og tækni til kúgunar er annað. Auðvitað er svona samstarf alltaf réttlætt með því að við séum nú að kenna öðrum stjórnvöldum mannréttindi.“

Andrej Hunko, þingmaður Die Linke.

ÍTARLEGA VERÐUR FJALLAÐ UM MÁLIÐ Á MANNLIF.IS

M

Fríblaðið Mannlíf fer í útgáfu í júlí. Útgáfa blaðsins byrjar aftur af fullum krafti föstudaginn 2. ágúst. Við minnum á vefinn mannlif.is þar sem lesendur geta áfram nálgast áhugaverðar greinar og fylgst með nýjustu fréttum.

KRÓNAN

Ódýrt

Ódýrt og gott á grillið!

Bara pylsur, 10 stk.

399 kr. pk.

FP steiktur laukur, 200 g

106 kr. pk.

Ódýrt

Norðlenska hamborgarar, 2x120g

498 kr. pk.

Grísakótleittur, kryddaðar

1299 kr. kg

Grænn aspás, 450 g

949 kr. pk.

Ódýrt

Hamborgarar 4 stk með brauði

998 kr. pk.



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Innlent
SKOTVOPN



Byssuglöð þjóð

Small Arms Survey er viðamikil rannsókn um fjölda skotvopna í umferð í heiminum. Það er Graduate Institute of International and Development Studies í Genf í Sviss sem stendur að rannsókninni en samkvæmt úttekt sem gefin var út fyrir ári síðan kemur fram að Ísland er í **10. sæti** yfir fjölda skotvopna í eigu almennings.

- Bandaríkin tróna á toppi listans með **121** byssu á hverja **100** íbúa.
- Það eru um það bil **393** milljónir skotvopna í almennings eigu í Bandaríkjunum en það eru um **40%** af þeim **857** milljónum skotvopna í eigu almennings í heiminum.

- Á Íslandi eru samkvæmt rannsókninni **31** byssa á hverja **100** íbúa. Finnland er eina Norðurlandþjóðin sem er ofan við Ísland á listanum en finnskur almenningur á rúmlega **32** byssur á hverja **100** íbúa sem skilar þeim í **8. sæti**.

- Athygli vekur að í Danmörku eru aðeins um **9,9** byssur á hverja **100** íbúa. Í Japan og Indónesíu er byssueign almennings með sjaldgæfara móti, þar eru aðeins færri en **1 byssa** á hverja **100** íbúa.

- Skráningargögn frá **133** löndum voru notuð við framkvæmd rannsóknarinnar og könnun var gerð í **56** löndum um skotvopnaeign. Í ljós kom að um **85%** skotvopna í heiminum eru í einkaeigu.

Texti / Egill Páll Egilsson

Stórhættuleg vopn í höndum óvita

➔ Blaðamaður Mannlífs leitaði til Árna Loga Sigurbjörnssonar, meindýraeyðis og byssusafnara í Þingeyjasýslum, eftir upplýsingum um aukningu á skammbyssueign Íslendinga en Árni Logi starfar einnig við byssuviðgerðir. Árni Logi segist hafa upplýsingar um að 70-80 þúsund byssur séu skráðar á landinu en einungis 15-20 þúsund manns með gild skotvopnaleyfi.

„Það er margt fullorðið fólk með skotvopnaleyfi en er hætt að skjóta og þá býið að ráðstafa sínum byssum annað,“ segir Árni Logi en hann hefur sterkar skoðanir á því hvernig leyfi eru veitt til að flytja inn skammbyssur.

„Það eru margir óvitar sem kaupa þetta. Ég bara veit það, ég umgengst þessa menn.“

„Það er alveg merkilegt að aðili sem kallar sig formann skotveiðifélags geti bara skrifað upp á það að menn geti keypt skammbyssur út á það eitt að vopnið sé fyrst og fremst hugsað

til að nota í skotfimiþróttina á löggildum og viðurkenndum skotvöllum. Ég þekki mörg dæmi þess að menn fái skammbyssur eftir þessum leiðum en láti aldrei sjá sig á þessum völlum,“ segir Árni Logi og bætir því við að hann viti til þess að um það bil 15 skammbyssur hafi verið fluttar inn til Húsavíkur og nágrennis.

„Það eru komnar byssur austur um allar sveitir og það eru ekki einu sinni virk skotfélög þar. Manni finnst þetta margt mjög skrítið.“ Hann er mjög gagnrýnnir að ekki séu strangari reglur við lýði: „Þó að þetta séu mest litlar skammbyssur, 22 kalíber. Þá eru hálfsvírfirklar skammbyssur, 10-12 skota; þetta eru stórhættuleg vopn í höndum óvita, og það er tilfellið að það eru margir óvitar sem kaupa þetta. Ég bara veit það, ég umgengst þessa menn, og geri m.a. við byssurnar þeirra. Sumir þeirra og allt of margir eru búnir að fá skammbyssu upp í hendurnar út á það að vera meðlimir í skotfélagi en jafnframt sjást þeir aldrei á skotsvæðunum, þeir eru bara í skúmaskotum með skammbyssurnar,“ segir Árni Logi.



Arni Logi Sigurbjörnsson, meindýraeyðir og byssusafnari.

Tugir skammbyssna fluttar til landsins það sem af er ári

Framkvæmdastjóri Skotfélags Reykjavíkur segir stífara regluverk skorta í tengslum við skotvopn á Íslandi.

Markskotfimi með skammbyssum er íþróttgrein sem notið hefur vaxandi vinsælda á

Íslandi undanfarinn áratug. Sífellt fleiri skammbyssur eru fluttar inn til landsins undir þeim formerkjum að nota þær til íþróttaiðkunar en engin krafa er gerð um að stunda íþróttina til að halda byssuleyfinu eins og þekktist víða erlendis.

Guðmundur Kr. Gíslason, framkvæmdastjóri Skotfélags Reykjavíkur (SR), staðfestir í samtali við Mannlíf að skammbyssuskotfimi hafi átt sívaxandi vinsældum að fagna undanfarin ár. Aðspurður um hversu margar skammbyssur hafi verið fluttar inn til einkaeignar það sem af er þessu ári kveðst hann ekki vera með nákvæmar tölur um það fyrir framan sig. „Það eru vafalaust einhverjar 40-50 skammbyssur,“ giskar hann á.

Guðmundur útskýrir fyrir blaðmanni að til þess að einstaklingur geti fengið heimild til þess að flytja inn og eignast skammbyssu þurfi viðkomandi að hafa fyrir hefðbundið skotvopnaleyfi, svokallað A-leyfi, áður en sótt er um B-leyfi sem veiti heimild til að eignast skammbyssu. „Við þurfum að staðfesta það hjá klúbbunum að viðkomandi hafi verið hjá okkur í tvö ár hið minnsta og með flekklausan feril. Þá er hægt að fá heimild til þess að eignast skammbyssu sem uppfyllir skilyrði íþróttahreyfingarinnar, sem lögreglan setur,“ útskýrir hann.

Guðmundur segir jafnframt að það sem af er þessu ári hafi

Guðmundur Kr. Gíslason, framkvæmdastjóri Skotfélags Reykjavíkur.



Markskotfimi með skammbyssum er íþróttgrein sem notið hefur vaxandi vinsælda á Íslandi undanfarinn áratug.

”

„Áður fyrr var skammbyssueign mjög lítil en nú eru menn farnir að sækja meira og meira í þetta.“

verið fluttar inn á bilinu 10-12 skammbyssur eftir uppáskrift frá Skotfélagi Reykjavíkur.

Aðspurður hvort einhverjar kröfur séu gerðar um það að eigendur slíkra vopna séu áfram virkir iðkendur í skotfélagi segir hann svo ekki vera. „Nei, eftir að menn hafa eignast byssurnar er ekki gerð

krafa um það þó að við séum ekki sammála því margir hverjir,“ segir Guðmundur og tekur Noreg sem dæmi um land sem er með gott regluverk í kringum byssueign. „Það er skylda víða, meðal annars í Noregi þar sem leyfilegt er að eiga skammbyssu en þar er krafa gerð um að menn verði að mæta á viðurkennd skotsvæði í það minnsta mánaðarlega til þess að halda leyfinu,“ útskýrir hann og lætur í veðri vaka að þörf sé á að endurskoða regluverkið á Íslandi.

„Það hefur ekki komið til þess á Íslandi að setja sambærilegar reglur. Regluverkið var mjög stíft hér á árum áður en það var losað um það fyrir einhverjum tíu árum. Áður fyrr var skammbyssueign mjög lítil en nú eru menn farnir að sækja meira og meira í þetta. Við náttúrlega megum bara eiga vopn sem henta í markskotfimi. Við megum t.d. ekki flytja inn og eiga 9 mm skammbyssur eins og lögreglan notar í dag. Byssurnar sem við flytjum inn eru 22 kalíbera hálfsvírfirklar, eða rúllur svokallaðar, og svo upp að 38 special sem er grófa byssan, þar eru tvö kalíber aðallega notuð; 32 og 38,“ segir hann.

SKAUT MENN EF ÞEIR BORGUÐU EKKI

Fyrirverandi handrúkkari segir að á tímabili hafi skammbyssur verið mjög algengar í undirheimum á Íslandi.

Einstaklingur með fortíð úr undirheimum Reykjavíkur og vill ekki láta nafns síns getið, segir í samtali við blaðamann Mannlífs að þegar hann starfaði sem handrúkkari hafi hann alltaf verið með skammbyssu í hanskahólfinu. Hann segist ekki þekkja til þess hvort skotvopnaburður hafi aukist undanfarin ár í undirheimunum en

á tímabili hafi skammbyssur verið mjög algengar.

„Maður notaði fyrst og fremst skammbyssuna til að ógna og svo veitti þetta manni eitthvað falskt öryggi. Með því á ég við að maður hefði aldrei notað skammbyssuna í öryggisskyni, ekki nema eitthvað virkilega mikið lægi við. Ég var sem

betur fer ekki alveg það „farinn“ að ég notaði skammbyssuna á fólk,“ útskýrir maðurinn og bætir við að hann hafi einnig verið með afsagaða haglabyssu þegar hann rúkkaði „erfiða“ einstaklinga.

„Ég notaði stundum saltkot en það var fyrst og fremst í afsagaða haglabyssu sem ég var með líka. Það kom

fyrir að ég skaut menn í lærið með saltkoti ef þeir borguðu ekki, þá var maður búinn að fjarlægja öll höglín úr skotunum og fylla þau með grófu salti.“

Skammbyssur notuðu menn mest til að skjóta í áttina hver að öðrum, að sögn mannsins. Einnig mikið á bíla hjá fólk en þá úr slíkri fjarlægð að minni hættu var á mannskaða. „Við vorum fyrst og fremst með þetta til að skapa ógn.“

Hlaðnar byssur í innanlandsflugi



Mannlíf hefur heimildir fyrir því að fólk með fullhlaðnar skammbyssur hafi ferðast með innanlandsflugi.

➔ Allir flugfarþegar kannast við að þurfa fara í gegnum ítarlegar vopnaleyfir í millilandsflugi. Þegar kemur að innanlandsflugi er aftur á móti fátt sem stoppar fólk í að ganga um borð í flugvél með hlaðna byssu innan klæða en Mannlíf hefur heimildir fyrir því að slíkt hafi gerst.

„Það er í rauninni ekkert sem stoppar fólk með það. Það eru aðeins tveir vellir á landsbyggðinni sem hugsanlega gætu séð eitthvað og það er Akureyrarflugvöllur og Á Egilsstöðum og þó ekki. Það er ekkert verið fylgjast með þessu í innanlandsfluginu,“ segir Guðmundur K. Sigríðarson, yfirmaður á Húsavíkurflygvelli í Aðaldal, í samtali við Mannlíf.

„Það eina sem við getum gert er þegar farþegar koma með byssur með sér til innritunar og láta vita af þeim, þá eru menn látnir taka þær í sundur og gengið úr skugga um að ekkert sé í þeim. Annars vitum við ekkert hvað er í handfangri eða innan á fólk og slíkt,“ útskýrir Guðmundur.

Aðspurður hvort engar kröfur séu gerðar um vopnaleyfi í innanlandsflugi af alþjóðlegum flugmálayfirvöldum segir hann svo ekki vera. „Í kjölfar hryðjuverkaárásanna í Bandaríkjunum

11. september 2001 þegar allt fór á hliðina, komu upp allskonar umræður um þetta. Síðan féll allt í dúnalogn aftur þegar rykið settist.“

SUMARÚTSALA



SMILE TUNGUSÓFI 274 X 156 CM KR. 309.000
NÚ KR. 231.750

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



-20%

Unfurl svefnsofi 120x200 kr. 109.900
NÚ KR. 87.920



ALLIR PÚÐAR
20 - 40%
AFSLÁTTUR

-35%



Montery Highboard kr.86.500
NÚ KR. 56.225



-50%

Cozy Living kollur kr. 34.900
NÚ KR. 14.450



-50%

Flair stóll kr. 97.500
NÚ KR. 48.750



-50%

60 CM
Spegill kr. 27.900
NÚ KR. 13.950

Tangle Barstóll kr. 19.900
NÚ KR. 9.950



-20%

Chita plankaborð 220x100 kr. 233.400
NÚ KR. 186.720



-25%

Humi borðstofustóll kr. 28.700
NÚ KR. 21.525



-50%

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / LINANEHF [t](#) / LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 / LAUGARD. 11 - 16



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Á að leyfa **risunum** að verða til?

Alþjóðlegt viðskiptaumhverfi er flókið fyrirbæri og árekstrarvegna álitamála á sviði samkeppnisréttar hafa verið tíðir, ekki síst á Íslandi, undanfarin misserin. Heilbrigð samkeppni er mikilvægt mál fyrir almenning. En hvernig er hún best tryggð? Hvernig er hægt að búa til samræmda sýn þvert á landamæri, í alþjóðavæddum heimi viðskipta? Þarf að koma í veg fyrir myndun fárra evrópskra risa?

S

amkeppni er flókið fyrirbæri. Ef hún er heilbrigð – í þeim skilningi að hún er í takt við lög og reglur og ýtir undir betri þjónustu við almenning og hagræði – þá er hún hreyfiafl til góðs í samfélögum. Verð á vörum lækkar í virkri samkeppni, fyrirtæki eru undir meiri pressu að sinna gæðamálum betur og úrvalið sem almenningur getur valið úr verður meira og fjölbreyttara, til einföldunar sagt.

Lög og reglur á sviði samkeppnisréttar eru að margra mati frumskógur sem erfið er að rata um og hafa ekki síst stjórnendur í íslensku atvinnulífi kvartað undan Samkeppniseftirlitinu íslenska þegar kemur að rannsóknum þess og niðurstöðum.

En það á einnig við um eftirlit í öðrum löndum og ekki síst þegar er verið að draga línurnar í stórum samrunum eða viðskiptum, þar sem lokaniðurstaða fer inn á borð til framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins til höfnunar eða samþykkis.

Í vor ákváðu samkeppniseftirlitin á Norðurlöndunum að kynna sameiginlega stefnu sína í meðferð og úrlausn samrunamála. Sú stefna hefur nú verið sett fram í sameiginlegri yfirlýsingu forstjóra samkeppniseftirlitanna í Noregi, Danmörku, Svíþjóð, Finnlandi og á Íslandi. Er yfirlýsingin kynnt á heimasíðum eftirlitanna í dag og í viðskiptatímamarkum á Norðurlöndunum og í Evrópu.

Með þessu eru norrænu samkeppniseftirlitin að leggja sitt af mörkum í umræðu um samruna fyrirtækja sem á sér stað víða í Evrópu nú um stundir.

Ógilding samruna leiðir til titrings

Tilfelli er einkum ógilding framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins á samruna fyrirtækjanna Siemens og Alstom, en bæði fyrirtækin eru mikilvægir framleiðendur járnbrautarlesta og búnaðar á því sviði.

Taldi framkvæmdastjórnin að samruninn hefði skaðað samkeppni og leitt til herra verðs, viðskiptavinum og neytendum til tjóns. Óhætt er að segja að þessu hafi verið illa tekið hjá stjórnvöldum heimalanda þessara risa á sviði innviða, það er í Frakklandi og Þýskalandi.

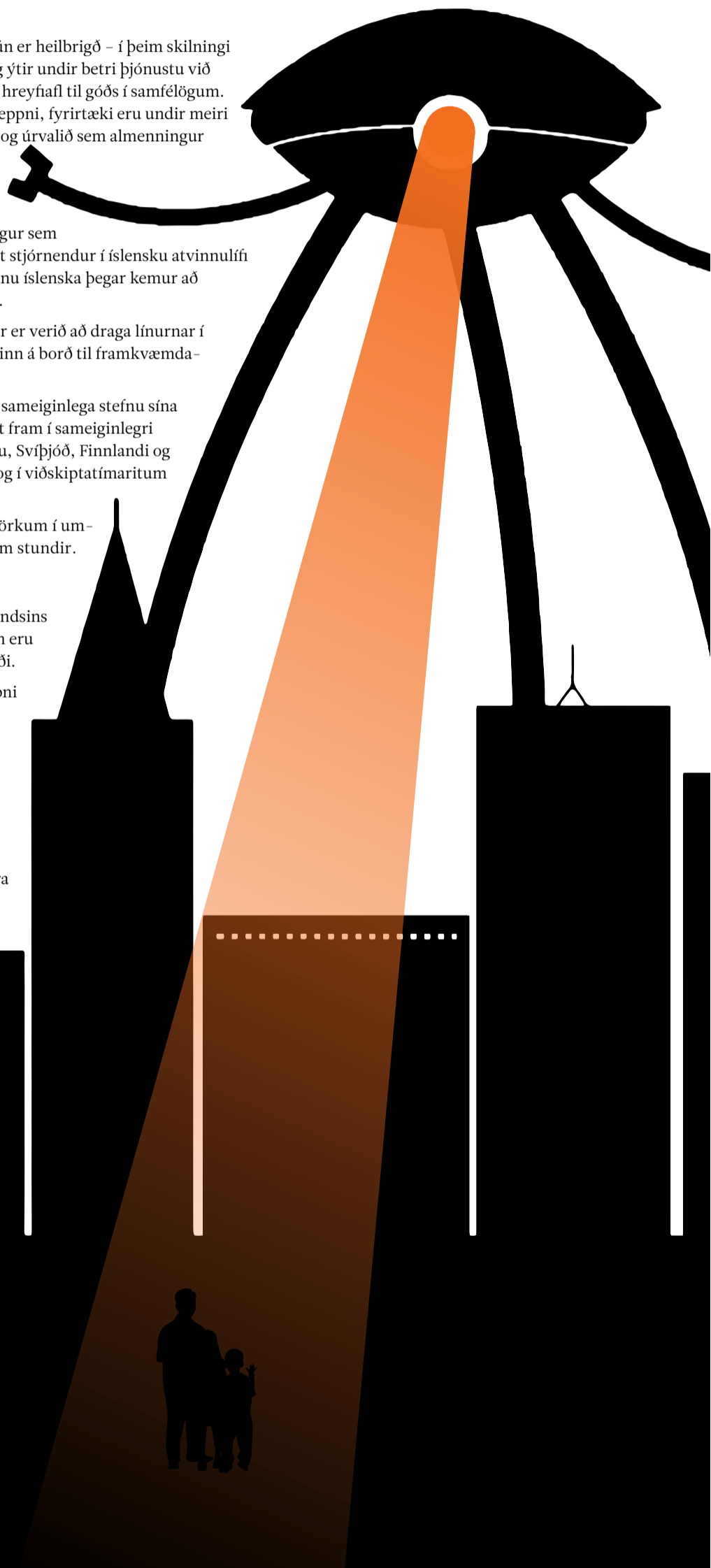
Niðurstaðan olli miklum alþjóðapólitískum titringi og hafa stjórnvöld í löndunum tveimur brugðist við með því að leggja fram umfangsmiklar breytingatillögur á reglum um samruna fyrirtækja, en meginröksemdin er sú að með því að heimila stóra samruna innan Evrópu þá verði fyrirtækin betur í stakk búin til að bregðast við vaxandi samkeppni frá stórum fyrirtækjum í Kína, Bandaríkjunum og víðar.

Þessi áhersla á að heimila samruna hjá fyrirtækjarisum innan Evrópu býður hættunni heim, að mati samkeppniseftirlita á Norðurlöndunum.

Þó að um margt ólíkt sé, þá hefur að undanförunu sést glitta í

”

„Forsvarsmenn fyrirtækja, sem jafnvel eru í markaðsráðandi stöðu á Íslandi, tala fyrir því að Samkeppniseftirlitið taki meira tillit til alþjóðlegrar samkeppni í ákvörðunum sínum.“



FALLEGT ÚTLIT VÖNDUÐ HÖNNUN

Hefðir, handverk og framþróun. Nýja Inspiration línan hefur fallett og gæðalegt útlit í samræmi við innri gæði. Hægvaxta fura, náttúrulegt latex, þéttfinn bómull og okkar eigið gormakerfi úr sænsku karbon stáli gefur óviðjafnanleg þægindi og stuðlar að góðum svefni.



SUMARTILBOÐ

Xupport Plus Inspiration
yfirdýna fylgir frítt með öllum
sérpöntuðum rúmum í sumar.

(t.d. stærð 180x200cm að
verðmæti 236.000 kr.)

Gildir til 13. ágúst.

DUXIANA
Ármúla 10
☎ 568 9950
duxiana.is

DUXIANA®
Háþróaður svefnbúnaður



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

„Það hefur verið mat okkar að það sé afar mikilvægt fyrir íslenskt viðskiptalíf, og ekki síst uppbyggingu á samkeppnishæfni þess til framtíðar lítið, að lög og reglur, þegar kemur að samkeppni, séu í takt við þróun í viðskiptalífinu ...“



svipaða rökræðu á Íslandi þar sem forsvarsmenn fyrirtækja, sem jafnvel eru í markaðsráðandi stöðu á Íslandi, tala fyrir því að Samkeppniseftirlitið taki meira tillit til alþjóðlegrar samkeppni í ákvörðunum sínum.

Bæði Samtök atvinnulífsins og Viðskiptaráð hafa látið sig þessi mál varða og hafa talað opinlegt um mikilvægi þess að Samkeppniseftirlitið breyti um stefnu og leyfi samrunum að eiga sér stað. Þar er meginröksemdin sú að íslensk fyrirtæki séu að keppa við erlenda keppinauta, sem njóti stærðarhagkvæmni og eigi auðveldara með að koma sér inn á ný markaðssvæði, eins og hinn örmáa íslenska markað.

Hafa Samtök atvinnulífsins og Viðskiptaráð talað fyrir því að Samkeppniseftirlitið leyfi samruna og stuðli þannig að hagræðingu.



Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

„Nú er mál að linni“

■ Undanfarin ár hafa deilur um ákvarðanir Samkeppniseftirlitsins verið nokkuð áberandi í opinberri umræðu, einkum þá þegar hagsmunasamtök atvinnurekenda og forstjórar fyrirtækja hafa opinberlega gagnrýnt Samkeppniseftirlitið fyrir ákvarðanir, ýmist um sektir vegna brota á samkeppnislögum, s.s. samráð eða misnotkun á markaðsráðandi stöðu, eða stöðvun á samruna.

Einn þeirra sem hefur gagnrýnt eftirlitið verulega er Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. Í grein sem hann birti á vef Samtaka atvinnulífsins í fyrra sagði hann að nú væri hreinlega nóg komið. Ekki væri hægt að búa við samkeppnislöggjöfina eins og hún væri núna og ræddi hann þar sérstaklega um að nauðsynlegt væri að færa lög in í það horf í þeim væri tekið tillit til alþjóðlegrar þróunar.

„Nú er mál að linni. Það er orðið nauðsynlegt að bæta fjölmargt í samkeppnislögum og framkvæmd þeirra. Stjórnmalamenn geta ekki forðast það lengur að ræða samkeppnismál efnislega. Það er búið að beina því til ráðamanna í mörg ár að skerpa þurfi á lögum og færa framkvæmdina nær því sem gerist í öðrum löndum á Evrópska efnahagssvæðinu. Búi íslensk fyrirtæki við verra starfsumhverfi að þessu leyti er samkeppnishæfni þeirra lakari. Allir landsmenn tapa á því. Samkeppniseftirlitið á ekki að stýra því hvernig íslenskt viðskiptalíf er uppbyggt. Spurningar hljóta að vakna um það hversu trúverðug ofangreind ummæli forstjórans eru. Að Samkeppniseftirlitið hafi ekki fundið tíma til að komast að niðurstöðu um að brot hafi verið framin, ef það telur sig hafa fyrir því sannanir. Svari hver fyrir sig en það er ekki laust við að viðtengingarvísan rifjist upp: Efa sé og efa mundi – átján rófur á einum hund. Efa mundi og efa sé – átján dindlar á einu fé,“ sagði Halldór Benjamín meðal annars.

Vilja meiri samræmingu

Davíð Þorláksson, forstöðumaður samkeppnishæfnis-sviðs hjá Samtökum atvinnulífsins, segir að meginkraftur sem SA hafi talað fyrir sé að regluverkið sé samræmt við það sem gengur og gerist alþjóðlega. „Að vissu leyti er íslenska löggjöfin strangari en á alþjóðamörkuðum og í Evrópu. Það hefur verið mat okkar að það sé afar mikilvægt fyrir íslenskt viðskiptalíf, og ekki síst uppbyggingu á samkeppnishæfni þess til framtíðar lítið, að lög og reglur þegar kemur að samkeppni séu í takt við þróun í viðskiptalífinu og taki tillit til þeirra breytinga sem hafa orðið á samkeppnisumhverfinu, meðal annars vegna tæknibreytinga.“

Davíð segist binda miklar vonir við að endurskoðun samkeppnislaga, sem Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir er með á sinni könnu, muni skila betra regluverki sem styðji við heilbrigða samkeppni en gefi um leið möguleika á eðlilegri hagræðingu og þróun til að takast á við alþjóðlega samkeppni. „Nú er tækifæri til að auðvelda samruna og hagræðingu,“ segir Davíð.

Aðspurður, hvort ekki geti falist hættur í því að leyfa fáum risum að verða til, á svona litlum markaði eins og sá á Íslandi er – með aðeins 209 þúsund einstaklinga vinnumarkað – segir hann að vissulega þurfi að passa upp á það. Hins vegar verði að taka tillit til alþjóðlegs samkeppnisumhverfis. Nefnir hann sem dæmi flugíðnað, en Davíð starfaði áður hjá Icelandair, sem aðallögfræðingur. „Þar er stundum talað eins og það sé ekki alþjóðlegt umhverfi, þegar kemur að samkeppni. Samkeppnin er um flug til margra áfanga-staða, frá mörgum alþjóðalegum flugvöllum, og mörg alþjóðleg flugfélög eru margfalt stærri en íslensk flugfélög, og geta leyft sér að berjast á þeim forsendum á samkeppnismörkuðum – með mikilli verðlækkun jafnvel til að verja sína hagsmuni. Þetta er umhverfið sem fyrirtæki á Íslandi eru að keppa í. Það má líka taka dæmi af smásölu og hvernig hún er í alþjóðlegu samkeppnisumhverfi, í vaxandi mæli, vegna vaxandi netverslunar og almennt alþjóðlegrar samkeppni.“

Davíð bendir enn fremur á að samkeppnislöggjöfin sé um margt flókin, þar sem hún skarist ekki síst á svið lögfræði og hagfræði, þegar kemur að því að meta forsendur fyrir ákvörðunum á hverjum tíma.

Reynir á skilvirkt eftirlit

Forstjórar samkeppniseftirlita á Norðurlöndunum, Jakob Hald í Danmörku, Leivo Kirsi í Finnlandi, Rikard Jermsten í Svíþjóð, Páll Gunnar Pálsson hér á landi og Lars Sørgard í Noregi, hafa nú sameiginlega talað um mikilvægi þess að draga skýrar línur í því hvernig eigi að örva samkeppni á heimamörkuðum.

En eins og oft þegar kemur að samkeppni þá eru viðfangsefnið flókin og hvert tilvik sem eftirlitsstofn-

anir láta sig varða, hefur sitt sérkenni. Þrátt fyrir að hagsmunasamtök fyrirtækja meti það sem svo, að eftirlitsstofnanir séu að hamla eðlilegri þróun – til dæmis með því að hamla samrunum fyrirtækja – þá er það skýr afstaða eftirlitsstofnanna á Norðurlöndunum að samkeppni verði helst varin með því að tryggja að hún sé virk, neytendum til heilla.

Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins, segir að það geti leitt til mikillar óheillaþróunar ef of mikill slaki er gefinn við samkeppniseftirlit. Mikilvægt sé að horfa til þess hvaða atriði það séu sem í raun myndi grunninn að EES-svæðinu sem sameiginlegu markaðssvæði aðildarríkjanna og hvernig það geti virkað sem best.

Þá segir hann að nú á 25 ára afmæli EES-samningsins sé mikilvægt að muna að það sé áriðandi að halda í ávinninginn af EES-samstarfinu með því að halda við samkeppni. Það sé ekki eftirsóknarvert að búa til fákeppnisumhverfi, jafnvel inn á EES-svæðinu sjálfu og eftirlitin í hverju landi hafi mikilvægu hlutverki að gegna við að viðhalda samkeppni og fylgjast grannt með þróun mála. „Það er einnig mat norrænu samkeppniseftirlitanna að tilslökun í samrunareglum á Evrópska efnahagssvæðinu myndi koma verst við smærri löndin í Evrópu, enda myndu stærri fyrirtæki stærstu landanna einkum njóta ábatans. Það er því ekki að undra að ráðherrar ríkisstjórna Norðurlandanna sem eru aðilar að Evrópu-sambandsins, eru á meðal þeirra sem hafa talað gegn hugmyndum franskra og þýskra stjórnvalda um tilslökun í samrunaeftirliti. Um þessar mundir er haldið upp á aldarfjórðungs afmæli EES-samningsins. Íslendingar hafa notið þess að með EES-samningnum voru teknar upp sambærilegar samkeppnisreglur og gilda annars staðar á Evrópska efnahagssvæðinu. Þetta felur m.a. í sér að Samkeppniseftirlitið beitir sambærilegum aðferðum og leggur sambærilegt mat á samruna fyrirtækja og evrópsk samkeppniseftirlit gera. Þá nýtur Samkeppniseftirlitið þess að taka þátt í öflugum samstarfi norrænna samkeppnisyrvalda. Allt þetta stuðlar að aukinni samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.“



„Það er einnig mat norrænu samkeppniseftirlitanna að tilslökun í samrunareglum á Evrópska efnahagssvæðinu myndi koma verst við smærri löndin í Evrópu,“

gera. Þá nýtur Samkeppniseftirlitið þess að taka þátt í öflugum samstarfi norrænna samkeppnisyrvalda. Allt þetta stuðlar að aukinni samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.“

Smjörvi
á brauðið, pönnuna og í baksturinn

Meiri samkeppni – ekki minni

Fjórutíu hagfræðingar innan háskóla í Evrópu, þar á meðal Christos Genakos við Cambridge-háskóla, skrifuðu á dögunum sameiginlega grein þar sem minnt var á mikilvægi samkeppninnar, ekki síst á tímum hins alþjóðavædda heims þar sem landamæraleysi einkennir viðskipti.

Í greininni eru færð rök fyrir því, að nú sé mikilvægt að stíga skref til að efla samkeppni en ekki draga úr henni, t.d. með því að samþykkja samruna og sífellt færri rísa á ákveðnum sviðum. Er sú röksemd sögð veikburða í greininni og er frekar lítið til þess að þau fyrirtæki sem nái fótfestu í oft harðri samkeppni séu líklegri til að vaxa og dafna á heilbrigðan hátt – almenningi til heilla. Er samruni Siemens og Alstom nefndur sem dæmi um samruna sem mögulega geti leitt til meiri hagnaðar fyrir hluthafa en hann geti líka leitt til hærra verðs fyrir neytendur og einnig erfiðari inngöngu fyrir ný fyrirtæki, þar sem þau ná ekki að þróa sínar vörur og efla þær vegna yfirburðastöðu risans sem hefði orðið til. Er meðal annars sagt að það sé ekki æskilegt að búa til fáa evrópska rísa, á ákveðnum sviðum. Frekar sé æskilegt að standa vörð um samkeppnina og hugsa um mikilvægi minni fyrirtækja líka, sem séu oftast en ekki að vinna í vöruþróun og nýsköpun sem stærri fyrirtækin þurfi að keppa við. Með því að búa til evrópska rísa þá sé hættan á því að það dragi tennurnar úr nýsköpun, og þar geta þau ríki sem hafa átt erfiðast uppráttar af ýmsum ástæðum – meðal annars þau sem eru einangruð, t.d. Ísland – lent í því að upplifa fábrottnari tækifæri til vaxtar og vöruþróunar, fyrir innlend fyrirtæki.



Christos Genakos við Cambridge-háskóla.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Freistandi tilboð í fjórum búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

HEILSURÚM
HEILSUDÝNUR
STILLANLEG RÚM
SÆNGUR OG KODDAR
RÚMFATNAÐUR
HÆGINDASTÓLAR
SVEFNSÓFAR
HANDKLÆÐI
NÁTTBORÐ
GAFLAR
SÓFAR
OG ÓTALMARGT
FLEIRA SPENNANDI



www.dorma.is

VEFVERSLUN

**ALLTAF
OPIN**

Sumar útsala

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

Afgreiðslutími Rvk
Mánud. til föstud. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

Verð og vöruupplýsingar
eru birtar með fyrirvara
um prentvillur. Verð gildir
til 11. ágúst 2019 eða á
meðan birgðir endast.

DORMA

Láttu drauminn rætast



kjarninn
FRÉTTASKÝRING

„Kröfur sínar reisir Eimskip meðal annars á því að rannsókn Samkeppniseftirlitsins hafi formlega verið felld niður í júní 2015.“



Harðar deilur nú inn á borði dómstóla

■ Stjórn Eimskips ákvað í byrjun vikunnar að leggja fram kröfu skv. 102. gr. laga um meðferð sakamála þess efnis að rannsókn Samkeppniseftirlitsins á félaginu og samstæðufélögum þess, sem staðið hefur yfir í tæp tíu ár verði hætt. Krafa var lögð fram hjá Héraðsdómi Reykjavíkur en Samkeppniseftirlitið vísaði þessu á bug þegar krafa var lögð fram. Að öðru leyti tjáði Páll Gunnar Pálsson forstjóri Samkeppniseftirlitsins sig ekki um málið.

Kröfur sínar reisir Eimskip meðal annars á því að rannsókn Samkeppniseftirlitsins hafi formlega verið felld niður í júní 2015. Þá byggji rannsóknin á ólögum haldlagningu gagna og að brotið hafi verið gegn hlutlægnisskyldu Samkeppniseftirlitsins og réttindum Eimskips við rannsóknina, að því er fram kom í tilkynningu til Kauphallar. „Auk þess hafi Samkeppniseftirlitið í raun sinnt lögreglurannsókn sem því er óheimilt að gera samkvæmt lögum. Vegna athafna sinna verði starfsmenn Samkeppniseftirlitsins að teljast vanhæfir í skilningi stjórnsýslulaga. Kröfurnar byggjast enn fremur á því að rannsókn Samkeppniseftirlitsins beinist að röngum lögaðilum vegna verulegs hluta þess tímabils sem til rannsóknar er,“ segir meðal annars í tilkynningu.

Þá hafi framkvæmd rannsóknarinnar verið með þeim hætti að stór hluti þeirra meintu brota sem til rannsóknar eru teljist fyrnd. Þessir ágallar á rannsókninni séu með þeim hætti að rannsókn Samkeppniseftirlitsins sé ólögumæt og því beri að fella hana niður. Eimskip hefur samhlíða skrifað bréf til stjórnar Samkeppniseftirlitsins þar sem vakin er athygli á þeim starfsháttum Samkeppniseftirlitsins sem kröfur Eimskips byggja á.

HÚS
OG HÍBYLI

• Gestgjafinn • **VIKAN**

Sumartilboð: **20% afsláttur** af öllum áskriftum tímarita

sem í lok sumars verður svo einn heppinn áskrifandi sem fær Svaninn eftir Arne Jacobsen.

30 heppnir áskrifendur dregnir út sem fá FRÍA rafræna áskrift í mánuð að eigin vali til viðbótar við núverandi áskrift.

birtingur.is • Áskriftarsími 5155500 Síminn er opinn frá 09:00 – 13:00 alla virka daga
Netfang askrift@birtingur.is





Lúxusflaug

með hvítum
hjúp

LEYFÐU ÞÉR SMÁ LÚXUS

Taktu flugið og gæddu þér á nýjustu viðbótinni í Lúxus-fjölskyldunni, silkimjúkri vanillúisflaug hjúpaðri hvítu eðalsúkkulaði. Við hreinlega fáum ekki nóg af þessari.





Viðtalið

RAGNAR ÞÓR
INGÓLFSSON



”

„Það þarf því ekki að koma neinum á óvart að hann ráðist að minni persónu til að gera baráttu VR fyrir því að losa um þessi ítök tortryggilega. Það hefði komið meira á óvart ef hann hefði ekki gert það.“

„Það þarf ekki að koma neinum á óvart að hann ráðist að minni persónu“

Ragnar Þór Ingólfsson hefur verið ásakaður um einræðistilburði, öfgafullan málflutning, hættulegar skoðanir og ofsa síðan hann tók við formennsku í VR fyrir tveimur árum. Hann segist þó lítið kippa sér upp við það, enda séu það málsvarar atvinnurekenda sem gefi honum þessar einkunnir sem sýni að þeir séu hræddir um stöðu sína.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Viðtalið

RAGNAR ÞÓR
INGÓLFSSON



„Ertu alveg frá þér? Heldurðu að starfi íslenskrí pólitík heilli nokkra heilvita manneskju? Ég horfi á útsendingar frá Alþingi og vorkenni vesalings fólkinu sem vinnur þar að þurfa að vinna í þessu starfs- umhverfi, það er alveg skelfilegt.“

Það hefur gastað hressilega um Ragnar Þór Ingólfsson síðan hann tók við embætti formanns VR fyrir tveimur árum. Hann hefur verið kallaður öllum illum nöfnum, ásakaður um einræðistilburði og ofstæki og að setja persónuleg markmið ofar hagsmunum félagsmanna. Síðasta dæmið um þetta er leiðari nýráðins ritstjóra Fréttablaðsins, Davíðs Stefánssonar, þann 1. júlí síðastliðinn þar sem ráðist er harkalega að Ragnari fyrir þá ákvörðun fulltrúaráðs VR að skipta út öllum fulltrúum VR í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna (LIVE) í kjölfar þeirrar ákvörðunar stjórnar lífeyrissjóðsins að hækka breytilega vexti. Ragnar svaraði þessum ásökunum í langri færslu á Facebook þar sem hann sagði meðal annars að með þessum leiðara hefði Davíð stimplað sig rækilega inn sem lobbísta sem allir sjá í gegnum. Hvað á hann við með þeim orðum?

„Davíð var ráðinn ritstjóri Fréttablaðsins eftir að Helgi Magnússon fjárfestir keypti helmingshlut í blaðinu,“ segir Ragnar og heldur áfram. „Helgi er fyrrverandi stjórnarformaður Lífeyrissjóðs verslunarmanna og einn af þeim sem stóð fyrir því að sjóðurinn lagði háar upphæðir í Silicor Materials í gegnum félagið Sunnuvelli sem áður nefndur Davíð Stefánsson stýrði. Stefnan var að reisa kísilverksmiðju í Hvalfirði sem svo aldrei varð og milljarðar hafa tapast án þess að skóflu væri stungið í jörðu. Þetta er eitt óteljandi dæma um skaðvænleg áhrif ítaka atvinnurekanda í lífeyrissjóðunum og það eru þau ítök sem Davíð og fleiri lobbístar atvinnurekanda eru ráðnir til að standa vörð um. Það þarf því ekki að koma neinum á óvart að hann ráðist að minni persónu til að gera baráttu VR fyrir því að losa um þessi ítök tortryggilega. Það hefði komið meira á óvart ef hann hefði ekki gert það.“

Út í hött að tala um strengjabrúður

Davíð er ekki sá eini sem hefur gagnrýnt þá ákvörðun fulltrúaráðs VR að skipta fulltrúum í stjórn LIVE út. Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar, segir ákvörðun VR um að afturkalla umboð stjórnarmanna félagsins í stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna vera grafalvarlegt mál. Fjármálaeftirlitið hljóti að kanna lögmæti inngrips VR. Þá segir Helgi Vífill Júlíusson, blaðamaður Markaðarins, það hættulegt að Ragnar Þór og samstarfsmenn hans geti skipt út hálfri stjórn lífeyrissjóðs þegar þeim hentar. Hvernig þykir Ragnari að sitja undir þessum fullyrðingum?

„Þessar fullyrðingar eru auðvitað af sama toga og leiðari Davíðs,“ segir Ragnar. „Ítökum atvinnurekanda í stjórn lífeyrissjóðsins er ógnað og þá stökkva lobbístar þeirra til varnar. Þetta er ekki svaravert, það er ekkert í lögum sem bannar fulltrúaráðinu að afturkalla umboð fulltrúanna í stjórn lífeyrissjóðsins og lög og reglur VR styðja fullkomlega við okkur í þessu máli, að halda því fram að tuttugu af þeim tuttugu og fjórum fulltrúum sem mættu á fund fulltrúaráðsins þar sem þessi ákvörðun var tekin séu strengjabrúður mínar er auðvitað gjörsamlega út í hött. Það sér hvert mannsbarn. Þetta eru varnarbrögð þess sem telur sér ógnað.“

Það hlýtur samt að vera erfitt að sitja undir þessum árásum, hefur þetta ekki gengið nærri þér?

„Ég tek þetta ekki persónulega, fjarri því,“ segir Ragnar. „Ég vissi það þegar ég gaf kost á mér í þetta starf að því fylgdi mikið áreiti og alls konar persónulegar svívirðingar. Ég hefði ekki tekið þennan slag ef ég hefði ekki treyst mér til að taka áreitinu. En þetta reynir vissulega stundum á, ég neita því ekki. Aðallega það að áreitið tekur aldrei enda. Maður er í vinnunni allan sólarhringinn. Ég er kannski í helgarferð í sumarþústað með fjölskyldunni þegar eitthvert mál sem fjölmiðlar hafa áhuga á kemur upp og það endar með því að ég er í símanum að svara spurningum blaðamanna meirihluta ferðarinnar. Og ef ég er ekki í símanum er ég að hugsa um eitthvað sem þarf að takast á við og ekki almennilega til staðar fyrir börnin mín þótt ég sé á staðnum. Það þykir mér leiðinlegt.“

Ragnar er kvæntur Guðbjörgu Ingunni Magnúsdóttur og fimm barna faðir. Hefur þetta áreiti ekkert bitnað á fjölskyldunni? Hafa börnin til dæmis orðið fyrir áreiti vegna framgöngu föður þeirra?

„Þetta bitnar auðvitað á fjölskyldunni á þann hátt sem ég lýsti hér að framan,“ segir Ragnar. „Ég er lítið til staðar. En þau hafa ekki orðið fyrir neinu aðkasti, síður en svo. Við finnum miklu meira fyrir því að fólk er ánægt með það sem við í VR erum að gera og þakklátt fyrir það að við tökum slaginn. Það er mikill meðbyr með starfi okkar og ég finn fyrir gríðarlega jákvæðum straumum frá félagsmönnum í VR og öðrum launþegum. Það gerir þetta allt saman þess virði að standa í því.“

Byrjaði að skoða lífeyrissjóðina 2007

Það var í búshaldabyltingunni eftir hrúnið 2008 sem Ragnar varð áberandi í baráttunni. Spurður hvað hann hafi verið að gera fram að því, hvort hann hafi alltaf verið á kafi í verkalyðsbaráttunni á bak við tjöldin, hlær hann og segir: „Nei, alls ekki. Ég hafði nákvæmlega engan áhuga á pólitík og verkalyðsbaráttu þegar ég var yngri, fannst það ekki koma mér við. Það var ekki fyrr en 2007 þegar eiginmaður frænku minnar varð bráðkvaddur í veiðiferð sem við vorum saman í að ég fór að velta þessu fyrir mér í alvöru og rak í rogastans yfir því hvað lífeyrissjóðakerfið og samtryggingin, sem við höfum stært okkur af, er veikburða. Ég fór að átta mig á að lífeyrissjóðakerfið var ekki það bakland sem ég taldi það vera. Ég byrjaði að lesa mér til um kerfið, hvernig réttindin verða til, hvernig þau eru reiknuð og á endanum skildi ég nákvæmlega hvernig kerfið virkaði, hverjir stjórna því og bera ábyrgð á því.“

Eftir það fór ég að taka virkan þátt í baráttunni. Ég skrifaði greinar og bloggaði, tók þátt í mót-mælafundunum í kjölfar hrunsins. Bauð mig fram í stjórn VR 2009 og var einn af þeim sem kom inn í stjórnina eftir hallarbyltinguna svokölluðu, sat

í stjórninni í átta ár og ákvað að þeim loknum að bjóða mig fram sem formaður. Ég hafði sjálfur staðið fyrir að koma því inn í lög félagsins að stjórnarfolk mætti ekki sitja lengur en í átta ár og það var því spurning um að hætta að vera virkur í stjórnun VR eða taka formannsslaginn.

Mér var í rauninni alveg sama þótt ég tapaði í kosningunni til formanns, ég hefði bara aldrei orðið sáttur við það að henda inn handklæðinu af sjálfsdáðum og vildi frekar láta kjósa mig út en það endaði sem sagt með því að ég náði kosningu og hef verið formaður VR síðan.“

Trommusetið í stað ritalins

Ragnar er alinn upp í Breiðholti, gekk í Hólabrekkuskóla og síðan í Fjölbrotaskólann í Breiðholti en hann segir nám ekki hafa átt við sig svo hann lauk ekki stúdentsprófi. Áhuginn á félagsstarfi var þó strax til staðar á skólaárunum og hann segist hafa verið mjög virkur í félögum skólanna en pólitík hafi hins vegar verið honum órafjarri.

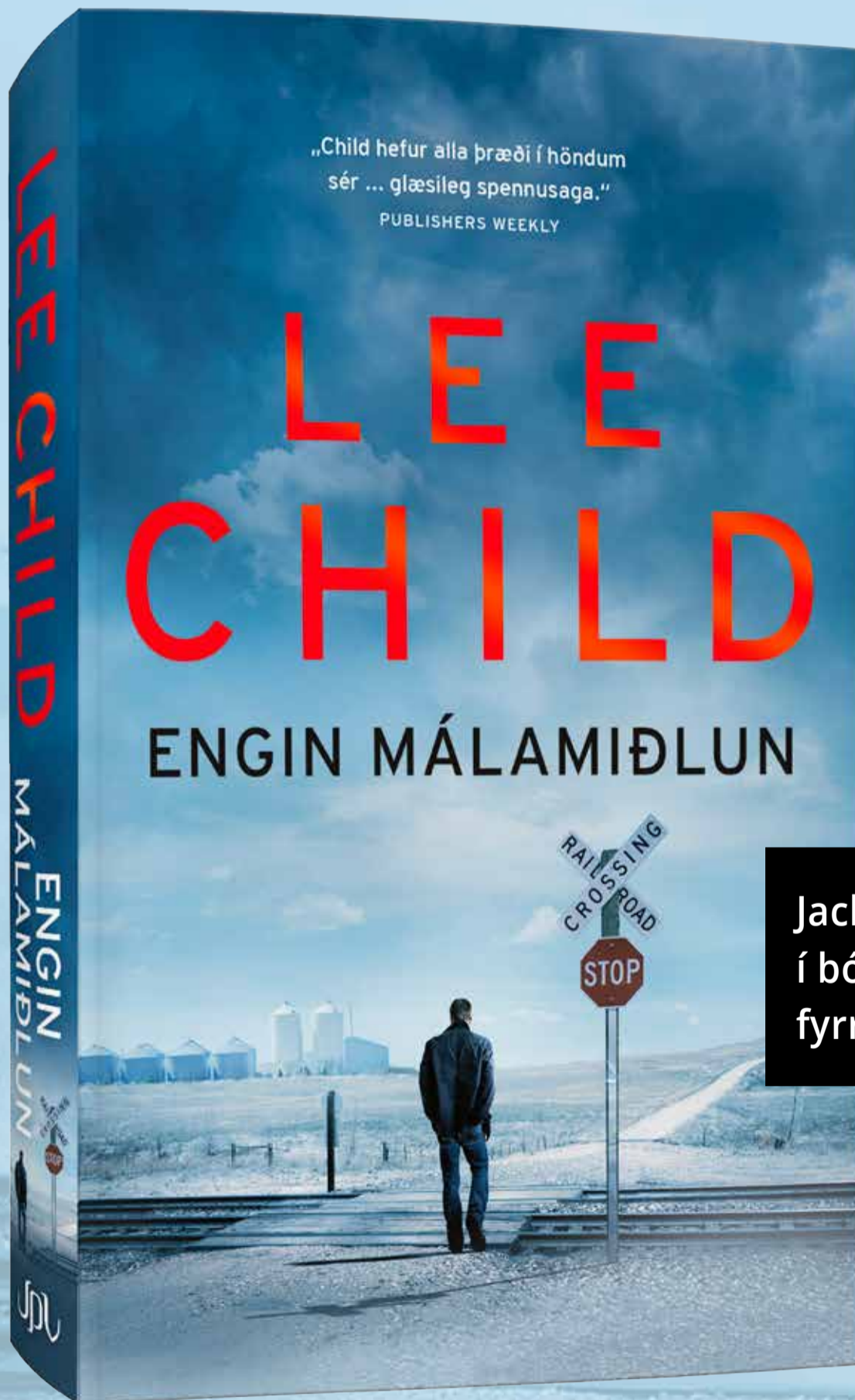
„Ég held að einu afskipti mín af pólitík á skólaárunum hafi verið þegar einhverjir félagar mínir voru að safna liði fyrir Sjálfstæðisflokkinn og buðu upp á ókeypiss hamborgara og bjór ef maður skráði sig í flokkinn,“ segir hann og skellihlær. „Annars var fátt fjær mér en að hugsa um stjórnsmál. Hvorki pabbi né mamma voru virk í pólitík eða verka-lyðsbaráttu og maður var bara ekkert að hugsa um þessi mál. Ég varð hins vegar mjög snemma andsnúinn kerfinu og ákvað að hætta í skólanum fyrir stúdentspróf og fara að vinna.“

Í stað þess að lesa skólabækurnar fór ég að lesa alls kyns skrif um allt mögulegt, en það var ekki fyrr en ég las doktorsritgerð Herðísar Drafnar Baldvinsdóttur, Valdanetið á Íslandi: Þversögn verka-lyðshreyfingarinnar, sem hún skrifaði á ensku og varði við Lancaster University á Englandi 1998, sem eitthvað small í höfðinu á mér og mér fannst ég hafa eignast sálufélag.



„Þetta er að snúast upp í valdabaráttu um hverjir raunverulega stjórna eftirlaunasjóðum almennings,“ segir Ragnar Þór, í ljósi þeirra fréttu að Fjármálaeftirlitið segist líta svo á að stjórn Lífeyrissjóðs verslunarmanna, eins og hún var tilkynnt til FME í mars, sitji enn. Og það þótt fulltrúaráð VR hafi ákveðið að draga umboð þeirra fjögurra stjórnarmanna sem sjóðurinn skipar í stjórn, til baka.

FULLKOMIN Í FRÍIÐ



„Einstök spenna,
Child bregst ekki
lesendum sínum.“

MINNEAPOLIS STAR TRIBUNE

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

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



Þar sýnir hún fram á að starfsemi lífeyrissjóðanna hafi innlimað verkalyðshreyfinguna í þennan valdakjarna með útbreiddu samtengineti bæði persónulegu og fjárhagslegu – og í samtengdum stjórnunarstöðum. Kannski var þar lagður grunnurinn að því sem ég er að gera í dag án þess að ég áttaði mig á því þá, allavega var það stórkostleg upplifun að finna einhvern sem leit þetta kerfi sömu augum og ég.

Herdís var auðvitað úthrópuð og fékk yfir sig flaum svívirðinga frá atvinnurekendum og talsmönnum þeirra, var kölluð doktor í misskilningi og ég veit ekki hvað og hvað, en allt sem hún segir í þessari ritgerð er satt og það hefur ekkert breyst síðan. Þrátt fyrir hrúnið og allt sem þetta kerfi hefur leitt yfir þjóðina hefur því ekki verið haggð og það ætti því ekki að koma neinum á óvart að þeir sem hafa hag af því að viðhalda því bregðist hart við þegar reynt er að brjóta það á bak aftur. Það hjálpar mér að halda ró minni gagnvart þessum ásökunum lobbíistanna.“

Það voru ekki bara félagsstörfín sem áttu hug Ragnars á skólaárunum, hann fór að spila á trommur, sem hann gerir enn þá, og helkti sér út í tónlistina af sama krafti og hann tekst á við allt annað. Hann segir trommuleikinn hafa hjálpað sér gríðarlega á þessum árum.

„Ég var óskaplega aktíft barn,“ segir hann. „Mjög ör og óstýrilátur og hefði örugglega fengið alls kyns greiningar ef það hefði verið til síðs á þeim árum að senda börn í þær. Ég hef stundum sagt í gríni að í staðinn fyrir ritalín hafi ég fengið trommusettt og það hafi haft sömu áhrif. Ég fékk útrás við trommurnar, var í hljómsveit og var bara nokkuð góður trommuleikari, þótt ég segi sjálfur frá. Ég spila oft enn og það er alltaf jafngaman og gefandi. Ég held líka að trommuleikurinn hafi að sumu leyti undirbúið mig fyrir formennskuna í VR. Trommuleikari verður að vera stöðugur og snöggur og pínulítið hvatvís og algjörlega með hugann við það sem hann er að gera.“

Hjólreiðar eru hugleiðsla

Eftir að hafa hætt í Fjölbautaskólanum í Breiðholti fór Ragnar fljótlega að vinna hjá reiðhjólaversluninni Erninum, þar sem hann vann í tuttugu og fimm ár, og þar kynntist hann og heillaðist af hjólreiðum sem hann segir að virki eins og hugleiðsla fyrir sig og hjálpi sér að hreinsa hugann og losna við áreitið sem starfinu fylgir.

„Árin mín hjá Erninum voru mjög góð og ég lít enn á starfsfólkið þar sem mína aðra fjölskyldu,“ segir hann og það er hlýja í röddinni, greinilegt að hann

meinar það sem hann segir. „Þegar ég var að vinna þar fór ég að hjóla og ég hjóla enn mjög mikið. Það er fátt sem hreinsar hugann betur og að mínu áliti eru hjólreiðar tegund af hugleiðslu. Ég hef reyndar líka farið í hugleiðsluhjólaferð,“ bætir hann við og brosir. „Konan mín hjólar líka mikið og flestar bestu samverustundir fjölskyldunnar snúast um útivist og ferðalög, að loka hversdagsamstrið úti og njóta sín í náttúrunni. Það eru bestu stundirnar.“

Árið 2013 gaf Ragnar kost á sér í alþingiskosningum og var í fyrsta sæti á lista Dögunar í Suðvesturkjördæmi. Heillar pólitíkin hann enn þá og sér hann fyrir sér að setjast á þing þegar starfi hans sem formaður VR lýkur?

„Ertu alveg frá þér?“ spyr hann hneykslaður á þessari spurningu. „Heldurðu að starf í íslensku pólitík heilli nokkra heilvita manneskju? Ég horfi á útsendingar frá Alþingi og vorkenni vesalings fólkinu sem vinnur þar að þurfa að vinna í þessu starfsumhverfi, það er alveg skelfilegt. Þannig að svarið við þessari spurningu er nei. Hins vegar hef ég áhuga á því að halda áfram að berjast fyrir réttindum vinnandi fólks í landinu eftir að starfi mínu hér er lokið, ég veit bara ekki alveg enn þá á hvaða vettvangi. Ég geri mér fulla grein fyrir því að eftir að ég hætti sem formaður VR verður staða mín á atvinnumarkaði ekki beysin, þessi styr sem hefur staðið um mína persónu er ekki beint til þess fallinn að gera mann eftirsóttan af atvinnurekendum. Konan mín er sömuleiðis mjög meðvituð um þetta, við höfum rætt það, en það kemur bara í ljós þegar þar að kemur hvað ég fer að gera, ég hef ekki áhyggjur af því í dag.“

Baráttunni lýkur aldrei

Hefur Ragnar hugsað sér að sitja lengi í formannsæti VR eða er hann farinn að hugsa sér til hreyfings?

„Ég á ekki von á því að ég verði formaður lengi, nei,“ segir hann. „Þetta hefur verið stórkostlegt, sérstaklega að vinna með öllu þessu góða fólki sem er með mér í stjórninni svo ég tali nú ekki um starfsfólkið okkar sem er algjörlega frábært. En þetta er ekki starf sem fólk á að vera lengi í. Það er auðvelt að brenna út og missa sjónar á því sem skiptir máli. Maður hefur séð fjölmarga sem maður batt vonir við sem vonarstjórnur íslenskrar verkalyðsbaráttu verða samdauna spillingunni og missa sjónar á markmiðunum. Það er svo auðvelt að berast með straumnum og leiðast út í eitthvað sem samræmist ekki þeim markmiðum sem fólk hafði í upphafi. Þess vegna reyndi ég að koma því í gegn að setja það í lög VR að fólk gæti ekki setið í stjórn félagsins lengur en í átta ár og það sama

„Ég geri mér fulla grein fyrir því að eftir að ég hætti sem formaður VR verður staða mín á atvinnumarkaði ekki beysin, þessi styr sem hefur staðið um mína persónu er ekki beint til þess fallinn að gera mann eftirsóttan af atvinnurekendum,“ segir Ragnar Þór.

”

„Ég á ekki von á því að ég verði formaður lengi, nei. Þetta hefur verið stórkostlegt, sérstaklega að vinna með öllu þessu góða fólki sem er með mér í stjórninni svo ég tali nú ekki um starfsfólkið okkar sem er algjörlega frábært. En þetta er ekki starf sem fólk á að vera lengi í.“

gildir auðvitað um formennskuna. Þannig að ég verð ekki hér lengur en átta ár hvernig sem allt veltist. Hef reyndar ekki trú á því að ég verði mjög lengi í viðbót, kannski bara þessi tvö ár. Hins vegar brennur enn í mér neistinn til að berjast fyrir bættum hag launafólks og á meðan hann lifir held ég áfram, hvort sem það verður í þessu starfi eða einhverju öðru.“

Eru einhver sérstök baráttumál sem þú vilt koma í höfn áður en þú hættir?

„Koma í höfn?“ spyr Ragnar og það hnussar svolítið í honum. „Baráttan fyrir réttindum launafólks tekur aldrei enda. Þótt eitthvað ávinnist verður maður stöðugt að vera vakandi og halda áfram að berjast fyrir því að það verði ekki tekið af okkur aftur. Við erum svo oft búin að horfa upp á það að þau réttindi sem hafa áunnist með baráttu verkalyðshreyfingarinnar hafa verið hunsuð og gerð að engu. Lífeyrissjóðamálin eru til dæmis besta dæmið um það. Þau ítök sem atvinnurekendur hafa náð innan sjóðanna eru engan veginn ásættanleg og það hlýtur að vera markmið okkar að losa sjóðina undan því oki. Og miðað við þessi viðbrögð lobbíistanna sem við vorum að tala um í upphafi þá erum við greinilega á réttri leið í þeirri baráttu, það gefur manni von.“

Það er líka margt fleira sem ég vil sjá breytast á meðan ég er hér. Skerðingar á lífeyri aldraðra og öryrkja vegna samspils lífeyrissjóðanna og Tryggingastofnunar eru til dæmis hneyksli og það verður að koma því í gegn að þær verði lagðar af.

Húsnæðismálin eru öll í ólestri, það er gjörsamlega ömurlegt að fólk sem er á leigumarkaði þurfi annaðhvort að borga meirihlutann af tekjum sínum í húsaleigu eða leigja eitt herbergi með sameiginlegri snyrtingu og hafa enga möguleika á að bjóða börnum sínum mannsæmandi umhverfi.

Og svo er það spillingin innan lífeyrissjóðakerfisins. Lífeyrissjóðirnir eru stærstu eigendur fasteignalána á Íslandi. Þeir eru stærstu eigendur smásöluverslunar og þjónustu fyrirtækja hér á landi. Það þýðir að sjóðirnir hafa beinan og óbeinan hag af háu leiguverði, háu húsnæðisverði, háum vöxtum sem og verðtryggingu. Sjóðirnir hafa líka hag af lágum launum og hárrí álagningu.

Við erum því orðin þrjár eigin kerfis sem þvertur fyrir að koma að samfélagslegri uppbyggingu innviða samfélagsins öðruvísi en að græða sem mest á því. Það er vitaskuld gjörsamlega óásættanlegt og þeirri baráttu þarf að halda áfram af fullum krafti, hvort sem það verður á meðan ég sit í formannssætinu eða ekki. Við þurfum að halda áfram að berjast hvernig sem allt veltist.“

MARG.IS MARG BORGAR SIG ENDA FRÁBÆR VERÐ



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

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

MARG.IS



Reikningsdæmi sem gengur ekki upp

Eftir / Guðnýju Hrönn



Í vikunni var sagt frá því að FESK, nýstofnað félag svínabænda, eggjabænda og kjúkl-ingabænda, hefði ráðið talsmann og að hlutverk hans væri að stuðla að upplýstri og ábyrgri umræðu um landbúnað á Íslandi. Í fréttatilkynningu frá félaginu segir að í nútímasamfélagi sé „offramboð af upplýsingum og því miður séu upplýsingarnar oft harðsoðnar, stuttar og klipptar úr samhengi“ og að hart sé sótt að íslenskum landbúnaði þessa dagana.

Ég get tekið undir að hart sé sótt að ákveðnum hluta bændastéttarinnar, þá á heimsvísu og ekki að tilefnislausu.

Undanfarin ár og mánuði hefur samfélag grænkeru og grænmetisæta stækkað ört og orðið háværara. Með auknu upplýsingaflæði og tilkomu samfélagsmiðla verður auðveldara að taka upplýstar ákvarðanir og einmitt þess vegna hefur margt fólk valið að draga úr kjötáti eða hætta því alveg. Jafnvel hætt að neyta allra dýraafurða.

Ýmsar ástæður geta legið að baki því að einstaklingur velur að hætta kjötáti. Það getur til dæmis verið vegna dýraverndunarsjónarmiða, umhverfissjónarmiða eða af heilsufarslegum ástæðum.

Hvað dýraverndunarsjónarmiðin varðar þá verður sífellt erfiðara fyrir dýravini, vegna þessa aukna upplýsingaflæðis sem talsmaður FESK kys að kalla „offramboð af upplýsingum“, að loka augunum fyrir þeim viðbjóði sem fer gjarnan fram í kringum verksmiðjuframleitt kjöt. Til að mynda rataði norskri þátturinn Brennpunkt nýverið í fréttir á Íslandi þegar grísaiðnaðurinn í Noregi var tekinn fyrir. Þar var ógeðfæld meðferð á svínunum í tíu svínabúum í Noregi afhjúpuð. Margir þeirra sem hafa tekið ákvörðun um að draga úr eða hætta kjötneyslu gera það einmitt af þessari ástæðu – vegna þess að reglulega eru sagðar fréttir af þeirri viðbjóðslegu meðferð sem dýr þurfa að sæta áður en þeim er slátrað og þau sett í vakúmpakningar.

Og þá að umhverfissjónarmiðum. Því meiri áhyggjur sem fólk hefur af hlýnun jarðar þeim mun minna neytir það af rauðu kjöti. Þetta eru niðurstöður umhverfiskönnunar MMR sem gerð var í maí. Þær niðurstöður þurfa ekki að koma á óvart í ljósi þess að margir sérfræðingar á sviði loftslagsmála hafa undanfarið minnt fólk á að eitt mesta framlag sem einstaklingur getur lagt til loftslagsmála sé að hætta kjötáti.

Margir neytendur hafa þess vegna tekið ákvörðun um að styðja ekki iðnað sem hefur skaðleg áhrif á umhverfið og kjósa frekar umhverfisvænna mataræði.

Ýmis verkefni, rannsóknir og mælingar sem varpa ljósi á skaðleg áhrif kjötframleiðslu á umhverfið hafa upp á síðkastið vakið athygli fólks.

Sem dæmi má nefna að það vakti eftirtekt þegar verkfræðistofnan Efla hóf fyrr á þessu ári að mæla kolefnisspor þess matar sem boðið er upp á í mötuneyti Eflu. Verkefnið varpaði ljósi á hversu miklu umhverfisvænna grænmetisæði er ef miðað er við kjöt. Verkefnið breytti meira að segja kokki mötuneytisins, áður grjótharðri kjötætu, í grænkeru. Svo afgerandi voru niðurstöður mælingarinnar.

Það er víst vonlaust að ætla sér aldrei að stíga feilspor í baráttunni gegn loftslagsbreytingum en það er svo sannarlega hægt að leggja sitt af mörkum með smávægilegum lífsstílsbreytingum. Að segjast vera umhverfissinni en ætla samt að háma í sig kjöt í öll mál er nefnilega reikningsdæmi sem ekki gengur upp.

Það er bara óskandi að þessar upplýsingar séu nógu linsoðnar fyrir talsmann FESK.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur

Viljum við spila með framtíðina?

■ Lendingin á Kastrup-flugvelli var mjúk. Tilhlökkunin fyrir langþráðu fríi í faðmi fjölskyldunnar er í hámarki. Þetta verður frábært frí, hugsar þú og tekur upp símann – eins gott að muna að slökkva á Netinu strax. Ég ætla ekki að enda gjaldþrota eftir fríð með háan símreikning. Þið takið nokkrar myndir og snöpp af börnunum á leiðinni á hótelið til að eiga inni þangað til næsta nettenging finnst (ef síminn verður ekki óvart rafmagnslaus í millitíðinni). Og þannig gengur fríið fyrir sig. En símreikningurinn verður að minnsta kosti ekki svimandi hár. Það er fyrir öllu.

„Streyma eins og heima“

Þessi veruleiki heyrir sem betur fer sögunni til. Það var 15. júlí 2017 sem markaði vatnaskil. Þá gátu Íslendingar og aðrir Evrópubúar ferðast um álfuna með snjallsímann á lofti án sérstaks reikigjalds. Loksins gátu ferðalangar deilt upplifunum eins og enginn væri morgundagurinn og stressið um hvort það væri ekki örugglega slökkt á Netinu heyrði sögunni til. Veruleiki sem næstu kynslóðir munu vafalaust hlæja að. Þarna kristallaðist hugsjón Evrópusambandsins um að íbúar ESB/EES geti ferðast og notað þjónustu eins og þeir séu í heimalandinu. Fjarskipti eru orðin órjúfanlegur

Höfundur er formaður Viðreisnar.

hluti af tilveru okkar. Þessi eðlilega breyting, sem sumum kann að finnast smávægileg, er enn ein byltingin þegar kemur að öflugri neytendavernd Evrópusambandsins. Lítil þjóð hefði ekki lagt símarisana í Evrópu en vegna fjölþjóðasamstarfs ríkja ESB þurftu símafyrirtækin að lúta í gras. Og neytendur njóta góðs af.

Sjálfsögð tækifæri?

Árið 1994 opnuðust okkur dyr að Evrópu með EES-samningnum. Frjálst flæði fjármagns, fólks, vöru og þjónustu og þar með aðgangur að fimm hundruð milljóna manna markaði breytti landslaginu. Fyrir fyrirtækin sem heimili. Inn flæddu framandi vörur sem ekki þekktust á íslenskum heimilum; einsleitni var skipt út fyrir

fjölbreytni, fákeppni fyrir samkeppni, vöruverð lækkaði og valfrelsi jókst.

Í aldarfjórðung hefur EES-samningurinn veitt íslenskum ríkisborgurum lífsgæði og tækifæri sem nær óhugsandi væri að vera án í dag. Tækifæri þvert á landamæri til að ferðast, stunda viðskipti, búa og mennta okkur, efla umhverfisvernd, nú eða að nota Netið í símanum óhindrað. Allt sjálfsgöðir hlutir úr hversdagslífinu, ekki satt?

Viljum við spila með lífsgæðin?

Tortryggni gagnvart EES-samningnum hefur farið vaxandi, m.a. með tilkomu þriðja orkupakkans. Því miður hefur hún verið knúin markvisst áfram af síendurteknum rangfærslum, ósannindum og áróðri. Einangrunarsinnar, sem leynast víða, sá efasemdafraejum í garð fjölþjóðasamstarfs, tortryggja loftslagsbreytingar og standa vörð um Ísland fyrir Íslendinga. Þegar við bætist að ríkisstjórnarflokkar og bakland þeirra virðist ætla að kúvenda í afstöðu sinni til EES-samstarfsins er líklegt að við munum fyrr en síðar standa frammi fyrir spurningunni: Viljum við skila þeim réttindum sem EES hefur fært okkur og afsala okkur þeim lífsgæðum sem honum fylgir? Er það lífið sem við þráum?

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

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



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**

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarkslengd texta er 450 orð.



Sleggjan



„Það er sannarlega góftugt markmið að fækka feítabollum þessa heims en tilgangurinn má ekki helga meðalið, ekki í þessu fremur en almennum lyfjarannsóknum. Að auka álögur á fólk vegna neyslu löglegrar vöru er ekki réttlætunleg til að ná þessu markmiði.“

Stefán Einar Stefánsson blaðamaður um sykurskattinn.



„Fasismi sem stjórn-málaskoðun í upphafi síðustu aldar einkenndist ákaflega mikið af áherslu á lýðheilsu og hreysti.“

Guðmundur Steingrímsson er heldur ekki hrifinn og segir sykurskattinn minna á fasisma.



„Það er kannski ágætt fyrir menn að hafa þessar staðreyndir í huga þegar þeir svo velta fyrir sér viðbrögðum Þórhildar

Sunnu, að það var hennar eigin ósk að siðanefndin fjallaði um málið. Hún komst að þessari niðurstöðu og hún stendur.“

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, furðar sig á viðbrögðum Þórhildar Sunnu Evarsdóttur þingmanns við afstöðu forsætisnefndar, eftir að hún staðfesti niðurstöðu siðanefndar.

„Katrín er með sannni ekki neitt gluggaskraut, hún er valdapólitíkus af gamla skólanum sem lítur á völd sem æðsta tilgang stjórn-málmansins.“



Birgitta Jónsdóttir, fyrrverandi þingmaður, er ekki beint sátt við stórf Katrínar Jakobsdóttur forsætisráðherra.

„Þær [kvikmyndahátíðir, innsk, blm.] senda útsendara víða um heim, þar sem þeir prumpa kolefni. Þær bjóða erlendum gestum, sem prumpa kolefni. Þeir borða kjöt, ferðast með leigubílum, hækka í loftkælingunni. Eru kvikmyndahátíðir hluti af vandamálinu? Já. Geta þær haldið áfram eins og látið sem ekkert sé? Nei.“



Benedikt Erlingsson leikstjóri gagnrýnir kvikmyndahátíðir fyrir kolefnismengun. Á kvikmyndahátíð. Í Tékklandi. Sem hann þáði boð á.

„Djöfull er það aumt að hlusta á þetta aðkeypta hyski þarna í Vesturbænum, reyna að snobba sig upp um stærð á primaloftúlpu með að púa á Arnar Svein.“



Helgi Seljan Jóhannsson, fjölmiðlamaður blöskraði framgangang fylgismanna KR í leik KR og Breiðabliks í Pepsi Max-deild karla. Baul áhangenda KR á Arnar Sveinn Geirsson, leikmann Blika, fór fyrir brjóstið á Helga.



„Hvort erum við lítil þjóð eða stór?“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar skorar á stjórnvöld að endurskoða reglugerð um móttöku barna sem sækja um alþjóðlega vernd hér á landi.

„Þessi þróun er til skammar.“

Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra, finnst landsmenn ekki huga nógu vel að íslenskunni.



Bændur



Tengdasonur bæjarstjóra Reykjanesbæjar hafði ástæðu til að gleðjast en í vikunni kom á daginn að hann hafði afrekað að vera fastráðinn til Brunavarna Suðurnesja þrátt fyrir að vera ekki með löggildingu sem slökkviliðsmaður. Var þar horft til starfsreynslu hans, að sögn slökkviliðsstjórans. Fáir hafa þó átt eins góða viku og bændur. Þrátt fyrir þurka er spáð góðri kartöfluuppskeru í ár og ekki nóg með það heldur eignaðist FESK, nýstofnað félag svínabænda, eggjabænda og kjúklingabænda, öflugan málsvara þegar Sigmar Vilhjálmsson var ráðinn talsmaður félagsins. Sigmar hefur staðið vörð um þjóðleg gildi, meðal annars barist gegn innleiðingu þriðja orkupakkans og því ljóst að hann er mikill happafengur fyrir félagið.

Vinstri græn



Mikil reiði hefur blossað upp á Íslandi vegna mála afgangskra barna sem til stendur að vísa úr landi. Forsætisráðherra og þingmenn Vinstri grænna hafa verið gagnrýnd fyrir getuleysi í málinu. Sökuð um aumingaskap og tvískinnung í ljósi þess hvernig VG hefur í gegnum tíðina hrósað sér „fyrir að standa fyrir mannúð“. Einhver gæti sagt að þarna væri verið að hengja bakara fyrir smíð þar sem dómsmálaráðherra úr röðum Sjálfstæðismanna ber ábyrgð á málaflokknum, en VG fær samt verstu útreiðina og því óhætt að segja að flokkurinn hafi átt afleita viku. Facebook-færsla Kolbeins Óttarssonar Proppé þess efnis að hann játaði vanþekkingu á málinu, verandi í útlöndum og fjarri fréttum, þótt það væri ómurlagt, jók ekki beint kátinuna.





KALMENTE | NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

• NÓG EINU SINNI Á SÓLARHRING • NEFÚÐI • 140 SKAMMTAR • INNIHELDUR MÓMETASONFÚRÓAT

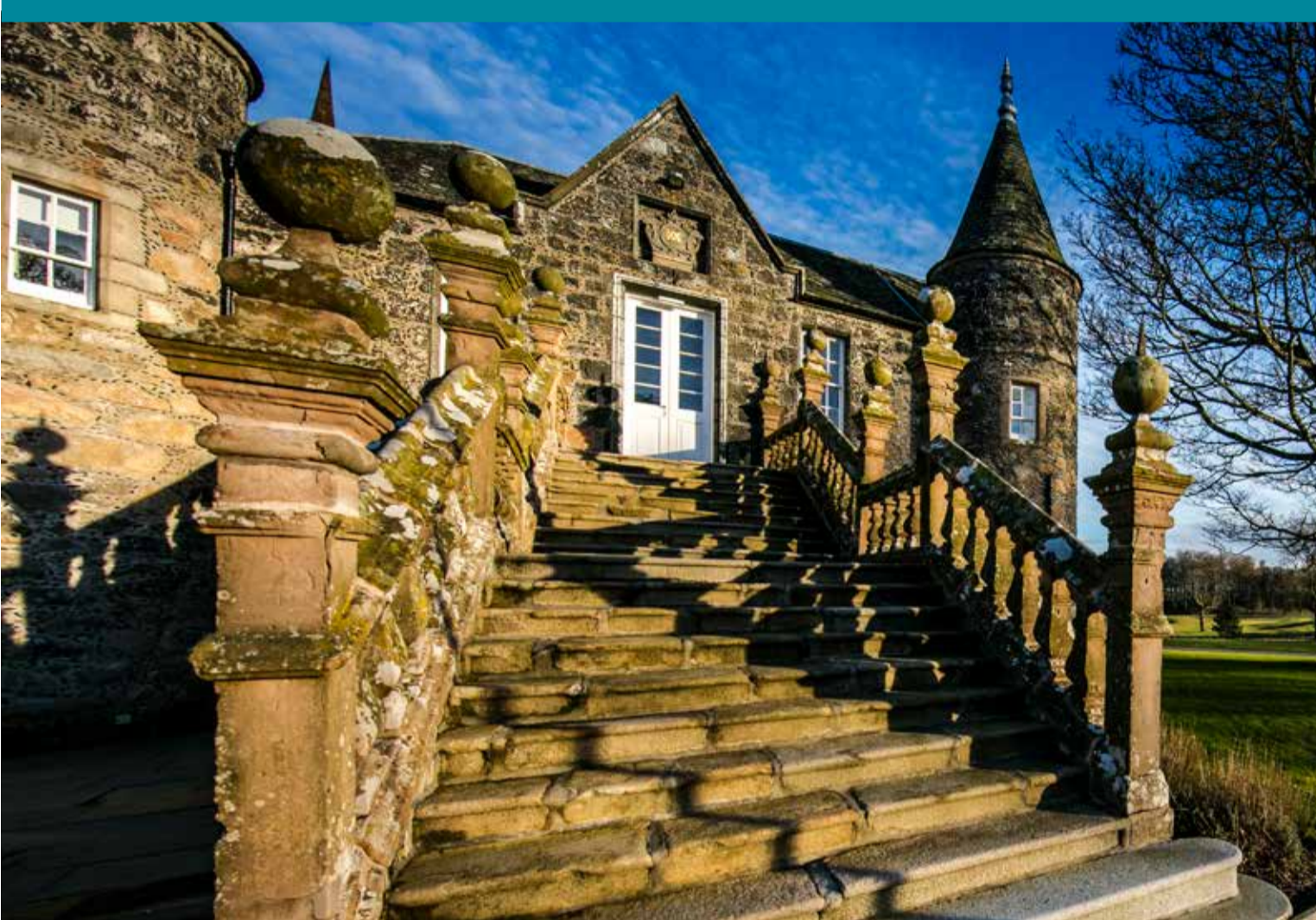
Kalmente 50 µg/skammt, nefúði, dreifa. 140 skammtar í úðaglas. Virkt efni: mómétasonfúróat. Ábending: Kalmente er notað við einkennum ofnæmiskvefs (einnig kallað árstöðubundið ofnæmiskvef) og stöðugs ofnæmiskvefs hjá 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitid til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN alvogen.is





Aberdeen – skosk sveitarómantik



Mynd / Árni Sæberg.

Aberdeen er þriðja stærsta borgin í Skotlandi og þangað er auðvelt að taka lest frá bæði Glasgow og Edinborg. Borgin er stundum nefnd granítborgin vegna grárna og gamalla graníthúsa sem einkenna hana og gefa dulúðugan blæ. Aberdeen og sveitirnar í kring hafa upp á margt að bjóða fyrir ferðalanga en á svæðinu er að finna kastala, golfvelli, almenningsgarða og strendur, svo fátt eitt sé nefnt.

Þetta svæði er líka áhugavert fyrir sækera því mikið er af góðu hráefni úr hafi og ám; sem dæmi má nefna lax, silung og lýsing (hake). Einnig er nokkuð um villibrád og angusnautakjötið er einmitt frá Aberdeen-sýslu. Handverksbjórinn frá BrewDog, sem hefur verið í farabroddi á sínu sviði, er frá svæðinu og nokkuð margar viskíverskmiðjur er þar einnig að finna. Sérlega skemmtilegt er að keyra um sveitirnar og gista og borða á sveitasetrum og í köstulum en það er alls ekki svo dýrt, sér í lagi á virkum dögum. Hér eru nokkrar hugmyndir og ábendingar um skemmtilega og áhugaverða hluti í Aberdeen-sýslu.

Hagnýtar upplýsingar

Loftslag

Júlí og ágúst eru heitustu mánuðirnir með 14°C meðalhita en janúar er kaldastur með 3°C meðalhita. Nokkuð sterkir vindar frá Norðursjónum geta blásið á borgina og ferðalangar geta átt von á regni. Úlpa, þykk peysa, regnhlíf og jafnvel vettlingar henta fyrir veturinn en yfir sumartímann er gott að pakka aðeins léttari fatnaði.

Þjóf

Oft er þjónustan ekki innifalin í verðinu og góð regla er að bæta 10% við reikninginn á veitingahúsum og í leigubílum. Þegar drykkir eru keyptir á bar er

óþarfi að gefa þjóf en algennt er að gefa töskuberum smávægis skotsilfur.



Gisting

Einn af kostunum við Aberdeen er að hægt er að fá gistingu á mjög góðu verði. Ég

gisti á Skene House Hotel Suites sem er íbúðahótel í u.þ.b. 10 mínútna göngufæri frá miðbænum.

Vefsíða: skene-house.co.uk.

Einnig er gaman að gista aðeins fyrir utan bæinn í kastölum eða á sveitasetrum.

Hugmyndir fyrir sækera



Thistle Street Food Market

Þessi matarmarkaður er haldinn annan laugardag hvers mánaðar í West-

End í Aberdeen en á svæðinu eru mörg kaffi- og veitingahús ásamt skemmtilegum sérvöruverslunum. Vörurnar á markaðnum eru aðallega frá ræktendum og framleiðendum í Aberdeen-sýslu og mætti nefna ýmislegt grænmeti, villibrád, handverksbjór, heimabakað brauð, fudge (mjúk karamella) og sitrónu-smjör, svo fátt eitt sé nefnt.

Matreiðslunám-skeið í Nick Nairn-kokkasólunum

Hér er hægt að sækja fjölbreytt matreiðslunámsskeið,



allt frá tveggja tíma upp í dagsnámskeið, en einnig er hægt að fara á sýnikennslunámsskeið og sötra gott vín á meðan. Hér er vissulega gott að panta með einhverjum fyrirvara.

Vefsíða: nicknairncookschoo.com



BrewDog-handverksbjór

BrewDog er bruggverksmiðja sem hóf starfsemi sína fyrir rúmlega 10 árum í Aberdeen-sýslu og framleiðir margar tegundir af svokölluðum craft-bjór, eða handverksbjór. Á BrewDog-barnum er hægt að smakka mikið úrval bjórtegunda en þar er einnig hægt að fá mat með. Enginn bjóráhugamaður ætti að sleppa heimsókn þangað.

Vefsíða: brewdog.com/bars/uk/aberdeen

Glen Garioch-viskíverksmiðjan

Þessi viskíverksmiðja var stofnuð árið 1793 af Glen Garioch og hefur því framleitt „single“ maltviskí í yfir 200 ár. Hægt er að skoða verksmiðjuna með leiðsögumanni sem lýsir á skemmtilegan máta framleiðsluferlinu. Verksmiðjan er lítil og heimsóknin tekur rúma klukkustund með viskísmökkun sem er algerlega nauðsynleg.

Vefsíða: glengarioch.com

Vínskúlin á The Tippling House

The Tippling House er neðanjarðarknæpa þar sem áhersla er lögð á gott úrval af handverksbrugguðu áfengi og bjór, þeir eru frægir fyrir góða kokteila úr fyrsta flokks hráefni og einnig er hægt að fá skoskt viskí. The Tippling House býður upp á fjöldann allan af námskeiðum um viskí, gin og aðrar vintegundir sem afar gaman er að fara á, hægt er að hala niður bæklingi um þessi námskeið af vefsíðu þeirra.

Vefsíða: thetipplinghouse.com/tasting-academy



Nokkrir áhugaverðir hlutir að gera

Golf á Meldrum House-golfvöllinum

Meldrum House er gamalt sveitasetur frá 13. öld sem breytt hefur verið í 4 stjörnu hótél. Þar er stór og fallegur golfvöllur fyrir þá sem vilja munda kylfuna en einnig er gaman að gista og borða á hótélinu sem er einstaklega fallegt.

Vefsíða: meldrumhouse.com



Prófaðu segway-farartæki

Í litlum almenningsgarði í Aberdeen er hægt að læra á þetta frábæra farartæki sem kemur skemmtilega á óvart og ég mæli sannarlega með.

Vefsíða: segwayaberdeen.co.uk



Verslaðu í Aberdeen

Öll helstu vörumerkin er að finna í Aberdeen og þar eru fimm verslunarmiðstöðvar ásamt fjöldanum öllum af litlum búðum. Stærsta verslunarmiðstöðin er Union Square og aðalverslunargöturnar eru Union Street og George Street.



Skoðuðu kastala

Í Aberdeen-sýslu eru 300 kastalar sem flesta er hægt að berja augum, margir hverjir eru opnir almenningi og í sumum er hægt að gista. Ég skoðaði kastala sem heitir Crathes Castle og var einstaklega áhugaverður. Ég mæli með leiðsögn, þannig lifnar allt umverfið við. Þess má geta að í Crathes-kastala er frægur draugur, kona í grænum kjól, sem gestir geta jafnvel orðið varir við.

Vefsíða um kastala sem hægt er að skoða: visitabdn.com/what-to-do/castles



ÚRVAL ÚTSÝN



VERÐ FRÁ 77.900,-

★ ÚRVAL BORGARFERÐA ★

RIGA
STÆRSTA BORG EYSTRASALTSRÍKJANNA



5. OKT, 12. OKT & 19. OKT 5 DAGAR
Fjölbreytt flóra menningar, fjöldi verzlana og veitingastaða þar sem verðlag er upp á gamla móðinn.

VERÐ FRÁ 82.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BERLÍN
KRAFTURINN Í BERLÍN



20. SEPT, 17. OKT, 25. OKT & 21. NÓVEMBER 4 DAGAR
Fáar borgir hafa annan eins kraft og Berlín. Það er óhætt að segja að engin borg í Evrópu sé eins mörkuð af sögu tuttugustu aldarinnar og Berlín.

VERÐ FRÁ 77.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

GDANSK
FEGURÐ VIÐ EYSTRASALTÍÐ



31. OKTÓBER - 3. NÓVEMBER 4 DAGAR
Stórkostlegur matur, úrval heilsulinda, fjörukt næturlíf, söfn, leikhús og svo má lengi telja.

VERÐ FRÁ 114.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BRUSSEL
AÐVENTUFERÐ



6. - 10. DESEMBER 4 DAGAR
Glaðværir og skemmtilegir jólamarkaðir þar sem má finna óteljandi sölubása með spennandi varningi.

VERÐ FRÁ 89.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

HAMBORG
AÐVENTUFERÐ



28. NÓVEMBER OG 05. DESEMBER 4 DAGAR
Jólaævintýri á jólamarkaðinum Weihnachtsmark.

VERÐ FRÁ 89.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

BRIGHTON
LÍFLEGUR STRANDBÆR



13. SEPT, 14. SEPT, 27. SEPT, 4. OKT & 10. OKT 3 - 5 DAGAR
Litríkt menningarlíf, iðandi mannlíf og lifandi tónlist á hverju kvöldi, og ekki skemmir veðráttan fyrir!

VERÐ FRÁ 77.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 3 daga.

DUBLIN
EINSTÖK STEMMNING



27. SEPT, 18. OKT, 24. OKT & 14. NÓV 4 - 5 DAGAR
Mikið úrval góðra veitingastaða er að finna í Dublin og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

VERÐ FRÁ 83.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna í 4 daga.

EPERNAY
HEIMILI KAMPVÍNSINS



11. - 14. OKTÓBER 4 DAGAR
Fyrir kampavíns unnendur er heimsókn til kampavínshéraðsins Epernay í Frakklandi upplifun út af fyrir sig.

VERÐ FRÁ 89.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

**SJÁÐU MEIRA Á
URVALUTSYN.IS**

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

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRARA UM ÞENTVILUR OG STAFAENGIL.

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is



Afþreying

KROSSGÁTA

	HREINSEFNI	SKORTUR	EFTIRGJÖF	Á FÆTI	TÆKIFÆRI	GINNA	ORÐRÖMUR	UPPHAF
LÍKLEGUR								
Í RÖÐ		KAUP- BÆTIR FRÁFALL				ELDSNEYTI FJÖLDI		
INNI- LEIKUR				GNÆGG ÁSTUNDUN				
FÆÐA					SÖÐA HLIÐ- FÆRI			DREITILL
RÉTT		HVÆS ÞVO				EINKAR SVEIPUR		
	SKJÖGRA	RÚN	JAFNING- UR	SÍKI RÍKI Í AFRÍKU				TVEIR EINS
HAUGUR				LUMMA LENGJA			EINNIG LÍTILL	
MÁLMUR			VEIDAR- FÆRI SPERRUR		ADFALL ÁKAFI			
SPRIKL		TÍSKU FLUG		RAUP SPJÁT- RUNGUR			FÝLA	SKRAMBI
BAKTAL			GLEPA- FÉLAG ÁTT			YAFRA TALA		
	ÞRÁ BAKS			ÖRVERPI BLIKA		LETUR- TÁKN ÞVÆRD		
FLYTJA				TVEIR EINS ÁI	SKAUT HALDAST		VÖRU- MERKI KVK NAFN	
JURT			ÓSKIPT HLÝJA		FÉLAGI FUGL			
TVEIR EINS		SLÖKKVARI OFANFERÐ		FÖRNAR- GJÖF ÓSKADI			SKILABÖÐ	DRAUP
STÍGANDI			BLÝANTUR ÓNEFNDUR			FANGI		
ÖTULL				ÍPRÓTT		FORMÓÐIR		
DÝRKA				MEGIN		UMRÖT		

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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

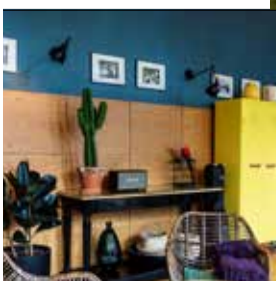


1
„Ég segi bara nei
takk við þessu álitu,“
sagði Þórhildur Sunna
Ævarsdóttir, þing-
flokksformaður Pírata.
Hvada álitu segir Þór-
hildur Sunna nei við?

2
Hvada íslenski tónlistarmaður
sendi nýverð frá sér sumarsmellinn
Lúsmý?



3
Um hvaða stöðu hafa
Kristín Eysteinsdóttir
Borgarleikhússtjóri og
Magnús Geir Þórðarson
útvarpsstjóri sótt?



4
Hvæð hefur
Gamli Garður
þjónað
háskóla-
stúdentum
lengi?



5
Guðlaugur
Þór Þórðarson
utanríkisráðherra
fékk sér hund á
dögnum. Af hvaða
tegund er hundurinn?



Er maginnn í steik?

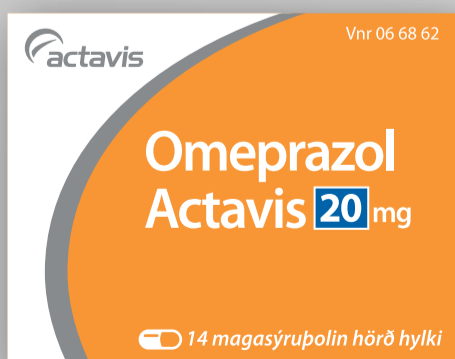
Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

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

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

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





Kósi í bústaðnum

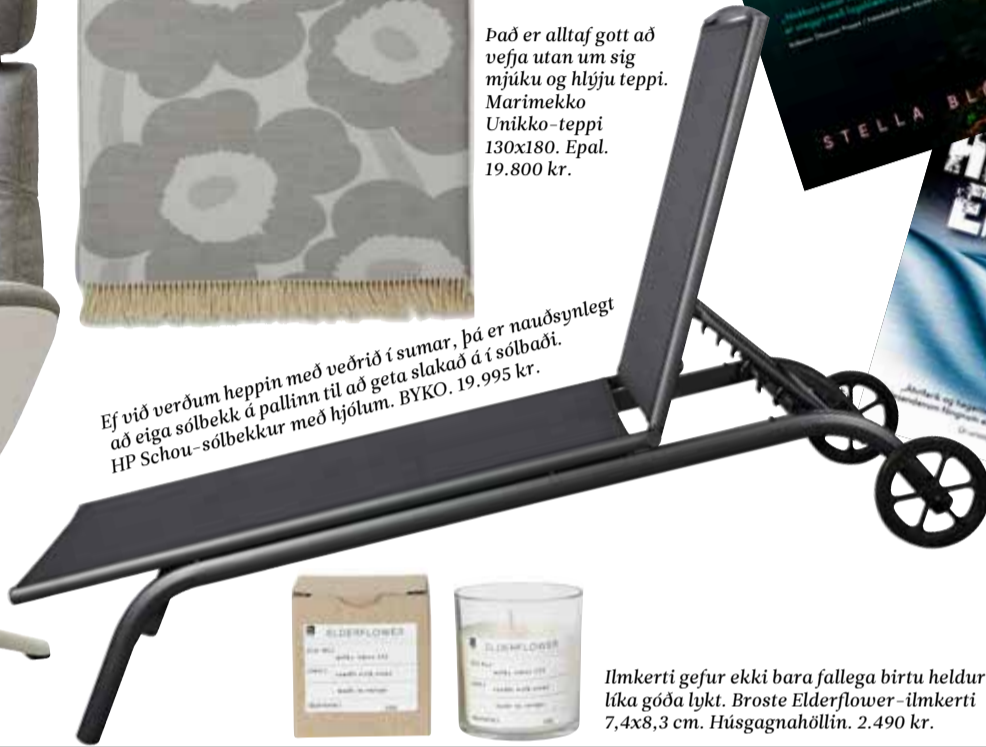
Sumarbústaðurinn er fyrir mörgum heimili að heiman. Það er alltaf gott að skjótast í bústaðinn og komast aðeins úr stressinu í bænum og í náttúruna og kyrrðina. Við tókum saman nokkra hluti sem eru ómissandi í bústaðinn.

Hvað er betra en að koma sér notalega fyrir í góðum og þægilegum hægindastól, með góða bók eða Vikuna? Flexlux Chester-hægindastóll. ILVA. 199.900 kr.



Það er alltaf gott að vefja utan um sig mjúku og hlýju teppi. Marimekko Unikko-teppi 130x180. Epal. 19.800 kr.

Ef við verðum heppin með veðrið í sumar, þá er nauðsynlegt að eiga sólbekk á pallinn til að geta slakað á í sólbæði. HP Schou-sólbekkur með hjólum. BYKO. 19.995 kr.



Ílmkerti gefur ekki bara fallega birtu heldur líka góða lykt. Broste Elderflower-ílmkerti 7,4x8,3 cm. Húsgagnahöllin. 2.490 kr.



Stella Blómkvist. Nýjasta sagan um Stellu er Mordíð í Snorralaug. Bráðsnjöll og nokkuð góð flétta, sumt raunar ansi fyrirsjáanlegt en samt bráðskemmtilegt. Stella er í fyrsta sinn hamingjusöm í einkalífínu en Adam var ekki lengi í Paradís. Hér er virkilega fin bók á ferð og óhætt að mæla með þessari afþreyingu. Útg. Mál og menning

Hefndar englar eftir Eirík P. Jörundsson. Lítil stúlka hverfur sporlaust á Súðavík árið 1970. Fjórutíu og fimm árum síðar kemur Sölvi Þórðarson blaðamaður vestur til að taka viðtöl við þá sem áfram þjuggu

- á staðnum eftir snjóflóðin. Þegar fyrrverandi kaupfélagsstjóri staðarins finnst myrtur fer Sölvi að róta í málum á meðan samstarfskona hans tekur viðtöl við ungar konur í Reykjavík sem segjast hafa verið misnotaðar af valdamiklum manni.
- Útg. Veröld



Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ ZKREM.IS

Gæðavörur á gæðaverði

Pólsku snyrtivörurnar frá Ziaja hafa notið mikilla vinsælda um þriggja áratuga skeið. Íslendingar hafa tekið þeim fagnandi en í þeim sameinast gæði, hreinleiki og ótrúlega gott verð.

Snyrtivörurnar frá pólska vörumerkinnu Ziaja hafa heldur betur slegið í gegn hér á landi á undanföllum árum en í þeim sameinast gæði, hreinleiki og ótrúlega gott verðlag segir Hulda Björk Sveinsdóttir, eigandi Zkrem.is og framkvæmdastjóri fyrirtækisins.

„Í vörulínum Ziaja má finna vörur við allra hæfi, bæði kvenna og karla á öllum aldri auk barnalínu sem inniheldur vörur sem má nota frá fæðingu. Meðal þeirra vara sem Ziaja býður upp á má nefna sólarvörur, hárvörur, fótavörur, krem og sápur. Auk þeirra býður Ziaja einnig upp á apótekaralínu sem er einungis seld í apótekum og svo sérstaka snyrtistofulínu. Þá má nefna að karlalínan er í raun bara eyrnamerkt þeim vegna ilmsins en þeir nota einnig aðrar vörur frá fyrirtækinu.“

Og viðtökurnar hafa sannarlega verið góðar segir Hulda Björk. „Íslendingar hafa tekið vel á móti þessum vörum, ekki síst út af

verðlaginu sem er ótrúlega hagstætt. Viðskiptavinir okkar sem prófa vörurnar í fyrsta sinn verða nær allir mjög hissa enda finnst okkur æðislegt að geta kynnt svo miklar gæðavörur á þessu frábæra verði.“

Vinsælar frá upphafi

Fyrirtækið Ziaja var stofnað fyrir 30 árum af pólska lyfjafræðingnum Zenon Ziaja sem þá starfaði á spítala í hafnarborginni Gdansk í norðurhluta Póllands. „Þar þróaði hann fyrsta húðkremið sem sameinaði græðandi áhrif og vellíðan fyrir húðina en sú vara er enn seld við miklar vinsældir,“ segir Hulda Björk. „Þegar þau hjónin, en eiginkona hans er einnig lyfjafræðingur, tóku stóra skrefið og ákváðu að selja vörur á landsvísi í Póllandi var kommúnistastjórnin nýlega fallin og vöruúrval í verslunum

landsins af skornum skammti. Ziaja náði því fljótlega fótfestu á markaðinum með ódýrum gæðavörum sínum og hafa þær notið mikilla vinsælda allar götur síðan.“

Nýjar vörur væntanlegar

Í ár fagnar Ziaja 30 ára afmæli og af því tilefni verður ný vörulína kynnt til sögunnar sem ber heitið Gdanskinn. „Hún er væntanleg í verslun okkar í þessum mánuði en auk hennar eru einnig nokkrar tegundir af andlitsmóskum á leiðinni,“ segir Hulda Björk.



Acai Berry-línan er fyrir slappa og viðkvæma húð. Hún inniheldur andoxunarefni og er í miklu uppáhaldi hjá mörgum.

„Nýjar vörur hafa einnig bæst í geitamjólurínuna og síðar á árinu er von á unglíngalínu sem ég veit að margir bíða eftir, ekki síst strákarnir.“

Í dag býður Zkrem upp á tæplega 400 vöruliði frá Ziaja sem nálgast má í versluninni í Súðavogi 7 í Reykjavík og á zkrem.is. „Í dag er verslun okkar opin á mánudögum og fimmtudögum frá kl. 12 til 17 auk þess sem við erum alltaf með opið fyrsta laugardag í hverjum mánuði.“



„Í vörulínum Ziaja má finna vörur við allra hæfi, bæði kvenna og karla á öllum aldri auk barnalínu sem inniheldur vörur sem má nota frá fæðingu.“

Nánari upplýsingar um gæðavörurnar Ziaja má finna á www.zkrem.is og á Facebook (Ziaja Ísland).

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Gestgjafinn

POTTRÉTTUR

Suðrænn og sumarlegur pottréttur



Pottréttir eru afslappandi matur og því tilvaldir á sælum sumardögum. Þetta er kjarngóður matur og laus við allt tilstand – þarf bara svolítinn tíma til þess að malla. Hér er einn ferskur og fljótlegur sem óhætt er að mæla með.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson Stilisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Kjúklinga-chili með sætum kartöflum og rófum

fyrir 4-6

Af einhverjum ástæðum getur verið erfitt að nálgast kjúklinga- eða kalkúnahakk í verslunum. Stundum fæst það frosið en það er því miður ekki hægt að ganga að því vísu. Auðvelt er að útbúa kjúklingahakk úr úrbeinuðum kjúklingalærum með því að nota matvinnsluvél. Setjið 2-3 læri í einu í vélina og látið hana ganga í nokkrum slögum þar til kjötið er hakkað, gætið þess bara að hakka það ekki of mikið því þá verður kjötið að farsí. Best er að nota úrbeinuð læri þar sem svolítið af fitu fylgir með, öfugt við bringur sem eru mjög fitulitlar.

- 2-3 msk. olía, til steikingar
- 1 laukur, saxaður smátt
- 2 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt
- u.þ.b. 700 g kjúklinga- eða kalkúnahakk
- ½ sæt kartafli, skorin í nokkuð litla bita
- 1 lítil gulrófa, skorin í nokkuð litla bita
- 2 tsk. chili-duft
- 2 tsk. cumin-duft
- 2 tsk. paprikuduft (gott að nota 1 tsk. af venjulegu og 1 af reyktri papriku)
- ½ tsk. kanill
- 1 dós hakkaðir tómatar
- 2-3 dl kjúklingasöð (eða vatn og kraftur)
- u.þ.b. 2 dl maískorn, gott að nota frosin
- 1 dós cannellini-baunir
- gróft sjávarsalt
- nýmalaður svartur pipar
- börkur og safi af 1 límónu
- ferskur kóríander



Hitið olíu á pönnu eða í potti og steikið lauk þar til hann fer að mýkjast. Setjið hvítlauk saman við og steikið áfram í nokkrar mín. Bætið hakki út í og steikið þar til það er brúnað. Setjið þá sætu kartöflu- og rófubítana saman við og steikið í nokkrar mín. ásamt kryddi. Bætið tómötum út í, skolið úr dósinni með u.þ.b. 2-3 dl af kjúklingasöð eða vatni (og bætið þá krafti saman við vatnið). Látið þetta malla saman undir loki við vægan hita í 20-30 mín. eða þar til grænmetið er farið mýkjast, bætið baunum saman við og eldið áfram í u.þ.b. 10 mín. Bragðbætið með límónuberki og safi eftir smekk og salti og pipar ef þarf. Dreifið vel af ferskum kóríander yfir þegar rétturinn er borinn fram með nachos-flögum, sýrðum rjóma og lárperu.

Chili-aldin eru missterk og það er alltaf góð regla að athuga hversu sterk þau eru áður en þeim er bætt út í matinn. Gott ráð er að snerta smábita með tungunni og finna þannig hvort tiltekið aldin er sterkt eða dauft. Of sterkt aldin getur auðveldlega eyðilaggt máltíðina og því um að gera að stilla magnið af miðað við hráefnið sem þið hafið í höndunum. Með því að hreinsa burtu fræ og hvíta hlutann innan í aldinu er hægt að milda bragðið verulega. Það fer því eftir því hversu sterkan mat fólk vill borða hversu mikill hluti af chili-aldininu er notaður.

Kjúklinga-chili með sætum kartöflum og rófum.

Gestgjafinn

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

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

Kjötkompaní



GRILLUM
GRAND
— Í ALLT —
SUMMAR



Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

Útsýnisíbúð í Holtunum innréttuð á einstakan hátt

Texti / **Stefanía Albertsdóttir**
Myndir / **Hallur Karlsson**



Í Brautarholti í Reykjavík býr **Björg Flygenring Finnbogadóttir, viðskiptafræðingur og nemandi í Parsons school of design í New York**. Húsnæðið var áður iðnaðarhúsnæði og byggt árið 1960. Íbúðin er á efstu hæð þar sem vinnustofur voru áður en þeim var breytt í íbúðir á síðasta ári.

Það sem heillaði mig mest er hvað íbúðin er björt, með stórum gluggum í bæði norður og suður. Ég elska líka hvað hátt er til lofts og svo finnst mér heillandi hvernig loftið hallar sem er í takt við byggingarstíl þess tíma þegar húsið var byggt. Útsýnið úr svefnherberginu í norður er víðáttumikið og ég sé bæði Esjuna og sjóinn. Íbúðin er líka með stórar svalir í suður. Svo langar mig að nefna hverfið sem íbúðin er í. Ég hef trú á Holtunum sem vaxandi hverfi og held að hér muni gerast spennandi hlutir á næstu árum. Hér er ég nálægt miðbænum og allri helstu þjónustu. Hluti hverfisins er enn þá ómótað fyrrum iðnaðarhverfi en mér finnst allt vera að lifna hér við og er viss um að með fleiri íbúðum á þessu svæði verði þetta enn skemmtilegra og huggulegra svæði,“ segir Björg. Björg er mikill fagurkeri og hefur gott lag á að blanda saman hlutum úr ólíkum áttum sem gefa íbúðinni einstaklega fallega heildarmynd. „Ég er mjög hrifin af því að blanda

”

„Ég er mjög hrifin af því að blanda saman gömlum og nýjum munum. Ég er með persónuleg tengsl við alla hlutina mína og þetta er samansafn úr mörgum áttum og tímabilum.“

saman gömlum og nýjum munum. Ég er með persónuleg tengsl við alla hlutina mína og þetta er samansafn úr mörgum áttum og tímabilum. Ég var svo heppin að foreldrar mínir fluttu fyrir um þremur árum og minnkuðu við sig. Ýmis húsgögn sem ekki gátu fengið pláss á nýja heimilinu þeirra rötuðu því til mín. Þá hefur systir mín líka verið örlát og gefið mér fína hluti sem hún hafði ekki not fyrir lengur,“ segir Björg.



782-0503

Vantar þig vönduð heimilisprif?

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

[Sérhæfum okkur í hágæða bóni og mygluþrifum.]

TRAUST ÞRIF

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

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



FAMA Manacor

Mikið úrval af fallegum

og vönduðum húsgögnum

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



Basel hornsófi verð 343.900 kr.



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Tórinó 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



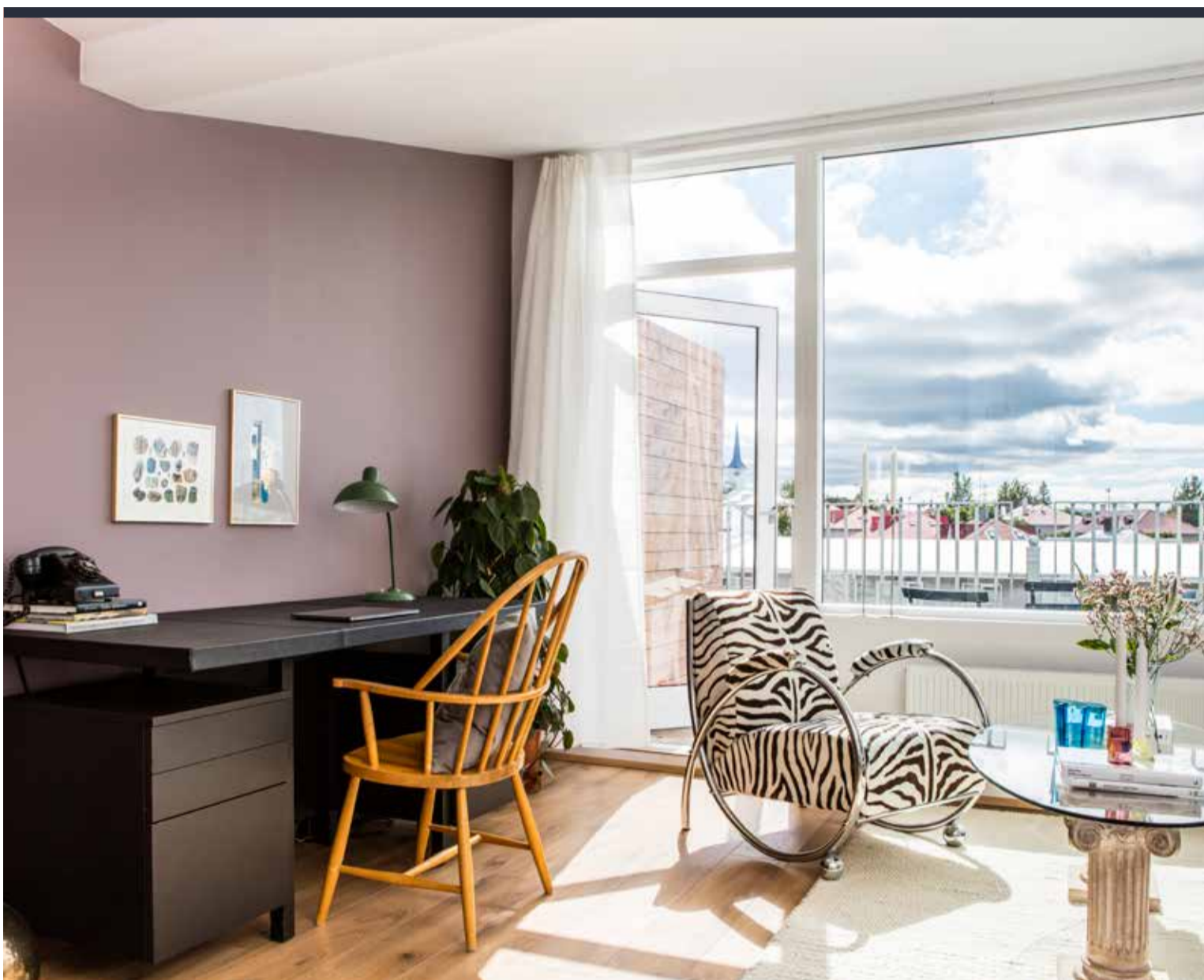
Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18

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

Patti
HÚSGÖGN

„Ég var í Tókýó í fyrra og þar fannst mér gaman að skoða litlar hönnunar- og interior- verslanir. Nútímalegur japanskur stíll er fágáður, einfaldur og vandaður.“



Með fókus á vandaða hluti

„Foreldrar mínir hafa alltaf verið mikið fyrir antík og gamla hluti og þeir hafa fylgt mér hingað. Til viðbótar hafa svo bæst við aðrir hlutir. Ég er til dæmis með skáp frá langömmu minni, kúaskinnstól frá 1980, nútímalegt skrifborð úr Habitat sem ég fékk í fermingargjöf, sófaborð sem foreldrar mínir létu sérhanna og matarborð frá 1920 sem ég flutti heim með mér frá Svíþjóð. Það segir ýmislegt að þegar ég flutti hingað þá vantaði mig ekki nein húsgögn nema einn sófa og endaði á að kaupa mér hann í IKEA.“

Einhvern veginn kemur þetta heim og saman í þessari íbúð. Ég myndi því segja að stíllinn sé úr öllum áttum, tilviljanakenndur en með fókus á vandaða og persónulega hluti,“ segir Björg aðspurð hvernig hún myndi lýsa eigin stíl.

Finnst gaman að fara á flóamarkaði

Björgu finnst skemmtilegt að fara á nytjamarkaði og finna þar fallega hluti með notagildi.

„Ég er mikið fyrir gamla og notaða hluti og satt að segja finnst mér Nytjamarkaðurinn í Kópavogi frábær búð. Þar hef ég keypt mér alls konar hluti eins og ljós, hillur og glös. Þegar flutt er í sína fyrstu íbúð vantar margt smádot, til dæmis í eldhúsið, og er kjörið að kaupa það notað. Alveg jafngott, umhverfisvænt og ódýrt,“ segir Björg en bætir við henni finnst einnig gaman að fara á flóamarkaði erlendis en hún hefur ferðast víða og búið í nokkrum löndum.

„Mér finnst þó vanta til Íslands almennilegan flóamarkað líkt og eru til dæmis í Berlín. Ég var í Tókýó í fyrra og þar fannst mér gaman að skoða litlar hönnunar- og interior- verslanir. Nútímalegur japanskur stíll er fágáður, einfaldur og vandaður en með hlýlegum og sérkennilegum áherslum,“ segir hún.

Aðspurð hvaðan hún sækir innblástur segist Björg oft skoða dönsk hönnunarblöð og skoða Pinterest en sú sem hefur veitt henni mestan innblástur er mamma hennar.

„Ég er alin upp af fagurkera, mömmu minni. Hún hefur alltaf lagt áherslu á að hafa fallegt umhverfi og að gera heimili sitt huggulegt fyrir sjálfa sig og engan annan. Ég hef haft þetta að leiðarljósi þegar ég innrétta mína íbúð. Ég nenni ekki að fylgja öllum straumum og stefnum sem eru í gangi heldur vil ég umkringja mig með hlutum sem mér finnst fallegir. Mamma mín hefur einnig kennt mér að treysta mest á minn eigin smekk þegar kemur að því að velja hluti fyrir heimilið svo ég held að ég geti sagt með sannri ástund að hún sé minn stærsti innblástur,“ segir Björg að lokum.

HÚS OG HÍBYLI

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

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

Wizar

Fyrir lífsins ljúfu stundir.



Hægindastóllinn
sem slegið hefur í gegn.

Verð frá 199.900

Litir 

Efni: Leður/tau

360° snúningur | Innbyggður fótaskemill
Hallanlegt bak | Stillanlegur höfuðpúði

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


FYRIR HEIMILIÐ



Twiggy-lamparnir sívinsælu.

Þessi stóll frá Gaber heitir Terasse.

Sadler hlaut verðlaun á þessu ári fyrir Nassau-stólana. Fallegir og viðhaldsfríir. Fást meðal annars í Willamia.

Tress-ljósíð fyrir Foscarini fæst í Lumex.

Marc Sadler – hönnuður sem byggir á framtíðinni

Hönnuðurinn Marc Sadler er franskur ríkisborgari, fæddur í Austurríki þann 4. desember 1946, nú búsettur í Milanó á Ítalíu. Sadler hefur starfað í Evrópu, Norður-Ameríku og Asíu en í dag er hann ráðgjafi fyrir fyrirtæki sem ná yfir ýmis svið svo sem húsgögn, heimilistæki, lýsingu, tæknilega háþróaðar vörur og vörur á sviði íþróttta. Á öllum þessum sviðum hafa tilraunir með plast oft spilað stórt hlutverk sem og í verkum hans.

Starfsferill Sadlers hófst vegna óbilandi ástríðu hans fyrir tækni og tilraunum með ný efni en Sadler útskrifaðist úr iðnhönnun frá ENSAD-háskólanum í París árið 1968 og fjallaði lokaverkefni hans að miklu leyti um plast og notkun þess. Í upphafi áttunda áratugarins fullkomnaði Sadler fyrstu skíðaskóna úr Thermo-plasti, eða harðplasti, sem voru í mörg ár mest seldu skíðaskór í heimi, seldir af ítalska fyrirtækinu Caber, seinna þekktu sem Lotto. Þetta varð til þess að Sadler fór að sérhæfa sig í íþróttahönnun sem leiddi af sér samstarf við mörg af stærstu, alþjóðlegu íþróttafyrirtækjunum í Bandaríkjunum, Asíu og Evrópu. Hann hefur hannað allt frá mótorkjólubúnaði til skóbúnaðar en hann hannaði meðal annars sandala fyrir Nike, sem flestir ættu að kannast við, árið 1995.

Marc Sadler hefur unnið náið með verkfræðingum og skapað ferli sem leitt hefur til mismunandi vara en hann leggur mikla áherslu á tækni og þá aðferðafræði sem liggur að baki sköpunarverkum hans. Hann tekur þátt í að þróa og hanna framleiðsluferlið og fylgir því frá upphafi til enda. Á þann hátt hefur Sadler náð að brjóta upp og skapa nýjar aðferðir í iðnhönnun.

Verkfræðin og fagurfræðin mætast

Samhliða ástríðu hans fyrir verkfræði og nýsköpun skiptir fagurfræði, tilfinning fyrir verkinu og markaðssetning hann miklu máli; að varan sé aðlaðandi. Sadler hefur ekki aðeins fengist við vörur á sviði íþróttta því hann hefur einnig sérhæft sig í lýsingu og húsgagnahönnun. Það kemur skýrt fram í hönnun hans á Mite and Tite-lampanum, sem hann hannaði fyrir Foscarini, hvernig verkfræðin og fagurfræðin mætast. Það tók hann fjögur ár að þróa lampann eftir mikla tilraunastarfsemi þar sem ýmsir tæknilegir

”

„Samhliða ástríðu hans fyrir verkfræði og nýsköpun skiptir fagurfræði, tilfinning fyrir verkinu og markaðssetning hann miklu máli; að varan sé aðlaðandi.“

þættir og aðferðir voru prófaðar. Síðar vann Sadler Compasso D'oro-verðlaunin, eða Gyllta áttavittann, árið 2000 en lampinn opnaði nýjar gáttir á sviði framleiðslutækni og hráefna sem Foscarini sýnir nú með stolti í sýningarsal sínum.

Hugmynd út frá veiðistöng

Sadler hélt áfram að sýna sig og sanna og árið 2006 kom Twiggy-lampinn á markað en hann sést á ófáum íslenskum heimilum í dag, sem og víðar. Twiggy-lampinn byggir á áralöngu samstarfi Sadlers við Foscarini en upphaflega kom hugmyndin að Twiggy-lampanum út frá veiðistöng að sögn Sadlers en hugsunin á bak við lampann er sú að hann sé sveigjanlegur – líkt og veiðistöng. Lampinn er einfaldur í hönnun en á sama tíma háþróað vara sem setur sterkan svip á hvert það rými sem hann kemur inn í. Í kjölfar velgengni vörunnar hafa komið á markað nýjar viðbætur við Twiggy-fjölskylduna, líkt og loftljós og leslampi.

Marc Sadler hefur unnið á einkar mismunandi sviðum í gegnum hönnunarferil sinn og gert tilraunir með mismunandi aðferðir og tækni til þess að öðlast nýja sýn og áhrif í heimi hönnunar. Þannig nær hann að tvinna saman reynslu úr ólíkum áttum sem gerir hann að jafneinstökum hönnuði og hann er en hann hefur unnið til fjölda alþjóðlegra verðlauna fyrir hönnun sína og verk í gegnum árin. Verk hans prýða nú meðal annars MOMA-safnið í New York og Beaubourg-safnið í París.



Beluga-ljós frá Fabbian.



LZ-bókahillan er virkilega skemmtileg og flott og kemur í nokkrum útfærslum.



Fagurblái sófinn og skemillinn eru frá Désirée.



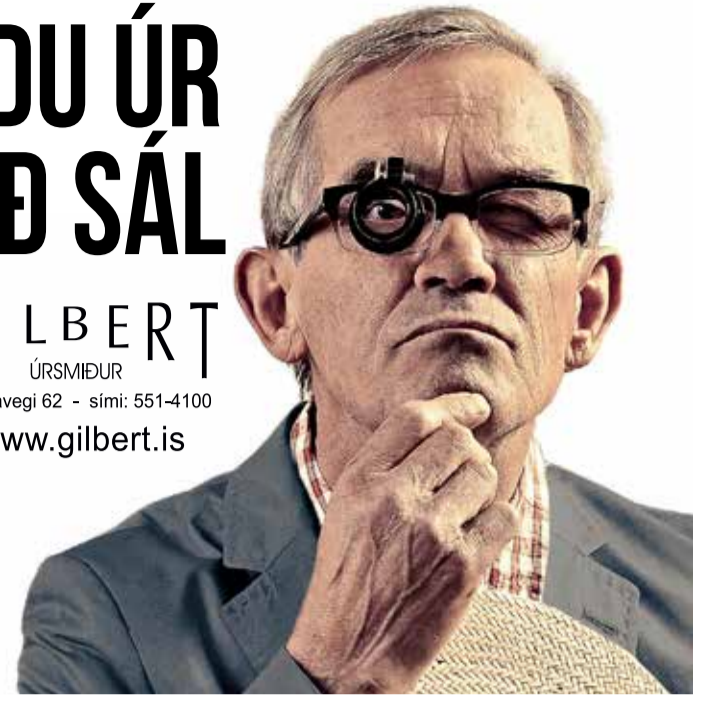


VELDU ÚR MEÐ SÁL

GILBERT
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100

www.gilbert.is



SOLGLERAUGU.IS
Laugavegur 24

PROFIL OPTIK

VELKOMIN
Í MIÐBÆINN

MIÐBÆJARFÉLAGIÐ

RANGE ROVER

SOLGLERAUGU.IS
Laugavegur 24

PROFIL OPTIK

Ofeigur
GULLSMÍÐIR / KJÓLAMEISTARI / GALLERÍ

ÓFEIGUR • SKÓLAVÖRÐUSTÍG 5 • OFEIGUR.IS

OPNUM 7:30
Ítalskar
kaffibaunir!
Malað kaffi!
Kaffivélar!
Kaffihús!

Kaffi
FÉLAGIÐ

Skólavörðustíg 10

ÍSLANDS APÓTEK

Nei við lúsmý!
Bugwatch (pödduúrið) á verði allan sólarhringinn
gefur frá sér ilm sem flugur þola ekki

thebugwatch.

Íslands Apotek - Opið alla daga
Mánudaga - föstudaga 09:00 til 19:00
Laugardaga 10:00 til 12:00, Sunnudaga: 12:00 - 16:00
Laugavegur 46 - Sími 414-4646

SOLON
BISTRO • BAR

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-

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

Kaolin
REYKJAVÍK KERAMÍK

ÁTTA KERAMÍKLISTAMENN
Á EINUM STAÐ

Skólavörðustíg 5

FATAHREINSUNIN

ÚDAFOSS
VITASTÍG 13 - SÍMI 551 2301

„Eldist eins og súr mjólk“

Hlynur Páll Pálsson, framkvæmdastjóri Íslenska dansflokksins, segist forðast hrollvekjur eins og heitan eldinn. Annars horfi hann á alls konar myndir, en þó aðallega vísindaskáldsögur og fantasíur. En hverjar eru ofmetnustu og vanmetnustu myndir allra tíma, að mati Hlyns?

Umsjón / Roald Eyvindsson

Ofmetnasta myndin: Kjánalegar hliðarsögur



„Allur **Hobbitapríleikurinn** eru klárlega ofmetnustu kvikmyndir síðustu ára, ef ekki áratuga. Ég tek strax fram að ég er mikill aðdáandi bóka

J.R.R. Tolkien um **Hobbitann** og **Hringadróttinsögu** og mér fannst kvikmyndirnar hans **Peter Jackson** um Fróða og föruneyti hringins vera algjört meistaraverk á sínum tíma. Um daginn ákvað ég að lesa Hobbitann fyrir átta ára son minn og við skemmtum okkur stórkostlega. Í framhaldi af því var horft á myndirnar og þá skemmti sonur minn sér mjög vel, en ég bara skildi ekki hvernig hægt væri að draga 300 blaðsíða bók í 10 klst. kvikmyndapríleik með kjánalegum hliðarsögum sem koma bókinni ekkert við. Gömlu myndirnar eldast eins og rauðvín – en príleikurinn um Hobbitann eldist eins og súr mjólk.“

Vanmetnasta myndin: Varla hægt að nálgast myndina með löglegum hætti



„**Joe versus the Volcano** með **Tom Hanks** og **Meg Ryan** í aðalhlutverkum og í leikstjórn **John Patrick Shanley** er gott dæmi um vanmetna mynd. Ég horfði oft á hana með æskuvini mínum og við skemmtum okkur alltaf jafnvel. Kunnnum hana utan að. En það þekkir enginn þessa mynd í dag og eftir að tími myndbandaleigunnar leið undir lok er varla hægt að nálgast hana með löglegum hætti. Almennt fær hún ekki



góða dóma á kvikmynda-vefsíðum og það liðu 28 ár þar til leikstjórnin fékk að leikstýra annarri mynd. Ég þori samt varla að horfa aftur á þessa mynd í dag og þá aðallega af ótta við að minningin sé miklu betri en myndin.“

Neil Armstrong dýrkaði Ísland

Væntanleg íslensk heimildamynd varpar nýju ljósi á líf geimfaranna sem æfðu tunglgöngur á Íslandi. Framleiðandi myndarinnar, Örlygur Hnefill Örlygsson, segist hafa viljað einblína á mannlega þátt ferðanna.

Texti / Roald Eyvindsson Myndir / Aðsendar

Það er þannig að ég er búinn að horfa á ótrúlega margar myndir um tunglfærðirnar og hef áttað á mig á því að þær einblína meira og minna allar á tæknilegu hliðina. Mannlega þáttinn hefur vantað. Þannig að mig langaði til að gera mynd sem kafaði ofan í þann hluta,“ segir Örlygur þegar hann er spurður hvað hafi vakið fyrir honum með gerð heimildamyndarinnar *Cosmic Birth* og hvernig hún sé frábrugðin öðrum myndum um tunglfærðirnar. Með þessa nálgun að leiðarljósi segist hann hafa orðið margt vísari við gerð myndarinnar.

„Geimfararnir sem ég ræddi við segjast til dæmis allir hafa hugsað mikið til fjölskyldna sinna enda óvíst að menn snéru aftur heim. Þeir segja líka allir að það merkilegasta við að komast til tunglsins hafi verið að sjá jörðina úr fjarska. Með öðrum orðum fóru þeir til tunglsins og uppgötvuðu jörðina. Það var sterkasta upplifun þeirra. Mér fannst grámagnað að komast að því. Og hvernig líf þessara manna sem voru algjör hörkutól í upphafi tók stakkaskiptum. Einn, sem var menntaður verkfræðingur úr flughernum, gerðist til að mynda ljóðskáld. Annar málari. Þessar ferðir gjörbreyttu þeim. Það hefur ekkert verið fjallað um það. Þar til nú.“

Þegar Örlygur og félagar öfluðu efnis fyrir myndina létu þeir sér þó ekki nægja að taka eingöngu viðtöl við geimfarana því í henni er einnig rætt við fjölskyldumeðlimi manna sem eru fallnir frá. „Ég talaði meðal annars við son Neils Armstrong,“ nefnir hann. „Hann sagði mér að eftir tunglfærðina árið 1969 hafi pabba hans eiginlega hvergi liðið betur en á Íslandi. Það var eini staðurinn sem hann fékk algjöran frið. Hann bast landinu því sterkum böndum. Í því samhengi rifjaði sonurinn upp ferð með pabba sínum til Íslands árið 1980



Æfingar Apollo-tunglfara í Þingeyjarsýslum fóru fram á sjöunda áratug síðustu aldar. Þá sendi NASA tvo hópa Apollo-tunglfara til landsins. Markmiðið var að auka skilning tunglfaranna á jarðfræði, svo þeir gætu valið betur þau sýni sem þeir fluttu heim frá tunglinu. Í myndinni *Cosmic Birth* segja nokkrir þeirra sögu sína. Leikstjóri myndarinnar er Rafnar Orri Gunnarsson. Tónlist er höndum Óskars Andra Ólafssonar og Andra Freys Arnarssonar. Color Waves og Könnunarsögusafnið framleiða.

”

„Ég talaði meðal annars við son Neils Armstrong. Hann sagði mér að eftir tunglfærðina árið 1969 hafi pabba hans eiginlega hvergi liðið betur en á Íslandi.“

og segir að það haf verið einn besti tími sem þeir feðgar áttu saman. Það er margt svona sem kemur fram í þessari heimildamynd. Alls konar hlutir sem ekki hafa komið fram áður.“

Skemmtilegt ferli

En hvernig fékk Örlygur eiginlega allt þetta fólk, þar á meðal þjóðþekktu Bandaríkjamenn, til að koma fram í myndinni og ræða þetta? „Í stuttu máli má rekja það til Könnunarsögusafnsins sem ég stofnaði á Húsavík 2009. Það ár heyrði ég fyrst af æfingum Apollo-geimfaranna á Íslandi.

Að þær hefðu farið fram nánast í bakgarðinum okkar. Mér fannst það ótrúlega merkilegt og fór að safna ýmsu sem því tengdist. Þannig varð samband við nokkra geimfarana sem voru hér við æfingar og bauð þeim að heimsækja safnið. Við höfum verið í góðu og reglulegu bandi síðan þá og á einhverjum tímamarki rann allt í einu upp fyrir mér að ég var með óvenju gott aðgengi að mönnum sem tóku þátt í einum merkilegasta viðburði mannkynsögunnar.

Og ljósi nálægðar við þessa menn og í ljósi alls þess sem þeir hafa sagt mér, sem er meira en ég hef nokkurn tímann heyrt þá segja opinberlega, ákvað ég spyrja hvort þeir væru til í að ræða þetta í mynd,

sem þeir og samþykktu, líkast til vegna góðs kunningskapar.“
Ljóst er að mikil vinna liggur baki gerð myndarinnar og Örlygur neitar ekki að stundum hafi hún tekið á. „Já, enda við höfum verið að víða að okkur miklu efni í gegnum árin. Bara á fyrri hluta þessa árs flökkuðum við til dæmis á milli sex fylkja í Bandaríkjunum til að taka viðtöl við geimfarana. Svo hefur mikil vinna farið í eftirvinnsluna og við að láta semja tónlist fyrir myndina en þetta hefur skemmtilegt ferli.“

Heimildamyndin *Cosmic Birth* verður frumsýnd samtímis í Bíó Paradís og á RÚV 20. júlí næstkomandi.

Örlygur segist hafa verið áhugasamur um tunglið og tunglfærðir frá því að hann man eftir sér. „Mig langar mikið að fara til tunglsins,“ segir hann, „þótt það sé kannski ekki raunhæfur möguleiki.“
Mynd / Arnar Ómarsson



ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

Fór að gráta við lesturinn

Fjölmíðlakonan **Halla Þórlaug Óskarsdóttir** telur það vera nánast ómögulegt að nefna þrjár bækur sem hafi haft mest áhrif á sig í lífinu. Að vel hugsuðu máli nefnir hún þó eftirfarandi þrjár.

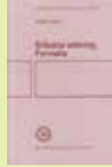


Halla Þórlaug Óskarsdóttir.

„Ég fór að gráta í versluninni þar sem ég fann hana og sagði afgreiðslukonunni að ég yrði bara að eignast hana.“

■ „Fyrsta bókin er unglingsbók sem ég las oft í æsku og situr enn þá í mér. Ég hugsa til hennar næstum daglega og ég veit að margir þræðir í henni hafa haft áhrif á hvernig ég hugsa og skrifa. Bókin heitir **Sesselja Agnes** og er eftir sænska rithöfundinn **Marie Gripe**. Eina bókin sem ég hef lesið eftir hana en mér skilst að margar aðrar séu þess virði að lesa. En þessi dularfulla saga kemur til mín aftur og aftur og eftir því sem ég eldist og geng í gegnum fleiri dýr lífsins þá skil ég hana á dýpri máta.“

„Næsta bók er **Síðasta setning Fermats**, sem ég las í útskriftarferðinni minni úr MR. Þar er rakin saga lögmáls í stærðfræði, frá því



að stærðfræðingurinn Fermat hélt því fram á spássíu í bók að hann hefði sönnun - dásamlega sönnun, raunar - á ákveðinni setningu, en kæmi henni ekki fyrir á spássíunni. Síðan hafa margir stærðfræðingar reynt við sönnunina og tók margar aldir - og raunar nýjar uppgötvunar - að klára. Setningin lítur út fyrir að vera svo einföld, en það er líka fallett, hvað einföldustu hluti getur verið flókið að sanna.“

„Síðasta bókin er eftir sænska listamanninn **Stína Wirsén** og heitir **Du: dikter för nyfödingar (Þú: ljóð fyrir nýfædda)** og fjallar um vegferðina að verða móðir og hvað tekur svo við. Konur fæðast jú líka upp á nýtt við það að verða mæður. Textinn er dásamlega fallegur og á hverri opnu er stór blekteikning eftir Stínu, einföld og djúp. Ég fór að gráta í versluninni þar sem ég fann hana og sagði afgreiðslukonunni að ég yrði bara að eignast hana. Hún sagðist líka hafa grátið þegar hún las hana og seldi mér hana með tárin í augunum.“

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



Nýtt bílapan á Krókhálsi 9

Betra úrval notaðra bíla - frábær kjör!



Rað.nr. 112498

PORSCHE CAYENNE S E-HYBRID

Nýskráður: 2015 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 49.000 km.

Verð: 9.990.000 kr.



Rað.nr. 445664

CHEVROLET SPARK

Nýskráður: 2016 / Bensín
Beinskíptur / Ekinn: 40.000 km.

Verð: 1.190.000 kr.



Rað.nr. 720091

SUZUKI VITARA

Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 92.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.



Rað.nr. 445632

OPEL MOKKA X

Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 35.000 km.

Verð: 3.990.000 kr.



Rað.nr. 150448

VW GOLF TRENDLINE

Nýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 99.000 km.

Verð: 1.290.000 kr.



Rað.nr. 103709

SSANGYONG TIVOLI HLX

Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 29.000 km.
Verð: 3.490.000 kr.

Tilboð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 740378

CHEVROLET CRUZE

Nýskráður: 2017 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 59.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.



Rað.nr. 445617

OPEL KARL

Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 1.690.000 km.

Verð: 1.690.000 kr.



Rað.nr. 340545

SSANGYONG REXTON

Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 105.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 445707

NISSAN X-TRAIL

Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 24.000 km.

Verð: 4.590.000 kr.



Rað.nr. 445687

HONDA JAZZ

Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 10.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.



Rað.nr. 740107

OPEL CORSA-E

Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 46.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.



Rað.nr. 720004

CHEVROLET CAPTIVA

Nýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 123.000 km.

Verð: 2.190.000 kr.



Rað.nr. 740176

SSANGYONG KORANDO

Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 30.000 km.

Verð: 4.390.000 kr.



Rað.nr. 445622

SKODA OCTAVIA

Nýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 150.000 km.

Verð: 1.590.000 kr.

Bílafréttir
Benna

benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Texti / Steinar Fjeldsted



Gleyma ekki undirstöðunni

Canals er nýútgefin EP-plata frá hljómsveitinni **PORT** og er önnur þröngskífan sem sveitin gefur út og fylgir þar eftir **Night Music** eftir sem kom út í september síðastliðnum.

Platan var tekin upp og hljóðblönduð í Amsterdam í september 2018 af **Andra Viðari Haraldssyni**, forsprakka hljómsveitarinnar ásamt **Hannesi Má Hávarðarsyni** sem prodúsaði plötuna með Andra.

Tónlistin á **Canals** eru hljóðgerlar og lo-fi mínimalískar tókur, sem eru einkennandi á **Night Music**, en einnig lifandi flutningur hljóðfæra. Á þessari plötu hefur **PORT** dregið sig yfir í meiri hljómsveitarbúning án þess að gleyma undirstöðunni sem fyrirfinnst á fyrri verkum. **PORT** hefur byggst á DIY-nálgun (gerðu það sjálfur). Sveitin er komin langleiðina með að semja efni á sína fyrstu plötu í fullri lengd og áætlað að hefja tókur á plötunni í október næstkómandi. **PORT mun koma fram á Hátíðni 2019 og Norðanpaunki 2019.**



Áður ókunnur en stendur okkur nú næst

Tónlistarkonan **Siggy** eða **Sigurborg Sigurjónsdóttir** sendi á dögunum frá sér sitt fyrsta lag sem ber heitið **Never Did I**. **Siggy** er 24 ára lagahöfundur og söngkona og er fædd og uppalin í Los Angeles. Hún vann lagið fyrst ásamt Arnari Inga Ingasyni á Íslandi en lokavinnslan fór fram í LA undir stjórn **Printz Board** sem er þekktastur fyrir vinnu sína með hljómsveitinni **Black Eyed Peas**. **Siggy** vann einnig með **Young Nazareth** að laginu.

„Lagið **Never Did I** er innblásið af þeirri tilfinningu sem ég held að við upplifum öll einhvern tíma á lífsleiðinni þegar við áttum okkur á því að einhver sem áður var ókunnur stendur okkur nú næst, einhver sem við eitthvað áttum leið hjá er núna okkar heittelskaði, hvernig ástín er óútreiknanleg og ótrúlegustu einstaklingar eru orðnir þér mikilvægastir,“ segir **Siggy**.

„Við bjuggum til þetta lag sem ég vona að fólk njóti og fái það til að muna eftir þeim sem þau vissu aldrei að þau myndu elska en gerðu samt, að hugsa til þess að þú vitir aldrei hvaða fólk þú munt mæta næst á lífsleiðinni.“ Að auki mun myndband sem **Anna Maggý** leikstýrir koma út með laginu.

Byrjaði að taka upp á fermingargræjur bróður síns

Hljómsveitin **Warmland** var að senda frá sér sína fyrstu plötu, **Unison Love**, en sveitina skipa **Arnar Guðjónsson** og **Hrafn Thoroddsen** sem hafa komið víða við. Margir þekkjast Arnar úr hljómsveitinni **Leaves** og Hrafn úr hljómsveitunum **Ensíma** og **Jet Black Joe**. Albumm hitti á Arnar á dögnum.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Jeaneen Lund

Ég og Hrafn kynntumst fyrir um það bil 10 árum þegar við tóruðum með Barða Jóhannssyni og hljómsveitinni **Bang Gang**. Það var mjög skemmtilegur tími og við fórum nokkrum sinnum til Kína og Frakklands,“ segir Arnar. „Fljótlega eftir að við kynntumst deildum við saman hljóðveri, ég var með stúdíóið á daginn og Hrafn á kvöldin. Fyrir rúmum tveimur árum fannst okkur vera kominn tími til að prófa vinna saman þannig að við héldum fund. Þegar við bárum saman bækur okkar komumst við að því að við vorum alveg á sömu línu og áttum slatta af lögum sem pössuðu vel saman.“

Kapparnir hafa fengið góðar viðtökur bæði hér heima og erlendis. Spurður hvort stefnan sé sett á útlönd og tónleikahald svarar hann að svo sé, þeir séu að vinna í þeim málum og spenntir yfir að spila meira á tónleikum. Arnar ætti að vera vel vanur að pakka ofan í töskur og túra um

heiminn en eins og fyrr segir var hann í hljómsveitinni **Leaves** sem hefur gert mjög góða hluti hér heima og erlendis. Hljómsveitin tóraði út um allan heim með mörgum af þeirra uppáhaldshljómsveitum á borð við **Supergrass** og fleirum. Einnig var spilað á mörgum stærstu tónlistarhátíðum heims eins og **Glastonbury**. „Það voru ótrúleg forréttindi að fá að ferðast um allan heim með **Leaves**. Það hlýtur að vera draumur alls tónlistarfólks að fá svona tækifæri,“ segir hann. „Það sem stendur helst upp úr hjá mér er að hafa gert þetta allt með æskuvinum mínum.“

Hljóðritaði fyrstu plötu Kaleo

Arnar á og rekur **Aeronaut Studios** sem er lítið hljóðver úti á Granda og hefur komið að fjölda tónlistarverkefna í gegnum tíðina. Hann hefur verið að taka upp frá því að hann fór að spila á gítar tíu ára gamall. „Ég byrjaði að taka upp á **Goldstarfermingargræjurnar** hans **Sigga** bróður til þess að heyra gítarleikinn minn og svo hef ég oft tekið upp það sem ég hef verið að gera. Fyrsta heila platan sem ég tók upp fyrir einhverja aðra en sjálfan mig var með hljómsveitinni **Tenderfoot** (Without grafity) árið 2004. Síðan þá hef ég tekið upp fjöldann allan af tónlistarfólki,“ segir Arnar.

Hljómsveitina **Warmland** skipa þeir **Arnar Guðjónsson** og **Hrafn Thoroddsen**.



Hann vann til dæmis fyrstu plötu **Kaleo** og einnig helminginn af **A/B**-plötunni þeirra. „Það hefur verið ótrúlegt að fylgjast með **Kaleo**-strákunum. Hlutirnir gerðust á svo miklum hraða og algjörlega verðskuldað að mínu mati. Ég get samt ekki sagt að ég hafi búist við því sem kom í kjölfarið af fyrstu plötunni því það þarf alltaf mikla heppni til þess að allt gangi upp. Þeir eru ótrúlega vinnusamir og alltaf trúir sjálfum sér þannig að það er algjörlega frábært að þetta hafi farið á flug.“

Hvað er svo fram undan hjá þér og **Warmland**?

„Fram undan hjá mér eru mörg spennandi verkefni í stúdíóinu. Ég er að fara gera tónlist við heimildarmynd eftir franska leikstjórnann **Thierry Robert** en ég hef unnið mikið með honum undanfarnar ár. Þetta er fjórða myndin sem ég geri með honum en tónlistin mín við myndina **La Forêt** kom út í júní.

Svo eru spennandi tímarnir fram undan með **Warmland**. Fleiri tónleikar og svo ætluð við að fara vinna nýja tónlist fljótlega.“

Albumm mælir með



The Cure – í Bíó Paradís

■ **The Cure** sem margir telja eina af bestu live-hljómsveitum heims, stígur á svið í **Hyde Park** í London í júlí til að flytja lagalista sem spannar fjóra áratugi af tónlistarsköpun. Þá verður kvikmyndin **Anniversary 1978-2018** sem **Tim Pope**, samstarfsmaður bandsins um árabíl, leikstýrir. Upplifðu þessa stórkostlegu tónleika í frábærum hljóð- og myndgæðum fimmtudaginn 11. júlí kl. 20 í **Bíó Paradís**. Hægt er að nálgast miða á **Tix.is**.

Jófríður Ákadóttir á stofutónleikum

■ Sunnudaginn 7. júlí flytur **Jófríður Ákadóttir** (JFDR) lágstemmdar útgáfur af tilraunakennri popptónlist sinni á **Gljúfrasteini**. Hún mun spila á gítar ásamt systur sinni **Ásthildi** sem leikur á píanó. Stofutónleikar **Gljúfrasteins** eru haldnir hvern sunnudag frá 2. júní til 25. ágúst og hefjast þeir kl. 16. Miðar eru seldir í safnbúð **Gljúfrasteins** samdægurs og kosta 2.500 kr. Ókeypis er fyrir börn á leikskólaaldri.



Sumartónleikaröð Ara Árelíusar og Vínyl Bistro



■ Sumartónleikaröðin **Summer sessions** á sér stað á **Vínyl Bistro** á Hverfisgötu í sumar. Fjöldmörg bönd eru þegar skráð til leiks og munu eflaust fleiri bætast við en hljómsveitirnar eiga lítið annað sameiginlegt en að hafa innanborðs meðlimi sem hafa heilsað **Ara Árelíus** með innilegu faðmlagi. Hér ægir saman fjöldmörgum stíbrigðum tónlistar; poppi, klassík, jazzi og dub. Frítt er inn þannig að ekki láta þig vanta. Hér er það sem ákveðið er af dagskránni: 18. júlí, **Quest**, 1. ágúst, **Omnipus**, 15. ágúst, **Óskar** og 29. ágúst, **Flavor Fox**.



Árstíðir vinnur til verðlauna á IMA

Hljómsveitin **Árstíðir** hlaut nýverið verðlaun á **Alþjóðlegu óháðu tónlistarverðlaununum (The Independent Music Awards)** fyrir nýjustu plötu sína **Nivalis**.

■ Platan var kosin besta plata ársins í flokknum **Indie/Alternative Rock**, en dómnefndin var skipuð blaðamönnum, umboðsmönnum og öðru fólk úr tónlistarbransanum frá öllum heimshornum. Að valinu kom einnig sérstök heiðursmannadómnefnd (**Top Recording Talent**) og í þeirri dómnefnd sátu meðal annars **Tom Waits**, **Robert Smith** (**The Cure**), **Lee Ann Womack**, **Nicole Atkins**, svo einhverjir séu nefndir.

Nivalis er fimmta hljóðversplata **Árstíða** og var gefin út síðasta sumar í samstarfi við útgáfufélagið **Season of Mist**. Hljómsveitin fylgdi plötunni síðan á eftir með tæplega þriggja mánaða tónleikaferðalagi. Sveitin býr sig nú undir að fara aftur í hljóðver og mun síðan fara á mánaðarlangt tónleikaferðalag í vetur.

Hljómsveitin **Árstíðir** hlaut nýverið verðlaun á **Alþjóðlegu óháðu tónlistarverðlaununum** fyrir nýjustu plötu sína **Nivalis**.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

SUMAR ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

30-60% AFSLÁTTUR MIKIÐ ÚRVAL AF HEILSURÚMUM
Á ÓMÓTSTÆÐILEGU VERÐI.

35%
AFSLÁTTUR

AURORA

SVÆÐASKIPT HEILSURÚM, EINSTÖK AÐLÖGUN



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.

FORTE

LEÐUR RAFMAGNS STILLANLEGUR
3GJA SÆTA SÓFI.

ÚTSÖLUVERÐ
132.930 KR.
FULLT VERÐ 189.900 KR.

30%
AFSLÁTTUR



50%
AFSLÁTTUR

Mikið úrval
af frábærum
heilsukoddum



GEL HEILSU
KODDI

FRÁBÆR AÐLÖGUN MEÐ KÆLIGELI.

FULLT VERÐ 13.850 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
6.925 KR.

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

rekkjan
HEILSURÚM



Mikilvægt að snúa byssunni rétt

Biathlon er ný og spennandi íþróttagrein sem er að ryðja sér til rúms á Íslandi en íþróttin sameinar hlaup og skotfimi. Óli Þór Júlíusson, verkefnastjóri hjá UMSK, hefur verið að kynna greinina hér á landi.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Úr einkasafni

„Nei, ég get ekki látið þetta flakka“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Eyrún Ósk Jónsdóttir hefur gefið út níu bækur, skrifað leikrit og kvikmyndahandrit og vinnur nú að skáldsögu og leikriti þar sem fjallað er um meðvirkni. Fjármögnun er á Karolina Fund undir nafninu Requiem. Við báðum Eyrúnu að deila með okkur nokkrum skemmtilegum staðreyndum um sjálfa sig.

1 Ég er mikill ofurhetjuaðdáandi og er með lítið ofurhetjusafn inni á baðherbergi hjá mér. Ég hef horft á allar Marvel-myndirnar nokkrum sinnum, bæði í þeirri röð sem þær komu út, og í þeirri tímaröð sem þær gerast.

2 Ég hef gefið út níu bækur, skrifað leikrit og kvikmyndahandrit og í hverri og einustu bók og leikriti er að finna einhverjar dagsannar sögur úr mínu lífi, sem ég hef laumað inn sem skáldskap. Stundum hef ég hugsað með mér: nei, ég get ekki látið þetta flakka, þetta er of persónulegt og of satt, en svo hef ég látið það flakka og aldrei hefur neinn spurt mig hvort þær sögur væru sannar.

3 Ég iðka búddisma daglega. Ég er alin upp í búddatrú og hef alltaf verið trúuð.

4 Ég og kærasti minn höfum ásett okkur að prófa allar sundlaugar landsins. Í fyrrasumar keyrðum við meira en 700 kílómetra upp á hálendið og gengum svo aðra 10 kílómetra bara til þess að fara í sund í heitri laug sem heitir Strútslaug.

5 Ég er með nokkrar furðulegar fóbíur. Ég er skíthædd við dúkkur og trúða. Ég á mjög erfitt með að einhver beini að mér leikfangabyssu og ég er líka veðurhædd.



„Þeir sem hafa prófað Biathlon á Íslandi segja þetta frábæra og stórskemmtilega hreyfingu.“

Flestir þekkja til skíðaskotfimi þar sem gengið er á gönguskiðum og skotið úr rafrifli á skotmark. Biathlon, eins og við erum að kynna það, er hugsað eins nema án skíðanna,“ segir Óli Þór og bætir við að Biathlon geti að auki sameinað fjölda annarra íþróttagreina, allt eftir áhuga og vilja þeirra sem taka þátt.

„Þeir sem hafa prófað Biathlon á Íslandi segja þetta frábæra og stórskemmtilega hreyfingu. Allt frá byrjendum til þeirra sem eru lengra komnir þá verður til spennandi keppni þar sem ákefð og einbeiting sameinast. Í þessari íþrótt er sjálfstjórnin alveg jafnmikilvæg og úthaldið þar sem hausinn þarf að vera skýr við hverja ákvörðunartöku. Nánast allir geta tekið þátt í Biathlon. Við erum að einblína á hlaupahópuna núna þannig að aldursbilið er allt frá 20 til 60 + en við getum og stefnum að því að taka á móti fólki á aldrinum 12 ára og upp úr þegar fram líða stundir. Líkamsástand þátttakenda getur líka verið á alla vegu en við getum aðlagð hlaupin að þeim sem eiga erfðara með að hlaupa þá fjóra kílómetra sem lagt er upp með.“

Kynntust sportinu í Danmörku

Biathlon á Íslandi er verkefni á vegum UMSK sem á rafbúnaðinn sem notaður er, rifla og samtengd skotmörk. UMSK stendur fyrir Ungmennasamband Kjalarnesþings sem er regnhlíf fyrir ungmenna- og íþróttafélög í Bessastaðahreppi, Garðabæ, Kópavogi, Kjós, Mosfellsbæ og á Seltjarnarnesi.

Óli Þór Júlíusson, á vinstri hönd, ásamt Valdimar Gunnarssyni, framkvæmdastjóra UMSK.

„Framkvæmdastjóri UMSK, Valdimar Gunnarsson, fór og kynnti sér hvernig frændur okkar Danir gera þetta fyrir um það bil tveimur árum síðan og þá fór boltinn að rúlla. UMSK fjárfesti í búnaðinum og fyrsta kynningin á greininni fór fram síðastliðið sumar. Núna erum við að reyna taka skref fram á við í kynningu og erum markvisst að bjóða hlaupahópum í heimsókn til okkar. UMSK vinnur kynninguna á Biathlon í samstaði við frjálsíþróttadeild Breiðabliks og Skotíþróttafélag Kópavogs. Breiðablik hefur lánað okkur aðstöðu og mannskap til aðstoðar og Skotíþróttafélagið hefur tekið á móti áhugasömum þátttakendum í upphafi sumars og kennt á rifflana.“

Allir velkomnir í opna ókeypis tíma

Sjálfur hefur Óli Þór engan bakrunn í skotfimi en á nokkuð fjölbreyttan feril úr íþróttum. „Ég var lengi vel í fótbolta með HK en æfði einnig handbolta, dans og frjálsar íþróttir þegar ég var yngri. Seinna meir hef ég lagt stund

„Í þessari íþrótt er sjálfstjórnin alveg jafnmikilvæg og úthaldið þar sem hausinn þarf að vera skýr við hverja ákvörðunartöku.“



á golf, lyftingar og utanvegahlaup mér til heilsubótar. Áhuginn á Biathlon kviknaði ekki fyrr en í vor þegar fór að vinna við það að kynna íþróttina. Við erum með opnar fríar æfingar alla miðvikudaga klukkan 17 á æfingasvæði frjálsíþróttadeildar Breiðabliks í Kópavogsdal. Það mega allir koma og taka þátt og reyna við brautarmetið en það stendur í 18 mínútum og 18 sekúndum þessa stundina. Við stefnum að því að setja upp mótartöð í september en við erum að leggja lokahönd á skipulag hennar og vonandi getum við auglýst mótartöðina á komandi vikum.

Þetta hefur verið mjög gaman og maður lærir jafnóðum þegar verið er að kynna svona nýja grein fyrir hópum. Til að mynda hélt ég að allir vissu hvernig ætti að halda á riffli bara við það eitt að taka hann upp, en það er langt frá því að vera raunin. Þátttakendur í einum af fyrstu hlaupahópunum sem kom til okkar voru ítrekað að snúa rifflinum vitlaust þannig að ég hef lagt mikla áherslu á það framvegis í minni kynningu að tryggja að allir átti sig á hvernig hann snýr rétt.“

Óli Þór segir að þeir geti tekið á móti hópum og fyrirtækjum sem vilja gera sér dagamun. „Hvort sem hópurinn vill koma til okkar eða fá okkur eitthvað annað þá er um að gera að setja sig í samband við okkur og fá tilboð. Við erum mjög sanngjarnir í verðlagningu.“ Áhugasamir geta haft samband í gegnum Facebook-síðuna Biathlon Ísland eða með því að senda tölvupóst á verk-efnastjóri@umsk.is.

Finndu
FERSKLEIKANN

fresco

Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni

Bókmenntir

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

„Birtist einn daginn án þess að gera boð á undan sér“

Eiríkur Stephensen sendi nýverið frá sér sína fyrstu bók, *Boðun Guðmundar*. Bókin hefur fengið flotta dóma og um hana segir Guðmundur Andri Thorsson meðal annars: „Hún er búsna raunsæ um leið og hún er fullkomin fantasía; bráðfundin og sorgleg í senn, hugljúf og mjög umhugsunarverð.“

■ „Hugmyndin að bókinni kviknaði fyrir um það bil 6-7 árum en eins og svo margar góðar hugmyndir þá birtist hún bara einn daginn án þess að gera boð á undan sér,“ segir Eiríkur sem annars er verkefnisstjóri hjá Háskóla Íslands.

Bókin fjallar um Guðmund Kára sem er miðaldra tónlistarkennari í tilvistarkreppu. Síðustu vikur hefur hann glímt við bráláta sípreyту sem hann skrifar fyrst í stað á timburmenn en þegar þeir dragast á langinn án tilefnis ákveður hann

Eiríkur Stephensen, rithöfundur og verkefnisstjóri hjá Háskóla Íslands.

að fara til læknis. Á sama tíma fara ýmis dýr, hvít að lit, að gera sig heimakomin við kjallaraíbúð Guðmundar við Grennel. Þegar læknirinn boðar hann svo alvarlegur á sérstakan fund óttast Guðmundur hið versta, segir á bókarkápu Boðunnar Guðmundar.

„Sagan er alger uppspuni en ég hefði væntanlega ekki skrifað hana ef ég væri ekki ég sjálfur þannig að ég býst við að hún beri þess einhver merki. Ég hvet þó fólk til að fara varlega í að lesa

bókina með sjálfsævisögulegum gleraugum,“ segi Eiríkur og svarar því aðspurður að boðskapur bókarinnar sé leyndarmál.

„Það væri gaman að skrifa fleiri bækur en ég lofa nú engu um það.“

„Ég hvet þó fólk til að fara varlega í að lesa bókina með sjálfsævisögulegum gleraugum.“

Útsalan hafin
10-50% afsláttur
af öllum vörum

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



Stór pizza m/ 2 áleggjum Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello
PIZZERIA

Castello - Pizzeria | Dalvegi 2, 201 Kópavogur | Dalshrauni 13, 220 Hafnarfjörður | Sími 577 3333

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUFLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 26. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 5. JÚLÍ 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Elísabeti Ýri Atladóttur

Ert þú með málfrelsi?

■ Málfrelsi. Tjáningarfrelsi. Orð sem hafa, sérstaklega með tilkomu samfélagsmiðla, verið mikið notuð. Mörk málfrelsis eru ítrekað rökrædd, oft í samhengi við fordóma, hatursorðræðu og hvað telst samfélagslega samþykkt á nýjum tímum. Kvenfyrirlitning og kynferðisleg áreitni fær til að mynda ekki lengur að viðgangast gagnrýnslaust, sem veldur því að sumir hrópa „má bara ekkert lengur!“

Ef þolendur tala um ofbeldi sem þær voru beittar virðist tónninn í háværustu málfrelsisheftjum Internetsins breytast. Þá skal þolandi þegja, því æra ofbeldismanna telst mikilvægari en réttur hennar til málfrelsis. Fólk sem talar um ofbeldisglæpi getur átt á hættu að fá meiðyrðakærur, og er jafnvel sakfelld fyrir það að vitna í fjölmiðla-umfjallanir.

Óteljandi þolendur horfa upp á það að frelsi þeirra til tjáningar er heft af dómsvaldi. Þær mega ekki segja frá ofbeldinu, né hver gerði það. Menn sem beita ofbeldi geta aftur á móti talað um að vera beittir „fölskum ásökunum“, hvernig geðveikar druslur hafi logið upp á þá, án þess að teljast vega að æru neins. Þolendur sem voga sér að tala um ofbeldið, og fólk sem stendur með þeim, eiga von á því að vera refsað af ríkisvaldi.

Þegar ég, Sóley Tómasdóttir, Anna Lotta Michaelsen og Helga Þórey Jónsdóttir settum af stað Málfrelsisjóð vissum við að þörfin væri mikil. Sjóðurinn er til þess gerður að sporna við þessari þöggun sem brotapolar ganga í gegnum. Þolendur hafa þurft, og þurfa enn að þegja þunnu hljóði, og eru oft kærðar fyrir að segja frá. Ofbeldismenn geta breytt lífi þeirra sem þeir brjóta gegn um alla tíð, en við megum ekki tala um það. Huglæg æra manna virðist vega þyngra en málfrelsi okkar allra. Ef þú mátt ekki tala um, segja frá eða gagnrýna ofbeldi, er hægt að segja að þú hafir málfrelsi í raun?



ÓDÝRSTA ELDSNEYTI LANDSINS Á DALVEGI OG REYKJAVÍKURVEGI

SKILYRÐISLAUST



GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

Mikið úrval af heilsurúmum og dýnum

Full búð af nýjum vörum



BODYPRINT Reverie

STILLANLEG HJÓNARÚM

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

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



VALHÖLL frábær dýna í sumarbústaðinn

5 svæðaskipt heilsudýna, pokaformakerfi 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 alla 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 mánn.
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 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 BAÐSLOPPUM

fyrir dómur 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

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