



### Ættleiðingar eru barna-verndarmál

Innlent 4

Ættleiðingum erlendis frá hefur fækkað töluvert en á sama tíma eru börn í fjölskylduleit nú jafnan eldri.



### Brim í ólgusjó

Fréttaskýring 6

Sjávarútvegsrisinn Brim siglir í gegnum brimskafl en virðist ætla að komast í gegnum hann.



### Mígrenið reyndist vera krabbamein

Innlent 20

Kona með heilaæxli var ítrekað send heim af læknum, ranglega greind með migreni.



Heimili / Fasteignir

# MANNI ÍF

Fréttir / Hönnun



Viðtalið / Hlynur Kristinn Rúnarsson

„Það verður enginn glaður í hjartanu að vera í neyslu“

Hlynur Kristinn Rúnarsson upplifði skelfilega hluti þegar hann var í neyslu, segist hafa verið sjálfhverfur og skaðað fólk í kringum sig. Hlynur er breyttur maður í dag og hefur stofnað góðgerðasamtök til að vinna að forvörnum.

# MANNLÍF

föstudagurinn 12. September 2019  
33. tölublað 3. árgangur



**BIRTINGUR EHF**  
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík  
S: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:  
Halldór Kristmannsson  
Framkvæmdastjóri:  
Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir  
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni  
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson  
Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:  
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir  
Fréttastjóri: Hólmfríður Gísladóttir  
Forsíðuviðtal: Ragna Gestsdóttir  
Ritstjórar tímarita:  
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,  
Steingerður Steinarsdóttir  
Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson  
Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson  
Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is  
Prentun: Landsprent  
Dreifing: Póstdreifing



**Lumar þú á frétt?**

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

## Frábært saman Milka & Oreo



**Innlent**

HEILBRIGÐISVÍSINDI

## Stærsta raðgreininga- verkefni sögunnar

Til stendur að verja 200 milljónum punda til kortlagningar erfðamengja 500 þúsund einstaklinga, sem hafa samþykkt að gefa vísindamönnum aðgengi að lífsýnum sínum og heilsufarsupplýsingum. Tilgangurinn er að stuðla að rannsóknum til að fyrirbyggja, greina og meðhöndla alvarlega og lífshættulega sjúkdóma.

Íslensk erfðagreining hefur tekið að sér að raðgreina erfðamengi 225.000 einstaklinga sem eiga það sameiginlegt að hafa veitt vísindamönnum aðgang að lífsýnum sínum og heilsufarsupplýsingum. Um er að ræða stærsta raðgreiningaverkefni sem ráðist hefur verið í en það byggir á þátttöku 500.000 Breta sem hafa gefið blóð-, þvag- og munnvatnssýni til breska lífsýnabankans, UK Biobank. Líft og ÍE mun Wellcome Sanger Institute í Cambridge raðgreina erfðamengi 225.000 einstaklinga en vinna er þegar hafin við raðgreiningu erfðamengis 50.000 þátttakenda.

Breski lífsýnabankinn var stofnaður af Wellcome-sjóðnum og breskum heilbrigðisfyrirvöldum en markmiðið með bankanum var að veita vísindamönnum aðgang að einstöku upplýsingasafni og stuðla þannig að rannsóknum til að fyrirbyggja, greina og meðhöndla alvarlega og lífshættulega sjúkdóma á borð við krabbamein, hjartasjúkdóma og vitglöp. Í þessu skyni fékk lífsýnabankinn 500 þúsund breska einstaklinga til liðs við sig á árunum 2006 til 2010. Allir voru á aldrinum 40 til 69 ára og gáfu samþykki fyrir því að fylgst væri með heilsu þeirra til framtíðar, sem mun hjálpa vísindamönnum að öðlast skilning á því hvers vegna sumir fá ákveðna sjúkdóma en aðrir ekki.

Allir vísindamenn heims geta sótt um aðgang að þeim upplýsingum sem lífsýnabankinn geymir, óháð því hvernig þeir fjármagna rannsóknir sínar. Bresk stjórnvöld, félagasamtök og fyrirtæki hafa heitið 200 milljónum punda til raðgreiningaverkefnisins en það vekur athygli að um 100 milljónir punda koma frá lyfjafyrirtækjunum AstraZeneca, GlaxoSmithKlein, Johnson & Johnson og Amgen, sem er eigandi Íslenskrar erfðagreiningar. Eðlilega vaknar sú spurning hvað fyrirtækin fá fyrir sinn snúð en henni er auðsvarað: þegar fyrsta hluta erfðagreiningaverkefnisins lýkur sitja lyfjafyrirtækin ein að niðurstöðunum í níu mánuði. Að þeim tíma liðnum verða þær gerðar aðgengilegar öðrum.

Áætlað er að fyrstu niðurstöður muni liggja fyrir í maí 2020 en til að setja stærð verkefnisins í samhengi þá jafngildir gagnamagnið sem verður til við raðgreiningu erfðamengis 500 þúsund einstaklinga 600 milljörðum blaðsíðna af texta. Að úrvinnslunni lokinni verða gögnin tengd við aðrar upplýsingar um þátttakendur, sem UK Biobank varðveitir.

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir um að ræða stóra gjöf Breta til hins alþjóðlega vísindasamfélags. „Við erum býsna stolt af því að hafa verið falið þetta verkefni, sem er gífurlega stórt; þetta er stærsta raðgreiningaverkefnið sem í hefur verið ráðist í heiminum. Og við hlökkum svo sannarlega til þess að nota niðurstöðurnar sem út úr því koma til að hysja okkar rannsóknir svoltið hærra upp, gera þær enn kraftmeiri. Og við erum þakklát fyrir það,“ segir Kári í myndskreiði sem birt var á vef ÍE á miðvikudag.



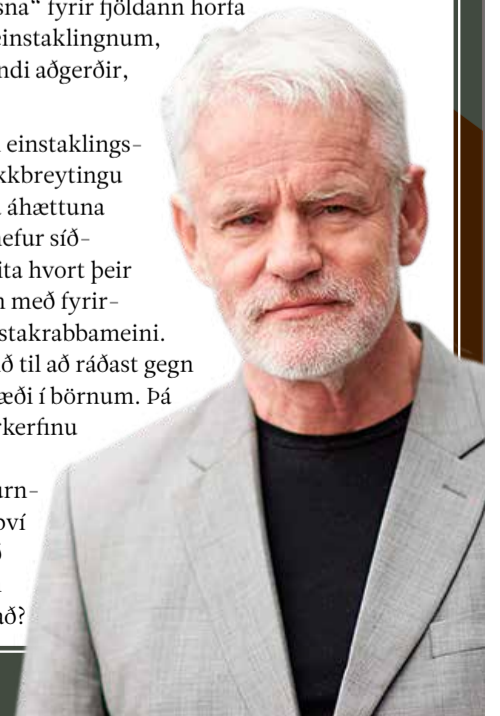
**„Við erum býsna stolt af því að hafa verið falið þetta verkefni.“**

### Persónusniðnar lækningar

Ein af þeim ráðgátum sem vísindamenn standa frammi fyrir er samspil erfða, lífsstíls og umhverfis þegar kemur að sjúkdómum. Hvað ræður því að einn einstaklingur fær sjúkdóm en annar ekki? Sjónir manna beinast í síauknun mæli að einstaklingum; erfðamenginu, ónæmiskerfinu og bakteríuflór-unni. Í stað þess að leita „patentlausna“ fyrir fjöldann horfa menn nú til þess að sníða lausnir að einstaklingnum, hvort sem um er að ræða fyrirbyggjandi aðgerðir, greiningu eða meðhöndlun.

Eitt best þekkt dæmið hérlendis um einstaklingsmiðaða nálgun er ef til vill leit að stökkbreytingu í BRCA2-geninu, sem eykur verulega áhættuna á brjóstakrabbameini. Íslendingum hefur síðustu misseri staðið til boða að fá að vita hvort þeir eru með umrædda stökkbreytingu en með fyrirbyggjandi aðgerðum má draga verulega úr líkunum á brjóstakrabbameini. Vísindamönnum hefur einnig tekist að beisla ónæmiskerfið til að ráðast gegn krabbameinum á borð við húðkrabbamein og bráðahvítblæði í börnum. Þá hafa þeir fundið tengsl milli bakteríuflórunnar í meltingarkerfinu og taugahrönnunar- og geðsjúkdóma. Þessi framþróun í heilbrigðisvísindunum hefur hins vegar vakið áleitnar spurningar, meðal annars um kostnað við lyf og meðferðir. Og því er einnig ósvarað hvernig samfélagið ætlar að bregðast við forspáreiginleikum erfðamengisins. Ber að upplýsa fólk um allt það sem þar er að finna? Viljum við á annað borð vita það?

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.



**BYKO****25%  
afsláttur**  
af allri Gjoco  
innimálningu**Tilboðsverð****Interiör 10**

Lyktarlítill vatnsþynnanleg akrýlínimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrifa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

**7.871**

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamanburði!  
Verð á lítra  
**875****GJOCO****Það er ekkert mál að mála!****Tilboð****Vegg- og gólflís**

Gegnheilar steinflísar, frostþolnar og skornar. Gráar. 30x60cm, R10

**3.995** kr/m<sup>2</sup>

18077000

Almennt verð: 5.594 kr/m<sup>2</sup>

60x60cm:

**4.595** kr/m<sup>2</sup>

18077005

Almennt verð: 5.994 kr/m<sup>2</sup>**29%****23%****Tilboð****Timeworn Hammerwood**

Harðparket, 8mm, 1285x192mm Hörkustuðull AC4/32 20 ára ábyrgð

**1.994** kr/m<sup>2</sup>

0113641

Almennt verð: 2.695kr/m<sup>2</sup>**26%**

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ebá myndabrengl. Tilboð gilda til 25. september eða á meðan birgðir endast.

**GRUPPO ROMANI**  
INDUSTRIE CERAMICHE SPA**Krono Original**  
High Quality**MARKAÐS-DAGAR***Komdu og gramsaðu!*

Mikið úrval af vörum frá 50 kr. Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum. Við bætum við nýjum vörum daglega.

**AUKA 30% afsláttur\***  
\*reiknast á kassa**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN

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



Íslensk ættleiðing er eina félagið á Íslandi sem hefur löggildingu til að hafa milligöngu um ættleiðingar erlendis frá. Félagið var stofnað árið 1978 en fyrir tilstuðlan þess hafa fleiri en **600 börn** eignast fjölskyldu á Íslandi.

• **Kostnaður við ættleiðingarferlið nemur um 2,5 milljónum króna.** Kjörforeldrar geta sótt um skattfrjálsan ættleiðingarstyrk frá íslenska ríkinu að upphæð **700 þúsund krónur** og flest stéttarfélag veita einnig styrk til ættleiðinga.

• **Biðtíminn eftir þörun við barn getur verið allt frá nokkrum mánuðum og upp í nokkur ár** en hann er jafnan styttri ef umsækjendur eru reiðubúnir að taka að sér barn með skilgreindar þarfir.

Ættleiðingar

**Langt og strangt ferli**



# „Okkar hlutverk er ekki að finna börn“

**Ættleiðingum hefur fækkað en enn sem áður þarf að vanda til verka. Yfirvöld erlendis leggja síaukna áherslu á að para saman umsækjendur og barn en aðstoð við upprunaleit hefur bæst á verkefnalista Íslenskrar ættleiðingar.**

**Æ**ttleiðingum erlendis frá hefur fækkað töluvert síðustu ár. Víða hefur þörfin dregist saman, t.d. í Kína þar sem ættleiðingum innanlands hefur fjölgað verulega, en á sama tíma eru börn í fjölskylduleit nú jafnan eldri og/eða með skilgreindar þarfir. „Það eru færri sem treysta sér í það,“ segir Kristinn Ingvarsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar, en hann segir tölurnar langt í frá endurspeglar umfang starfsemi félagsins, sem hefur aukist töluvert.

„Ættleiðingar eru barnaverndarmál. Allt sem við gerum snýr að réttindum barnsins til að eiga fjölskyldu. Okkar hlutverk er ekki að finna börn; við pössum upp á að þeir sem eru að fara í gegnum ferlið og fá þetta dásamlega hlutverk að verða foreldrar ættleidds barns séu tilbúnir til þess,“ segir Kristinn með áherslu en Íslensk ættleiðing leggur gríðarlega mikið upp úr því að undirbúa væntanlega foreldra sem allra best undir hið nýja hlutverk.

Að mörgu er að huga. Unnið er eftir íslensku módeli á grundvelli þjónustusamnings við dómsmálaráðuneytið, sem þýðir að grunnstarfsemi félagsins er tryggð þrátt fyrir sveiflur í fjölda ættleiðinga ár frá ári. Módelið gengur út á mikla fræðslu, ráðgjöf og stuðning, og það þykir bera af á heimsvísu.

Það heyrir oft að ættleiðingarferlið sé langt og biðin löng en Kristinn segir það ekki að ástæðulausu.

„Munaðarlaus börn eru öðruvísi en önnur börn; í bakpokann þeirra er búið að setja reynslu sem önnur börn hafa ekki,“ bendir hann á. „Já, þetta tekur lang-



Kristinn Ingvarsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar, segir það sjaldgæft að umsóknir gangi ekki eftir þegar fólk er staðfast. Yfirleitt séu það breytar aðstæður hjá umsækjendum sem verða til þess að ættleiðing gengur ekki eftir.

“**„Ættleiðingar eru barnaverndarmál. Allt sem við gerum snýr að réttindum barnsins til að eiga fjölskyldu.“**

an tíma en undirbúningurinn þarf að vera góður. Þetta er ekki skyndiákvörðun. Það þarf að bjóða þessum börnum góðar aðstæður og fjölskyldan þarf að vera tilbúin í þetta.“

Löngum var því þannig háttað erlendis að unnið var eftir númerakerfi; umsækjendur fóru einfaldlega í röð, en margt hefur breyst og yfirvöld vanda sig nú meira við að para saman umsækjendur og börn. Þetta hefur valdið því að sumir bíða í mörg ár, á meðan aðrir bíða í aðeins vikur eða mánuði.

Kristinn Ingvarsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar.

Í dag koma börnin flest frá Tékklandi. „Þar er ekki verið að velta því fyrir sér hversu gömul umsóknin er; það er alltaf verið að leita að réttum foreldrum,“ segir Kristinn. Sumir bíði vissulega lengi en fá svo að lokum akkurat „sitt barn“.

Flestir sem leita til Íslenskrar ættleiðingar eru barnlausir og hafa glímt við ófrjósemi. Aðrir eiga börn, jafnvel mörg, en hefur dreymt um að ættleiða. Enn sem komið er hefur enginn einhleypur karlmaður sótt um en ein umsókn samkynja pars er í vinnslu og ef af verður verða viðkomandi fyrstu íslensku samkynja foreldrarnir til að ættleiða barn í gegnum Íslenska ættleiðinguna.

Kröfur hafa aukist í kjölfar aukinnar þekkingar. Samskiptin við yfirvöld erlendis eru viðamikil og þjónustan við umsækjendur sömuleiðis. Starfsmenn Íslenskrar ættleiðingar fylgja fjölskyldum lengi eftir, allt frá fyrsta viðtali og í sumum tilvikum þar til

barnið nær 18 ára aldri. Þá hafa ný verkefni bæst við, til dæmis aðstoð við upprunaleit en réttur barna til að þekkja uppruna sinn er nú vandlega tryggður í lögum.

Verðlaunin eru hið „dásamlega kraftaverk,“ eins og Kristinn kemst að orði.

„Það tala allir um símtalið,“ útskýrir hann. „Yfirleitt var hringt í verðandi mömmu; þær eru yfirleitt duglegri að vera í sambandi við okkur. En við tókum það upp að hringja í mömmuna og þabbann í hópsímtali, þannig að foreldrarnir fá fréttirnar á sama tíma. Og það er oft grátið hamingjutárum í þessu símtali.“



**Ættleiðingarferlið er langt og strangt en gróflaga skiptist það í 5 áfanga;**

forsamþykki, umsókn til upprunaráðs, þörun, að fá barnið og eftirfylgni. Miklar kröfur eru gerðar til umsækjenda, sem leggja á sig mikla vinnu til að láta drauminn um nýjan fjölskyldumeðlim rætast.

Áður en sýslumaður gefur út forsamþykki þurfa umsækjendur að sækja fjölbreytta fræðslufundi hjá Íslenskrari ættleiðingu, þar sem meðal annars er fjallað um ábyrgð kjörforeldra, tilfinningatengsl, myndun og -vanda, væntingar og breytingar, og muninn á því að eignast barn í gegnum ættleiðinguna og með öðrum leiðum. Þá fá umsækjendur fjórar heimsóknir frá barnaverndaryfirvöldum.

Þegar þörun hefur átt sér stað fara lækni, lögfræðingur og sérfræðingar Íslenskrar ættleiðingar yfir gögnin áður en umsækjendur eru látnir vita. Þeir kynna sér síðan þau gögn sem liggja fyrir og gefa svar en í kjölfarið hefst undirbúningur fyrir ferðina til að sækja barnið.

Yfirleitt dvelur nýja fjölskyldan í upprunalandinu í nokkurn tíma, á meðan beðið er eftir samþykki þarlendra yfirvalda. Þegar heim kemur þarf að staðfesta réttaráhrif ættleiðingarinnar og þá heimsækir félagsráðgjafi á vegum Íslenskrar ættleiðingar fjölskylduna, samkvæmt skilyrðum upprunalandsins. Félagið heldur áfram að veita ýmsan stuðning, meðal annars í formi fræðslu og viðburða, og fylgir börnunum eftir allt að 18 ára aldri.

**Miklar kröfur gerðar til verðandi foreldra**



■ Misjafnt er eftir upprunaldnum hverjir mega ættleiða. Lágmarksaldur umsækjenda miðast oft við 25 eða 30 ár og þá gilda ákveðnar reglur um hámarksaldur. Einnig eru gerðar kröfur um lágmarks- og hámarksaldursbil milli umsækjenda og barns.

Í Tékklandi njóta barnlausir umsækjendur yfirleitt forgangs en hagsmunir barnsins eru þó ávallt hafðir að leiðarljósi. Í sumum löndum gilda reglur um hjúskaparstöðu para og þá stendur einhleypum karlmönnum ekki til boða að ættleiða frá Kína eða Tógó. Samkynhneigðir geta aðeins ættleitt frá Kólumbíu.

Öll samstarfslönd Íslenskrar ættleiðingar gera kröfu um traustan fjárhag umsækjenda og góða líkamlega heilsu. Í sumum löndunum, t.d. Kólumbíu og Kína, er aðeins hægt að sækja um að ættleiða eldra barn eða barn með skilgreindar þarfir.

**Fjöldi ættleiðinga til Íslands með milligöngu Íslenskrar ættleiðingar (uppfært 11.09.2019)**

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
<b>Búlgaría</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0
<b>Indland</b>	0	13	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Kína</b>	18	0	8	13	14	12	3	4	7	0	0	1	0
<b>Kólumbía</b>	1	0	2	2	2	2	0	0	1	1	0	0	0
<b>Tékkland</b>	1	0	0	2	2	2	4	5	12	3	4	4	3
<b>Tógó</b>	-	-	-	-	-	1	1	2	0	1	2	0	1
<b>Samtals</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

# Ford

ECOSPORT AWD

**-465.000 kr.**  
**+ FRÍ VETRARDEKK!**



## ERTU TILBÚINN Í VETURINN?

Við köllum Ford EcoSport hásetann vegna þess hversu hátt þú situr í honum, þar af leiðandi er hann sérlega þægilegur í allri umgengni. Fjór hjóladrifið (AWD) og mikil veghæð kemur sér afar vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður.

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

**Fáðu þér Ford EcoSport með fjór hjóladrifi og vertu klár í veturinn!**

**Ford tekur þig lengra!  
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport**

**FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD**  
**1,5 TDCI 125 hö, dísil 5 dyra og 6 gíra**

Aukabúnaður í tilboðsbílum umfram ríkulegan staðalbúnað:  
Málmlitur, upphitanleg framrúða og stýri.

Verð með aukabúnaði 4.315.000 kr.

**TILBOÐSVERÐ:**  
**3.850.000** KR.

Að auki þá fylgja frí vetrardekk!

ATHUGIÐ:  
ÞETTA TILBOÐ GILDIR BARA ÚT SEPTEMBER!



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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



[ford.is](http://ford.is)



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



# Stóru sjávarútvegsrisarnir verða stærri

Óhætt er að segja að það hafi gengið á ýmsu hjá Brimi, áður HB Granda, undanfarin misseri. Lífeyris-sjóðurinn Gildi seldi hlutabréf sín, meðal annars vegna óánægju með stjórnarhætti í félaginu.

Þá kom FISK Seafood, útgerðararmur Kaupfélags Skagfirðinga, inn í hluthafahópinn en var svo farinn úr honum þremur vikum síðar. Guðmundur Kristjánsson forstjóri hefur ekki hikað við stór viðskipti við eigið fyrirtæki og notið stuðnings hluthafa til að gera það. Hinir stóru eru að verða stærri í íslenskum sjávarútvegi.

**M**arkaðsvirði Brims, áður HB Granda, hefur hækkað umtalsvert síðustu misseri. Á einu ári hefur það hækkað um tæplega 25 prósent en sé horft til þessa árs eingöngu nemur hækkunin rúmlega 17 prósentum. Fyrirtækið er nú tæplega 70 milljarða króna virði.

Brim gerir upp í evrum og hefur veiking krónunnar gagnvart evru á undanfögnu ári, sem nemur tæplega átta prósentum, því komið sér nokkuð vel fyrir fyrirtækið.

Fjárhagsstaða þess er sterk og má segja að það sé einskonar flaggskip sjávarútvegsins í Reykjavík. Heildareignir fyrirtækisins námu 650 milljónum evra, eða sem nemur 91 milljarði króna, í lok 2. ársfjórðungs. Hagnaður á fyrri helmingi ársins var 1,5 milljarður króna, en eigið fé fyrirtækisins um mitt ár var rúmlega 38 milljarðar.

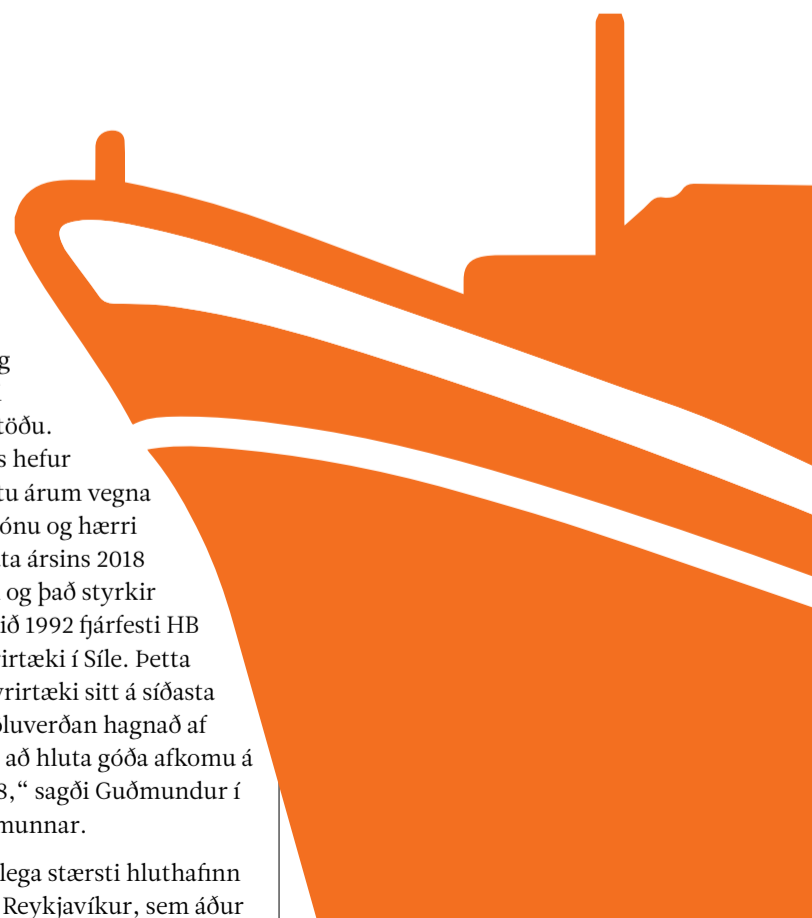
”

**„Samanlagt hefur Brim keypt eignir af Útgerðarfélagi Reykjavíkur fyrir 16,7 milljarða króna frá því að Guðmundur Kristjánsson varð forstjóri.“**

Hagnaðurinn í fyrra var rúmlega fjórir milljarðar en Guðmundur Kristjánsson, forstjóri og stærsti eigandi, var ekki ánægður með þá niðurstöðu.

„Hagnaður fyrirtækisins hefur verið að minnka á síðustu árum vegna styrkingar íslenskrar krónu og hærri veiðigjalda. Á seinni hluta ársins 2018 veiktist íslenska krónan og það styrkir útflutningsfyrirtæki. Árið 1992 fjárfesti HB Grandi í sjávarútvegsfyrirtæki í Síle. Þetta fyrirtæki seldi laxeldisfyrirtæki sitt á síðasta ári og fékk HB Grandi töluverðan hagnað af þeirri sölu og skýrir það að hluta góða afkomu á síðasta ársfjórðungi 2018,“ sagði Guðmundur í tilkynningu vegna afkomunnar.

Guðmundur er langsamlega stærsti hluthafinn í gegnum Útgerðarfélag Reykjavíkur, sem áður



# nettó

## KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á [netto.is](http://netto.is) og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á Heilsudögum.

128  
SÍÐUR AF  
FRÓÐLEIK OG  
TILBOÐUM!



## OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

**Föstudagur 13. sept.**  
Tilboð dagsins

43%  
AFSLÁTTUR

**Whole Earth  
Engiferöl**

330 ml

**119** KR/STK  
ÁÐUR: 209 KR/STK



50%  
AFSLÁTTUR

**Sætar kartöflur (kg)**

**Laugardagur 14. sept.**  
Tilboð dagsins

46%  
AFSLÁTTUR

**Now Góðgerlar**  
25 billion, 50 töflur

**1.399** KR/PK  
ÁÐUR: 2.619 KR/PK



**Now D-Vítamín**  
120 softgels töflur

**799** KR/PK  
ÁÐUR: 1.679 KR/PK



52%  
AFSLÁTTUR



50%  
AFSLÁTTUR

**Grænkál (150g)**

**Sunnudagur 15. sept.**  
Tilboð dagsins



46%  
AFSLÁTTUR

**Änglamark sápu krem**  
500 ml fylling

**199** KR/PK  
ÁÐUR: 369 KR/PK

**Änglamark bómullarskífur**  
60 stk

**99** KR/PK  
ÁÐUR: 259 KR/PK



61%  
AFSLÁTTUR



50%  
AFSLÁTTUR

**Engiferrott (200g)**

**ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINI**  
ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 12. - 22. september 2019

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.  
Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss



**kjarninn**  
FRÉTTASKÝRING

**„Davíð Rúðólfsson, forstöðumaður eignastýringar og staðgengill forstjóra Gildis lífeyrissjóðs, sagði við Kjarnann að jafnumfangsmikil og ítrefuð viðskipti stærsta hluthafa HB Granda/Brims við félagið sjálfst væru ekki bara óheppileg heldur „fordæmalaus á innlendum hlutabréfamarkaði“.**

hét Brim. Eignarhlutur hans er nú kominn yfir 48 prósent og mun fara yfir 50 prósent eftir hlutafjárakningu, í tengslum við kaup Brims á nokkrum sölufélögum í eigu Útgerðarfélags Reykjavíkur fyrir 4,4 milljarða króna. Greiðslan fer fram með hlutafé í Brimi og því eykst eignarhlutur hans umtalsvert. Til framtíðar er þó vilji til þess að fara ekki yfir 50 prósent eignarhlut, segir í tilkynningu til Kauphallar.

**Bændur í Skagafirði**

Kaupfélag Skagafirðinga er risafyrirtæki á íslenskan mælikvarða og FISK Seafood, útgerðarmur þess, hefur látið verulega til sín taka í íslensku atvinnulífi að undanförunu. Fjárhagsstaða kaupfélagsins er með nokkrum ólíkindum, sé horft til þess að um hefðbundið kaupfélag er að ræða með dreifðri eignaraðild bændi í Skagafirði sem bakbein. Þórólfur Gíslason kaupfélagsstjóri hefur leitt félagið um árabíl sem forstjóri og var afkoma félagsins á árinu 2018 sú besta í 130 ára sögu þess. Uppbygging kaupfélagsins hefur verið verulega umfangsmikil á undanförunum árum, en í lok árs í fyrra var eigið fé félagsins rúmlega 35 milljarðar og heildareignir námu 62,3 milljörðum króna.

Hagnaður af rekstri samstæðunnar á árinu 2018, fyrir afskriftir og fjármagnsliði, var rúmlega fimm milljarðar króna samanborið við 2,3 milljarða árið 2017.

Það sem helst skýrir þennan mun er söluhagnaður þar sem FISK Seafood, eitt 14 dótturfélaga Kaupfélagsins, seldi 50 prósent eignarhlut sinn í Olís og eignarhlut sinn í félaginu Solo Seafood í fyrra. Hagar hf. keyptu hlutinn í Olís, en helmingur var greiddur með reiðufé og helmingur með hlutabréfum í Högum. Kaupfélaginu bar að selja þau bréf innan 30 mánaða frá því viðskiptin tóku gildi.

**Fléttur og kaup á eignum af stærsta eigandanum**

Hinn 18. ágúst síðastliðinn var frá því greint að FISK Seafood hefði gert skipti á hlutabréfum við Gildi lífeyrissjóð. FISK eignaðist hlutabréf Gildis í Brimi og Gildi eignaðist meðal annars hlutabréf í Högum í staðinn.

Þarna fóru saman annars vegar hagsmunir FISK, vegna fyrrgreindra kvaða um að félagið seldi hlutabréf sín í Högum, og síðan áhugi Gildis á því að fara út úr hluthafahópi Brims.

Ástæðan fyrir því var sú að Gildi hafði haft áhyggjur af stjórnarháttum í Brimi um nokkurt skeið, eða allt frá því að Guðmundur Kristjánsson kom inn í hluthafahópinn, í gegnum Útgerðarfélag Reykjavíkur, og varð forstjóri.

Það sem helst truflaði Gildi voru viðskipti við Útgerðarfélag Reykjavíkur, þar sem Brim var að kaupa eignir af félaginu þar sem Guðmundur, forstjóri Brims, var helsti eigandi. Fyrst voru það viðskipti með Ögurvík og síðan viðskipti þar sem Brim keypti sölu-félög af Útgerðarfélagi Reykjavíkur, sem þjónusta Asíumarkað, fyrir 4,4 milljarða króna. Samanlagt hefur Brim keypt eignir af Útgerðarfélagi Reykjavíkur fyrir 16,7 milljarða króna frá því að Guðmundur Kristjánsson varð forstjóri félagsins og stærsti eigandi.

Greinandi Capacent sagði um kaupin á Ögurvík á sínum tíma að honum hafi liðið „eins á laugar-dagsmorgni eftir kvöld á Kaffibarnum“ þegar rýnt væri í forsendur þess kaupverðs sem var á Ögurvík. „Svarið við alheiminum og tilgangi lífsins er 42,“ sagði meðal annars í greiningu hans og vitnað til þess að hægt væri að fá út hin ýmsu verð á Ögurvík. Töluna 42 í samhengi við svarið við spurningunni um tilgang lífsins, má rekja til bókarinnar The Hitchhiker’s Guide to the Galaxy eftir Douglas Adams.

**Fljótt út aftur með miklum hagnaði**

Í tilkynningu Gildis, í aðdraganda hluthafafundar 13. ágúst, þar sem viðskiptin með sölufélögin voru til umfjöllunar, sagði að það væri mat Gildis að þessar fyrirætlanir væru ekki trúverðugar. „Viðskiptin virðast eiga sér afar skamman aðdraganda hjá stjórn félagsins. Að mati Gildis eru þessar fyrirætlanir ekki trúverðugar og ekki hefur verið sýnt fram á að aðrar leiðir séu ekki færar til þess að ná fram sömu markmiðum, mögulega með minni tilkostnaði. Viðskipti milli tengdra aðila verða að vera hafin yfir vafa og að mati sjóðsins hefur ekki tekist að sýna fram á að þessi viðskipti séu hagfelld og nauðsynleg fyrir HB Granda (Nú Brim),“ sagði í yfirlýsingu Gildis.

Davíð Rúðólfsson, forstöðumaður eignastýringar og staðgengill forstjóra Gildis lífeyrissjóðs, sagði við Kjarnann að jafnumfangsmikil og ítrefuð viðskipti stærsta hluthafa HB Granda/Brims við félagið sjálfst væru ekki bara óheppileg heldur „fordæmalaus á innlendum hlutabréfamarkaði.“

Viðskiptin voru hins vegar samþykkt af fulltrúum tæplega 90 prósent hluthafa. Þar á meðal hinum stóru lífeyrissjóðunum sem eiga stóra hluti í félaginu; Lífeyrissjóði verzlunarmanna, Lífeyrissjóði starfsmanna ríkisins og Birtu lífeyrissjóði.

Gildi greip því til þess að losa um eignarhlut sinn í félaginu og skipta á bréfum við FISK í Högum. Þannig varð FISK að einum stærsta eiganda félagsins, sem breytti nafni sínu úr HB Granda í Brim á sama hluthafafundi.

FISK hefur stækkað sjávarútvegsveldi sitt mikið á undanförunum tveimur árum. Félagið keypti þriðjungseignarhlut Útgerðarfélags Reykjavíkur í Vinnslustöðinni fyrir 9,4 milljarða króna í september í fyrra, og árið 2017 keypti félagið Soffanías Cecilsson hf., rótgróið sjávarútvegsfyrirtæki í Grundarfirði, fyrir 9,5 milljarða króna. Félagið hefur því stækkað ört og víkkað út aflaheimildir sínar og vinnslumöguleika, á síðustu misserum.

FISK var hins vegar ekki lengi hluthafi í Brimi. Hinn 9. september var tilkynnt um kaup Útgerðarfélags Reykjavíkur á hlut FISK í Brimi, sem var um tíu prósent af heildarhlutafé. Kaupverðið var á genginu 40,4 og nam um



**Kaupin á Ögurvík drógu dilk á eftir sér**

■ Hinn 10. júlí 2019 gerðu Fjármálaeftirlitið og Brim hf. (áður HB Grandi hf.), með sér samkomulag um að ljúka með sátt máli vegna brots á lögum um verðbréfavíðskipti.

Fólst í sáttinni að Brim þurfti að greiða 8,2 milljónir króna í sekt, og viðurkenndi fyrirtækið að hafa brotið gegn lögum um verðbréfavíðskipti, með því að hafa ekki birt innherjaupplýsingar eins fljótt og auðið var.

Í tilkynningu vegna sáttarinnar eru málsatvik rakin, en málið tengist því hvernig upplýst var um samning um kaup Brims, þá HB Granda, á öllu hlutafé Ögurvíkur. Guðmundur Kristjánsson er forstjóri Brims, og stærsti eigandi Útgerðarfélags Reykjavíkur, sem seldi Ögurvík til Brims.

Hinn 7. september 2018, klukkan 16:18:43, birti Brim opinberlega tilkynningu þess efnis að það hefði gert samning um kaup á öllu hlutafé útgerðarfélagsins Ögurvík ehf.

Nokkrum dögum áður, nánar tiltekið 29. ágúst 2018, hafði forstjóra málsaðila, Guðmundi, verið falið af stjórn hans að hefja samningaviðræður um kaupin. „Á þeim tímamarki, að teknu tilliti til heildarmats á þeim upplýsingum sem lágu til grundvallar á þeim tíma og þeirrar tilteknu stöðu sem upp var komin, uppfylltu upplýsingarnar hugtaksskilyrði [...] um innherjaupplýsingar. Málsaðili birti ekki innherjaupplýsingarnar, né tók ákvörðun um frestun birtingar þeirra, fyrr en 7. september 2018.“

Í niðurstöðu Fjármálaeftirlitsins kemur fram að Brim hefði óskað eftir því að ljúka málinu með sátt.

Þar sagði að tilgangur þeirra reglna sem brotið var gegn, sé að stuðla að trausti til markaðarins „með því að tryggja að fjárfestum sé ekki mismunað og að þeim sé tryggður jafn aðgangur að upplýsingum.“  
Sektarfjárhæðin tók ennfremur mið af tímalengd brotsins en með greiðslu sektarfjárhæðar er málinu lokið.  
- þsj



Guðmundur Kristjánsson.

**Hefur þú prófað nýju kjúklingasteikurnar?**

**NÝTT OG SPENNANDI FRÁ HOLTA**

**Hella KJÚKLINGUR**



# OFURTILBOÐ

## FORTE

FORTE ÞÆGILEGI RAFSTILLANLEGI HÆGINDA-SÓFINN NÚ Á SÉRSTÖKU TILBOÐI

TILBOÐSVERÐ  
**132.930 KR.**

FULLT VERÐ. 189.900 KR.  
1 LITUR (SVARTUR)

**30%  
AFSLÁTTUR**



**30%  
AFSLÁTTUR**



## COMO

HÆGINDASTÓLLINN

TILBOÐSVERÐ  
**30.450 KR.**

FULLT VERÐ. 43.500 KR.  
2 LITIR (BRÚNN & KREM)

**3  
AFS**

OFURTILBOÐ OFURTILBOÐ OFURTILBOÐ OFURTILBOÐ

## NÝ SENDING



**fatboy**

Bjóðum  
**12 mánaða**  
vaxtalaus  
kreditkortalán

**STÚTFULL BÚÐ**

**rekkjan**  
HEILSURÚM



**Kjarninn**

FRÉTTASKÝRING



**„Líklegt er að umræða um hámarkseign í kvóta verði háværing á næstunni, og þá hvort stærstu útgerðar-fyrirtækin eru komin upp fyrir hámarkið eða í það minnsta nærri því.“**

átta milljörðum króna. FISK hafði eignast bréfn á genginu 36, um þremur vikum fyrr, og því var hagnaðurinn umtalsverður af þessum viðskiptum, eða tæplega milljarður. Ekki amalegt það, fyrir bændur í Skagafirði.

#### Frekari hagræðing í kortunum

Þessar umtalsverðu breytingar á eignarhaldi hjá Brimi og fleiri sjávarútvegsfyrirtækjum, sýna að mikil hagræðing og samþjöppun á sér stað í greininni. Þar eru hinir stóru að verða stærri, og sífellt verið að leita leiða til þess að hagræða í allri virðisæðjunni hjá félögunum, í veiðum, vinnslu og sölustarfsemi. Það sem hefur gerst hjá Brimi er ekki óvænt, þegar horft er til þessarar þróunar. Það er hins vegar eina

skráða sjávarútvegsfyrirtækið í landinu og því eðlilegt að það valdi titringi hjá einhverjum í hluthafahópnum, þegar félag forstjóra fyrirtækisins er að selja því eignir fyrir milljarða. Líklegt er að umræða um hámarkseign í kvóta verði háværing á næstunni, og þá hvort stærstu útgerðar-fyrirtækin eru komin upp fyrir hámarkið eða í það minnsta nærri því.

Samkvæmt lögum um stjórn fiskveiða má heildarafhlutdeild fiskiskipa í eigu einstakra eða tengdra aðila ekki fara yfir 12 prósent af samanlögðu heildarverðmæti aflahlutdeilda allra tegunda. Þá má aflahlutdeild í þorski ekki fara yfir 12 prósent. Í ýsu, ufsa, grálúðu, steinbít, síld og loðnu má hún ekki fara yfir 20 prósent og í karfa ekki yfir 35 prósent.

## Ásaka Glitni um að klippa sjö sentimetra neðan af samningum

■ Útgerðarfélag Reykjavíkur hefur verið í deilum við þrotabú Glitnis banka, sem nú heitir Glitnir HoldCo, vegna 31 afleiðusamnings sem gerður var haustið 2008, rétt áður en íslenska bankakerfið hrundi. Samningarnir eru upp á alls um tvo milljarða króna. Útgerðarfélagið hefur ávallt neitað kröfunni og hún ekki verið færð í rekstur eða efnahag fyrirtækisins.

Glitnir höfðu á mál sumarið 2012 og krafðist þess að Útgerðarfélagið, sem þá hét enn Brim, myndi greiða milljarðana tvo auk dráttarvaxta. Málið hefur þvælst um þar alla tíð síðan og er enn óleyst, en í ársreikningi Útgerðarfélags Reykjavíkur segir m.a. um þetta mál að fyrir liggi „að enginn starfsmaður Útgerðarfélags Reykjavíkur hf. hafi beðið um eða gert 23 af 31 samningi sem gerð er krafa um greiðslu á í dómsmálinu og mynda um 90 prósent af kröfu Glitnis Holdco ehf.“

Málið hefur tekið á sig margs konar myndir. Meðal annars kærði Útgerðarfélagið framferði Ólafs Eiríkssonar, lögmanns Glitnis HoldCo, í dómsmálinu til Úrskurðarnefndar lögmannna sem úrskurðaði í málinu þann í lok janúar í fyrra. Þar var háttsemi hans, sem í fólst að veita lykilvernið rangar upplýsingar um staðreyndir og láta hjá líða að tilkynna Útgerðarfélaginu að til staði að hafa samband við vitnið, sögð vera aðfinnsluverð.

Þá kærði Útgerðarfélag Reykjavíkur til lögreglu, þann 17. apríl 2018, það sem í ársreikningi fyrirtækisins er kallað þá „háttsemi að rangfæra sönnunargögn“ í dómsmálinu. Í ársreikningnum segir að sú háttsemi hafi falið í sér „að „klippa“ eða fjarlægja með öðrum hætti, 7 cm neðan af öllum samningum svo að þeir myndu líta út á annan veg en þeir gerðu. - þsj

## Um 60 milljarða eignir

■ Útgerðarfélag Reykjavíkur hét um árabíl Brim. Nafni félagsins var breytt þegar það keypti ráðandi hlut í HB Granda í fyrra. Nafni HB Granda var svo breytt í Brim á hluthafafundi í ágúst. Guðmundur Kristjánsson sem er endanlegur eigandi að um 75 prósent alls hlutfjár í Útgerðarfélagi Reykjavíkur og tók sjálfur við sem forstjóri HB Granda eftir innkomu sína þar, hefur ávallt verið kenndur við það nafn og kallaður Guðmundur í Brimi. Útgerðarfélag Reykjavíkur er risastórt fyrirtæki. Rekstartekjur þess á árinu 2018 voru, samkvæmt nýlega birtum ársreikningi, um 22,4 milljarða króna ef miðað er við gengi evru um síðustu áramót. Hagnaður af starfsemiinni var um 1,5 milljarður króna.

Eignir þess voru metnar á 59,7 milljarða króna. Þar munaði mest um eignarhlutinn í HB Granda/Brim sem bókfærður var á um 24,8 milljarða króna miðað við árslokagengi á evru. Það er rúmlega 15 prósent hærra verð en skráð markaðsverð hlutarins var á reikningsskiladegi. Í ársreikningi segir að eignarhluturinn hafi verið færður samkvæmt hlutdeildaraðferð. „Stjórnendur hafa framkvæmt virðisrýrnunarpróf og niðurstöður þess eru að ekki er virðisrýrnun á eignarhlutnum.“ Á móti kemur að fyrirtækið seldi hlut sinn í Vinnslustöðinni í Vestmannaeyjum og Ögurvík á árinu 2018.

Skuldarnar voru þó umtalsverðar líka, alls um 32,4 milljarða króna. Það þýðir að eigið fé Útgerðarfélags Reykjavíkur var um 27,3 milljarða króna um síðustu áramót.

Ljóst er að salan á Ögurvík seint á árinu 2018 hefur létt á stöðu Útgerðarfélags Reykjavíkur. Eigið fé fyrirtækisins jókst á milli ára og skuldir þess grynnguðu umtalsvert, eða um 6,5 milljarða króna. Á árinu 2019 á Útgerðarfélag Reykjavíkur að greiða um 7,7 milljarða króna af langtíma-skuldum til lánastofnana.

Virði sölufélaganna, sem nýverið voru seld til Brims á 4,4 milljarða króna, eru ekki tilgreind sérstaklega í ársreikningnum að öðru leyti en að nafnverð þeirra er gefið upp. Eignarhlutir Útgerðarfélags Reykjavíkur í öðrum félögum en hlutdeildarfélögum, sem eru þá umrædd sölufélög og önnur sem fyrirtækið átti að öllu leyti, voru bókfærðir á 2,1 milljón evra, eða um 280 milljónir króna miðað við gengi evru um síðustu áramót.

- þsj

# OTA SOL GRYN®



Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



# „Ég sýndi engin merki um að ég yrði þessi gaur“

Hlynur Kristinn Rúnarsson játaði sig sigraðan eftir áralanga neyslu og sölu stera, fíkniefna og fangelsisdóm, fór í meðferð og nýtir edrúmenskuna og annað tækifæri sitt í lífinu vel. Hann er nýlega orðinn þrítugur og hefur stofnað góðgerðasamtökin Það er von, þar sem hann ætlar að vinna að forvörnum og sýna öðrum að það er alltaf von.







## Viðtalið

HLYNUR KRISTINN  
RÚNARSSON

**H**lynur var alla tíð góður námsmaður og mikið í þróttum, hann kláraði stúdentsprófið á tveimur árum og ætlaði að læra fjármálaverkfræði. Hann er jafnframt lærður einkaþjálfari en hann byrjaði að æfa og keppa í fitness að undirlagi föður síns. „Ég ætlaði að sýna gamla að ég gæti unnið hann í fitnesskeppni sem ég svo gerði en það var ekki nóg af því ég var ekki nógu sáttur við sætið sem ég lenti í. Gríðarlegt keppnisskap mitt tók við og ég fór að taka stera til að bæta árangurinn. Síðferði mitt breyttist mikið við notkun þeirra en mér finnst ekki næg umræða um hvaða áhrif sterar hafa. Neyslu þeirra fylgir mikið þunglyndi og mikið gervisjálfsstraust. Sterar hafa áhrif á hormónastarfsemi og þeir geta valdið ófrjósemi. Þeir hafa mjög neikvæð áhrif sem ég áttaði mig ekki á og vissi ekki af á þessum tíma,“ segir Hlynur.

„Fyrir þennan tíma sýndi ég engin merki um að ég yrði þessi gaur og þeir sem muna eftir mér fyrir 18 ára aldur segja að þeir hefðu aldrei trúað að ég færi þessa leið.“

Til að afla sér tekna hóf Hlynur að selja stera og seinna fíkniefni. „Ég var í allskonar „bissness“. Ég var þessi yfirborðskennnda glansmynd með allan pakkann: flottan bíl, dýra fylgihluti og fallega kærustu. Áður en ég vissi af var ég kominn í alls konar viðskipti sem voru bara ömurleg. Þessu fylgdi stöðug paranoja, miklir peningar, gríðarlega mikið rugl og stanslaus ótti um hverjum væri treystandi; verandi umkringdur fólki í neyslu og lögreglu. Þetta var gríðarlega ljýjandi.“

Eftir sex ár byrjaði Hlynur sjálfur að nota efnin sem hann hafði hingað til bara selt öðrum. „Mér fannst þetta ekkert mál, ég var búinn að umgangast þau svo lengi. Ég tók mjög meðvitaða ákvörðun, las mér til um efnin og vissi allt um þau, samt fór ég að nota þau, það var ákveðin sjálfseyðingarhvöt sem fylgdi steranotkuninni og að finnast ég ekki vera nóg, ég hef alltaf glímt við þá tilfinningu,“ segir Hlynur og segist hafa verið karlinn sem leit út fyrir

að vera fullur sjálfstrausts, en ekkert hafi verið á bak við þá grímu.

### Stofnaði góðgerðasamtök eftir meðferð

Hlynur hefur nú verið edrú í rúma þrjá mánuði, vinnur í sjálfum sér á hverjum degi og er nýlega búinn að stofna góðgerðasamtökin Það er von. „Ég stofnaði samtökin af því ég vil gefa fólki von og sýna því að það getur breytt lífi sínu til batnaðar. Ég legg jafnmikið í það í dag að vera edrú eins og ég lagði í það áður að vera í neyslu. Ég hugsa um leiðir til að bæta andlega líðan mína, ég hlusta á Tony Robbins alla daga til að þjálfa hugann í jákvæðri hugsun, ég æfi mig í æðruleysi, en ég þarf að taka ákvörðun daglega um að gera það.“

Hlynur segir meginmarkmið það er von vera að útrýma fordómum í samfélaginu svo fólk með fíknisjúkdóm þori að leita sér hjálpar. „Og skilji að það er ekki eitt, við erum rosalega mörg,“ segir hann. „Fíkninni fylgir skömm, bæði frá samfélaginu og okkur sjálfum vegna þess sem við höfum gert. Ég er gott dæmi þess að með breyttu viðhorfi er hægt að breytast. Ég á ekki að vera síðri einstaklingur af því að ég tók ranga ákvörðun 19 ára gamall, sem þróaðist út í fíkn og fíknisjúkdóm. Höfnun og ótti okkar við skömmina í augun annarra hamlað okkur í að leita okkur hjálpar og jafnvel í að framkvæma eitthvað þegar við erum orðin edrú.“

Áður fannst mér betra að vera deyfður en sýna veikleika, mér finnst hins vegar í dag að það felst styrkur í því að geta sýnt veikleika sína,“ bendir hann á.

„Það er sorglegt að vita til þess að ef ég hefði unnið meira í sjálfum mér og hefði lært að elska sjálfan mig á réttum forsendum, æft til að vera í mínu besta formi í stað þess að sækjast eftir viðurkenningu annarra og einhverju sæti og hvernig aðrir vildu að ég væri, þá hefði ég ekki skaðast svona af fitness. Því fylgdi vöðvafíkn, útlitsdýrkun og yfirborðsmennska, það var ekkert andlegt við þetta. Hjá mér var þetta þannig, ég ætla ekki að

”

**„Það var ekkert verið að flokka menn eftir glæpnum sem þeir höfðu framið, þeim var bara hent í klefa, punktur.“**

**„Fólk í neyslu verður vont, einfaldlega vegna þess að engum líður vel þar. Það verður enginn glaður í hjartanu að vera í neyslu.“**

segja að það eigi við um alla. Ég keppi í normalisma í dag, ég reyni það, þó að ég hafi keypt mér 180 þúsund króna úlpu fyrir þessa myndatöku þá er ég mjög eðlilegur,“ segir Hlynur og hlær.

„Ég var alltaf að reyna að fylla upp í svartholið hjá sjálfum mér og hélt að mér liði betur með flottan bíl, peninga af söllunni, að vinna mót, líta svona út og svo framvegis. Ég hélt alltaf að veraldlegir hlutir myndu færa mér hamingju, svo skildi ég að hún kemur innan frá. Ég þurfti að fara til Brasilíu til að uppgötva það.“

### „Ég tók sjálfur ákvörðun um að fara“

Í lok árs 2015 hélt Hlynur í ferð til Brasilíu ásamt þáverandi kærustu sinni, ferðin var farin til að sækja kókaín og fljúga með það yfir til Portúgals. Þaríð var handtekið og vakti málið mikla athygli hér heima, bæði almennings og fjölmiðla.

„Ég get aldrei sagt annað en að þetta hafi verið mín ákvörðun, ferðinni var ekki þröngvað upp á mig og það var engin ógn eða pressa að fara. Ég var tilbúinn að fórna mér og fara, þannig gat ég gert upp mína fíkniefnaskuld og þeir sem skulduðu mér gátu svo borgað mér þegar þeir gætu. Ég vildi bara losna undan minni kvöð.“

Fjórum mánuðum síðar fékk Hlynur fimm ára fangelsisdóm, en hann segir dóminn líklega ekki hafa verið þyngrri þar sem um var að ræða fyrsta brot og af því hann var útlendingur. „Ég sé mikið eftir þessu, þetta var slæm ákvörðun sem ég tók.“

Hlynur sat í 14 mánuði í fangelsi í Brasilíu, þar sem 2.200 karlmenn sátu inni fyrir ýmsa glæpi, allt frá ránum til morða. Hann var eini útlendingurinn, með 14 öðrum mönnum í klefa, þar sem voru sex kojur og menn lokaðir saman inni allan sólarhringinn. „Það var ekkert verið að flokka menn eftir glæpnum sem þeir höfðu framið, þeim var bara hent í klefa, punktur,“ segir Hlynur, sem kveðst strax hafa spilað ákveðið hlutverk. „Það fór strax ákveðið „fight or flight mode“ í gang. Þeir kölluðu mig „gringo loco“ eða hvíta klikkhausinn,



# Mánaðartilboð



netgiró

**20%  
AFSLÁTTUR**

**ÖLL GÓLFEFNI  
20% AFSLÁTTUR**



**20%  
AFSLÁTTUR**

BoZZ sturtuhorn  
rúnað 6mm hert gler  
80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.  
90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.



**20%  
AFSLÁTTUR**

BoZZ sturtuhorn  
ferkantað 6mm hert gler  
80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.  
90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.



Carrara Shiny  
veggflís  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.



**20%  
AFSLÁTTUR**

BoZZ glerpíl  
8mm hert gler  
75x220 **15.992**  
Áður 19.990 kr.  
95x220 **19.192**  
Áður 23.990 kr.

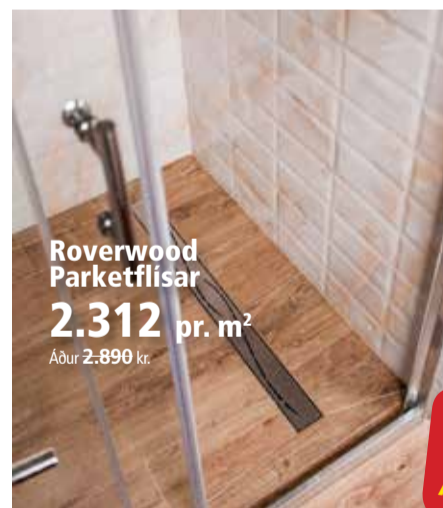


**20%  
AFSLÁTTUR**

BoZZ baðpíl  
6mm hert gler  
80x140 **10.392**  
Áður 12.990 kr.



Harðparket  
verð frá  
**1.272 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 1.590 kr.



Roverwood  
Parketflísar  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

- Flísar
- Parketflísar
- Harðparket
- Vínill parket m/undirlagi

**20%  
AFSLÁTTUR**



Vínill parket  
m/áföstu undirlagi  
**5.032 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 6.290 kr.



Boston  
Parketflísar  
**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	SelHELLU 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

Tilboðin gilda líka  
á netinu!  
www.murbudin.is  
Afsláttarkóði: netgiró

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!



## Viðtalið

HLYNUR KRISTINN  
RÚNARSSON

enda held ég að ég hafi bara verið svolítið ruglaður og það var hlutverkið sem ég lék.

Ég mætti til dæmis á staðinn þegar átök voru og horfði á, ég flúði ekki, ég fór ekki og faldi mig. Ég held að þeir hafi borið virðingu fyrir því af því þeir bjuggust við að ég yrði hræddur inni í klefa og skælandi. Þú leyfir þér ekki að sýna veikleika þarna,“ segir Hlynur sem upplifði margt erfitt í fangelsinu. „Ég missti besta vin minn, ég var búinn að hitta mömmu hans og dóttur tveimur dögum áður en hann er drepinn. Ég horfði á hann brotinn á öllum útlimum og brenndan. Svo voru menn að taka myndir og hlæja og fannst þetta geggjað fyndið.“

Fangelsisdvölin var þó ekki alsæl. „Ég lærði portúgölsku mjög hratt og þeim fannst það mjög merkilegt. Ég var edrú í fangelsinu og fannst gaman á köflum, ég þjálfaði klefafélagana, svo urðum við drullusvangir og fengum ekkert að éta, en við reyndum að gera það besta úr aðstæðum.“

### „Ég meiddi fólkið í kringum mig“

Hlynur segir að þegar hann var í neyslu hafi fólk í góðmennsku sinni reynt að leiða hann til betri vegar.

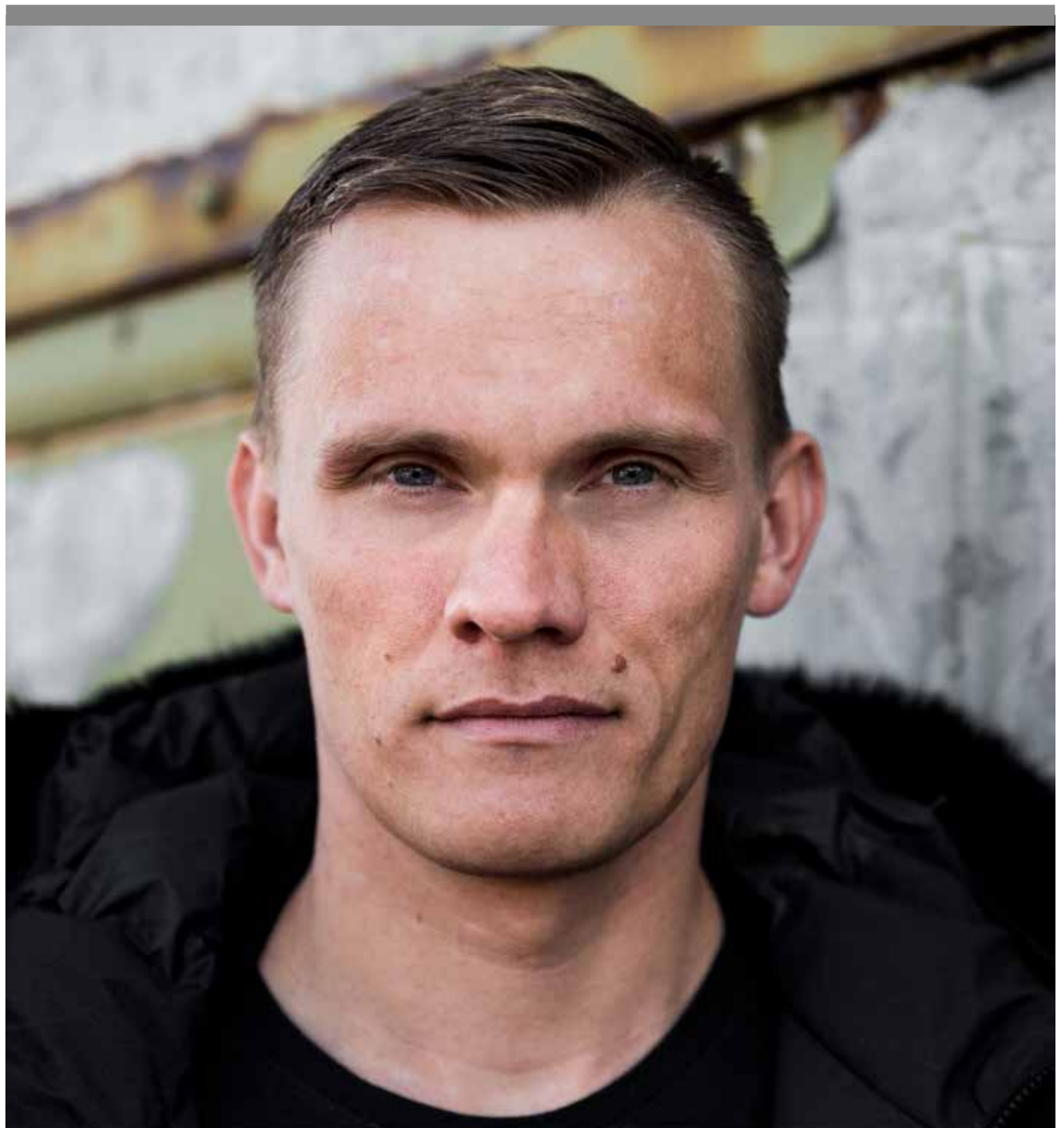
„Ég varð bara full og fannst á mig ráðist og tók þessu sem persónulegum árásum. Ég meiddi fólkið í kringum mig, ekki viljandi, heldur vegna þess að fíknisjúkdómurinn veldur því að maður hugsar ekkert um afleiðingarnar og að fólkið sem elskar mann skaðist líka. Ég var sjálfhverfur og hugsaði bara um mig frá mér til mín. En þetta er sjálfshatur; ég deyfði mig til að takast ekki á við neitt eða eiga við afleiðingarnar. Þú horfir á fjallið sem þú ert búinn að skapa af vandamálum og hugsar bara: Ég kemst aldrei yfir þetta. Og þá er betra að deyfa sig bara í neyslu.“

Ég get alveg sagt með sanni að ég er mjög heppinn að vera lifandi. Ég trúir að ég eigi að vera lifandi og að gera það sem ég er að gera í dag, að miðla af minni reynslu.“

### „Mætti mótlæti sem ég var ekki í stakk búinn til að takast á við“

Þegar Hlynur var kominn heim frá Brasilíu í byrjun árs 2017 fór hann að vinna á Grundartanga, en var sagt upp eftir þrjá mánuði í starfi. „Ég var látinn fara þar sem þeir héldu að ég myndi fá einhvern til að smygla fyrir mig, ég skil ekki hvernig þeir fengu það út. Það braut mig mjög mikið niður, ég lagði mig mikið fram og var edrú. Það að vera aflífaður í fjölmiðlum hefur áhrif og nokkrir einstaklingar lögðu sig mikið fram um að koma eins miklum sora og hægt var á mig. Ég setti mynd inn á Facebook hjá mér og sagði að ég væri byrjaður að vinna hjá Norðuráli en missti starfið tveimur vikum seinna. Ég er fullviss um að einhver hringdi í þá og sá til þess að ég var rekinn. Yfirmenn mínir vissu alveg að ég hafði verið í fangelsi, ég hafði verið heiðarlegur með það.“

Hlynur fór í aðra vinnu, þar sem honum var líka sagt upp. Og í þriðja starfinu var hann byrjaður að nota fíkniefni aftur. „Ég var settur á stera samkvæmt læknisráði, þegar ég hætti á þeim fór ég í andlega lægð og mætti mótlæti sem ég var ekki í stakk búinn til að takast á við. Ég hefði átt að vera einn og byggja sjálfan mig upp, en þetta þróaðist svona og neyslan varð mjög fljótt stjórnlau. Ég fór í samband þegar ég kom heim sem var óheilbriggt fyrir okkur bæði og braut mig mikið niður. Ég hélt ég væri skotnari í henni en ég var en var aðallega hrifinn af hugmyndinni að vera ástfanginn. Ég lagði mikið á mig til að gera einhverja rómantíska hluti en henni fannst það ekkert spennandi, enda var hún sjálf bara flöt eftir neyslu,“ segir Hlynur þegar hann hugsar til baka. „Ég skildi þetta ekki fyrir en ég varð edrú sjálfur, að vera tilfinningalega flatur, finna ekki fyrir neinu. Ég hélt að þetta væri út af mér, að ég væri ábyrgur fyrir því að hún sýndi mér ekki tilfinningar, að það væri vegna þess að ég væri ekki eitthvað og braut sjálfan mig mikið niður.“



„Ég vil sýna krökkum hvaða afleiðingar neyslan hefur, hún gerir mann heimskan og enginn vill vera heimskur,“ segir Hlynur. „Ég vil sýna þeim að það er töff að velja edrúlífið.“



„Ég var alltaf að fylla upp í svartholið hjá sjálfum mér og hélt að mér liði betur með flottan bíl, peninga afsölnunni, að vinna mót, líta svona út og svo framvegis. Ég hélt alltaf að veraldlegir hlutir myndu færa mér hamingju, svo skildi ég að hún kemur innan frá. Ég þurfti að fara til Brasilíu til að uppgötva það.“

Sambandinu lauk og segir Hlynur að sambands-slitin hafi ekki farið vel í hann og eftir þau hafi hann farið á kaf í neyslu. „Ég hvarf gjörsamlega, byrjaði að reykja krakk og gerði það í heilt ár. Í stað þess að tækla hlutina og eiga á hættu að rugga bátnum þá deyfði ég mig bara. Ég gat ekki tæklað neitt, gremjan byggðist upp og mér fannst ég vera fórnarlamb. Í stað þess að vinna í hlutunum, tala við fólk og finna lausnir, þá bara hlóð ég öllu upp inni í mér og vann gegn mér.“

Hlynur segir að neysla hans hafi haft mikil áhrif á fjölskyldu hans. „Fólk hélt að ég væri bara að drepast. Ég fór nokkrar ferðir í sjúkrahúsi í krampa og mér er bannað að koma á nokkur hótél af því ég yfirgaf þau alltaf í sjúkrahúsi. Mér leið illa og var ekki tilbúinn að takast á við sjálfan mig, ég dæmdi mig svo mikið að ég gat í rauninni ekki horft í augun á fólki, beðið um hjálp og farið í meðferð og tekið mig á,“ segir Hlynur, sem segist áður hafa dæmt AA-menn sem aumingja, menn sem eru í sömu sporum og hann í dag. „Ég skammaðist mín vegna þess að ég dæmdi sjálfur aðra svo mikið.“

### Á góðum stað í dag

Eftir að Hlynur kom úr meðferð fór hann að skrifa einlægær færslur á Facebook sem hafa vakið mikla athygli og segir að fyrst hafi allur dagurinn farið í að fylgjast með hverjir „lækuðu“ og skrifuðu athugasemdir. „Þessi þörf fyrir viðurkenningu minnkar með hverjum degi og hverri færslu. Álit annarra mun ekki breyta neinu, ég er ánægður með það sem ég skrifa og það er gott að geta verið ánægður án þess að biða stöðugt eftir samþykki samfélagsins þó að jákvæð viðbrögð gleði mig að sjálfsgöðu. Þegar ég sýni fólki inn í hugarheim okkar fíkla þá speglar fólk oft ákveðið mynstur sem fíkill eða aðstandandi fíkills.“

Hlynur hefur þegar haldið einn fyrirlestur fyrir unglunga í Borgarholtsskóla og hefur hann fullan

hug á að halda fleiri slíka. Hann rifjar upp að þegar hann var unglingur og var viðstaddur fyrirlestur um forvarnir þá fólst hann í að sýna myndir af hversu illa neyslan færi með fólk útlitslega. „Ég vel hins vegar frekar að segja frá hvaða afleiðingar neyslan hefur. Neysla gerir mann heimskan, það er bara vísindalega sannað og það vill enginn vera heimskur.“

Ég vil vera forvörn, ég vil segja krökkum og unglungum það að edrúlíf sé betri kostur og betra líf. Það verður enginn glaður í hjartanu við að vera í neyslu. Ég vil sýna fólki það að með breyttu viðhorfi þá er hægt að breytast. Sumir trúa því ekki, en ég vil kveikja trú á því að það sé hægt. Ég get miðlað af minni reynslu og hverju hún skilaði mér.

Í dag líður mér vel og ég er að gera hluti sem eru uppbyggilegir. Ef ég held áfram sömu leið þá mun mér líða betur og betur. Og ég hef tekið ábyrgð og viðurkennt og reynt að bæta fólki upp það tjón sem ég hef valdið því. Auðvitað get ég ekki ætlast til þess að fólk fyrirgefi mér allt strax, eins og móðir mín sem ég setti í gegnum hreint helvíti en hún hvetur mig áfram í öllu sem ég geri í dag,“ segir hann.

„Áður, þegar ég var að selja og í neyslu, var ég alltaf karlinn sem átti allt og var að leitast við að halda öllum góðum, alltaf að sækjast eftir viðurkenningu og á svo röngum stöðum að leita eftir ást og viðurkenningu hjá fólki sem hefur enga ást og viðurkenningu að gefa. Þessi glæpon sem hafði allt færði mér enga hamingju og ég fullyrði að ég hef ekki verið hamingjusamur síðustu 10–11 árin. Hamingjan kemur innan frá og maður skilur það ekki fyrr en maður bragðar á henni.“

Í dag er ég með það markmið fyrst og fremst að verða hamingjusamur og láta gott af mér leiða, auðvitað langar mig til að eignast fjölskyldu og þetta eðlilega, eigin íbúð og slíkt. Minn lærdómur af þessu öllu er að læra að elska sjálfan mig, það er ferli sem ég er að vinna í.“



# 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 | Stíllanlegur höfuðpúði

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

  
FYRIR HEIMILIÐ



Innlent

LEIÐARI

# Metin að verðleikum

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

**E**in andstyggilegasta tilhneiging mannsins er að mynda klíkur. Rotta sig saman í hópa, stóra eða litla, gína yfir öllu og tryggja að aðrir fái þar engan aðgang að. Stærsta klíkan er auðvitað stéttin sem menn tilheyra, síðan fjölskyldan, þá samsúruð samtök á borð við margvíslega klúbba og félaga. Listinn er langur og heldur áfram niður í litla hópa inni á vinnustað, skóla eða annarri stofnun.

Tilgangurinn alltaf sá sami. Vissulega er vinátta af hinu góða og ekkert að því að menn myndi tengsl. Klíkurnar útiloka hins vegar og beinlínis hafna góðu og hæfu fólki. Þær koma í veg fyrir að hæfileikar fái að njóta sín og duglítill einstaklingur gegnir starfi sem annar maður var betur fallinn til að sinna.



**„Það hvernig manneskja lítur út eða hvernig hún klæðir sig á svo aldrei að skipta máli. Jakkaföt og bindi eru ekki trygging fyrir mannkostum, frekar en gamaldags Bretadrottningarlegur kjóll.“**

Á hinn bóginn er það líka svo að margir sem fá starf eða stöðu vegna tengsla sinna við klíku eru dæmdir síðri en aðrir umsækjendur. Þeir eru látnir gjalda þess. Sumir eru meðvitaðir um það forskot sem klíkan veitir þeim og leggja þess vegna tvöfalt harðar að sér til að sanna að þeir séu í raun verðugir. Og fleiri fordómar kunna að mæta þeim. Hugsanlega er aldur þeirra, kyn eða útlit líka fyrirstaða. Nýlega var ung kona beðin að taka að sér að vera ráðherra. Hún er næstingsti einstaklingur í sögu lýðveldisins til að fá slíka stöðu og ákveðinn kór úti í samfélaginu rak upp ramakvein. Valið var kolrangt að hans mati.

Konan tilheyrði ekki rétttri klíku, var of ung, skorti reynslu og var of lagleg. Henni var ekki einu sinni gefið tækifæri til að reyna sig við starfið áður en dómurinn var felldur. Nú er það svo að í lýðræðisríki er æskilegt að fjölbreyttur hópur fólks úr flestum ef ekki öllum stigum samfélagsins eigi raddir á þingi og í ríkisstjórn. Hingað til hefur minna verið um ungt fólk og konur á þingi en miðaldra karlmenn. Er þá ekki fagnaðarefni að það sé að breytast? Reynslan kennir mönnum margt en hún getur einnig fest þá í ákveðnum skorðum. Stundum kemur nýliðinn með ferska sýn að borðinu, opinn huga og einhvern tíma verða menn að fá tækifæri til að reyna sig.

Það hvernig manneskja lítur út eða hvernig hún klæðir sig á svo aldrei að skipta máli. Jakkaföt og bindi eru ekki trygging fyrir mannkostum, frekar en gamaldags Bretadrottningarlegur kjóll. Erfðir ráða svo mestu um útlitið og lítið sem hver og einn getur gert til að breyta því. Það hefur hins vegar aldrei áhrif á getu manna til að skila góðu verki. Að auki er góð regla að leyfa fólki að spreyta sig áður en það dæmt óhæft.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Lilju Dögg Alfreðsdóttur

## Virkjum sköpunarkraftinn

■ „Hvert barn er listamaður,“ var eitt sinn haft eftir Pablo Picasso, sem taldi brýnt að halda í listamanninn fram á fullorðinsár. Merking og sannleiksgildi þessara orða er augljóst, því með hækkandi lífaldri virðist draga úr sköpunargáfu og -gleði fólks. Flest börn virðast þannig vaxa upp úr sköpunargleðinni, um leið og þau laga sig betur að rammanum sem samfélagið sniður þeim. Raunin er sú að skapandi hugsun hefur í sögulegu samhengi fengið takmarkaða athygli. Dugnaður til hefðbundinnar vinnu og bóknáms hefur almennt notið meiri virðingar, á meðan sveimhugar og hugsuðir hafa jafnvel verið litnir hornauga. Vissulega hafa margir listamenn notið virðingar í gegnum tíðina og gera enn, en þeir hafa undantekningarlítið þurft að vinna mikið fyrir þeirri viðurkenningu og margir ekki hlotið hana fyrr en að sér gengnum.

Mikilvægi sköpunar, í hvaða formi sem er, hefur á undanförunum árum orðið fleirum ljóst. Við vitum nú betur að sköpun hefur ekki aðeins menningarlegt gildi, heldur eru skapandi greinar af ýmsum toga mikilvæg stöð í atvinnulífinu. Þær skapa þúsundir starfa og

milljarða í útflutningstekjur, sem skipta verulegu máli fyrir samfélagið. Samhliða hefur okkur orðið ljóst mikilvægi þess að menntakerfið yti undir sköpunarkraft barna, ungmenna, starfs- og háskólanema, en mennti ekki sköpunarkraftinn úr þeim sem móta munu framtíð lands og þjóðar.

Nýsköpun er hins vegar erfið í samfélagi þar sem „almenn skynsemi“ er ráðandi. Rótgrónar hugmyndir, hefðir og venjur geta reynst dýrkeyptar ef þær standa í vegi fyrir nýjum. Nýjar áskoranir kalla á nýja hugsun, nýjar aðferðir, nýjar hugmyndir og nýja hegðun. Við stöndum þegar frammi fyrir slíkum áskorunum, þar sem þjóðir heims keppast við að virkja sköpunarkraftinn hver á sínum stað. Árangurinn mun ráða mestu um samkeppnisfærni þjóða

á 21. öldinni, hagsæld og velferð í hverju landi. Við ætlum ekki að missa af lestinni og íslensk stjórnvöld hafa þegar gripið til aðgerða. Þær eru af ýmsu tagi, en miða að sama marki. Þannig er vitundarvakning um mikilvægi íslenskunnar ekki aðeins af þjóðmenningarlegum toga heldur einnig liður í því að búa samfélagið okkar undir framtíðina.

**„Hvert og eitt okkar býr yfir hæfileikum sem gera samfélaginu gagn.“**

Tungumálið er forsenda hugsunar og án þess verður engin hugsun til. Án góðrar þekkingar á tungumálinu komum við hugmyndum okkar ekki í orð, hættum að fá nýjar hugmyndir og drögum úr færni okkar til að breyta heiminum.

Af því má leiða að lestur góðra bókmennta sé kannski ein mikilvægasta breytan í skapandi hugsun. Þess vegna eigum við að gera allt hvað við getum til að tryggja læsi allra barna, sem er grundvallarforsenda fyrir jöfnum tækifærum þeirra í og eftir skóla, hvert sem hugur þeirra stefnir. Hvert og eitt okkar býr yfir hæfileikum sem gera samfélaginu gagn. Áhugasviðin eru ólík, ástríðan liggur á ólíkum sviðum og við höfum ólíkar skoðanir. Í því liggja óendanleg verðmæti, bæði menningar- og veraldleg. Það er hlutverk stjórnvalda að virkja þann fjölbreytileika og stuðla þannig að skapandi hugsun.

Höfundur er mennta- og menningarmálaráðherra.

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



Síðumúli 35 (gengið inn að aftanverðu) - 108 Reykjavík - S: 5683920  
Opíð 12:30-18:00



## Sleggjan

„Þetta er eins og í vanþróðu ríki.“



Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í Reykjavík, fór í vettvangskonunum um nokkur hverfi í Reykjavík og leist ekki á blikuna.

„Það er í það minnsta ekki hugrekki ef fólk bugtar sig og beygir fyrir þeim sem hafa hæst, þeim sem láta formælingar fjúka í stað skynsamra skoðanaskipta.“



Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, lét þessi orð falla þegar hann setti Alþingi í vikunni og bað þingmenn enn fremur um að sýna auðmýkt í samskiptum.

„Garðabær er ekki með neina þjónustu fyrir útigangsfólk. Félagsleg þjónusta er næstum því engin. [...] Styrkja ekki einu sinni Kattholt.“



Jón Gnarr, rithöfundur og fyrrverandi borgastjóri.

„Hvernig stendur á því að stjórnarandstaðan, Samfylking og Píratar hafa ekki sagt orð um Hvalárvirkjun, .... ekki orð.“



Elísabet Jökulsdóttir rithöfundur.

„Á sama tíma og frelsi fer vaxandi á flestum sviðum þjóðfélagsins [...] er sláandi að verða vitni að útskúfun hugmynda og allsherjar jafnvel viðurkenndrar þó háleynilegrar skoðanapöggunar sem barin er fram með sleggju einhvers konar pólitískis rétttrúnaðar.“

Benedikt Lafleur Sigurðsson, formaður Lýðræðisflokksins, segir stalinískan hugsunarhátt færast í aukana á Íslandi.

„Alls ekki sammála nýjum dómsmálaráðherra að það sé „mjög ánægjulegt“ að yfirleidd MDE taki fyrir Landsréttarmálið. Það er ekki „mjög ánægjulegt“ að hér ríki áframhaldandi óvissa í dómsskerfinu + 4 dómara séu í leyfi v. málsins og Landsréttur óstarfhæfur!“



Rósa Björk Brynjólfssdóttir, þingmaður Vinstri grænna.

„Þetta er óvenjulegur pólitískur þrýstingur.“



Ólafur Ragnar Grímsson, stofnandi Hringborðs norðurslóðanna og fyrrverandi forseti Íslands, undrast að Mike Pence, varaforseti Bandaríkjanna, skuli hafa hvatt Íslendinga til að hafna viðskiptum við kínverska tæknirísann Huawei.

„Í ár verður tæplega níu milljónum klukkustunda sóað í umferðartafir innan höfuðborgarinnar. Umferðartafir á annatíma hafa aukist um nærri 50 prósent á örfáum árum. [...] Þessar tafir samsvara um 40 klukkustundum – eða heilli vinnuviku – á hvern höfuðborgarbúa árlega. Það eru váleg tíðindi.“



Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

„Forvarnir felast ekki í því að segja sögur af neyslu né í því að búa til bíómyndir um neyslu.“



Kristín I. Pálsdóttir, ein af talskonum Rótarinnar, félags um málefni kvenna með áfengis- og fíknivanda, gagnrýnir forvarnastefnu harkalega.

## Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir

Nýr dómsmálaráðherra tók við lykklavöldum í ráðuneytinu sl. föstudag en tilkynningar um ráðherraefnið var beðið með nokkurri eftirvæntingu. Embættið hreppti að lokum Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, þingmaður og ritari Sjálfstæðisflokksins, sem er yngst kvenna til að hafa setið á íslenskum ráðherrastóli. Margir tóku fréttunum vel og sagði Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, m.a. ánægjulegt að sjá ungar konur hefjast til forystustarfa á meðan enn hallaði á þeirra hlut. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins og fjármálaráðherra, sagði Áslaugu Örnú einn efnilegasta stjórnálamann landsins, sem hefði komið „af miklum krafti inn í þingið og stýrt af öryggi og festu stóri þingnefnd“, þ.e. utanríkisráðgjafnefnd. Fær hún nú aldeilis tækifæri til að sanna sig en hennar biða gríðarstór verkefni. Sagðist Áslaug Arna myndu nálgast þau af auðmýkt.



## Ragnar Öundurson

Það fór vart fram hjá neinum að margir áttu bág eftir að tilkynnt var um nýjan dómsmálaráðherra. Þar fóru fremstir í flokki „skopmyndateknari“ Morgunblaðsins og Ragnar Öundurson, sem hefur löngum verið sérstakur áhugamaður um Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur, nýskipaðan ráðherra. Margir muna eftir því þegar hann deildi mynd af þingkonunni á Facebook þar sem hún var með blautt hárið en hann hefur einnig kallað hana „sætan krakka“ og viðráð áhyggjur sínar af kynhormónabúskap ráðherrans. Í vikunni sakaði Ragnar svo Áslaugu Örnú um „forréttindablindu“, þar sem hún hefði þegið „frama og völd sem stendur öðrum nær að fá.“ Af skrifum Ragnars er ljóst að hann hefur verulegar áhyggjur af framtíð Áslaugar Örnú í stjórnálamum en það væri ef til vill þeim báðum fyrir bestu að hann myndi sér nýtt áhugamál.



# KRÚSKA

Við hjá Krúsku vöndum okkur við að bjóða upp á hollan og hreinan mat sem er útbúinn á staðnum úr fyrsta flokks hráefni án allra aukaeftna.

Þannig gefum við fyrirtækjum tækifæri til að bjóða starfsmönnum sínum upp á fyrsta flokks mat á vinnutíma.

Við komum með matinn til ykkar í hádeginu, daglega eða þá daga sem pantað er.

Áhugasamir hafið samband á [kruska@kruska.is](mailto:kruska@kruska.is) og við gerum ykkur tilboð



# Mígreinið reyndist vera æxli í heila

**Þegar Karítas Björgúlfsdóttir leitaði til heimilislæknis síns fyrir sex árum síðan vegna höfuðverks var hún greind með mígreini. Fimm árum síðar fékk hún þær fréttir að hún hafði verið ranglega greind og að höfuðverkurinn væri af völdum heilaæxlis.**

Texti / Guðný Hrönn

**T**æpt ár er liðið síðan Karítas Björgúlfsdóttir fékk þær fréttir að hún hafði verið ranglega greind með mígreini árið 2013. Í ljós kom að höfuðverkur og sjóntruflanir sem hún hafði þjáðst af voru af völdum ólæknandi heilaæxlis hægra megin í höfði.

„Ég hafði sem sagt verið með mígreini, að ég hélt, í sex ár. Heimilislæknirinn minn greindi mig með mígreini árið 2013, það var þá sem ég byrjaði að fá höfuðverk og sjóntruflanir. Þessi höfuðverkur var samt í byrjun ekki neitt óbærilegur líkt og mígrenishöfuðverk er lýst,“ útskýrir Karítas sem fékk lyf við mígreini en fann að þau slógu ekki almennilega á verkinn. Hana grunaði þó aldrei að hún hefði verið ranglega greind og að í raun væri hún með heilaæxli.

„Þegar ég byrjaði í mastersnámi fór höfuðverkurinn að aukast. Ég fékk höfuðverkjarköst þegar prófin nálguðust og þegar ég var undir álagi. Ég fór aftur til læknis sem fullvissaði mig um að þetta væri mígreini.“

Það var svo í september 2018 að Karítas fékk höfuðverkjarkastið sem varð til þess að fjölskylda hennar sannfærði hana um að hún þyrfti að gangast undir rannsóknir af einhverju tagi. „Ég fékk svo svakalegt höfuðverkjarkast og sjóntruflanir að ég vissi varla hvað ég hét. Ég gat hvorki svarað í símann né staðið upp úr rúminu. Þarna var ég ein heima með dóttur mína. Við náðum að hringja í manninn minn og ég sagði honum að hann þyrfti að koma heim, að það væri eitthvað að mér. Eftir þetta fóru hann og fjölskyldan mín fram á að ég færi aftur til læknis.“

Karítas fór að ráðum fjölskyldu sinnar og útskýrði fyrir heimilislækninum sínum að hennar nánustu hefðu miklar áhyggjur af ástandinu. „Hann taldi mér trú um að þetta hefði bara verið mjög slæmt mígreniskast en samþykkti að senda mig í myndatöku. Hann sagði að hann myndi svo senda mér niðurstöðurnar skriflega, nema það kæmi eitthvað í ljós í myndatökunni, þá myndi hann hringja.“

Karítas fór í segulómun 12. október. Hún segir að á meðan á myndatökunni stóð hafi hana farið að gruna að eitthvað alvarlegt væri að henni. „Þegar ég var að keyra heim úr myndatökunni var hringt í mig frá heilsugæslunni og mér tilkynnt að ég þyrfti að koma í viðtal til heimilislæknisins.“

Læknirinn sem greindi Karítas með mígreini á sínum tíma tók á móti henni til að fara yfir niðurstöðurnar. „Þá var hann með tárin í augunum og tilkynnti mér að þetta væri heilaæxli. Það var ekki auðvelt að sjá hvað honum fannst erfitt að segja mér þetta.“



„Það hvarflaði aldrei að mér að ég hefði fengið ranga greiningu,“ segir Karítas. Myndir / Hákon Davíð Björnsson

”

**„Það að heyra að ég væri með ólæknandi heilaæxli var mikið sjokk. Maður býst ekki við að svona geti komið fyrir.“**

## Helmingur æxlisins fjarlægður

Eftir að Karítas fékk þær fréttir að hún væri með æxli í heila tóku við fleiri myndatökur og fundur með heilaskurðlækni. „Ég fékk fréttirnar 12. október og 25. október var ég komin í aðgerð. Þeim tókst að skera helming æxlisins í burtu. Það var ekki hægt að taka allt vegna hættu á að skemma sjóntaugar og annað. En æxlið var búið að vaxa hægt í langan tíma og var orðið á stærð við tómata,“ segir Karítas og bendir á stórt ör á höfði sínu.

Við tóku lyfja- og geislameðferðir sem Karítas segir að vissulega hafi tekið sinn toll af heilsunni en hún tekur fram að hún hafi alltaf verið í góðu líkamlegu formi og það hafði hjálpað henni mikið.

„Lyfin fóru auðvitað svolítið illa í mig en þetta hefur samt allt gengið rosalega vel. Ég náði til dæmis alltaf að stunda líkamsrækt meðan á meðferðinni stóð. Þannig að þegar fólk rakst á mig úti á götu á meðan á meðferðinni stóð var það oft hissa. Það hélt greinilega bara að ég lægi í rúminu deyjandi. Ég var alltaf að reyna að fullvissa fólk um að ég væri á réttri leið. Mig langaði ekki að fólk sæi mig fyrir sér að deyja.“

Karítas bætir við að hún hafi aldrei litið á heilaæxlið sem dauðadóm. „Það sem hefur einkennt hjúkrunarfræðinga sem hafa komið að minni sjúkrasögu er að þær eru bara að undirbúa mig fyrir dauðann. Ég fór til dæmis á fund með líknarteymi og var þá spurð hvernig það legðist í mig að deyja. Annar hjúkrunarfræðingur sem ég talaði við spurði mig hvað tæki við þegar bleika skýið mitt væri ekki lengur til staðar. Þetta finnst mér mjög áhugavert – að draga úr manneskju sem er lífsglöð og vill líta á björtu hliðarnar á lífinu.“

## „Læknar geta gert mannleg mistök“

Eins og áður sagði grunaði Karítas ekki að höfuðverkurinn og sjóntruflanirnar sem höfðu hrjáð hana í gegnum árin væri af völdum heilaæxlis. Hún segir greininguna hafa verið mikið áfall fyrir sig og sína

nánustu. „Það hvarflaði aldrei að mér að ég hefði fengið ranga greiningu. Þannig að það að heyra að ég væri með ólæknandi heilaæxli var mikið sjokk. Maður býst ekki við að svona geti komið fyrir. En þetta getur komið fyrir hvern sem er.“

Aðspurð hvort að hún sé reið yfir því að hafa verið greind með mígreini þegar að um heilaæxli var að ræða svarar Karítas neitandi. „Nei, þetta getur auðvitað gerst. Fólk treystir yfirleitt lækninum sínum en læknar eru bara fólk eins og við. Læknar geta gert mannleg mistök.“

Jákvæðni einkennir persónuleika Karítasar og hún segir það hafa hjálpað sér mikið undanfarið ár. „Fyrst var ég svolítið reið að heyra að ég væri með ólæknandi heilaæxli en svo ákvað ég bara að reyna að tækla þetta með jákvæðni. Krabbameinslæknirinn minn hefur líka hjálpað mér að líta á björtu hliðarnar og veitt mér von,“ segir Karítas og tekur sem dæmi að hún sé heppin að æxlið sé staðsett hægra megin í heila en ekki í framheila t.d. því það hefði geta haft áhrif á persónuleikann.

Karítas segir greininguna hafa sett lífið í nýtt samhengi. „Við fjölskyldan fluttum úr Vesturbænum í Hafnarfjörð eftir að ég greindist vegna þess að ég fann að ég vildi vera nær fjölskyldunni minni sem býr í Hafnarfjörð. Núna veit ég að ég vil beina athyglinni fyrst og fremst að fjölskyldunni.“

Spurð út í framhaldið segir Karítas að núna ætli hún að einbeita sér að því að ná fullri heilsu og gera það sem veitir henni gleði í lífinu. „Ég fékk svo góðar fréttir í lok ágúst. Nýjustu myndirnar af æxlinu sýna að það hefur minnkað. Ég er í raun útskrifuð og þarf bara að vera í eftirfylgni,“ segir Karítas skælbrosandi. „Þannig að núna ætla ég bara að halda áfram að hugsa vel um mig og gera skemmtilega hluti. Við höfum ekki stjórn á því hvaða leið við þurfum að þarf að fara í gegnum lífið, en við stjórn-um því hvernig við förum hana. Mín leið hefur verið ansi skemmtileg og mér tókst að takast á við þetta erfiða verkefni nokkuð vel.“

Mynd sem Kári Sværiss tók af Karítas fyrir ljósmyndasýningu Krafts. Hérna sést örið eftir aðgerðina.



#### 4 Ekki lofsyngja merkilegheitin

„Löngu tímabært að sjá samhengi atvinnu-  
tækifæra og hönnunar,” segir Sigga Heimis.



#### 6 Grátt, blátt og brúnt

Fallegir hlutir sem setja skemmtilegan  
svip á heimilið.

# MANNLÍF

Heimili / Fasteignir

FÖSTUDAGURINN 12. SEPTEMBER 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

**HÚS**  
OG HÍBÝLI



sb

Stúdíó Birtingur

í samstarfi við  
Heimavelli

**Glæsilegar útsýnisíbúðir á milli  
Öskjuhlíðar og miðborgarinnar**



## Í Haukahlíð 5 og Smyrilshlíð 2 eru auglýstar til sölu glæsilegar útsýnisíbúðir á Hlíðarendareitnum við náttúruperluna Öskjuhlíð í Reykjavík. Um er að ræða vandað fimm hæða fjölbýli með útsýni að háskólasvæðinu og miðborginni.

Staðsetning hverfisins er einstök. Í næsta nágrenni er útivistarperlan Öskjuhlíð, með náttúru sinni, gönguleiðum og hjólareiðastígum. Miðborgin er einnig í göngufjarlægð með fjölda veitingastaða, menningu og iðandi mannlífi. Aðgengi að hverfinu er gott með öflugum stofnæðum, hjóla- og göngustígum. Einn af stærstu vinnustöðum landsins, Landspítalinn, er í göngufæri, og Háskóli Reykjavíkur og Háskóli Íslands.

### Náttúruperlur og iðandi mannlíf í göngufæri

Íbúðirnar eru staðsettar í göngufæri við Öskjuhlíðina, Nauthólsvík og miðborgina, eftir því hvað íbúar kjósa hverju sinni. Öskjuhlíðin með einstakri náttúru, ylströndin í Nauthólsvík, gönguleiðir og hjólareiðastígur. Örlítið lengra í hina áttina er menning miðborgarinnar með iðandi mannlífi og öllum lystisemdunum.



### Einstakt útsýni úr öllum íbúðum

Staðsetning hússins býður upp á einstakt útsýni úr öllum íbúðum með góðum svölum með stálhandriði sem vísa til vesturs. Vönduð gólfefni og innréttingar

eru í öllum íbúðum, auk heimilistækja frá Heimilistækjum. Góð loftun er í öllum rýmum. Álhurðir og timburálguggar eru frá Gluggasmiðjunni og viðhaldsfrítt ytra byrði er á húsinu. Með hverri íbúð fylgir staði í bílageymslu.

### Miðsvæði sem býður upp á notalega útiveru

Húsið er byggt í kringum glæsilegt miðsvæði þar sem aðstaða verður til útiveru í rólegum og skjólgóðum garði. Á jarðhæð til suðurs verður léttur þjónustukjarni, þar sem gætu verið verslanir, kaffihús, snyrtistofa eða önnur þjónusta, þannig að mögulega verður hægt að rölta þangað á inniskónum og njóta.

### Kynntu þér einstakar íbúðir

Í þessum hluta sem nú fer í sölu eru 2ja herbergja íbúðir, 51-67 fermetrar að stærð, 3ja herbergja íbúðir sem eru 77-93 fermetrar að stærð og 4ra herbergja íbúðir sem eru 97-111 fermetrar að stærð. Þessar glæsilegu íbúðir eru til sölu hjá Garðatorgi eignamiðlun og Trausta fasteignasölu. Garðatorg heldur opið hús sunnudaginn 15. september kl. 13.00-15.00, gengið er inn norðan megin á Smyrilshlíð 2 sem er gráa hornhúsið. Kynntu þér einstakar íbúðir í miðbænum með náttúruna í næsta nágrenni.

**Nánari upplýsingar má finna á [hlidin.is](http://hlidin.is).**



OPIÐ HÚS: ALLA FIMMTUDAGA MILLI KL. 16:00-17:00

# VINASTRÆTI 10-12 & 2-4

VEL SKIPULAGÐAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ Í GARÐABÆ

ÞG Verk kynnir nýjar og glæsilegar fasteignir til sölu í Urriðaholti í Garðabæ. Urriðaholt er fyrsta hverfið hér á landi til að hljóta vistvottun samkvæmt vottunarkerfi BREEAM Communities. Byggingarnar eru efst á hæðinni og eru margar íbúðanna með frábært útsýni.



- ✓ Sýningaríbúð er íbúð 204 í Vinastræti 2-4
- ✓ 36 glæsilegar íbúðir samanlagt í lyftuhúsnæði
- ✓ Innangengt í bílastæðahús
- ✓ Vel hannaðar 2-4 herbergja íbúðir frá 58-126 fm
- ✓ Glæsilegar innréttingar og tæki

[www.tgverk.is/fasteignavefur](http://www.tgverk.is/fasteignavefur)

Hönnunin er auðþekkjaleg fyrir lítrikar krullur og rómantískar myndir.

**ER**  
eithvað hægt  
að búa til í þessu  
landi?



Kertastjakar, krúsir og skálar er meðal þess sem Rosendahl hefur nú hafíð framleiðslu aftur á með verkum eftir Björn.



Sigga Heimis  
vöruhönnuður

■ Stundum er eins og allt vinni á móti okkur. Við erum eyþjóð með ein hæstu laun heimsins. Hráefni er af skornum skammti og hér vex fátt enda landið hrjóstrugt og veðráttan óvinveitt. Við erum fámenn og slefum rétt upp í nokkur hundruð þúsund hræður. En hér að ofan eru upptaldir hefðbundnir mælikvarðar á framlegð. Skoðum aðra. Við eigum eitt hreinasta land í heimi, það þarf ekki að útskýra það nánar, allir vita hvað um ræðir hér.

Vörumerkið Ísland er gríðarlega sterkt og tengist jákvæðri upplifun hvert sem farið er. Við eigum endalausa góðvild hvert sem stigið er niður á heimskúlunni enda tengist Ísland frelsi, hreinleika og jákvæðni.

Fólk upplifir landið okkar sem traust og trúverðugleiki er mikill á hlutina hér, það sýnir sig t.d. í vali staðsetninga á gagnaverum á Íslandi.

Við erum fræðimannþjóð, menntunarstig er hátt og við erum þekkt fyrir sögur okkar og skráningar.

Svo sjálfbærni og trúverðugleiki ætti að styðja enn meira við okkar jákvæða vörumerki sem Ísland er. Og þar ættum við að byrja leið okkar að framtíðarvörubrúun því það er nefnilega hægt að framleiða helling á þessu frábæra landi.

Eitt besta dæmi um þetta er þróun húðvara. Margir þekja EGF-vörurnar sem Bioeffect framleiðir. Þetta er einungis eitt fyrirtæki af mörgum sem hefur einbeitt sér að þróun húðvara og svo ber að nefna mörg önnur, t.d. Kerecis. Hér er verið að þróa og framleiða gæðavöru með mikilli sérþekkingu í litlum einingum á háu verði. Fin formúla fyrir Ísland.

**„... sjálfbærni og trúverðugleiki ætti að styðja enn meira við okkar jákvæða vörumerki sem Ísland er. Og þar ættum við að byrja leið okkar að framtíðarvörubrúun því það er nefnilega hægt að framleiða helling á þessu frábæra landi.“**

En, vörur eru ekki einungis hlutlægar heldur einnig huglægar. Þá meina ég að það eru endalaus tækifæri að þróa nýjar vörur fyrir gesti okkar sem streyma frá öllum heimsins hornum og ég er þá ekki endilega að tala um hluti heldur t.d. upplifun. Í því samhengi má nefna að ég fór til Japans með hóp fyrir nokkru. Fólkíð vann við vörubrúun fyrir eldhús og matartilbúning og okkur

bauðst að fara á matreiðslunámskeið þar sem við lærðum að matreiða japanskan mat. Þá datt mér í hug; hvar eru öll námskeiðin sem ferðamönnum býðst að sækja hér á landi? Við eigum besta fisk í heimi en fáir kunna að matreiða hann. Væri ekki kjörið fyrir t.d. okkar frábæru matreiðslustaði að kenna túristum að elda fullkominn fisk? Bjóða upp á þau námskeið á þeim tíma sem minnst er að gera og þannig gjörnyta húsnæði sitt og kunnáttu.

Við sem söguþjóð eigum að horfa á þann eiginleika sem enn eitt tækifærið til að skapa atvinnuöguleika og framtíð fyrir komandi kynslóðir.

Við nefnilega getum framleitt fullt, við þurfum bara að byrja á réttum stað og þora að hugsa vörur í víðara samhengi en lykklappur og lýsi.

Það er löngu tímabært að sjá samhengi atvinnutækifæra og hönnunar og hætta að lofsygja merkilegheitin í kringum listrænu hlið þessa frábæra fags.

**Spennandi**

**Smástundamarkaður EYGLO** verður í Hönnunarsafni Íslands laugardaginn 14. september frá kl. 12-17. Á markaðnum verður kynnt haust- og vetrarlína EYGLO 2019. hönnuðurinn Eygló Margrét Lárusdóttir er þekkt fyrir vönduð klassísk fót þar sem húmorinn er aldrei langt undan.

**Laugardaginn 14. september** fer fram markaðsdagur í Deigluinni á Akureyri, þar sem kynntar verða umhverfisvænar vörur. Bambustannburstar, hársápustykki, bývaxfilmur, fjölnota kaffipokar, taublejgur og ýmislegt fleira.

**Að byggja borg.** fjölskyldusmiðja, verður í Hönnunarsafni Íslands sunnudaginn 15. september klukkan 13-15. Smiðjunni verður stillt upp sem borðspili í yfirstærð þar sem þátttakendur taka þátt í að byggja upp borg. Þannig gefst innsýn í heim byggingarlistar og borgarskipulags á aðgengilegan og áhugaverðan hátt. Smiðjan hentar fróðleiksfösu og forvitnu fólki á öllum aldri.

## Krullur og Bjørns Wiinblad

Vörur hins danska Bjørns Wiinblads eru fyrir löngu orðnar klassískar og þykja mikið prúði.

Texti / Elva Hrund Ágústsdóttir  
Myndir / Rosendahl

**B**jørn Wiinblad fæddist í Kaupmannahöfn árið 1918. Hann sýndi strax frá unga aldri hæfileika í að teikna og hvernig hann notaði ímyndunaraflíð í þeim efnum. Hann fann fljótt út að hann vildi feta braut listamannsins. Bjørn var danskur í húð og hár en stillinn hans var ekki innblásinn frá heimalandinu. Hann heillaðist mikið af falletum litum, krulluðum strikum og rómantískum munstrum. Það leið ekki á löngu þar til Bjørn færði sig út í keramikina. Það var eftir að hann vann við teikningar á ævintýrinu 1001 nótt að hann fékk innblástur í að vinna nánar með vasa og krukkur og þá með myndum úr ævintýrinu.

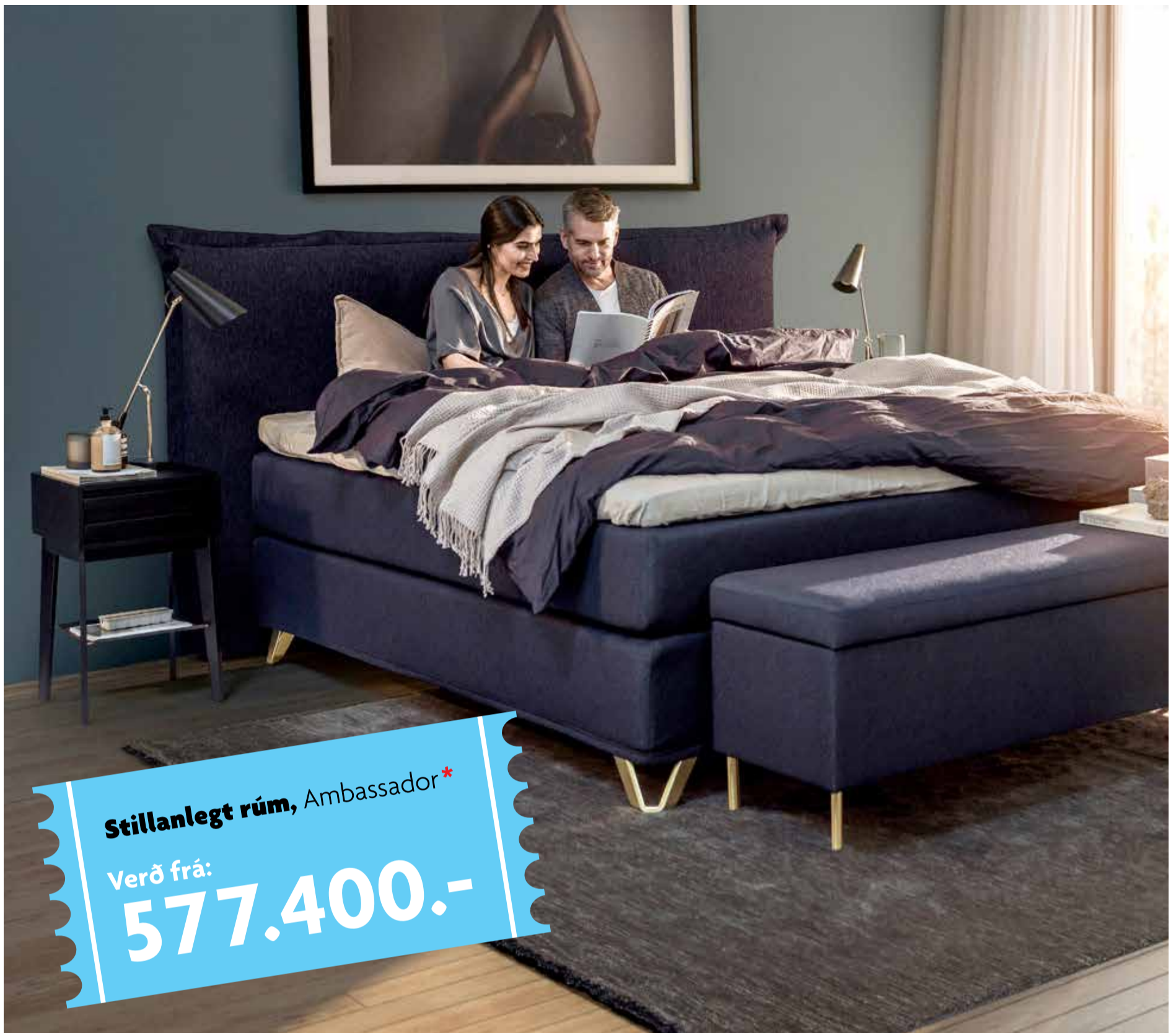
Árið 1966 flutti Bjørn Wiinblad í gamalt timburhús frá árinu 1900 sem upprunalega var byggt sem kornhlaða en sagt er að í húsinu séu mörg litil leyniherbergi að finna. Í Det Blá Hus, bláa húsinu, eins og það kallaðist, vann Bjørn að list sinni og innréttaði húsið með eigin hönnun, allt frá húsgögnum yfir í

Danska fyrirtækið Rosendahl hefur staðið fyrir framleiðslu á vörum Bjørn Wiinblads sem hafa skreytt heimili manna í ótal mörg ár og njóta mikill vinsælda.

smærri muni. Þegar Bjørn féll frá árið 2006 óskaði hann eftir því að húsið hans stæði ósnert eftir sem safn fyrir almenning og sem lifandi verkstæði fyrir aðra keramikera. Danska fyrirtækið Rosendahl hefur staðið fyrir framleiðslu á vörum Bjørn Wiinblads sem hafa skreytt heimili manna í ótal mörg ár og njóta mikill vinsælda.







**Stillanlegt rúm, Ambassador\***

Verð frá:

**577.400.-**

Skoðaðu rúmin okkar  
áður en þú tekur ákvörðun.

**JENSEN**

Designed for Sleep Comfort  
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



**Nordic Seamless\***

Verð frá:

**353.600.-**



**Jensen rúm:**

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími,
- ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

**Continental\***

Verð frá:

**420.600.-**



\* Aukahlutir gaffl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.



## Nýr borðlampi frá Gejst

Leery er borðlampi frá danska hönnunarfyritækinu Gejst og er hannaður af Kasper Friis Egelund.

Kasper er mastersnemi í húsgagnahönnun við Konunglega listaháskólann í Kaupmannahöfn og er aðeins 22 ára gamall. Þrátt fyrir ungan aldur hefur hann getið sér gott orð í hönnunarheiminum en Gejst hefur lagt metnað sinn í að gefa ungum og upprennandi hönnuðum tækifæri. Leery-lampinn er hrár með mínimalísku ívafi og er fánlegur á Íslandi. Epal er söluáðili Gejst á Íslandi.



## Lakrids by Johan Bülow 12 ára

Tólf ár eru síðan Johan Bülow opnaði sína fyrstu verslun í Bornholm í Danmörku og gerði fyrstu tilraun sína til þess að framleiða lakkrísinn í versluninni.

Hann vildi að lyktin trekksti að forvitna viðskiptavini í allt að hundrað metra radíus umhverfis búðina. Það tókst og allt seldist upp á örfáum klukkustundum og hefur Johan átt mikilli velgengni að fagna allar götur síðan. Eftir tólf ára þróun er lakkrísinn nú eingöngu gerður úr lífrænum innihaldsefnum og húðaður með hágæðasúkkulaði. Nýlega var gerð afmælisútgáfa sem er uppfærð útgáfa af allra fyrstu uppskrift Johans. Afmælisútgáfan kemur í takmörkuðu upplagi og fæst í Epal.

## 6

ÁHUGAVERÐAR  
STAÐREYNDIR UM

## Salvador Dali



Dali (1904-1989) er einn þekktasti og jafnframt litskrúðugasti listamaður 20. aldarinnar en verk hans töldust til súrrealisma og dadaisma.

1 Dali, sem var spænskur, trúði því að hann væri sinn eigin bróðir endurholdgaður en sá hafði dáið níu mánuðum áður en Dali fæddist. Þetta endurspegladist í mörgum af verkum hans.

2 Hann var ekki gott barn, barði systur sína og henti vini sínum fram af hárrí brú og sá ekkert eftir því þrátt fyrir að vinur hans hafi skaðast verulega.

3 Hann var í opnu hjónabandi með konu sem var níu árum eldri en hann en hún var kölluð Gala og var áður gift franska skáldinu Paul Éluard. Dali hvatti hana til að eiga í ástarsamböndum við aðra menn. Þrátt fyrir það voru þau hamingjusamlega gift alla ævi.

4 Dali var rekinn úr skóla en einnig úr súrrealismahreyfingu (The Surrealism art movement) sem stofnuð hafði verið af Frakkanum André Breton. Helsta ástæðan var sú að hann var þar á öndverðum meiði í stríðspólitíkinni á 4. áratugnum og lýsti yfir mikilli hrifningu á Hitler og stuðningi við einræðisherrann Franco.

5 Hann elskaði peninga og var ekkert að leyndu því enda var hann til í að gera allt fyrir þá, eins og að teikna lógóð fyrir Chupa Chups-sleikibrjóstsýkurinn og Alka Seltzer svo fátt eitt sé nefnt. Hann teiknaði myndir aftan á ávísanimar þegar hann borgaði á matsölustöðum af því að hann vissi að enginn myndi tíma að innleysa ávísun með teikningu eftir hann.

6 Mörg verka hans voru byggð á sálgreiningum Sigmunds Freud og kynferðislegri bælingu. Einnig málaði hann drauma sína.



## Grátt, blátt & brúnt

Fallegir hlutir sem setja skemmtilegan svip á heimilið.

1. Spegill sem setur svip á rýmið, 133 cm. Bast, 25.995 kr.
2. Skemmtilegir snagar, til í nokkrum litum. Línar, 3.200-3.800 kr.
3. Terracotta-vasi. ILVA, 7.995 kr.
4. Töf ljós, flott yfir eldhúseyju, 73x25 cm. Lýsing og hönnun, 86.990 kr.
5. Noguchi-sófaborðið frá Vitra er nú fánlegt með eikarfótum. Penninn, 6. Notaleg rúmfót. ILVA, 5.995 kr.
7. Bládagind úr leðri og endurunnu járn. Barr Living, 11.100 kr.
8. Diamond-borðklukka úr hnotu. Penninn, 63.000 kr.
9. Soft edge 12 frá HAY er fallegur. Epal, 47.900 kr.
10. Smart bretti undir ostana. Bast, 6.595 kr.
11. Fagurblár tungusófi, 195x185x72 cm. Línar, 176.600 kr.
12. Rúmgóð kanna úr nýrri línu frá IKEA, 595 kr.



Fontana



Bovino



Fontana

# Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

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



**Kíktu í heimsókn!**

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

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - [www.patti.is](http://www.patti.is)

**Patti**  
HÚSGÖGN

**h** Heimili og fasteignir  
Óskalistinn

## Okkur langar í ...

Umsjón / Ritstjórn Húsa og hífúla



### ... Tom Dixon-demant inn á bað

Tom Dixon er í miklu uppáhaldi hjá okkur sem hönnuður enda þekktur fyrir frumlega og fallega hönnun. Þetta vegggljós heitir **Cut surface** og minnir á demant og það væri óskandi að svona ljósademantur endi á heimilinu einn daginn.



### ... sérsníðað borð með plássi fyrir allt og alla

Við höfum lengi verið á höttunum eftir borðstofuborði, það rétta höfum við ekki enn fundið. Breitt og langt sniðið eftir okkar höfði – viðarborð með lifandi kanti og ægifygrum borðfótum. Margt fólk í mat, drekkhlaðið borðið af litríkum og bragðgóðum mat og nóg pláss fyrir alla undir kvöldsólinni sem er alveg að setjast í fjarska.



### ... Ton-armstóla

**Ton-stólar** eru löngu orðnir að hönnunarklassík og eru þeir meira en velkomnir heim til okkar. Þeir sóma sér vel við borðstofuborð eða einir og sér en falleg lögun, einstakt og einfalt útlit stólsins heillar alltaf. Tímalaut augnakonfekt, sem kemur í nokkrum útfærslum. Fæst í Epaí.



### Í gær hófst þriðji kafli góðgerðaverkefnisins Konur eru konum bestar með sölu á glænýjum bol.

Allur ágóði sölunnar rennur til góðra málefna ár hvert og að þessu sinni völdu konurnar sem standa að baki verkefninu að styðja Kraft – félag sem aðstoðar og styður ungt fólk sem greinst hefur með krabba-mein og aðstandendur þess. Að verkefninu standa sem fyrr þær **Elísabet Gunnarsdóttir**, fatahönnuðurinn **Andrea Magnúsdóttir**, ljósmyndarinn **Aldís Pálsdóttir** og grafíski hönnuðurinn **Rakel**

## Falleg samstaða íslenskra kvenna

**Tómasdóttir** auk þess sem **Nanna Kristín Tryggvadóttir** hefur bæst í hópinn. „Bolurinn í ár er sá flottasti frá upphafi,“ segir Elísabet. „Það er listakonan okkar, hún Rakel Tómasdóttir, sem á heiðurinn af myndinni á bakinu sem er svo vel heppnuð.“

Skilaboðin, Konur eru konum bestar, eru að þessu sinni í litlu látlausu lettri framan á bolnum og snúast um að konur verði að standa saman frekar



en draga hver aðra niður. „Breytum neikvæðu hugarfari og umtali og gerum þannig samfélagið okkar að betri stað. Við erum fyrirmyndir komandi kynslóða og þurfum að sýna meiri kærleika og virðingu gagnvart náunganum.“

Árið 2017 safnaðist 1 milljón fyrir Kvænnaathvarfið og í fyrra 1,9 milljónir í Menntunarsjóð Mæðrastyrksnefndar. Bolirnir verða til sölu í versluninni Andrea, Norðurbakka 1, Hafnarfirði, og á konurerukonumbestar.com.

# LEITAR ÞÚ AÐ DRAUMA-EIGNINNI Á SPÁNI?

Við erum fasteignasala með áratugareynslu af sölu fasteigna

- Eignalind fasteignasala og [www.Sumareignir.is](http://www.Sumareignir.is) Löggiltir fasteignasalar með áratuga reynslu af sölu fasteigna.
- Við veljum aðeins bestu fasteignirnar fyrir okkar viðskiptavini. Hjá okkur finnur þú aðeins fasteignir sem mæta hæstu kröfum hvað varðar verð, gæði, staðsetningu og hönnun.
- Við erum á staðnum og tökum sjálf á mót þér á flugvellið eða náum í þig á hótelið.
- Þegar þú hefur fundið draumaeignina þína munum við aðstoða þig við kaupferlið frá upphafi til enda.

Sumar eignir eru betri en aðrar eignir.



Við verðum á Spáni í haust og vetur tilbúin að aðstoða þig við að finna eign á Spáni. Við erum í sambandi við allar stærstu fasteignasölurnar og byggingaverktakana á Costa Blanca. Við erum tilbúin að hjálpa þér með allt kaupferlið líka. Með flestum nýjum eignum mun fylgja húsgagnapakki fyrir 500.000 uppí 1.000.000. Við náum í þig á hótelið og sýnum þér þær eignir sem henta þér og þínum draumum.



Sigurður



Ellert



Ágústa



Heiða



Einar Akureyri



Embla



Erlendur



Kíktu inná síðuna okkar [www.Sumareignir.is](http://www.Sumareignir.is). Við erum með skrifstofu í Kópavogi, Akureyri og í Playa Flamenca á Costa Blanca. Ekki hika við að hafa samband í síma **616 8880** eða á tölvupósti [sos@eignalind.is](mailto:sos@eignalind.is)



Hafðu samband í síma 616 8880 eða á tölvupósti [sos@eignalind.is](mailto:sos@eignalind.is)

[Sumareignir.is](http://Sumareignir.is) • [www.eignalind.is](http://www.eignalind.is)

VOTTADIR HÁGÆÐA  
VARAHLUTIR  
SÍÐAN 1962



# VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆÐAFLOKKI

Rekstrar-  
vörur



Garða- og  
tómstundakerrur  
frá:  
149.900 kr.



Bón og  
hreinsivörur



7 verslanir um land allt

## Bílanaust

Á FULLRI FERÐ

Sími 535 9000

Skoðaðu vöruúrvalið á [www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)

STÓRVERSLUN  
DVERGSHÖFÐA 2  
110 Reykjavík  
S. 535 9000

Vatnagörðum 12  
104 Reykjavík  
S. 535 9000

Dalshrauni 17  
220 Hafnarfirði  
S. 555 4800

Hafnargötu 52  
230 Reykjanesbæ  
S. 421 7510

Hrísmýri 7  
800 Selfossi  
S. 482 4200

Furuvöllum 15  
600 Akureyri  
S. 535 9085

Sólvangi 5  
700 Egilsstöðum  
S. 471 1244

[www.bilanaust.is](http://www.bilanaust.is)



# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI

**25%**  
**AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM GRANÍT  
LEGSTEINUM  
Í SEPTEMBER



**GRANÍT  
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is



**Stúdíó Birtingur**

SAMSTARFI VIÐ  
LYFJAVER



*Lyfjaver býður góða þjónustu og gott verð*

## Happdrætti og afmælistilboð út september

**Lyfjaver fagnar í september 20 ára afmæli en fyrirtækið var stofnað sem lyfjaskömmunarfyrirtæki árið 1999. Á tveimur áratugum hefur fyrirtækið þróast og blómstrað hjá samhentum hópi starfsmanna sem margir hafa starfað hjá fyrirtækinu frá upphafi. Í dag er öll starfsemi á einum stað, að Suðurlandsbraut 22 þar sem apótek og verslun er opið alla virka daga og laugardaga, auk lyfjaskömmunar. Lyfjaver þjónustar einstaklinga og stofnanir um allt land.**

**P**að gefur okkur mikinn styrk að vera öll saman á einum stað og þetta er einstakt fyrir fyrirtæki í smásölu lyfja,“ segir Hákon Steinsson, framkvæmdastjóri Lyfjavers, sem er einn af 55 starfsmönnum fyrirtækisins. Af þeim eru 17 lyfjafræðingar og 5 lyfjatæknar.

„Lyfjaver var stofnað sem lyfjaskömmunarfyrirtæki sem þjónustaði hjúkrunarheimili, en greinileg tækifæri voru á þeim markaði enda mikil vinna og tími sem fólst í handskömmun á slíkum heimilum og stofnunum. Fljótlega varð mikil eftirspurn eftir því að við skömmtuðum einnig lyf fyrir einstaklinga í heimahúsum. Þá bætti fyrirtækið við sig lyfsöluleyfi og krafa þess er að hafa opið apótek,“ segir Hákon og minnst þess að fyrst opnaði lítið apótek á hlið hússins og ávallt var þar fullt af viðskiptavinum. „Apótekið varð fljótt mjög vinsælt vegna afar góðs verðs og þjónustu.“

### Áhersla á gott verð og gæðþjónustu

Þær vinsældir og markmið Lyfjavers á góðu verði og þjónustu hafa haldist þótt apótekið hafi vaxið verulega, bæði að stærð og í vöruúrvali. „Lyfjaver býður upp á vörur á lágu verði og við erum með heilsölu hér sem aðstoðar okkur við það. Við flytjum inn vörur, eins og til dæmis Vichy-kremin, Kyolic, Swanson-gæða vítamín og bætiefni og fleira,“ segir Hákon. „Það er mjög hófleg álagning hjá

okkur á lausasölu lyfjum og vörum í versluninni. Við höfum lagt upp úr því að vinsælustu vörurnar séu á extra lágu verði, eins og níkótínlyf, Benecta, Nutrilenk og fleiri vörur. Við komum stöðugt inn með nýjar vörur og sem dæmi má nefna að nýlega hóf Lyfjaver sölu á fallettum gæðafatnaði frá heildverslunni KÓSK, sem slegið hefur rækilega í gegn.

Heilsuver er sérverslun og er hluti af Lyfjaveri, þar er einblínt á heilsuvörur og fæðubótarefni, þar á meðal breitt úrval frá Swanson. Í september er 20% afsláttur af mörgum vörum. „Hér er boðið upp á hágæðþjónustu sem skiptir miklu máli þegar komið er inn í slíka verslun og maður þarf ráðleggingar, ólíkt fæðubótarefnum stórmarkaðanna.“

### Tölvustýrð lyfjaskömmun

Fyrir innan verslunina slær

hjarta Lyfjavers og uppruni fyrirtækisins, sjálf lyfjaskömmunin, þar sem vélar sjá um að skammta lyf í lyfjarúllur undir öruggri stjórn lyfjafræðinga og sérþjálfaðs starfsfólks. „Við þjónustum fjölda hjúkrunarheimila og einnig heilbrigðisstofnanir eins og Heilbrigðisstofnun Suðurlands, með lyfjaskammtanir og einnig öll önnur lyf sem ekki er hægt að skammta, svo sem stungulyf og innöndunarlyf,“ segir Hákon. Boðið er upp á að fá helstu vítamín og bætiefni með í lyfjarúlluna. Lyfjafræðilegt eftirlit er mjög mikilvægt en daglega berst inn mikill fjöldi breytinga á skömmunum. Þá þarf að færa breytingar inn, þar eru tvívírfarnar af lyfjafræðingum og lyfjatæknum, en um 30% af lyfjaskömmunum sem hjá okkur eru, breytast í hverjum mánuði,“ segir Hákon.

### Happdrætti, afmælistilboð og viðburðir

„Í tilefni af afmælinu er happdrætti sem er áhugaverð nýjung þar sem við munum draga úr afgreiddum lyfseðlum og skömmunum í september,“ segir Hákon. „Einnig er fjöldi tilboða í versluninni. Á föstudögum gerum

### Verð á nokkrum vinsælum vörum hjá Lyfjaveri

Heiti	Verð
Benecta hylki 240 stk.	17.995
Benecta hylki 60 stk.	4.989
Compeed Hælsærisspl. 5 stk.*	920
Nicorette Classic tyggig. 2 mg 210 stk.	4.789
Nicorette Fruitmint tyggig. 2 mg 210 stk.	4.245
Nicotinell Fruit tyggig. 2 mg 204 stk.	3.989
Nutrilenk Gull 180 stk.*	4.238
Omeprazol Medical Valley 20 mg 28 stk.	1.099
Otrivin Menthol nefúði 1 mg/sk.	989
Penzim gel 50 gr.	3.099
Treo freyðit 60 stk.	1.890
Zonnic Mint sk.pokar 4 mg 20 stk.	1.099

\* 20% afsláttarverð út september



**„Það er mjög hófleg álagning hjá okkur á lausasölu lyfjum og vörum í versluninni.“**

við síðan extra vel við viðskiptavinum okkar, í verslun er boðið upp á kaffi og með því. Einnig nýtur starfsfólk góðs af en viðburðir eru á hverjum föstudegi, enda á starfsfólkið verulegan þátt í að 20 ára afmælið er orðið að veruleika.

Lyfjamarkaðurinn er frekar fastheldinn og þróast hægt og bít-

andi en við erum í stöðugri þróun og stöðnum ekki,“ segir Hákon aðspurður um nýjungar framundan hjá Lyfjaveri. „Við horfum til framtíðar hvað tæknimál varðar og leitumst við að minnka fjarlægðina til viðskiptavina okkar, sérstaklega þeirra sem búa fyrir utan höfuðborgarsvæðið. Við erum frumkvöðlar að upplagi og ætlum okkur að halda því áfram, hér starfar hópur af frjóu fólki með fullt af hugmyndum.“

**Lyfjaver er til húsa að Suðurlandsbraut 22, Reykjavík. Apótek og verslun er opið frá kl. 8.30-18.00 virka daga, laugardaga kl. 10-14. Sími Lyfjavers er 533-6100 og netfangið lyfjaver@lyfjaver.is. Heimasiða er lyfjaver.is.**

Hákon Steinsson, framkvæmdastjóri Lyfjavers.





# ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

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

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

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

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

[alvogen.is](http://alvogen.is)



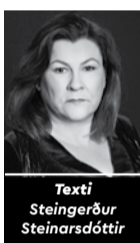


Sú skoðun að konur eigi að vera litlar og fingerðar með mjúkar línur er á undanhaldi og það þykir fallett að skarta breiðum öxlum og stórum upphandleggsvöðvum.



### Reglulegar máltíðir lykillinn að minni matarlyst

Reglulegar máltíðir eru lykillinn að minni matarlyst. Árum saman hafa líkamsræktarfrömuðir og næringarfræðingar hvatt fólk til að borða oftar og borða minna svo þetta eru ekki nýjar fréttir. Nýjasta nýtt er hins vegar að svo virðist sem reglulegir matmálistímar ýti undir framleiðslu boðefna sem senda heilanum þau skilaboð að maginn hafi fengið nóg. Svo virðist að þótt aðeins skeiki u.þ.b. klukkustundu frá degi til dags hvenær menn fá sér að borða geti það verið nóg til þess að líkaminn hætti að skynja eins nákvæmlega hvenær hann hefur fengið fylli sína. Þeir sem borða á óreglulegum tímum eru því mun líklegri til að stækka skammtana og borða meira en hinir.



Texti Steingerður Steinarsdóttir

## Auka brennslu, þrek og vellíðan

Ekki er langt síðan líkamsrækt snerist um að létta sig í hugum fólks og þegar kílóin voru fokin var talinn tími til að hvílast. Til allrar lukku vita flestir núorðið að það er ekki heppileg leið. Hæfileg hreyfing alla ævi varðveitir heilsuna. Ein vanmetnasta tegund líkamsræktar er hins vegar lyftingar en rannsóknir sýna að allir hafa gott af því að lyfta lóðum.



„Lyftingar eru þá góður valkostur og eitt af því sem gerir þær skemmtilegar er að menn fara fljótt að geta bætt við sig meiri þyngdum. Það verður einnig stöðugt meira spennandi að sjá hversu mikið menn geta.“



Upp úr þritugu fer vöðvamassinn smátt og smátt að rýrna hjá flestum nema menn geri eitthvað sérstaklega til að halda honum við. Þótt líkamsræktarsalir séu í hugum sumra einna líkastir vonda staðnum og þeir vilji helst forðast þá eins og heitan eldinn er engu að síður skynsamlegt að komast sem fyrst yfir það hugarfar og heimsækja æfingasalinn reglulega í þeim tilgangi að lyfta lóðum.

#### Stærri vöðvar og hraðari brennsla

Það hefur nefnilega sýnt sig að þetta er skjótvirkasta og áhrifa- ríkasta leiðin til að viðhalda og byggja upp vöðva en styrkur þeirra er undirstaða góðar brennslu og þreks. Með öðrum orðum styrkjast vöðvarnir og vaxa og um leið og vöðvamassinn eykst verður brennslan í líkam- anum hraðari og þá fækkar kílóunum. Það er einnig hægt að móta líkamann með lóðunum. Vöðarnir verða lengri, sterkari

og sjást betur. Ef einhver hefur áhuga á að fá betur formaða upphandleggi, magavöðva eða fótleggi eru lóðin léttasta leiðin til þess.



#### Lyftingar gera öllum gott

Lengi þótti ekki flott að konur væru vöðvasteltar en sterkar og flottar íþróttakonur á borð við Annie Mist, Katrínu Tönju, Ragnheiði Söru og Serenu Williams eru ört að breyta því. Með öðrum orðum er sú skoðun að konur eigi að vera litlar og fingerðar með mjúkar línur á undanhaldi og það þykir fallett að skarta breiðum öxlum og stórum upphandleggsvöðvum, hvaða kyni sem fólk tilheyrir. En ekki allir vilja verða afreks- fólk í íþróttum, flestum nægir að vera nógu sterkir til að geta allt það sem þá langar til,

hvort sem hugurinn stendur til þess að ganga á Esjuna, hjóla hringinn um landið, renna sér á skíðum eða fara golfhring.

#### Viðhalda þrekinu

Það er auðvelt að missa styrk, bara nokkurra vikna andvaraleysi getur skilað sér í minnkandi getu og úthaldi. Lyftingar eru þá góður valkostur og eitt af því sem gerir þær skemmtilegar er að menn fara fljótt að geta bætt við sig meiri þyngdum. Það verður einnig stöðugt meira spennandi að sjá hversu mikið menn geta.

#### Aukin vellíðan

Rannsóknir hafa sýnt að lyft- ingar og vinna með lóð eykur framleiðslu vellíðunarboðefna í líkamanum hraðar en aðrar æfingar. Eftir stutta stund finna menn notalega þreytutilfinningu streyma um vöðvana. Sumir segja einnig að hægt sé að fá meiri útrás og aukna þægindatilfinningu í líkamann með því að takast á við lóðin í byrjun og lok hverrar æfingar. Þær hafa einnig þann kost að ekki borgar sig að vera lengi að í einu. Þetta eru skorpu- æfingar, fljótt búnar, fjölbreyttar og oft skemmtilegar.

### Trönuberjasafi gegn blöðrubólgu

Mörgum konum hættir við að fá blöðrubólgu þegar kalt er í veðri eða finna fyrir ertingu í þvagrás þegar blæðingar nálgast. Einfalt og gott húsráð gegn slíku er að drekka trönuberjasafa. Rannsóknir sýna að með því að drekka 1-2 glös af trönuberjasafa á dag er hægt að koma í veg fyrir blöðrubólgu. Safinn heldur slímhúð blöðrunnar svo hálli og mjúkrí að bakteríur ná ekki að festa sig við hana. Trönuberjasafa má fá í sumum heilsuþúðum en einnig má benda á að trönuber fást frosin í flestum stórmörkuðum og því ætti að vera auðvelt að búa til eigin safa.



### Gulrætur og sellerí gegn bjúg og þrota

Grænmeti eins og sellerí, gulrætur, agúrkur og eggaldín eru mjög vökvá- losandi. Ef fólk hefur tilhneigingu til að safna bjúg ætti það því að auka þessar grænmetistegundir í fæðunni en einnig er ágætt að hafa þetta í huga ef menn borða mjög saltaðan mat. Gulróta- og sellerísalat með kryddaðri steik getur komið í veg fyrir að líkaminn þrútni og blási út að máltíð lokinni.

**VIKAN**

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.vikan.is](http://www.vikan.is)

# Haustið er komið í Curvy

Stærðir 14-28 eða 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Sjáðu úrvalið og pantaðu í  
netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI



Skyrta  
**7.990 kr**  
Stærðir 16-28



Úlpa  
**16.990 kr**  
Stærðir 14-26



Kápa  
**18.990 kr**  
Stærðir 16-28



Ullarjakk  
**16.990 kr**  
Stærðir 14-28



Peysa  
**7.990 kr**  
Stærðir 14-28



Peysa  
**7.990 kr**  
Stærðir 14-28

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Súkkulaði - næring fyrir sálina

Súkkulaði er uppáhald margra og óhætt að fullyrða að góðar æskuminningar vakni bara við það eitt þegar við brögðum á góðri súkkulaðiköku með köldu mjólkurglasi, það er algjör sæla. Í ljósi þess og í tilefni af því að í dag er Alþjóðlegi súkkulaðidagurinn fylgir hér uppskrift að drykk með ekta súkkulaði og þeyttum rjóma. Nánar tiltekið krydduðu kakói fyrir þá sem vilja prófa slíkt og svo nokkrar tillögur að annars konar bragðefni.

## Kryddaður kakóbolli

### fyrir 4

- ½ lítri nýmjólk
- 2 dl vatn
- 150 g súkkulaði 56 %
- 1 msk. sykur
- 1/8 tsk. múskat
- ½ tsk. kanill
- 1 kanilstöng
- ½ tsk. kardimommuduft



Hitið mjólk og vatn að suðu og bætið síðan restinni af hráefninu saman við. Hrærið rólega í blöndunni þar til súkkulaðið hefur bráðnað og kryddið hefur samlagast. Til þess að fá meira bragð af kakóinu er gott að leyfa því að malla rólega á vægum hita í u.þ.b. 20 mínútur. Berið fram með þeyttum rjóma.

### Tillögur að annars konar bragðefni og þá er kryddinu sleppt úr grunnuppskriftinni:

- Piparmyntudropar
- Kanill og ferskur chili-pipar
- Hnetusmjör
- Karamellusósa eða heilar karamellur látnar bráðna með súkkulaðinu
- Smávegis skvetta af rjómalíkjör, t.d. Bayley's eða Amarula



Í ljósi þess og í tilefni af því að í dag er Alþjóðlegi súkkulaðidagurinn fylgir hér uppskrift að kakó með ekta súkkulaði og þeyttum rjóma.

# Gestgjafinn

Tryggðu þér vinsælustu blöð Gestgjafans næstu mánuði á **20% afslætti.**

Áskriftarsími: 515-5500  
Mannlíf.is/askriftir

Í lok september drögum við út heppinn áskrifanda sem vinnur Svaninn eftir Arne Jacobsen frá Epa!



# KEA SKYR

ÞRJÁR LEIÐIR TIL AÐ NJÓTA



ÞETTA GAMLA GÓÐA

NYJAR  
UMBÚÐIR



KOLVETNASKERT

NÝTT!



ÁVEXTIR Í BOTNINUM

NÝTT!



# Hægeldaðir lambaskankar á kartöflumúsarbeði með rötargrænmeti

Gómsæt uppskrift sem hentar vel í matarboð á haustlegum og notalegum nótum.



Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir og Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  
Myndir / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir  
Stíllisti / Ólög Jakobína Ernudóttir



Dúkaðu borðið fallega, skreyttu með blómum og kveiktu á kertum og síðast en ekki síst settu góða tónlist á.

**P**egar matseðill er settur saman er gott að passa upp á að ekki þurfi að elda alla réttina á sama tíma t.d. að allt sé steikt á pönnu eða allt eldað í ofni og

uppgötva svo að ekki er nægt pláss í ofninum á ögurstundu. Hægeldaðir eru sérstaklega heppilegir í matarboð því þá er nánast hægt að gleyma aðalréttinum í ofninum á meðan forréttur og eftirréttur eru

útbúnir. Vertu með fordrykk og lystauka, það gefur tóninn fyrir kvöldið og eykur á stemninguna. Dúkaðu borðið fallega, skreyttu með blómum og kveiktu á kertum og síðast en ekki síst settu góða tónlist á fóninn.

## Lambaskankar með grænmeti og kartöflumús

fyrir 4-6

Þegar eldaðir eru skankar er gott að nota stóran pottjárnspott eða steikarpott með loki. Ef slíkur gripur er ekki til á heimilinu er hægt að brúna kjötið og steikja grænmetið fyrst á pönnu, setja síðan allt saman í djúpt eldfast form og loka vel með álpappír.

- 3 tsk. fenníkufrae
- 2 tsk. kumminfrae
- 2 tsk. engiferduft
- 1-2 msk. ólífuolía
- 4 lambaskankar
- gróft sjávarsalt
- nýmalaður svartur pipar
- 1-2 msk. olía til steikingar
- 10 rauðir perlulaukar, afhýddir
- 8 gulrætur, skornar gróft
- 3-4 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 kanilstöng
- 4 dl kjötsoð
- 1 dl rauðvín
- ½-1 tsk. chili-flögur
- börkur af ½ sítrónu
- gróft sjávarsalt
- nýmalaður svartur pipar



Hitið ofn í 120°C. Ristið fenníkufrae og kumminfrae á pönnu. Blandið saman við engiferduft og olíu. Makið blöndunni á skankana og látið standa í góða stund (jafnvel í kæli yfir nótt). Hitið olíu í stórum potti sem má fara í ofn. Stráið salti og pipar á skankana og brúnið þá á pönnunni. Takið þá af og setjið lauk, gulrætur og kanilstöng út á og steikið í nokkrar mín. Bætið hvítlauk saman við og steikið áfram í 1-2 mín. Setjið þá skankana aftur í pottinn ásamt restinni af hráefninu. Bætið salti og pipar út í eftir smekk. Setjið lok á pottinn og eldið í u.þ.b. 4 klst.

Takið skankana varlega upp úr pottinum og sigtið soðið í pott. Þykkið það með sósujafnara og bragðbætið með rauðvíni, salti og pipar

og gjarnan slettu af hunangi. Berið skankana fram með kartöflumús, grænmetinu úr pottinum og sósunni.

## Kartöflu- og sellerirótarmús

- u.þ.b. 700 g kartöflur
- ½ stk. sellerirót
- 1-2 hvítlauksgeirar, afhýddir
- gróft sjávarsalt
- nýmalaður svartur pipar
- 3-4 msk. smjör
- 80 g fetaostur, mulinn
- hnafafylli steinselja
- ½-1 dl mjólk/rjómi ef þarf



Afhýðið kartöflur og skerið í grófa bita ef þær eru stórar. Afhýðið sellerirót og skerið í álíka stóra bita og kartöflurnar. Sjóðið kartöflur, sellerirót og hvítlauksgeira í saltvatni þar til kartöflurnar og rötin eru soðin í gegn. Sigtið vatnið frá, bætið gjarnan meira salti við ásamt svörtum pipar og smjöri. Stappið saman og setjið fetaost út í ásamt steinselju. Bragðbætið með salti og pipar eins og þarf og þynnið með rjóma eða mjólk ef þörf er á.

## Molar

### Tónlist

- ▶ Edit Piaf
- ▶ Carla Bruni
- ▶ Serge Gainsbourg

### Borðskraut

Það er alltaf fallegt að skreyta borðið með blómum. Oft ekki mikið til, eina litla grein sem hægt er að klippa niður og dreifa í litla vasa eða glös. Eins er tilvalið að nota það sem er við höndina, t.d. eru reynitré víða í göðum með sín fallegu ber og önnur tré og runnar skarta sínum fegurstu haustlitum sem fallegt er að skreyta með.

„Lambaskankar eru sérstaklega heppilegir í matarboð.“



**Gestgjafinn**

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

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.gestgjafinn.is](http://www.gestgjafinn.is)



*Sjáðu úrvalið  
á goddi.is*

**MARGAR  
GERÐIR**

# *Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum*



# **GODDI.IS**

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

1

Lífsstíll  
GÖTUTÍSKA

Unnur Magna ljósmyndari rölti á dögnum um miðbæ Reykjavíkur og myndaði gangandi vegfarendur fyrir götutískupátt. Í ljósi vórarinnar sem steðjar að jörðinni og íbúum hennar vegna loftslagsbreytinga er gaman að sjá hversu margir, sérstaklega unga fólkið, eru meðvitaðir um að reyna að draga úr neyslunni, kaupa notað og nýta gamla hluti. Látum myndirnar tala sínu máli.

# Götutískan í Reykjavík

„Ég versla eins mikið notað og ég mögulega get til að halda neyslunni í lágmarki.“



## Hannar Sindri Grétarsson (29)

**Bolur:** „Keyptur í Extraloppunni, þar sem hægt er að finna ýmis konar fjársjóði.“

**Skór:** „Úr Kaupfélaginu.“

**Gallabuxur og jakki:** „H&M.“

**Gallavesti:** „Keypt í Amsterdam.“

**Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnum?**

„Vinnufatnað, hversdagsföt og eitthvað „casually“ fint.“

**Hvað ertu ánægðastur með í eigin fari?** „Jákvæðnina.“



## Melkorka Þorkeldsdóttir, Mellý (22)

**Bolur:** „Hello Kitty, sem ég fékk í afmælisgjöf.“

**Blómaskyrta/kimono:** „Keypt á fatamarkaði Spútnik.“

**Buxur:** „Second hand úr Rauða krossinum.“

**Skór:** „Hand me down frá góðri frænku.“

**Sólgleraugu:** „Keypti þau á strandmarkaði í Barcelona.“

**Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnum?** „Það er algjört most að eiga pallíttufatnað og margar og góðar sokkabuxur. Svo er ég mjög veik fyrir latexklæðnaði svona við hátíðartílefni.“

**Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Atorkusemina og dugnaðinn við að búa til verkefni og taka þátt í verkefnum.“



## Anton Huang (22)

**Frakki:** „Thrift shop, keyptur í Hugo Boss í London.“

**Peysa:** „66°Norður.“

**Buxur:** „Hannaði og saumaði þær sjálfur, en ég er að hefja nám í fatahönnun í London í haust.“

**Skór:** „NIKE.“

**Skart:** „Great Folk London og keypt á Netinu.“

**Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnum?** „Skyrtur.“

Ég er mjög mikið fyrir skyrtur.“

**Hvað ertu ánægðastur með í eigin fari?** „Jákvæða persónuleikann og auðvitað stílinn.“



## Eydís Klara (24)

**Hálsmenið:** „Það var keypt í beinakirkjunni í Prag - The Sedlec Ossuary.“

**Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnum?** „Eitthvað svart.“

**Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Að vera ekki of upptekin af af eigin útliti eða merkjasnobbi.“





**Nýjar haustvörur!**

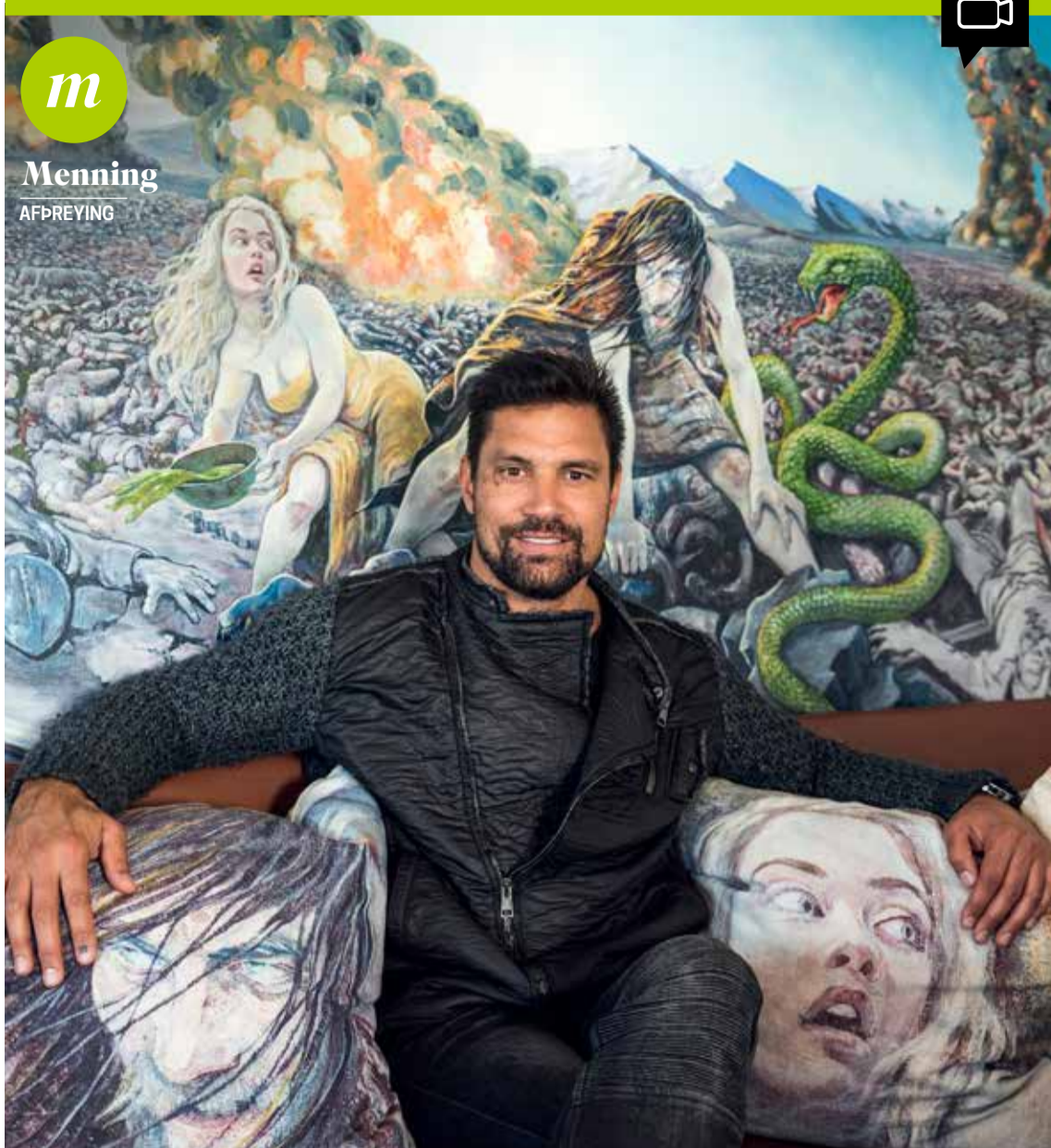
*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



**KOMDU OG FAGNAÐU  
MEÐ OKKUR Á 1 ÁRS  
AFMÆLINU  
OKKAR**

**5 RÉTTA VEISLA Á  
6.990 KR. -  
DAGANA 5. – 22. SEPTEMBER**



Manu Bennet er heiðursgestur Midgard í ár, en Manu er best þekktur fyrir hlutverk sín sem skyldingaprællinn Craxus í þáttunum Spartacus, sem illmennnið Slade Wilson/Deathstroke í Arrow, presturinn Allanon í The Shannara Chronicles og Azog, foringi Orka, í þrúleiknum um Hobbitann.

## Gaman að hitta íslenska aðdáendur

**Midgard-ráðstefnan hefst í dag í Fífunni í Kópavogi og stendur yfir alla helgina. Heiðursgestur hátíðarinnar að þessu sinni er enginn annar en nýsjálenski leikarinn og Íslandsvinurinn Manu Bennet sem hefur meðal annars farið með hlutverk í sjónvarpsþáttunum Spartacus og Arrow og þrúleik Peter's Jackson um Hobbitann.**

**Þ**etta er kannski þínku yfirdrifið, eins og persóna mín úr þáttunum Arrow segði, en ég hef gaman af þessu,“ segir Manu, spurður að því hvornig sé að vera heiðursgestur hátíðarinnar.

Fyrirmyndin að Midgard er bandaríska Comic Con-ráðstefnan sem gestir víðs vegar að úr heiminum sækja árlega til að hlusta á pallborðsumræður með leikstjórum, myndasagnahöfundum, leikurum og fleirum og hitta á átrúnaðargóðin sín og fólk með nördaleg áhugamál, stundum uppáklæddir í alls kyns skrautlega búninga sem endurspeglar áhugamálin. Þetta er í annað sinn sem Midgard fer fram á Íslandi og í fyrsta sinn sem heiðursgesturinn Manu mætir á svæðið. „Já, þetta er í fyrsta skipti sem ég kem,“ segir hann auðheyrilega spenntur en flýtir sér að bæta við að þetta sé þó langt frá því að vera fyrsta hátíðin af þessu tagi sem honum er boðið á. „Mér er reglulega boðið á svona hátíðir um allan heim og ég hef mætt á þónokkrar enda ríma þættirnir og myndirnar sem ég hef leikið í vel við poppkúltúrinn sem þær hverfast um.“

Og hvað er það sem fær þig til að ferðast, jafnvel á milli heilu heimsálfa, á svona hátíðir? „Ja, mér finnst

”

**„Þetta er kannski þínku yfirdrifið, eins og persóna mín úr þáttunum Arrow segði, en ég hef gaman af þessu.“**

til dæmis skemmtilegt að kynna mér innlenda listamenn og skoða hvers konar myndir og þætti er verið að framleiða á staðnum. Það er nefnilega margt líkt með þessum hátíðum þótt löndin séu ólík. Fókusinn er oft á bandaríska framleiðslu vegna áhrifa frá Hollywood og Netflix. Þess vegna finnst mér gaman að skoða framleiðsluna sem er í gangi á staðnum. Ég er nefnilega þeirrar skoðunar að meiri fjölbreytni þurfi í handritsgerð, svo sögurnar verði ekki allar eins; allar undir einhverjum amerískum áhrifum.“

Hann bætir við að einna skemmtilegast sé síðan auðvitað að fá tækifæri til að hitta aðdáendur sína. „Sumt fólk mætir til að hitta átrúnaðargóðin sín og kynnast þeim aðeins. Aðrir eru kannski að vinna í einhverri list og vilja leita ráða, nú eða einfaldlega fá faðmlag eða sjálfu með manni sem

þeir geta birt á samfélagsmiðlum. Þannig að maður þarf að búa sig undir að vera heiðarlegur og mjög opin,“ segir hann kíminn.

### Fær innblástur á Íslandi

Þótt þetta sé í fyrsta sinn sem Manu mætir á Midgard hefur hann komið til landsins áður, margoft reyndar, og eignast hér góða vini. Einn af þeim er handritshöfundurinn Silla Berg en frá árinu 2017 hafa þau Manu verið að vinna saman að gerð myndarinnar Over the Volcano, sem byggir að einhverju leyti á sjóslysi frá árinu 1982 en þá fórst belgíski togarinn Pelagus austan við Vestmannaeyjar. Myndin er ekki eina verkefni Manu sem er með Íslandstengingu því hann er einnig að skrifa handrit um raðmorðingjann illræmda Axlar-Björn. Spurður út þennan mikla áhuga á Íslandi, segist hann einfaldlega vera heillaður af landi og þjóð. Ísland kveiki í sögumanninum í sér og hann ætli einmitt að verja hluta heimsóknarinnar núna í skrif.

En ætla hann ekkert að gera annað en að taka þátt í Midgard og vinna meðan á heimsókninni stendur? „Jú, jú, ég ætla meðal annars að hitta einn af bestu vinum mínum, Víking Heiðar Arnórsson, við æfum í sömu ræktinni hérna og svo ætla ég að skella mér út að borða á Sushi Social,“ segir hann og eftirvæntingin leynir sér ekki.



SÉRSTAKLEGA  
ÞRÓAÐ FYRIR  
VIÐKVÆMA HÚÐ

**Q10 POWER**  
FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

- ✓ FYRIR SLÉTTARI  
OG HELBRIGÐARI HÚÐ
- ✓ 100% ILMEFNALAUST
- ✓ GEFUR MIKINN RAKA





# Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



## Fyrsta lagið á íslensku í langan tíma

Royal Gíslason var að senda frá sér lagið Kóróna Cola, fyrsta íslenska lagið sem hann sendir frá sér í þónokkur ár.

Lagið er virkilega ferskt en takturinn er unninn af Irnee Zargelas sem er pródúser frá New York. „Lagið er partur af verkefni sem ég kalla Skapsveifur, samansafn af lögum eftir mig sem eru á íslensku.“ Kappinn vinnur nú hörðum höndum að nýrri plötu sem mun bera heitið Skapsveifur II og kemur út á næstunni. Bjarki Ómarsson eða Bomarz eins og hann er iðulega kallaður sér um allar upptökur og hljóðvinnslu fyrir lagið og Skapsveifur II.

## Indie-popp og fallegar melódíur



Julian Civilian eða Skúli Jónsson eins og hann heitir réttu nafni sendi fyrir skömmu frá sér plötuna

Grand Slam. Platan fylgir fast á eftir plötunni Mána til Mána sem kom út á seinasta ári og fékk frábærar viðtökur. Tónlist Julian Civilian má lýsa sem eins konar indie-popp með fallegum og ávanabindandi melódíum sem auðvelt er að gleyma sér í. Margt er fram undan hjá Julian Civilian, meðal annars tónleikahald víðsvegar um hnöttinn og vonandi hér heima á klakanum. Hægt er að hlusta á plötuna á öllum helstu streymisveitum og á albumm.is.

## Love from 99 endurhljóðblandað



Hljómsveitin Hjaltalín hefur verið talsvert áberandi að undanförunu en hún sendi nýverið frá sér lagið Love from 99. Nú voru að koma út tvær endurhljóðblandanir af laginu úr höndum Hermigervils og Funk Harmony Park. Funk Harmony Park var talsvert áberandi fyrir nokkrum árum en sveitin hefur legið í dvala í dágóðan tíma. Funk Harmony Park vinnur nú að nýju efni og er það ekki ólíklegt að fleiri endurhljóðblandanir komi út á næstunni. Hægt er að hlusta á herlegheitin á albumm.is.

# Rolling Stones gekk á eftir Kaleo

Óhætt er að segja að Kaleo hafi í nógu að snúast um þessar mundir, því sveitin var á tónleikaferðalagi með Rolling Stones og vinnur nú að nýrri plötu. Albumm náði tali af Jökli Júlíusssyni, söngvara sveitarinnar, og spurði út í plötuna og tónleikaferðalagið.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Jimmy Fisco



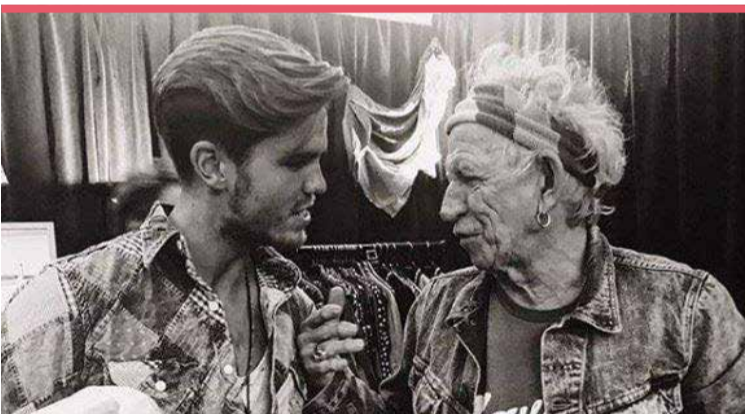
Jökull Júlíusson, söngvari Kaleo. Ný plata frá sveitinni er væntanleg á næsta ári en fyrri plata sveitarinnar, A/B, hlaut lof gagnrýnenda um allan heim.

Mick var búinn að ganga á eftir því að fá okkur til að opna tónleikana en ég hafði neitað nokkrum sinnum, því það er heilmikill pakki og umstang í kringum hverja tónleika og ég var að reyna að vinna að nýju plötunni, hafði einangrað mig í stúdíói að mestu leyti síðasta árið til að gera það. En þegar hann hafði samband í fjórða skiptið gaf ég eftir og samþykkti að spila á tvennum tónleikum,” svarar Jökull, þegar hann er spurður að því hvornig það hafi komið til að Kaleo kom fram á tónleikum stórhljómsveitarinnar Rolling Stones. „Við spiluðum með þeim í Evrópu fyrir tæpum tveimur árum og það var gaman að fá líka tækifæri til að gera það í Bandaríkjunum.“

Spurður hvort eitthvað hafi komið honum á óvart á ferðalaginu með Stones eða baksviðs svarar hann því til að hann geti takmarkað tjáð sig um það. „Þeir eru bara í mjög flottu formi miðað við aldur og fyrri störf og það kæmi mér ekki á óvart ef þeir héldu eitthvað áfram að túra. Þeir eru með eitt besta teymi í heiminum á bakvið sig og eru auðvitað búnir að gera þetta í um það bil 50 ár og eru því öllu vanir.“

„En þegar hann hafði samband í fjórða skiptið gaf ég eftir og samþykkti að spila á tvennum tónleikum.“

Ertu sjálfur mikill Stones-aðdáandi? „Ég er nú meiri Bítla-maður,“ játar hann. „En Stones eru auðvitað ódauðlegir og búnir að festa sig í sessi sem ein stærsta rokkhljómsveit allra tíma. Það eru bara forréttindi að fá að taka þátt í þessu með þeim og skemmtilegt að sjá hvað þeir hafa gaman af þessu enn í dag.“



Hljómsveitin Kaleo er nýkomin heim úr tónleikaferðalagi með Rolling Stones. „Þeir eru bara í mjög flottu formi miðað við aldur og fyrri störf,“ segir Jökull, hér með Keith Richards.

## Sin Fang í alls konar aðstæðum

Sindri Már Sigfússon hefur svo sannarlega komið víða við á löngum og glæstum tónlistarferli en hann gengur yfirleitt undir nafninu Sin Fang. Margir kannast einnig við kappann úr hljómsveitinni Seabear sem hefur gert garðinn frægan víðs vegar um heiminn. Fyrir ekki svo löngu sendi hann frá sér brakandi ferskt lag og myndband sem ber heitið Hollow. Myndbandið er einkar glæsilegt en þar sést Sindri í allskonar skemmtilegum aðstæðum og meira að segja neðansjárvar. Myndbandið er unnið af Ingibjörgu Birgisdóttur og er mikil snilld, sjón er sögu ríkari.



## Albumm mælir með



## Klikkuð menning

Klikkuð menning er hátíð full af skemmtilegum atriðum með flottu listafólki. Hverfisgatan verður hertekin alla leið niður að Hafnarhúsi með tónlist, myndlist, uppstandi, bíói, dansi, tjáningu og trylltu balli. Stuðið fer fram dagana 19. 20. og 21. september. Nánar á albumm.is.

## Tabit Lakhdar í Fríkirkjunni



Tabit Lakhdar frá Marokkó, búsettur á Íslandi, þátttakandi í tónlistarverkefninu Caravan, er á tónleikaferð um Evrópu sem lýkur í Fríkirkjunni þann 14. september. Í höpnum sem hingað kemur verða í kringum 40 manns, bæði hljóðfæraleikarar og listamenn. Nánar um tónleikana á Albumm.is.

## Sakaris á Kex

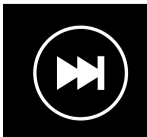


Í kvöld, föstudaginn 13. september, mun færæyski raftónlistarmaðurinn SAKARIS spila á Kex Hostel. Hann er búinn að sigra heimalandið og undirbýr nú atöngu að tvíburabróðurnum í norðri. Frítt er inn á tónleikana sem hefjast klukkan 21.



## Kef Lavík með útgáfutónleika

Áfengispensluðu sigarettusætu heimsendaoppararnir í kef LAVÍK hyggjast halda upp á útgáfu fyrstu fullrar lengdar breiðskífu sinnar, Blautt heitt langt vont sumar, á KEX Hostel 14. september næstkomandi með stórtónleikum. Séð er fram á að ekki einungis muni KEX Hostel fyllast, heldur einnig allt atvinnu- og einstaklingshúsnæði í allt að 5 kílómetra radius. Það borgar sig þar af leiðandi að mæta snemma. Tónleikarnir hefjast klukkan 21, frítt er inn og ekkert skilagjald.



# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



Hafnarfjörði & Grand a

[www.kjotkompani.is](http://www.kjotkompani.is)



578 9700



[kjotkompani@kjotkompani.is](mailto:kjotkompani@kjotkompani.is)



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

5/ staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

Var ekki beðin um að syngja aftur á plötu

Leikkonan Edda Björgvinsdóttir hefur verið ein skemmtilegasta kona landsins um árabil. Edda sem á afmæli föstudaginn 13. september hefur þó gert fleira en að leika. Hér ljóstrar hún upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.

1 „Eftir stúdentspróf skræði ég mig í Heimspeki í HÍ en endaði svo í Röntgentæknaskólanum (það nám heitir núna geislafræði). Hætti því námi þegar Leiklistarskóli leikhúsanna var stofnaður og dreif mig í inntökupróf (eftir það var líf mitt aðeins sýnilegra almenningi).“

2 „Ég söng inn á plötuna Óla Prik (er nú ekki oft beðin um að syngja inn á plötur) og ég man ekki einu sinni hvað lagið heitir. Ég hef ekki verið beðin um að syngja inn á plötu síðan.“

3 „Ég flutti til San Diego í Kaliforníu í eitt ár til að gefa mér næði til að skrifa meistararitgerð mína, Húmor í stjórnum, en flaug reglulega heim til þess að halda fyrirlestra og námskeið (það hefur sem sagt verið leynistarfíð mitt í yfir 20 ár). Ég flaug líka heim til að leika sýninguna Alveg brílljant skilnaður, sem var sýnd í Þrjú leikár í Borgarleikhúsinu og sló öll aðsóknarmet. Nágrannar okkar í San Diego voru vinir okkar Stefán Karl og Steinunn Ólína. Rosalega skemmtilegt ár.“

4 „Það hafa komið út tvær bækur eftir mig. Bókin Á tali, eftir mig og Helgu Thorberg og Dagbók Eddu, sem er grín-útgáfa af minni eigin dagbók.“

5 „Nýjasta höfundaverk mitt eru Styrkleikakort sem ég ákvað að gefa út á íslensku eftir námið mitt í jákvæðri sálfræði í HÍ. Fyrsta prentun er að seljast upp og við erum að fara af stað með annað upplag, mjög falleg kort og gagnleg.“



„Langaði að endurnýja venskapinn við ánægjulegri viðburð“

Í dag verða sannkallaðir endurfundir meðlima Kvinnakórs Reykjavíkur þegar fyrrverandi kórfélagar munu fagna saman í húsi Domus Vox. Hafdís Hannesdóttir, sviðsritari hjá Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, er ein þessara kvenna en hún hefur verið í kórnum í tuttugu og sex ár og átta mánuði.

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



Kvinnakór Reykjavíkur í St. Ignacio-kirkjunni í Róm.

Ég byrjaði í janúar 1993 en vin-kona mín setti sér áramóta-heit að byrja í kór og ég fór með henni. Við erum báðar enn í Kvinnakór Reykjavíkur,“ segir Hafdís. „Starfið með kórnum hefur gefið mér mikið í gegnum árin. Töfra, gleði, ótrúlegar upplifanir í mögn-uðum sönghúsum um allan heim og ég hef kynnst konum úr öllum stéttum þjóðfélagsins. Að auki heldur þetta heilanum starfandi, en við erum alltaf að læra nýja texta og nýjar nótur. Hljóðfærið kvinnakór er alveg einstakt, getur gefið svo tæran og magnaðan hljóm, og það er hægt að láta kvinnakóra gera svo margt, til dæmis með hreyfingum og búningum. Við mætum oft þreyttar á æfingu en förum heim endurnærðar. Mjög sterkt tengslanet hefur myndast innan kórsins.“

„Hljóðfærið kvinnakór er alveg einstakt, getur gefið svo tæran og magnaðan hljóm.“



Hafdís Hannesdóttir hefur verið í Kvinnakór Reykjavíkur í tæp 27 ár.

Hlátur, söngur og faðmlög

Um er að ræða endurfundi félaga Kvinnakórs Reykjavíkur sem sungu undir stjórn Margrétar Pálmadóttur á árunum 1993 til 1997 ásamt undir-leikurum og samferðafólki. „Við ætl-um að fagna saman þann þrettánda september milli 17 og 20 í húsi Domus Vox við Laugaveg 116. Við köllum þennan viðburð Oh happy day þar sem við vitum að þetta verður mjög skemmtilegur dagur. Oh Happy Day er lag sem kom út á fyrsta geisladiski Kvinnakórs Reykjavíkur og var mikið spilað í útvarpi en það segir mikið um líðanina þegar við komum saman. Við höfum boðið þeim konum sem við finnum á Facebook

í gegnum viðburðinn: Oh Happy Day, og þær sem við höfum ekki fundið en voru í kórnum 1993-1997 eru innilega velkomnar,“ segir Hafdís.

„Við sem stöndum fyrir viðburðinum hittumst við jarðarför söngsystur og langaði að endurnýja venskapinn við ánægjulegri viðburð en 239 konur komu við í kórnum á árunum 1993-1997. Níu konur syngja enn með Kvinnakór Reykjavíkur og ellefu með Vox Feminae, sem er einn af hópnum sem voru stofnaðir út frá Kvinnakór Reykjavíkur.“

Við hverju má svo búast í kvöld? „Hlátur, söng, spjalli og faðmlögum,“ segir hún ljómandi að lokum. „Það verður yndislegt að hittast og syngja saman.“

Tónlist

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Traustir vinir og samstarfsfélagar í tvo áratugi“

■ Fyrir sléttum 20 árum var Magni Ásgeirsson að vinna í bakaríi austur á Egilsstöðum. Hann var í rokkhljóm-sveit í bænum sem var að lognast út af því allir í bandinu voru að flytja til Reykjavíkur, og stefndi hvorki að heimsyfirráðum né dauða. En langlínusímtal frá Selfossi átti eftir að breyta plönun bakaradrengrsins og sveiðastráksins rækilega. Þann 12. september hringdi síminn og Magna var boðið að gerast söngvari í hljóm-sveitinni Á móti sól.

Þannig rifjar Heimir Eyvindarson, hljómborðsleikari og lagahöfundur, upp hvernig til kom að sveiðastrákurinn að austan, varð söngvari í einni vinsælustu hljómsveit Íslands síðustu árin.

Frægðarsól okkar reis um helming eftir að Magni kom til sögunnar, enda drengurinn bæði frábær söngvari og einstakt ljúfmenni sem allir vilja hafa í kringum sig,“ segir Heimir.



Á móti sól í Bæjarbíói í Hafnarfirði föstudaginn 13. september.

Á móti sól ætla að halda upp á þessi tímamót í Bæjarbíói í Hafnarfirði föstudaginn 13. september. „Þar tekur hljómsveitin nokkur af sínum bestu og þekktustu lögum í bland við uppáhaldslögin okkar af topplagaplötunum tveimur. Pétur Örn Guðmundsson hjálpar til við raddir og hljóðfærslátt og svo kemur stórkostlegur leynigestur og syngur tvö lög með Magna.“

Nýtt á Fresco: Kaldpressaður safi!



FINNU FERSKLEIKANN  
www.fresco.is

FRESCO  
Suðurlandsbraut 4 og Bláa húsunum Faxafeni



# ETHNICRAFT 20 ÁR Á ÍSLANDI

20% afsláttur af öllum vörum  
frá Ethnicraft og Notre Monde



habitat  DESIGN  
1964

 **TEKK**  
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT  
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI  
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18  
LAU 11-17 OG SUN 13-17  
VEFVERSLUN Á [WWW.TEKK.IS](http://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 | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 5 15 5500 | 33. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 13. SEPTEMBER 2019 [mannlif.is](http://mannlif.is) | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Óttarr Proppé

#### Eru ekki allir í stuði?

■ Ég reyni að vera stuðmegin í tilverunni. Mér finnst það skemmtilegra. Ég heyrði lýsingu á íþróttaleik á dögunum. Þar var talað um að leikmaður væri í feiknastuði og það væri góð stemning á vellinum. Þessar lýsingar nægðu til að ég vissi að það væri gaman og gengi vel hjá okkar mönnum. Stuð og stemning, það er aldeilis eitthvað ofan á brauð. Þegar við erum hamingjusöm verða bíómyndir frábærar, fjöllin verða fallegri þegar maður er á ferð og upphaldslagið kemur í útvarpið. Mesta bull verður að heimspekilegum sannleik þegar það hrytur af vörum ástvína og félaga.

Um helgina fór ég í hjólatúr og stoppaði við trjálund sem bókstaflega iðaði af stuði. Í alvöru talað. Ég hef aldrei heyrt jafnháværan fuglasöng. Þarna inni í trjánnum var auðheyrliga krökkt af smáfuglum í svaka stuði. Þeir eru að halda upp á þetta góða sumar og kveðjast áður en þeir flögra hver í sína áttina hugsaði ég. Ég bókstaflega heyrði ekki í sjálfum mér hugsu fyrir fuglasöng. Þetta voru eiginlega óskur. Það var eins og það væri eitthvað að. Kannski voru þeir að syrgja fallna félaga eða voru logandi hræddir við mink, uglu eða þriðja orkupakkann. Stemningin gjörbreyttist, ég hætti að brosa og sólin hvarf á bakvið ský. En samt ekki. Þetta gerðist allt í hausnum á mér. Fuglarnir voru bara í sínum fíling. Ég ákvað að þeir væru hressir og þá varð söngurinn aftur fallegur og enginn dó.

Stemningin, stuðið og sannleikurinn er ansi oft bara í hausnum á okkur. Við getum talað okkur niður eða peppað upp stuðið. Það er margt að í þessum heimi en margt er líka býsna gott. Við getum haft áhrif á heiminn út frá því hvernig við lítum á hlutina og hvaða stemningu við kveikjum. Það er töluverð ábyrgð en líka heilmikið vald. Eru ekki allir í stuði?



### GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

## Mikið úrval af heilsurúmum, dýnum sófum og hvíldarstólum



Ný sending af Svefn&heilsu sængum og koddum by Brinkhaus

20-50% afsl. af eldri gerðum meðan birgðir endast



BODYPRINT x Reverie

### STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum  
Allar nánari upplýsingar á [www.svefnogheilsa.is](http://www.svefnogheilsa.is)

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



**MANTUA** sjónvarpsleðursófi  
3ja sæta, geymsla í örmum  
Litir: svart  
Verð kr. 279.900.-



**BOLZANO** hágæða leðursófi  
2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt/svart  
Verð frá kr. 189.900.- 269.900



**BARI** hvíldarstóll m/hleðslurafhlöðu  
Litir: Brúnt, hvítt, svart  
Verð frá kr. 194.900.- 229.900.-

**SORENTO** þægilegur tungusófi.  
Hægri eða vinstri tunga.  
Svart eða hvítt leður en einnig fánlegur með slitsterku gráu tauáklæði.



12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Frábært úrval af svefnsófum verð frá kr. 154.900.-

Hvíldarstólar í miklu úrvali frá kr. 84.900.-

**ROBERTO** hvíldarstóll, hágæða rafdrifinn stóll með leðri, 5 litir.  
Verð kr. 179.900.-



Svefn & heilsa  
★★★★★

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



vefverslun  
[svefnogheilsa.is](http://svefnogheilsa.is)

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

KRÓNAN

Bland  
í poka

5 stk.  
á 220 kr.

[www.kronan.is](http://www.kronan.is)