



## Blóðug vika

Innlent **2**

Stærsta hópuppsögn í fjármála-geiranum frá hruni.



## Greta Thunberg kom, sá og sigraði

Erlent **4**

Gagnrýnendur segja hana strengja-brúðu, lygara, ófríða og geðveika. En hún heldur ótrauð áfram.



## Lokaverkefni varð að barnabók

Viðtal **22**

Reynsla vegna sonar kveikjan að lokaverkefni og bók um börn sem þurfa lyfjabrunn.



## Styrkja Bleiku slaufuna með eigin hönnun

Viðtal **42**

„Við höfum bæði misst nána ættingja, þar á meðal mæður okkar úr krabbameini.“

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



## VIÐTALID

Pape Mamadou Faye, Árni Sigurgeirsson og Sanna Magdalena Mörtudóttir

# Kynþáttafordómar eru að aukast

Pape Mamadou Faye, Árni Sigurgeirsson og Sanna Magdalena Mörtudóttir eru stöðugt látin finna fyrir því að uppruni þeirra geri þau frábrugðin öðrum Íslendingum. Þau eru sammála um að hatursorðræða og fordómar séu að aukast og vilja að gripið verði til ráðstafana til að hefta útbreiðslu þeirra.





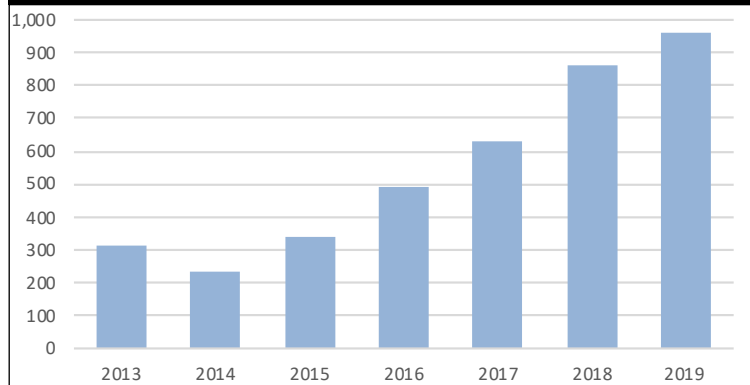


## Innlent

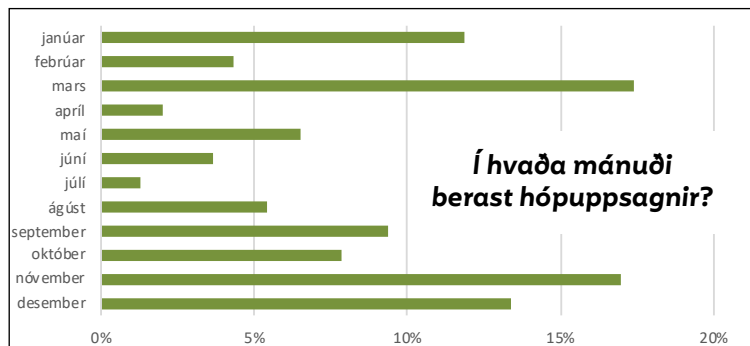
VINNUMARKAÐURINN



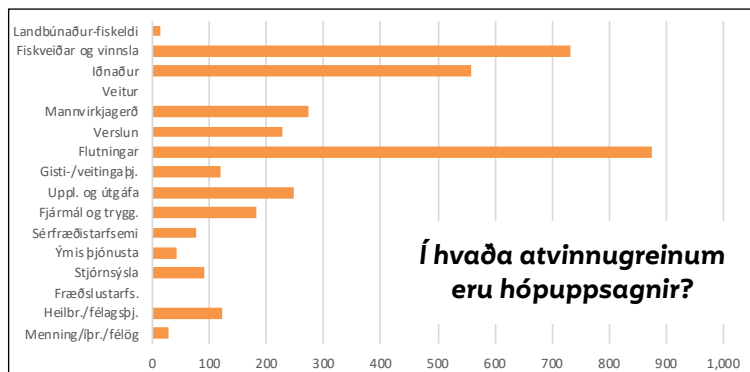
## Fjöldi hópuþsagna pr. ár



Tölur fyrir árið 2019 eru áætlaðar.



## Í hvaða mánuði berast hópuþsagnir?



## Í hvaða atvinnugreinum eru hópuþsagnir?



# 100 af 800 sagt upp hjá Arion

Alls 100 starfsmönnum Arion banka var sagt upp störfum í gær, í stærstu hópuþsögn í fjármálagæiranum frá hrúni. Þeir sem eftir sitja eru uggandi um framhaldið en 20 var sagt upp hjá Íslandsbanka í gær og 12 var sagt upp hjá Valitor í vikunni. Engum útibúum verður lokað.

Við í minni deild finnum nú fyrir létti þar sem engum var sagt upp hjá okkur en við finnum mikið til með þessum 100 sem fengu uppsagnarbréf. Hins vegar gætu orðið breytingar hjá okkur bráðlega þannig að í raun er enginn alveg öruggur,“ sagði starfsmaður í Arion banka í samtali við Mannlíf í gær, eftir að tilkynnt var að 100 yrði sagt upp hjá fyrirtækinu fyrir mánaðamót. „Andrúmsloftið á vinnustaðnum er búið að vera mjög sérstakt síðan fréttin af uppsögnunum birtist í upphafi vikunnar,“ sagði starfsmaðurinn. „Það hefur verið mikil hræðsla; allir á tánum og bara beðið fregna. Maður vissi að þetta væri sennilega satt þar sem það kom engin tilkynning eða tölvupóstur á starfsmenn til að leiðrétta fréttina sem birtist á sunnudaginn. Sumir hreinlega sváfu ekki og við reyndum að stappa stálinu í hvert annað þegar við mættum til vinnu á mánudaginn.“

Mannlíf greindi frá því á sunnudaginn að um 80 manns yrði sagt upp strax á mánudag eða síðar í vikunni. Í gærmorgun barst svo tilkynning frá Arion banka um uppsagnirnar, sem hófust reyndar daginn áður. Alls 100 starfsmenn af 800 misstu vinnuna, jafnt hlutfall kvenna og karla, en 65% starfsmanna bankans eru konur og 35% karlar. Meðalaldur starfsmanna er um 42 ár en Haraldur Guðni Eirsson, forstöðumaður samskiptasviðs Arion, sagði meðalaldur þeirra sem sagt var upp eilítið hærri. Engum útibúum verður lokað og sagði Haraldur að almennir viðskiptavinir ættu ekki að verða varir við þær breytingar sem nú væri ráðist í. Hins vegar stæði til að auka þjónustuna við fyrirtæki.

„Með þeim skipulagsbreytingum sem við kynnum í dag erum við að bregðast við aðstæðum til að tryggja að bankinn þjóni sínum viðskiptavinum vel á sama tíma og hann skilar hluthöfum arði. Við byggjum á þeim mikla árangri sem hefur náðst á undanförunum árum á sviði stafrænnar þjónustu og sjálfvirknivæðingar og ætlum okkur áframhaldandi forystuhlutverk í framsækinni fjármálaþjónustu,“ var haft eftir Benedikt Gíslasyni bankastjóra í tilkynningu. „Þetta verður erfiður dagur en við kveðjum í dag hæft og gott samstarfsfólk sem ég efast ekki um að muni láta að sér kveða á nýjum vettvangi.“



Það hefur verið mikil hræðsla; allir á tánum og bara beðið fregna.“

## Blóðug vika

Fréttirnar í gær komu á hæla fregna þess efnis að 87 flugmönnum yrði sagt upp hjá Icelandair. Þá var 20 sagt upp hjá Íslandsbanka í gær og 12 sagt upp hjá Valitor í vikunni en alfarið í eigu Arion banka. Samkvæmt upplýsingum frá Landsbankanum voru engar uppsagnir fyrirhugaðar á þeim bæ þessi mánaðamót. Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair Group, sagði í samtali við mbl.is í gær að vonandi yrði hægt að ráða flesta þá sem missa vinnuna nú aftur í vor.

Uppsagnirnar hjá Arion banka taka gildi 1. október en kostnaður vegna þeirra mun nema um 900 milljónum. Unnur Sverrisdóttir, forstjóri Vinnuálfstofnunar, staðfesti í gær að bankinn hefði ákveðið að bæta mánuði við uppsagnarfrest allra þeirra sem misstu vinnuna en elsti aldurshópurinn fengi þrjá mánuði aukalega. Samkvæmt heimasíðu Arion banka er elsti starfshópurinn 60–69 ára en þeir starfsmenn telja um 6% allra starfsmanna. Unnur segir Vinnuálfstofnun muni veita þeim sem misstu vinnuna ráðgjöf og aðstoð í atvinnuleit en segist vonast til að flestir fái vinnu áður en uppsagnarfrestinum líkur. „Þetta er sterkur hópur, bæði með starfsreynslu og góða menntun, þannig að vonandi geta þeir nýtt tímann í atvinnuleit og fá flestir vinnu áður en til þess kemur að þeir sækja um hjá okkur,“ sagði hún í samtali við Mannlíf í gær.

Friðbert Traustason, formaður Samtaka starfsmanna fjármálfyrirtækja, sagði í samtali við Samfélagið í gær að uppsögnunum yrði mögulega vísað til félagsdóms vegna samráðsleysis.



## BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



## Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - Framkvæmdastjóri: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir  
 Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir  
 Fréttastjóri: Hólmfríður Gísladóttir - Ritstjórnartimarita: Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir  
 Blaðamaður: Ragna Gestsdóttir - Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson  
 Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is - Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



# Jafnaðu þig hjá Orkunni



## Kolefnisjafnaðu aksturinn strax með Orkulyklinum!



Lykil- og korthafar skrá  
sig í kolefnisjöfnun  
á orkan.is



7 króna afsláttur  
af hverjum lítra fer  
í kolefnisjöfnun



Votlendissjóðurinn  
kolefnisjafnar þitt  
framlag



Allar nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á orkan.is









# GLÆNÝR FOCUS ACTIVE



JAFN TILBÚINN Í ÆVINTÝRIN OG ÞÚ!

## NÝR FORD FOCUS ACTIVE KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

Glænýr Ford Focus Active er kröftugur og fjölhæfur bíll sem er bæði hagnýtur og sveigjanlegur. Hann blandar saman fjölhæfni jeppa og akstursupplifun í fremstu röð sem Focus er þekktur fyrir. Mikil veghæð gefur betri yfirsýn og þægilegra aðgengi. Kantar á hliðum gefa bílnum jeppalegra útlit og verja jafnframt hliðar bílsins.

### Ford Focus Active

Verð frá 3.690.000 kr.

#### Ford tekur þig lengra

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active**

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstölva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð



Óruggur 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)



# Hvað er eiginlega að gerast í hagkerfinu?

**Það má til sanns vegar færa að staðan í íslenska hagkerfinu sé góð, eins og stjórnálamenn hafa haldið fram að undanförunu. En það er líka ekki gott að átta sig á því hvernig staðan er í raun og veru.**

Ítrekaðar leiðréttingar Hagstofu Íslands á útreikningum hafa kannski ruglað einhverja. Svo hafa hrannast upp óveðursský á alþjóðamörkuðum. Sagan sýnir að það getur haft mikil áhrif á Íslandi.

Eftir / Magnús Halldórsson



**V**irði aflaheimilda í landinu, miðað við síðustu viðskipti með þær, er nú um 1.200 milljarðar króna. Það er sambærilegt og virði eigna orkufyrirtækjanna í landinu, en það nemur nú um 1.200 milljörðum. Þar af er virði eigna Landsvirkjunar, miðað við bókfært verð, 562 milljarðar, og virði eigna Orkuveitu Reykjavíkur, 340 milljarðar.

Þá nemur samanlagt markaðsvirði skráðu félaganna á aðallista kauphallarinnar um 1.200 milljörðum. Útlán Landsbankans til viðskiptavina og lánastofnana nema samanlagt sömu upphæð, um 1.200 milljörðum. Samanlagt eru þetta 4.800 milljarðar króna, sem er sambærilegt og sem nemur heildareignum

”

**„Fall WOW air og loðnubrestur höfðu mikil áhrif til hins verra, en einnig má segja að það hafi verið kominn tími til þess að hægja á hjólum atvinnulífsins.“**

lífeyrissjóðanna, en þeir eiga um helming af öllum skráðum hlutabréfum í kauphöllinni.

## Önnur deild

Þessar tölur gefa ákveðna mynd af undirliggjandi verðmætum í hagkerfinu. Upphæðirnar eru háar, t.d. þegar horft er til virðis aflaheimilda en segja má að útgerðarfyrirtækin í landinu, einkum þau stærstu, séu í allt annarri deild þegar kemur að fjárhagslegum styrk, en flest fyrirtæki í landinu.

Á hagvaxtarskeiðinu frá 2011 og fram til 2018 styrktust stoðirnar í hagkerfinu verulega. Ævintýrlegur vöxtur í ferðaþjónustu kom á besta tíma í endurreisnarstarfinu eftir hrúnið, og endurskipulagningin á fjármálakerfinu með stöðugleikaframlögum frá slitabúum

föllnu bankanna – skilaði miklum ávinningi fyrir ríkissjóð og almenning.

En nú eru breyttir tímar. Fall WOW air og loðnubrestur höfðu mikil áhrif til hins verra, en einnig má segja að það hafi verið kominn tími til þess að hægja á hjólum atvinnulífsins sem höfðu snúist á fullri ferð, með miklum hagvexti og hækkun fasteignaverðs sem ekki átti sér fordæmi í þróuðum ríkjum. Vorið 2017 mældist árshækkun fasteignaverðs 23,5 prósent, sem hvergi í heiminum var eins mikil.

Á rúmum tveimur árum er staðan nú þannig að fasteignaverð stendur í stað, og hefur ekki hækkað að raunvirði í eitt ár. Hagvaxtarspár hafa flestar verið á þann veg að á þessu ári verði á bilinu -0,4 prósent til 0,2 prósent hagvöxtur. Þrátt fyrir að oft sé á það minnst,



lindex.is

**20%**  
ef þú verslar 1  
buxur/gallabuxur

**25%**  
ef þú verslar 2 eða  
fleiri buxur/gallabuxur

**LINDEX**

Gildir út 2. október. Gildir í barna- og í dómudeild.





„Störfum er tekið að fækka í hagkerfinu, bæði innflutningur og útflutningar eru í samdrætti, og blikur eru á lofti í mörgum geirum þar sem hagræðing er ýmist í undirbúningi eða að komast til framkvæmda.“



	Landsframleiðsla á 2. ársfjórðungi 2019			Árstíðarleidd magnbreyting frá fyrri ársfjórðungi,%
	Verðlag ársins millj. kr.	Magnbreyting frá sama tímabili fyrra árs,%		
	2.ársfj.	2.ársfj.	1-2. ársfj.	2.ársfj.
Einkaneysla	390.144	2,2	2,2	0,9
Samneysla	180.110	3,1	3,0	0,9
Fjármunamyndun	169.404	-9,2	-13,8	26,9
Birgðabreytingar	2.128	0,6	...	...
Þjóðarútgjöld alls	741.786	0,2	-2,4	7,6
Útflutningur vöru og þjónustu	329.154	-6,9	-2,8	-6,9
Innflutningur vöru og þjónustu	-319.754	-12,4	-10,6	-0,3
Verg landsframleiðsla	751.186	2,7	0,9	3,8

Af vef Hagstofu Íslands.

að staðan sé góð í hagkerfinu, þá er þetta mesta kúvend-ing í hagvexti, miðað við árið á undan, sem nokkurt Evrópuríki glímir við þessi misserin. Árið 2018 var hagvöxtur 4,6 prósent og sköpuðust á árinu 6.500 ný störf, samkvæmt gögnum Hagstofu Íslands. Nú er öldin önnur og bendir flest til þess að stöðnun sé í kortunum næstu misseri. Störfum er tekið að fækka í hagkerfinu, bæði innflutningur og útflutningar eru í samdrætti, og blikur eru á lofti í mörgum geirum þar sem hagræðing er ýmist í undirbúningi eða að komast til framkvæmda.

#### Hver er landsframleiðslan?

Hagstofa Íslands hefur á skömmum tíma birt leiðréttingar á hagtölum sínum. Nú síðast voru það tölur um veltu greiðslukorta. „Komið hefur í ljós villa í birtum tölum um veltu greiðslukorta. Áður birtar tölur byggðu á villu í gögnum frá greiðslukortafyrirtækjum. Sú villa hefur nú verið leiðrétta. Velta erlendra greiðslukorta

í ágúst minnkaði um 2,7% frá fyrra ári. Í júlímánuði var lækkingin 0,7% samanborið við sama mánuð árið áður. Í þessum tölum hafa viðskipti við íslensk flugfélög verið tekin út úr veltunni, til að gefa betri mynd af eyðslu útlendinga á Íslandi,“ sagði í leiðréttingunni en fyrri tölur höfðu sýnt nokkra aukningu í eyðslunni, eða um 4,7 prósent, og voru það talin vera afar jákvæð tíðindi í ljósi þeirra hremminga sem höfðu átt sér stað í ferðaþjónustunni.

Önnur leiðréttingin frá Hagstofunni, sem birtist 3. september síðastliðinn, varðaði landsframleiðsluna í landinu, en líkt og með tölurnar um greiðslukortanotkun ferðamanna þá hafði töluverð umræða átt sér stað um stöðu mála út frá þessum tölum. Vanmat hafði þá verið í fyrri útreikningum á fjármunamyndun í hagkerfinu. Landsframleiðslan var því mun meiri á 2. ársfjórðungi en fyrri tölur Hagstofunnar höfðu sagt til um. „Talnaefni á vef Hagstofunnar hefur verið uppfært

í samræmi við þetta. Hagstofu Íslands þykir miður að mistök hafi orðið og reynir eftir fremsta megni að koma í veg fyrir að slíkt endurtaki sig,“ sagði meðal annars á vef Hagstofunnar.

„Leiðréttingin á rætur að rekja til mistaka sem urðu til þess að fjármunamyndun tímabilsins reyndist vanmetin um sem nemur 9,1 milljarði króna á verðlagi ársins. Áhrifin koma fram í tveimur undirliðum fjármunamyndunar, fjármunamyndun hins opinbera og í atvinnuvegafjárfestingu, nánar tiltekið í fjármunamyndun í skipum og flugvélum. Eftir leiðréttingu mælist 16,6 prósent vöxtur í fjármunamyndun hins opinbera og 26,5 prósent samdráttur í atvinnuvegafjárfestingu.

Samdráttur í heildarfjármunamyndun mælist 9,2 prósent, borið saman við 14,2 prósent samkvæmt áður birtum niðurstöðum. Eftir leiðréttingu mælist vöxtur landsframleiðslunnar 2,7 prósent að raungildi á 2. ársfjórðungi, samanborið við 1,4 prósent samkvæmt áður birtum niðurstöðum. Landsframleiðslan á fyrstu sex mánuðum ársins 2019 jókst um 0,9 prósent borið saman við fyrstu sex mánuði ársins 2018 en samkvæmt áður birtum niðurstöðum mældist breyting landsframleiðslunnar 0,3 prósent á tímabilinu.

Talnaefni á vef Hagstofunnar hefur verið uppfært í samræmi við þetta. Hagstofu Íslands þykir miður að mistök hafi orðið og reynir eftir fremsta megni að koma í veg fyrir að slíkt endurtaki sig.

Landsframleiðslan á 2. ársfjórðungi 2019 jókst að raungildi um 2,7 prósent frá sama ársfjórðungi fyrra árs. Á sama tíma jukust þjóðarútgjöld, sem eru samtala neyslu og fjárfestingar, um 0,2 prósent. Vöxtur einkaneyslu mældist 2,2 prósent og samneyslu 3,1 prósent en fjármunamyndun dróst saman um 9,2 prósent.

Hagstofa Íslands hefur á skömmum tíma birt leiðréttingar á hagtölum sínum. Nú síðast voru það tölur um veltu greiðslukorta. Mynd / Unnur Magna





# TOYO TIRES

harðskeljadekk

## Lendir þú í biðröð í haust?

**SKIPTU  
Í DAG!**  
TOYO TIRES  
harðskeljadekk



### Toyo harðskeljadekkinn eru ekki nagladekk og mega því fara undir bílinn strax!

Eitt er öruggt; veturinn kemur og þegar hann kemur gerist það með hveli. Flestir hafa nóg annað við tímann að gera en að standa í biðröðum. Notkun á Toyo harðskeljadekkjum er ekki bundin við ákveðnar dagsetningar og þau mega því fara undir bílinn strax.

Toyo harðskeljadekkinn hafa fyrir löngu sannað sig við íslenskar aðstæður. Þau eru einstaklega gripsterk, hljóðlát og umhverfisvæn.

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

Breiðhöfða 13  
110 Reykjavík  
590 2080

Fiskislóð 30  
101 Reykjavík  
561 4110

Grjótháls 10  
110 Reykjavík  
561 4210

Lyngási 8  
210 Garðabæ  
565 8600

Njarðarbraut 9  
260 Reykjanesbæ  
420 3333

Njarðarnesi 1  
603 Akureyri  
460 4350

**NESDEKK**  
www.nesdekk.is





## kjarninn

FRÉTTASKÝRING



**„Þótt vextir hafi lækkað, og þar með létt á greiðslu-byrði lána heimila og fyrirtækja, þá hafa sést augljós merki um kólnun í fjárfestingu fyrirtækja, þegar rýnt er í bækur bankanna.“**

Samdráttur mældist í bæði inn- og útflutningi, eins og áður segir. Útflutningur dróst saman um 6,9 prósent en samdráttur í innflutningi mældist nokkru meiri, eða 12,4 prósent. Vöru- og þjónustujöfnuður var jákvæður um 9,4 milljarða króna á tímabilinu, en vöxtur landsframleiðslunnar á 2. ársfjórðungi skýrist aðallega af jákvæðum áhrifum utanríkisviðskipta.“

### Vextir lækka og hvað svo?

Vextir hafa farið lækkanði í síðustu vaxta-ákvörðunum peningastefnunefndar Seðlabanka Íslands og hafa þær verið kærkomnar fyrir efnahagslífið. Það er sjaldan sem þær aðstæður hafa skapast á Íslandi, þar sem stjórnvöld og hið opinbera almennt – ríki og sveitarfélög – vinna í takt með Seðlabankanum. Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri og Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði og nefndarmaður í peningastefnunefnd Seðlabankans, minnstu báðir á þetta þegar þeir komu fyrir þingnefnd til að ræða um stöðu efnahagsmála. Ásgeir hefur þó sagt, að hann telji líklegt að staðan geti breyst, og að hún sé mögulega of góð til að vera sönn, eins og hann orðaði það.

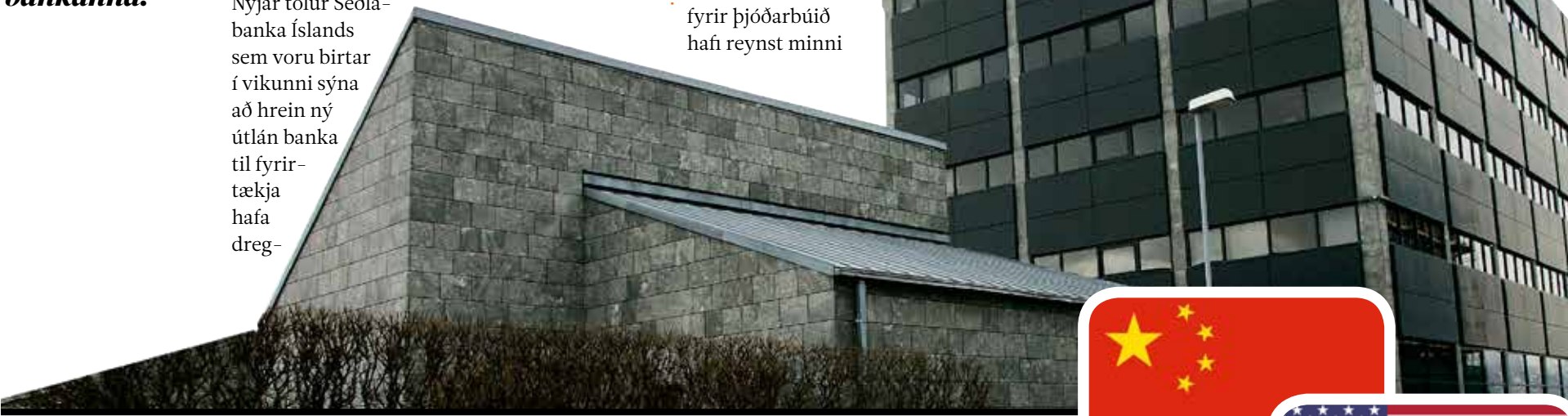
Þótt vextir hafi lækkað, og þar með létt á greiðslubyrði lána heimila og fyrirtækja, þá hafa sést augljós merki um kólnun í fjárfestingu fyrirtækja, þegar rýnt er í bækur bankanna.

Nýjar tölur Seðlabanka Íslands sem voru birtar í vikunni sýna að hrein ný útlán banka til fyrirtækja hafa dreg-

ist mikið saman á þessu ári, miðað við árið í fyrra. Á fyrstu átta mánuðum ársins tóku fyrirtæki 82,6 milljarða í ný lán, en með hreinum nýjum lánnum er átt við ný lán að frádregnum uppgreiðslum lána. Á sama tíma í fyrra voru ný útlán 172,4 milljarðar, og er samdrátturinn því rúmlega 50 prósent milli ára. Sé horft til síðustu tólf mánaða, samborið við ár þar á undan, þá hafa verið veitt ný lán upp á 118,9 milljarða samanborið við 242 milljarða á tímabilinu á undan. Þetta bendir eindregið til þess að fyrirtæki haldi að sér höndum þegar kemur að fjárfestingu og vexti, og styður við það mat viðmælenda Kjarnans, að hagræðing sé nú víða í kortunum. Heimilin í landinu virðast einnig halda að sér höndum, þegar horft er sértækt á lántökurnar. Þar eru sveiflurnar þó mun minni, en hrein ný útlán til heimila á þessu ári hafa numið 93,6 milljörðum samanborið við rúmlega 100 milljarða á sama tíma í fyrra. Meginvextir Seðlabankans eru 3,5 prósent en verðbólga mælist á sama tíma 3,2 prósent. Í sögulegu tilliti eru raunvextir hér á landi með allra lægsta móti, sem ætti að geta stutt við viðspyrnu í efnahagslífinu, þó að ekki sjáist mikil einkenni um það enn þá. Frekar er hægt að draga þá ályktun að áföllin sem fall WOW air og loðnubrestur voru fyrir þjóðarþúið hafi reynst minni

en margir héldu, en á sama tíma er of snemmt að segja til um hvernig lendingin verður þegar öll kurl eru komin til grafar. Eitt af því sem óvissa er um, er hvernig vinnumarkaðurinn þróast, en mikill straumur starfsfólks erlendis frá til Íslands virðist nú á undanhaldi. Á undanförunum árum hafa yfir 70 prósent nýrra skattgreiðenda á hverju ári komið erlendis frá, ekki síst frá Austur-Evrópu, og þá til að vinna í mannvirkjageira og ferðaþjónustu, þar sem flest ný störf hafa orðið til. Þetta hafa verið miklar og sögulegar breytingar fyrir íslenskt samfélag en hópur innflytjenda hér á landi telur nú yfir 47 þúsund manns, og eru Pólverjar fjölmennastir eða ríflega 22 þúsund. Þessi mikli straumur til landsins hefur verið hluti af þeim miklu umsvifum sem hafa verið í hagkerfinu á undanförunum árum, en atvinnuleysi hefur verið lítið sem ekkert, eða á bilinu 2 til 3 prósent. Atvinnuleysi hefur farið lítið upp á við, og mælist rúmlega 3 prósent, en að sama skapi hafa

nú mun færri ný störf orðið til, og þá kemur það fram í því að færri flytja til landsins til að vinna.



## Á alþjóðamörkuðum hafa verið að hrannast upp óveðursský

■ Eitt þeirra var heldur óvænt og birtist meðal annars í drónaárás uppreisnarmanna Húta á olíuframleiðslu Aramco í Sádí-Arabíu. Olíuverð rauk upp strax í kjölfarið, enda stöðvaðist um 6 prósent af olíuframleiðslu heimsins við þessa árás, og áhrifin því gríðarleg. Hækkunin var um 20 prósent strax í kjölfar atburðarins, og hefur ekki að öllu leyti gengið til baka, þótt nú virðist ljóst að Aramco verði einhverjar vikur og mánuði að koma framleiðslunni í samt lag. Í umfjöllun Foreign Policy hefur komið fram, að drónaárásin hafi dregið fram hversu mikil völd eru hjá Sádí-Aröbum, þegar kemur að olíuframleiðslunni, og einnig hversu eldfimt ástandið er í landinu og nágrannasvæðum í Jemen og Íran. Bandaríkin hafa beint spjótum sínum að Íran og sagt opinberlega og formlega að ábyrgðin á árásinni liggja þar.

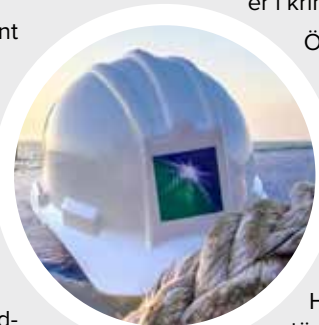
Þótt Ísland sé blessunarlega ekki beinn aðili að þessum átökum hafa allar sveiflur á olíuverði – einkum miklar og hraðar – áhrif á Íslandi. Hátt olíuverð er hamlandi fyrir Ísland og ýtir undir verðbólguþrýsting. Sé lítið til verðs á hráolíu um þessar mundir, það er verð á tunnunni,

þá er það ekki verulega hátt um þessar mundir, þrátt fyrir hækkun í kjölfar árásarinnar á Aramco, eða um 55 Bandaríkjadali á tunnuna. Hæst hefur það farið yfir 120 Bandaríkjadali á undanförunum áratug, en algengt verð er í kringum 65 til 70 Bandaríkjadali.

Önnur óveðursský snúast um gang mála í stjórnámum og hvernig stefnan muni þróast í helstu viðskiptalöndum Íslands, Bretlandi og Bandaríkjunum. Ótrúleg atburðarás hefur verið í Bretlandi í tengslum við Brexit, en fimm vikna þingrof sem Boris Johnson forsætisráðherra greip til í byrjun mánaðarins var dæmt ólöglegt af Hæstarétti Bretlands og hóf þingið störf strax á miðvikudag í kjölfarið. Þetta er áfall fyrir Johnson og ríkisstjórn hans, sem framfylgir stefnu um að fara úr Evrópusambandinu á haustmánuðum. Niðurstaðan getur hins vegar grafið undan stefnu Johnsons, og mögulega honum sjálfum, sem leiðir þá

mögulega til þess að Brexit frestast enn frekar. Fyrir Ísland eru miklir hagsmunir í húfi enda Bretland lengi verið eitt okkar helsta viðskiptaland, ekki síst þegar kemur að ferðaþjónustu og sölu sjávarafurða.

Tollastríð Bandaríkjanna og Kína er síðan annað óveðursský sem sést frá Íslandi – eins og raunar öllum öðrum löndum. Ekki sér fyrir endann á því enn þá en tollastríðið hefur leitt til erfiðleika í heimsbúskapnum þar sem dregið hefur úr eftirspurn vegna erfiðleika við alþjóðleg viðskipti. Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn hefur sagt að tollastríðið sé einn helsti óvissuþátturinn fyrir þróun efnahagsmála, og það sé nú þegar farið að hafa slæm áhrif. Allir tapi á tollastríðum til lengdar. Fyrir lítið eyríki í N-Atlantshafinu geta sviptingar í alþjóðaviðskiptum – eins og Kína og Bandaríkjanna – haft mikil áhrif á gang efnahagsmála. Til dæmis er ferðaþjónusta viðkvæm fyrir því þegar eftirspurn dregst saman í stórum hagkerfum, þar sem kaupmáttur fólks er stór áhrifaþáttur að baki því þegar fólk ákveður hvert það vill ferðast.







# ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

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

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

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

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

FÆST ÁN LYFSEDILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEDILINN FYRIR NOTKUN

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







Viðtalið  
PAPE, ÁRNI & SANNA

# Rassism

hefur mikil



Texti / Friðrika Benónýsdóttir  
Myndir / Hallur Karlsson  
Förðun / Emillíanna Valdimarsdóttir með Urban Decay



# mi

*Þau Pape Mamadou Faye, Árni Sigurgeirsson og Sanna Magdalena Mörtudóttir hafa upplifað kynþáttafordóma á eigin skinni frá blautu barnsbeini. Þau eru stöðugt látin finna fyrir því að uppruni þeirra geri þau frábrugðin öðrum Íslendingum. Þau eru sammála um að hatursorðræða og fordómar séu að aukast og vilja að gripið verði til ráðstafana til að hefta útbreiðslu þeirra sem allra fyrst.*

## *áhrif á sjálfsmyndina*







# „Fólk vill ekki sjá rasismann hérna“

**Pape Mamadou Faye flutti til Íslands frá Senegal ellefu ára gamall. Hann hefur áður rætt opinskátt um þá kynþáttafordóma sem hann hefur orðið fyrir hér á landi þau sautján ár sem liðin eru. Hann er í fyrstu tregur til að ræða það mál í einu viðtalinu enn en lætur að lokum tilleiðast. Ástæða þess að hann flutti til Íslands var að móðir hans hafði flutt hingað þremur árum fyrr og gifst senegölskum manni sem hér bjó. Pape hafði dvalið hjá föður sínum í Senegal þessi þrjú ár og hann segir það hafa verið gríðarlegt menningarsjokk að koma í kuldann og myrkrið á Íslandi.**

**É**g kom hingað í janúarmánuði,“ útskýrir hann. „Þannig að munurinn á hitastiginu var ansi mikill. Svo ekki sé minnst á myrkrið. Ég var samt auðvitað mjög glaður að vera kominn til mömmu og fá að vera hjá henni. Ég var með heimþrá fyrstu vikurnar en svo byrjaði ég í Austurbæjarskóla og þá breyttist allt til batnaðar.“

## Hlaut að vera körfuboltamaður

Pape segist hafa verið mjög heppinn með bekkinn sem hann lenti í og bekkjarbræður hans hafi séð til þess að honum myndist hann strax velkominn. Hann hafi ekki orðið fyrir neinu aðkasti vegna húðlitar síns en hins vegar hafi skólasystkini sín haft ansi mótaðar fyrir fram hugmyndir um hvað strák af hans kynþætti myndist gaman.

„Ég hafði alltaf haft mikinn áhuga á fótbolta og spilað mikið en þegar ég kom í Austurbæjarskóla gengu allir út frá því að ég væri körfuboltamaður. Það var bara viðtekin hugmynd á Íslandi á þeim tíma að allir svartir menn væru körfuboltamenn,“ bætir hann við og skellihlær.

Pape byrjaði að æfa körfubolta með skólafélögum sínum en var líka í fótbolta og náði góðum árangri í báðum greinum. Þegar hann var sextán ára þurfti hann hins vegar að velja á milli og valdi auðvitað fótboltann.

„Fótboltinn var alltaf fyrsti kosturinn hjá mér,“ segir hann. „Ég byrjaði hins vegar ekki að æfa hann á fullu fyrr en ég flutti í Árbæinn sex mánuðum eftir að ég kom til landsins. Ég fór á eina æfingu hjá Val þegar ég var nýkominn en lenti hjá fordómafullum þjálfara sem vildi ekki dökkan strák í liðið sitt svo ég fór aldrei þangað aftur.“

Í Árbænum fór Pape að æfa með Fylki og þar var hann strax meðtekinn, segir hann.

„Ég lenti í frábærum hóp með strákum sem þótti vænt um mig og þykir enn, þannig að mér fannst ég aldrei vera utanveltu þar,“ útskýrir hann. „Ég spilaði með Fylki þangað til ég varð nítján ára en þá skipti ég um lið og hef síðan spilað með ýmsum liðum.“

## Sárast hvað margir verja fordómanna

Eftir að Pape fór að spila keppnisleiki varð hann fyrir fordómum frá áhorfendum, oftast foreldrum mótspilaranna í yngri deildunum. Hann segir það hins vegar misskilning að það séu meiri fordómar innan íþróttahreyfingarinnar en annars staðar, þetta sé bara rótgróið viðhorf á Íslandi.

„Það var oft vesen út af þessu á þeim tíma,“ segir hann. „Ég og annar dökkur strákur, sem er kominn í A-landsliðið núna, fengum alveg að heyra það frá foreldrunum sem kölluðu okkur n-orðinu og fleiri niðrandi orðum sem voru mjög særandi.“

Pape hefur undanfarin ár spilað með Víkingi í Ólafsvík og komst í fréttir fyrr í sumar þegar hann tjáði sig um þau ummæli Björgvins Stefánssonar, leikmanns KR, að það væri svo stutt í villimanns-eðlið hjá svarta mannum eftir atvik í leik sem Björgvin var að lýsa. Pape segir þau ummæli hafa haft djúpstæð áhrif á sig, en það sem kannski hafi sært mest hafi verið hve margir voru tilbúnir að réttlæta þau og gera lítið úr þeim.

”

**„Ég lenti í frábærum hóp með strákum sem þótti vænt um mig og þykir enn, þannig að mér fannst ég aldrei vera utanveltu þar.“**

„Ég hef áður farið í svona viðtöl og sagt frá minni reynslu,“ segir hann. „Og ég hef upplifað að margir trúá mér ekki. Halda því blákalt fram að svona hlutir gerist ekki á Íslandi. Mér finnst mjög undarlegt að fólk sem aldrei hefur lent í neinu svona taki þá afstöðu, hvers vegna ætti ég að vera að ljúga þessu? Þetta viðhorf er svo hættulegt. Það kom svo vel í ljós í þessu atviki með Björgvin í sumar, það voru nánast allir tilbúnir til að verja hann og gera lítið úr þessum ummælum, en þetta hafði mikil áhrif á mig og ég átti erfitt með svefn þetta kvöld. Ég varð reiður, ég viðurkenni það, og enn reiðari vegna viðbragðanna. Það virtist öllum finnast þetta allt í lagi.“

## Hræddur við að ala upp barn á Íslandi

Pape viðurkennir að hann verði oft mjög þreyttur á því að tala um reynslu sína og annarra þar sem það virðist aldrei vera gert neitt í þeim fordómamálum sem koma upp. Fólk komist mjög auðveldlega upp með að víðra fordóma sína opinberlega, þrátt fyrir að það séu í gildi lög sem banna hatursorðræðu í garð minnihlutahópa. Það geri hann mjög vonlitinn um að þetta breytist til batnaðar. Það sé æpt

á hann að drulla sér heim þegar hann gengur um göturnar, stelpur sem hann sé að deita verði fyrir aðkasti fyrir það að vera með honum, hann sé kallaður Djangó og svo framvegis og svo framvegis, en það virðist bara flestir loka augunum fyrir þessu og á meðan svo sé muni ekkert breytast.

„Ég hef þurft að þola þetta síðan ég var unglingur,“ segir hann. „Og nú er ég kominn á þann aldur að mig langar til að eignast barn en ég hræðist það. Ég vil ekki að barnið mitt lenti í þessu ógeði og ég sé ekki fram á að þetta breytist neitt.“

Pape segist oft velta fyrir sér að flytja úr landi en hann eigi orðið stóra og samheldna fjölskyldu hér og sé búinn að skjóta rötum á Íslandi.

„Við erum orðin um tuttugu, fjölskyldan hérna,“ segir hann. „Og þau eru fólk með mitt sem ég vil vera hjá. Ég fer samt heim til Senegal á hverju ári til að næra sálina. Það er alveg nauðsynlegt. Þar fellur maður inn í hópinn og það er enginn að niðra mann. Maður fær bara að vera það sem maður er í friði. Þess vegna vissi ég ekki að rasismi væri til fyrr en ég flutti til Íslands. Ekki misskilja mig, það er mjög mikið af góðu fólki hérna, geggjúðum sálum, en það er líka alltof mikið af fávítum.“







## NÝ SENDING AF HLÝLEGUM HAUSTVÖRUM

Vertu velkomin í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Eða pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Peysa  
**6.990 kr**  
Stærð 14-28



Peysa  
**7.990 kr**  
Stærð 14-28



Úlpa  
**15.990 kr**  
Stærð 14-28



Gallabuxur  
**11.990 kr**  
Stærð 14-28



Peysukjöll  
**7.990 kr**  
Stærð 14-28



Úlpa  
**22.990kr**  
Stærð 14-28

Curvy 

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





Viðtalið

ÁRNI SIGURGEIRSSON

# „Þið eruð allir eins“

Árni Sigurgeirsson var ættleiddur frá Indónesíu af íslenskum foreldrum þegar hann var fjögurra mánaða gamall. Hann hefur aldrei þekkt annað en íslenskt umhverfi, hefur aldrei komið til Indónesíu, og segir það því hafa verið nokkuð skondið þegar hrópað var á hann að koma sér heim þegar hann var á gangi á Laugaveginum.



**É**g svaraði sallarólegur að ég væri nú einmitt að drífa mig heim í Garðabæinn,“ segir hann og glottir. „Það þaggaði mjög snögglega niður í þeim sem æpti.“

Árni ólst upp í Mosfellsbænum til sautján ára aldurs, bjó skamma hríð í Kópavogi en flutti síðan til Akureyrar, þar sem hann fór í Verkmenntaskólann og síðan í nám í lögfræði, og þar bjó hann til 2011 þegar hann flutti til Reykjavíkur. „Þannig að það má eiginlega segja að ég hafi búið hálfa ævina á Akureyri,“ útskýrir hann.

## Alltaf skilgreindur út frá húðlitnum

Spurður um uppvaxtarárin í Mosfellsbæ, hvort hann hafi orðið fyrir fordómum þar sem barn, segist hann auðvitað hafa fundið fyrir þeim stundum og þá aðallega þegar hann var að keppa í handbolta.

„Það var enginn í mínum árgangi ættleiddur,“ segir hann. „Enda var það ekki orðið algengt á þeim tíma. Ég var eini brúni strákurinn í bekknum og á þeim tíma gerði ég mér enga grein fyrir því hvað fordómar voru, en það kom fyrir að maður varð fyrir einhverju fordómatengdu aðkasti. Ég var mikið í íþróttum og alltaf einn af hópnum en þegar kom að keppnisleikjum í handboltanum var maður oft kallaður ýmsum nöfnum, bæði af krökkum í hinum liðunum og foreldrunum á línunni. Það var reyndar tekið fyrir þetta á endanum en það var þó nokkuð algengt að leikmenn hins liðsins væru hvattir af áhorfendum til að „taka svarta blettinn úr umferð“ og svo framvegis. Maður var alltaf

skilgreindur út frá húðlitnum á vellinum. Sem betur fer voru þjálfarar og aðrir foreldrar fljótir að bregðast við og þetta varð smám saman minna áberandi.“

Árni er þrjátíu og sex ára þannig að þetta tímabil sem hann er að vísa til var fyrir um það bil tuttugu og fimm árum en hann segir svona framkomu sumra ekki hafa breyst mikið. Þó sjái hann stóran mun á kynslóðum hvað þetta varðar.

„Þetta var og er aðallega miðaldra fólk,“ fullyrðir hann. „Maður finnur ekki mikið fyrir fordómum frá ungu fólki í dag en þegar ég var unglingur fór þetta að aukast og þá urðu fordómar annarra leikmanna meira áberandi. Kannski einhver misskilinn töffaraskapur til að reyna að brjóta mann niður en að sjálfsgöðu á svona orðræða aldrei að líðast.“

## Naut stuðnings frá vinahópnum

Höfðu foreldrar þínir áhyggjur af því að þú yrðir fyrir aðkasti vegna húðlitarins? „Nei, ég varð allavega ekki mikið var við það,“ segir Árni. „Ég var mikil félagsvera og átti stóran vinahóp og það kom í veg fyrir að það væru miklir fordómar í gangi hjá jafnöldrum mínum. Þegar ég var svona tíu, ellefu ára fóru hins vegar eldri strákar að taka mig fyrir, bíða eftir mér eftir skóla og ráðast á mig en það entist ekki lengi þar sem við í mínum vinahóp vorum bæði stærri og stæltari en þeir.“

Spurður hvort hann finni meira fyrir fordómum eftir að hann varð fullorðinn segir Árni að hann hafi að minnsta kosti farið að gera sér betur grein fyrir því hvað fordómar væru.

”

„Ég var eini brúni strákurinn í bekknum og á þeim tíma gerði ég mér enga grein fyrir því hvað fordómar voru, en það kom fyrir að maður varð fyrir einhverju fordómatengdu aðkasti.“

„Maður lendir í ýmsu,“ segir hann. „Oft í verslunum er fólk til dæmis að tala um mann í kringum mann og gerir ráð fyrir því að maður sé útlendingur og skilji það ekki. Það er enn þá aðallega eldra fólk sem er að hnyta í mann, en ég reyni alltaf að tækla þetta með húnur og falla ekki í sömu gryfju og það.“

## Alltaf ókunnugt fólk

Þetta hlýtur samt að hafa áhrif á þig, eða hvað? „Jú, jú, þetta hefur þau áhrif að þú gerir þér grein fyrir að þú ert öðruvísi,“ segir Árni. „Þótt ég sé auðvitað Íslendingur og hafi aldrei litið öðruvísi á það, þá er ég ekki fæddur hér og það gerir það að verkum að ég stend svolítið út. Ég veit að ég á ekki að hugsa þannig, en þetta áreiti síast inn og vekur þessa hugsun. En það minnkar nú sem betur fer með aldrinum að maður taki þetta inn á sig. Ég hef líka verið svo heppinn að ég hef aldrei fundið fyrir neinum fordómum varðandi vinnu eða slíkt. Þetta er alltaf fólk sem þekkir mig ekki. Eitt fyndnasta atvik, allavega svona eftir á, sem ég hef lent í var þegar ég var að koma út af veitingastað og lenti inn í hóp af fólki frá Asíu sem var á leið í rútu sem beið fyrir utan. Þá kom að mér mjög reiður leiðsögumaður og skipaði mér að koma mér upp í rútna. Ég vissi ekki alveg hvað væri í gangi þannig að ég byrja að stíga upp í rútna en áttaði mig þegar ég sá að hún var full af Kínverjum og spurði leiðsögumanninn á íslensku hvað hann væri að meina. „Nú, ertu ekki frá Kína?“ spurði hann og þegar ég sagðist vera Íslendingur fussaði hann bara og sagði: „Þið eruð allir eins.“ Baðst ekki einu sinni afsökunar.“

## Hatursorðræða aukist óhemju mikið

Aðspurður hvort honum finnst fordómar og hatursorðræða vera að aukast á Íslandi svarar Árni að það sé enginn vafi á því.

„Þetta hefur vaxið óhemju mikið,“ segir hann ákveðinn. „Og auðvitað þarf að taka harðar á þessu af löggjafanum. Ég hef séð að fjölmiðlar eru heilmikið að strika svona orðræðu út í kommentakerfunum og mér finnst mjög jákvætt að þeir taki þátt í því að kveða þetta niður. Það er svo auðvelt, með tilkomu Netsins og samfélagsmiðla, að búa til einhverja mógsefjun og hún er hættuleg. Þess vegna er svo mikilvægt að kæfa þetta í fæðingu með skilvirkum hætti.“

Árni segist aðspurður hafa töluverðar áhyggjur af uppgangi nasisma hérlendis, svona hópar komi reyndar og fari með reglubundnu millibili en það sé hins vegar umhugsunarefni að þeir séu farnir að skipuleggja sig miklu betur og setja fram stefnu sem eigi að höfða til ráðvilltra unglunga sem séu að leita að málstað til að berjast fyrir.

„Það er ekki eingöngu útlendingastefna í anda Hitlers sem þeir setja fram á heimasíðu sinni,“ útskýrir hann. „Nú eru þeir komnir með náttúruverndarstefnu, atvinnustefnu og svo framvegis og eru að herja á hópa sem hafa átt erfitt uppdráttar í æsku og leita að samþykki samfélagsins. Við höfum séð að þetta getur spilast mjög hratt og það þarf að bregðast hratt við. Innflytjendastefna þeirra er mjög grimm og það er ljóst að ásetningur þeirra er þjóðhrensun. Mér fannst það samt mjög skondið að þeir undanskilja þá sem eru ættleiddir í þessari innflytjendastefnu. Taka fram að þeir sem séu ættleiddir ógni ekki kynþætti norræna mannsins, það er frekar skrytið en ágætt fyrir mig þar sem ég á fjögur börn,“ segir Árni og skellihlær. „Gott að vita að ég sé ekki að menga norræna kynstofninn.“





# Upphaf nýrra **drauma!**

Stillanlegir heilsudagar.  
**20% afsláttur** af öllum  
stillanlegum heilsurúmum.



**20%**  
af öllum stillanlegum heilsurúmum

Sérfræðingur frá **Ergomotion** verður  
í verslun okkar Síðumúla 30 og leiðbeinir  
við val á stillanlegum rúmum.

Fimmtudag 26. okt milli kl. 14.00-18.00  
Föstudag 27. okt milli kl. 14.00-18.00  
Laugardag 28. okt milli kl. 11.00-15.00

## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.

Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.

Tilboðsverð frá  
**307.608 kr.**

Hjónarúm 2x90x200 cm  
Fullt verð frá 384.510 kr







Viðtalið

SANNA MAGDALENA  
MÖRTUDÓTTIR

# „Raddir allra verða að fá að heyrast“

Sanna Magdalena Mörtudóttir borgarfulltrúi fór ung að verða fyrir kynþáttafordómum sem hún segir að hafi aðallega verið í formi forvitni en hún hafi ekki séð það þá, en hafi áttað sig á því þegar hún líti til baka.

”

„Mér finnst til dæmis mikilvægt að tala nógu mikið um að hugtakið kynþáttur gengur ekki upp líffræðilega.“

É g er fædd hér á Íslandi en mamma fór með mig til Englands, þar sem pabbi minn sem er ættaður frá Tanzaníu býr, þegar ég var bara nokkurra vikna gömul. Þar bjuggum við þangað til ég var sjö ára og þar sem ég talaði ekki íslensku var ég sett í nýbúadeildina í skólanum. Ég var mjög fljót að læra íslenskuna, en kunní eðlilega ekki öll orðin. Ég man eftir atviki þegar við vorum í litastund í skólanum og einn krakkinn bað mig um að rétta sér húðlitaða litinn. Ég vissi ekkert hvaða litur það var, en áttaði mig fljótlega á því að hann var að meina litinn sem ég hugsaði um sem ferskjulitaðan. Ég hafði ekki áttað mig á því að í augum hvíta fólksins væri sá litur húðlitaður og það væri normið. Þetta hefur sennilega verið í

ársbyrjun 2000, þegar ég var sjö ára, og þetta hefur fylgt mér síðan.“

Sanna segist hafa verið svo „heppin“ að hafa ekki orðið fyrir mjög grófum kynþáttafordómum, en það sé auðvitað fáránlegt að líta á það sem heppni.

„Ég hef ekki orðið fyrir mjög ljótum eða ofbeldisfullum fordómum,“ útskýrir hún. „Það var kallað á eftir mér „hey, negri, ég skeit á þig áðan,“ og svona komment, en aðallega er þetta forvitni, fólk spyr hvaðan ég sé, hvort ég sé ættleidd, furðar sig á því hvað ég tali góða íslensku og alls konar svona spurningar, jafnvel frá ókunnugu fólki. Ég hef alltaf litið svo á að ég hafi verið heppin, en ég er auðvitað farin að sjá það núna að það segir mikið um ástandið í þessum málum að líta á það sem heppni að verða ekki fyrir ofbeldi vegna litarhafts míns.“

## Áreitið minnkað eftir framboðið

Spurð hvort að hún hafi ekki orðið fyrir meiri fordómum eftir að hún leiddi Sósíalístaflokkinn í síðustu borgarstjórnarkosningum og var kosin í borgarstjórn svarar Sanna, að merkilegt nokk þá hafi hún ekki orðið vör við það.

„Eitt sem ég hef alltaf tekið eftir er að fólk á mjög erfitt með að ná nafninu mínu,“ segir hún. „Ég hef meðal annars verið spurð að því hvort Sanna sé afríska nafnið mitt en svo er ekki. En núna þegar fólk kannast meira við mann finnst því greinilega ekkert mál að ná nafninu mínu, þannig að áreitið varðandi uppruna hefur minnkað eftir að ég fór í framboð og varð meira áberandi. Ég átti alveg von á því að fá yfir mig einhverjar fordómafullar athugasemdir í kosningabaráttunni, þar sem fólk með dökkt litarhaft í opinberum stöðum hefur upplifað slíkt en ég man ekki eftir neinu slíku tilviki.“

Sanna segir þessa reynslu hafa vakið hana til umhugsunar um það hvaða einstaklingar fái að tilheyra þjóðinni.

„Ég hef talað mjög opinskátt um reynslu okkar mæðgna af fátækt hér og það er eins og fólk finnist þá að maður hafi öðlast rétt til að vera Íslendingur. Ég veit það ekki, er enn að reyna að komast til botns í því hvernig fólk hugsar þetta. Kannski það að ég er Mörtudóttir hjálpi líka til, fólk sér þá að ég er íslensk í aðra áttina.“

## Fordómar ekki bundnir við aldur

Sanna segist ekki treysta sér til að fullyrða að rasismi sé í sókn á Íslandi, kannski sé hann bara orðinn meira áberandi. Það sé erfitt að átta sig á því.

„Maður heldur alltaf að fordómarnir séu að minnka og vill vona það,“ segir hún. „Umræðan er að aukast og margir að tala gegn kynþáttafordómum og margir orðnir meðvitaðir um að kynþáttaflokkun gengur ekki upp á líffræðilegum grunni, en svo kemur eitthvað upp og manni líður eins og við séum komin aftur til baka og að á ýmsum stöðum sé rasisminn að aukast. Maður

hélt að þetta væri aðallega eldra fólk sem hefði gamaldags hugmyndir en svo hef ég heyrt frá fólki á mínum aldri að ég og annað brúnt fólk séum ekki Íslendingar. Þannig að þetta virðist ekki vera bundið við eldri kynslóðir eða ákveðna þjóðfélagshópa.“

Sanna er með masters-próf í mannfræði og masters-ritgerðin fjallar um reynslu fólks af blönduðum uppruna af því að tilheyra íslensku samfélagi, kom eitthvað í þeirri vinnu henni á óvart?

„Viðmælendur mínir upplifðu mjög sterkt að þeir væru taldir öðruvísi,“ segir hún. „Og það var almenn skoðun þeirra að þótt þeir væru að hluta til með annan uppruna en íslenskan gerði það þá ekki að minni Íslendingum en aðra. Konurnar upplifðu meira áreiti en karlmennirnir, bæði til dæmis að fólk væri að snerta á þeim hárið án þess að biðja um leyfi og óviðeigandi kynferðislegar athugasemdir. Bæði kyn upplifðu það að vera oft ávörpuð á ensku, spurð hvaðan þau væru „í alvörunni“ og svo framvegis og allt hefur þetta auðvitað áhrif á sjálfsmyndina og hvernig fólk skilgreinir sjálf sig.“

## Konurnar í kjallaranum sópa upp glerbrotin

Spurð hvaða ráð Sönnu detti í hug til að vinna á móti þessum fordómum og vaxandi áróðri gegn innflytjendum og þeim með erlendan bakgrunn segir hún að fyrst og fremst þurfi að auka umræðu og fræðslu.

„Við þurfum að tala mjög reglulega um þetta,“ segir hún. „Mér finnst til dæmis mikilvægt að tala nógu mikið um að hugtakið kynþáttur gengur ekki upp líffræðilega. Það er búið að afsanna að það sé líffræðilegur munur á fólki eftir uppruna og litarhætti. Þetta er menningarleg sköpun sem ber í sér félagslegan veruleika og mótast líf fólks mjög mikið. Það gengur auðvitað heldur ekki að þykjast vera litblindur og halda því fram að allt fólk sé eins og allir séu jafnir vegna þess að staðan er bara alls ekki þannig. Það eru ekki allir jafnir og það er komið fram við fólk á mismunandi hátt eftir því hvort það er talið tilheyra ákveðnum „kynþætti“ eða ekki. Við viljum auðvitað ekki viðhalda því en við verðum samt að tala um hvaða afleiðingar þessi skipting hefur fyrir fólk og horfast í augu við það. Femínisminn, bæði hér og erlendis, gengur líka út frá stöðu hvíttra miðstéttarkvenna sem fæddar eru í landinu og tala tungumálið og það gengur alls ekki. Við þurfum að taka uppruna, litarhaft, stétt, efnahagslega stöðu og aðrar félagslegar stöður inn í umræðuna. Á meðan konur í góðum stöðum eru uppteknar af því að brjóta glerþök þurfa konurnar í kjallaranum að sópa upp glerbrotin. Og það eru mjög oft konur með erlendan bakgrunn; konur í lágláunastörfum. Mér finnst mjög mikilvægt að hleypa þeim að borðinu og að raddir kvenna, af öllum uppruna, með ólíkan bakgrunn, komi saman og vinni að lausn. Það breytist aldrei neitt ef það eru bara raddir eins þjóðfélagshóps sem fá að heyrast.“







# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 - 14  
Ármúla 31 - Sími 588 7332

**i-t.is** 



- fyrir þitt heimili





Innlent

LEIÐARI

# „Saklaust grín“

Eftir / Roald Eyvindsson

**F**yrr skemmstu greip um sig fjaðrafok í íslensku samfélagi þegar nýnasistar komu saman á Lækjartorgi, veifuðu fánum og reyndu að útbýta dreifimiðum sem innihéldu nasistaáróður. Heiðvirdir borgarar ruku upp til handa og fóta og úthrópuðu mennina illmenni og aumingja og ekki af ástæðulausu enda er hugmyndafræðin sem nýnasistar aðhyllast og gengur meðal annars út á kynþáttahyggju vægast sagt ógeðfæld.



**„Alhæfingar eða saklaust grín sem byggja á staðalímyndum um kynþætti er sem dæmi kannski ekki jafnalvarlegt í augum sumra og dreifing nasistaáróðurs, en hvað annað endurspeglar slíkt en undirliggjandi fordóma?“**

Það skein í gegn að með fordæmingunum vildi þetta góða fólk aðgreina sig frá þessu liði og þvo hendur sínar af því, enda vill fátt vel meinandi fólk viðurkenna að eiga eitthvað sameiginlegt með einstaklingum sem eru gegnumskýrðir af hatri á fólki af öðrum kynþáttum, innflytjendum og allskonar minnihlutahópum. Viðurkenna að það sé rasistar. En eru skilin á milli þessara hópa endilega svona skýr? Getur verið að fleiri séu nálægari fordómaseggjunum í hugsun en þeir vilja viðurkenna?

Í Mannlífi í dag stíga fram þrjú ólíkir einstaklingar sem eiga sameiginlegt að hafa upplifað kynþáttafordóma hérlandis, allt frá óviðeigandi athugasemdum sem þeir hafa fengið vegna húðlitar síns upp í svívirðingar. Sögur þeirra sýna að kynþáttahatur á Íslandi er langt frá því að vera á undanhaldi þótt einhverjir vilji kannski trú á öðru. Að slíkt hatur er ekki eitthvað eitt augljóst fyrirbæri og það er langt í frá að það einskorðist við tiltekinn hóp í samfélaginu. Að það sýnir sig ekki endilega í líkamlegu ofbeldi. Birtingarmyndirnar geta verið af ýmsum toga, bæði sýnilegar og dular. Margir telja sig nefnilega ef til vill vera lausa við fordóma en átta sig ekki á þeim duldu fordómum sem búa innra með þeim sjálfum. Alhæfingar eða „saklaust grín“ sem byggja á staðalímyndum um kynþætti er sem dæmi kannski ekki jafnalvarlegt í augum sumra og dreifing nasistaáróðurs, en hvað annað endurspeglar slíkt en undirliggjandi fordóma?

Einn viðmælandi Mannlífs segir að Íslendingar eigi erfitt með að horfast í augu við stöðuna. Þegar hann segir fólki frá því hverju hann mætir, trúir fólk honum ekki og segir að þetta sé ekki svona á Íslandi. Það lokar augunum fyrir ástandinu. En auðvitað gengur það ekki. Það þarf að opna umræðuna um þessi mál af fullum krafti. Hlusta á sjónarmið fólks af öðrum kynþáttum. Ganga harðar fram í því að farið sé eftir lögum gegn hatursorðum. Hætta að moka atkvæðum í flokka sem ala leynt og ljóst á kynþáttafordómum. Svo þurfum við öll, hvert og eitt, að líta í eigin barm, því ef við stöndum okkur að því að leiða kynþáttafordóma hjá okkur og jafnvel afgreiða þá sem grín þá erum við sjálf alveg jafnábýrg fyrir því að leyfa fordómum að grassera. Það er nefnilega auðvelt að sigta út nasistana og úthrópa þá, réttilega, en hvað erum við sjálf að gera þegar kemur að þessum málaflökki? Það er stóra spurningin.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Eftir / Sigurð Hannesson



## Forysta í loftslagsmálum

■ Í loftslagsvikunni sem lýkur senn höfum við verið vakin til vitundar um þann vanda sem okkur er falið að kljást við í loftslagsmálum. Með Parísarsáttmálanum 2015 skuldbundu þjóðir heims sig til þess að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og þar með var vandinn viðurkenndur. Í byrjun vikunnar var ráðstefna í New York þar sem ráðamenn og fleiri ræddu stöðu mála og hvatt var til aðgerða. Ný hugsun og nýsköpun grænna lausna mun varða leiðina að takmarkinu um minni losun gróðurhúsalofttegunda. Þar höfum við talsvert fram að færa.

### Kolefnishlutlaus iðnaður 2040

Stjórnvöld vísa veginn og stefna þeirra er grundvöllur að ákvörðunum fólks og fyrirtækja. Stjórnvöld hér á landi hafa skýr áform um kolefnishlutleysi árið 2040. Stjórnvöld leysa ekki vandann sjálf heldur þarf gott samstarf stjórnvalda og atvinnulífs til að ná árangri í þessum málum. Atvinnulífið vill sannarlega vinna með stjórnvöldum að kolefnishlutlausu Íslandi 2040 og í því skyni hafa stjórnvöld og atvinnulíf tekið

höndum saman og stofnað samstarfsvettvang um loftslagsmál og grænar lausnir. Sér í lagi er bæði vilji og metnaður til þess að íslenskur iðnaður verði kolefnishlutlaus árið 2040. Húsfyllir var á stofnfundi vettvangsins í síðustu viku og er það til marks um mikinn áhuga á loftslagsmálum, vilja og metnað til að ná settum markmiðum.

### Ný hugsun varðar leiðina

Vandinn verður ekki leystur nema með nýrri hugsun og nýjum aðferðum. Það er ekki nóg að viljinn til aðgerða sé til staðar,

heldur þurfa lausnirnar að vera til. Með hliðsjón af skuldbindingum þjóða heims um að draga úr útblæstri má búast við miklum fjárfestingum í rannsóknum og þróun til að hanna grænar lausnir og finna leiðir til að gera hlutina öðruvísi. Þessar lausnir eru forsenda þess að metnaðarfull markmið náist. Íslenskt hugvít getur svo

sannarlega komið að lausn vandans á þennan hátt með því að hanna grænar lausnir.

### Látum gott af okkur leiða

Íslenskt hugvít hefur skapað grænar lausnir í orkuviðnáði og öðrum greinum til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Hér á landi njótum við sérstöðu þar sem við nýtum endurnýjanlega orkugjafa til raforkuframleiðslu og húshitunar en á heimsvísu stafar stór hluti losunar gróðurhúsalofttegunda frá orku. Þjóðarleiðtogar sem hingað hafa komið á þessu ári hafa kynnt sér grænar lausnir og hrósað okkur fyrir árangur á þessu sviði. Íslensk þekking hefur á mörgum áratugum byggt upp á þessu sviði og er nú útflutningsvara. Með auknum útflutningi grænna lausna aukast ekki einungis tekjur þjóðarbúsins, heldur látum við gott af okkur leiða með því að hjálpa öðrum ríkjum að ná sínum takmörkum í loftslagsmálum, enda er vandinn hnattrænn en ekki bundinn við einstök lönd. Þannig getur Ísland verið í forystu í þessu mikilvæga máli og lagt sitt af mörkum til lausnar vandans.

**„Ísland getur verið í forystu í þessu mikilvæga máli og lagt sitt af mörkum til lausnar vandans.“**

Höfundur er framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.

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



„... ég ætla ekki að vera þátttakandi í einhverju pólitísku sjónarspili einstakra nefndarformanna eða alþingismanna.“

Brynjar Nielsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, vék af fundi stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar þegar málefni ríkislögreglustjóra var tekið fyrir í vikunni.



„Formannafundur Landsambands lögreglumanna lýsir því yfir vantrausti á ríkislögreglustjóra og skorar á Harald Johannessen að stíga nú þegar til hliðar.“

Formannafundur Landsambands lögreglumanna lýsti í vikunni yfir vantrausti á Harald Johannessen ríkislögreglustjóra.



„Að okkar mati talar hann mjög óábyrgt, hann talar um spillingu og gefur sitt lítið af hverju í ljós ... Við lögðum spilin á borðið á fundi með Áslaugu Örnú. Ég lít svo á að ríkislögreglustjóri sé óstarfhæfur.“

Úlfar Lúðvíksson, formaður Lögreglustjórafélags Íslands, um Harald Johannessen eftir að viðtal birtist við hann í Morgunblaðinu.



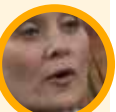
„Fyrst og fremst þarf að tryggja að löggæsla virki í landinu þrátt fyrir vantraustsýfirlýsingar.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir þegar hún sagði að ríkislögreglustjóri myndi sitja áfram eftir fund sem hún átti með honum.



„Almáttugur! Þetta gat þá versnað!“

Fjölmiðlamaðurinn Helgi Seljan um viðtalið við Harald Johannessen en í færslu á Twitter furðaði hann sig á hvaða almannatengslafulltrúi hefði ráðlagt Harald að fara í þetta viðtal.



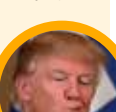
„Átti ég að starfa með manni sem mig langaði ekkert að starfa með?“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, þegar hún fór yfir sína hlið vegna uppsagnar fyrrverandi skrifstofustjóra Eflingar.



„Þið hafið rænt draumum mínum og æsku minni með innantómum orðum. En ég er einna heppnust. Fólk þjáist og fólk deyr. Heilu vistkerfin eru hrynja. Við sjáum fram á fjöldaútrýmingu og það eina sem þið getið talað um eru peningar og tröllasögur um endalausan hagvöxt. Hvernig dirfist þið?“

Sænski aðgerðarsinninn Greta Thunberg á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í New York.



„Ég vissi að hann myndi einn daginn segja eitthvað um mig en það skiptir ekki máli.“

Greta Thunberg eftir að Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, sendi henni pillu á Twitter-síðu sinni.



„Þessi frétt Mannlífs er röng.“

Haraldur Guðni Eitþsson, upplýsingafultrúi Arion banka, um frétt á mannlíf.is þar sem fullyrt er að fyrirhugað sé að segja upp áttatíu starfsmönnum hjá Arion banka fyrir næstu mánaðamót. Í gær var 100 starfsmönnum sagt upp hjá bankanum.

## Góð vika



### Haraldur Jóhannesson

Haraldur Jóhannesson ríkislögreglustjóri hefur staðið í ströngu undanfarið, en átök innan lögreglunnar hafa komið upp á yfirborðið og stjórnsýsluúttekt Ríkisendurskoðunar á Embætti ríkislögreglustjóra er í vinnslu. Viðtal Haraldar í Morgunblaðinu var umdeilt og staða hans virtist ótraust og margir líklega orðnir spennir fyrir að sækja um stólinn. Ástandið var málað svart.

Slæmar vikur Haraldar undanfarið hafa þó breyst í góða viku, því ljóst er að þó að átta af níu lögreglustjórum hafi skrifað undir vantraustillögu á hann, þá heldur hann starfinu. Tíminn er því hliðhollur Harald enn sem komið er og villtir hestar gætu ekki velt honum af stóli.

## Slæm vika



### Miðaldra íslenskir karlmenn sem níða barn

Hin 16 ára gamla Greta Thunberg hefur vakið athygli um allan heim fyrir baráttu sína í loftslagsmálum og þykir mörgum hún vera einkar öflug og skarpgreind miðað við ungan aldur hennar. Framganga barnsins hefur eitthvað kynt undir kötlum miðaldra karlmanna sem finnst að öllum líkindum vegið að stöðu þeirra í samfélaginu. Hringbraut tók saman fjölda ummæla karlmanna, en þau sýna að best væri að þeir sætu enn í torfkofum sínum að skara eld að eigin köku, í stað þess að taka þátt í íslensku samfélagi á 21. öldinni. Níða þeir Gretu með ummælum sínum og telja margir þeirra að um sé að ræða vel heppnað og óheildarlegt áróðursbragð svo vitnað sé í ummæli eins þeirra, Jón Magnússonar, hæstaráttarlögmanns og fyrrverandi þingmanns: „En þetta með Gretu er alveg ótrúlega velheppnað áróðursbragð en að sama skapi óheildarlegt. Þeir sem þurfa að beita svona vita að þeir hafa ekki rétt fyrir sér.“



# HAUSTTILBOÐ



## 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRETTINGUM Í SEPTEMBER



Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is  
Mán. – Fim. 9-18  
Föstudaga 9-17  
Laugardaga 11-15



V

## Viðtalið

ÞÓRUNN EVA  
GUÐBJARGARÐÓTTIR  
THAPA

# Lokaverkefni verður að einstakri barnabók

Þórunn Eva Guðbjargardóttir Thapa skrifaði um lyfjabrunn barna í lokaverkefni sínu í sjúkraliðanámi í vor. Eftir hvatningu kennara síns ákvað Þórunn að gera verkefnið að barnabók. Bókin Mía fær lyfjabrunn er nú að verða að veruleika með sögu Þórunnar og teikningum Bergrúnar Írisar Sævarsdóttur.

Þórunn gefur út bók byggða á eigin reynslu vegna veikinda sonar hennar og lyfjabrunns sem hann þarf á að halda.

**E**ldri sonur minn, Jón Sverrir, þurfti að fá lyfjabrunn í byrjun árs 2017 og á þeim tíma fannst mér vanta haldþættar upplýsingar fyrir mig til að geta talað við hann og sýnt honum lyfjabrunninn og hvað hann gerir,“ segir Þórunn. „Upplýsingar má finna á heimasíðu Landspítalans, en maður fær ekkert í hendurnar.

Á vef Landspítalans kemur fram að lyfjabrunnur sé lítið kringlótt málmhylki sem komið er fyrir undir húð. Við hylkið er tengdur örmjór leggur sem þræddur er inn í bláæð í brjóstholi. Á hylkinu er himna úr plastefni sem hægt er að stinga í gegnum. Í lyfjabrunninn er hægt að gefa lyf, vökva, næringu og blóðhluta. Einnig má nota hann til blóðsýnatöku þegar ekki er unnt að taka blóð með hefðbundinni aðferð.

Aðspurð um hvort tækið sjáist undir húðinni svarar Þórunn því neitandi. „Það er aðallega örið sem sést og börn eru stundum spurð út í það. Hjá syni mínum er smáblámi í húðinni þar sem lyfjabrunnurinn er.“

## Hvött til að skrifa bók

Þegar kom að lokaverkefninu í sjúkraliðanáminu hjá Þórunni óskaði hún eftir að fá að tengja það við andlega og líkamlega heilsu barna sem fá lyfjabrunn og var það auðsött. „Ég skrifaði lokaverkefnið um þetta ferli og breytinguna á mínu barni en það létti allt fyrir hann að fá lyfjabrunninn.“

Þórunn fékk góða einkunn fyrir lokaverkefnið.

„Þá kom sú hugmynd að gera verkefnið að bók og kennarinn var duglegur að hvetja mig til þess.“

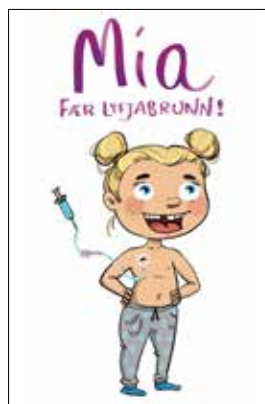
Bergrún Íris Sævarsdóttir teiknaði mynd fyrir lokaverkefnið og kom engin önnur en hún til greina að sögn Þórunnar þegar kom að því að myndskreyta bókina.

”

„Öll börn sem fá lyfjabrunn munu fá bókina að gjöf frá okkur, annaðhvort hjá sínum lækni eða á Landspítalanum.“



Bergrún Íris Sævarsdóttir teiknaði mynd fyrir lokaverkefnið og kom engin önnur en hún til greina að sögn Þórunnar þegar kom að því að myndskreyta bókina.



Mía og afi Óli. Í bókinni á Mía trúnaðarvin í Óla afa sínum, sem byggður er á alvörufafa Óla, afa eiginmanns Þórunnar Evu. „Hann lést sumarið 2018 og söknum við hans mikið. Afi Óli var einstakur maður.“



bókina. „Hún teiknaði myndir og hjálpaði okkur með Zebrabörn og var ein teiknara í dagatalinu sem við gáfum út fyrir tveimur árum. Ég var svo ánægð með samstarfið við Bergrúnu, hún er svo heilsteypt og flott og tók vel í hugmyndina að bókinni um Míu og er spennt fyrir þessu.“

Þórunn og yngri sonur hennar, Erik Valur, fundu myndir af börnum á Netinu sem þeim fannst krúttleg. „Þetta barn er með krúttlegt hár, annað með frekjuskarð og svo framvegis. Bergrún blandaði þeim síðan saman eftir hugmyndum okkar. Bókin um Míu er tilbúin í höfðinu á mér og fyrstu drög eru komin til Bergrúnar og við erum búnar að hittast og setja hana upp,“ segir Þórunn, sem leggur áherslu á að vanda til verka.

„Við viljum hafa hana vel unna þar sem hún er fyrir börn upp að 18 ára aldri, ég vil frekar gera hana vel úr garði en flýta mér. En við stefnum að útgáfu næsta vor. Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna hefur styrkt okkur og Prentmiðlun mun styðja

okkur líka,“ segir Þórunn en hún er að leita fleiri styrkja svo að útgáfan verði að veruleika.

## Börn með lyfjabrunn fá bókina að gjöf

„Þetta er þekkt en ekki rosalega algengt,“ svarar Þórunn aðspurð um hversu mörg börn fá lyfjabrunn á ári. „Kannski að meðaltali 20 börn á ári, ég er þó ekki með nákvæmar tölur, en eins og í fyrra greindust mörg börn með krabbamein.

Öll börn sem fara í krabbameinsmeðferð fá lyfjabrunn í byrjun meðferðar og svo er alltaf eitt og eitt barn sem þarf lyfjabrunn, sérstaklega börn sem sjá fram á margar lyfjagjafir eða blóðprufur, eða börn sem eiga við meltingarvandamál að stríða sem fá lyfjabrunn til að dæla inn næringu,“ segir Þórunn.

„Öll börn sem fá lyfjabrunn munu fá bókina að gjöf frá okkur, annaðhvort hjá sínum lækni eða á Landspítalanum, við erum ekki alveg búnar að útfæra það. En svo er mikill áhugi fyrir bókinni þannig að við munum líklega selja hana líka.“



HLÍÐARENDARREITUR

# Nýjar útsýnisíbúðir komnar í sölu á hlidin.is

- Frábær staðsetning milli Öskjuhlíðar og lystisemda miðborgarinnar.
- Stæði í glæsilegu bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.
- Parket og flísar eru á gólfum allra íbúða.



## OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 29. sept.

kl. 13:00-15:00

Steinar S. Jónsson, Garðatorgi eignamiðlun,  
sími: 898 5254, steinar@gardatorg.is og  
Haraldur Björnsson, Garðatorgi eignamiðlun,  
Sími: 787 8727, haraldur@gardatorg.is

Gengið er inn á norðurhlíð, Smyrilshlíð 2  
sem er gráa hornhúsið hér á myndinni.

Verið velkomin.



Allar íbúðir eru með gott útsýni til vesturs og með svölum. Vandað gólfefni er á öllum íbúðum sem eru vel skipulagðar tveggja til fimm herbergja, 51,1-122,6 m<sup>2</sup>. Stæði í glæsilegu bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.

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

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

Arkitektúr: Arkþing

Byggingaraðili: Reir verk ehf.

Afhending: Fyrstu íbúðir þessa áfanga í janúar 2020.

Teikningar og nánari  
upplýsingar á

**hlidin.is**



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



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



# Loðna barnið á heimilinu

**Undanfarna áratugi hefur hlutverk gæludýra í lífi fólks breyst umtalsvert. Dýrin hafa alltaf veitt mannum bæði ánægju og félagsskap en eftir því sem borgarlíf verður algengara og menn einangraðri verða dýrin mikilvægari tenging við náttúruna. En einmitt þess vegna eru gæludýr víða órjúfanlegur hluti af fjölskyldunni og mörgum reynist mjög erfitt að fara án þeirra í frí eða skiljast við þau.**



Texti  
Steingerður  
Steinarsdóttir

Öllum vestrænum ríkjum er fæðingartíðni á niðurleið, 2,1 barn á fjölskyldu er algengasta talan og það færast einnig í vöxt að fólk velji að eignast ekki börn. Fólk verður líka eldra þannig að þegar börnin vaxa úr grasi og fara að heiman eiga flest hjón fram undan langa og góða ævidaga. Sumum finnst þá vanta eitthvað að hugsa um og sinna. Hundar, kettir og hestar fylla iðulega upp í það tómarúm. Kjarna-fjölskyldan, karl, kona og börn er einnig mjög breytt. Alls konar samsetningar þekkjast, þrjár kynslóðir undir sama þaki, foreldrar af sama kyni, barnlaus hjón, samsettar fjölskyldur, vinkonur eða vinir sem sameinast við að reka heimili og ala upp börn og fleira og fleira.

Þörfin fyrir eitthvað sem sameinar er rík í öllum fjölskyldum og gæludýr skapa kröftuga tengingu. Allir geta elskað dýrið og fengið ánægju út úr að annast það. Þetta gerir það að verkum að dýrið verður smátt og smátt ómissandi hluti fjölskyldunnar og mjög margir gæludýraeigendur fara að líta á sig eins og foreldra dýranna sinna. Þeir veita þeim umönnun og uppeldi rétt eins og börnunum þannig að tengingin er augljós og skýr. Ný bandarísk rannsókn er kannaði einmitt þetta samband leiddi í ljós nokkrar afgerandi og áhugaverðar niðurstöður. Um það bil 20% sjá sig alls ekki sem foreldra heldur sem gæludýrahaldara, 15% finnst þau vera foreldrar dýranna en aðeins upp að vissu marki. Í þessum hópi voru karlmenn í meirihluta en allir svarendur í þessum hópi voru hins vegar sammála um að dýrin væru hluti af fjölskyldunni.

## Rangt að hlutgera dýrin

Tveir þriðju svarenda í þessum hópi áttu börn. Þegar þeir voru beðnir að lýsa stöðu sinni gagnvart dýrinu notuðu þeir mörg og margvísleg orð, meðal annars herbergisfélagi, vinur, umönnunaraðili,

félagi og matráður. Þótt þeir notuðu einnig ýmis orð sem þeir kusu einnig að nota til að lýsa sambandi sínu við börnin sín kusu þeir samt að setja skýr mörk hvað þetta varðaði og sögðust aldrei nota orðin mamma eða pabbi þegar þeir væru að tala við eða um dýrin.

Mjög margir í þessum hópi voru virkir í ýmsum dýraverndunarsamtökum og tóku jafnvel virkan þátt í sjálfbæðaliðastarfi til að bjarga dýrum sem voru vanrækt eða illa farið með. Þeim fannst öllum að það eitt að taka dýr til að tryggja eigin vellíðan og hamingju

væri siðferðilega rangt. Það jafngilti því að hlutgera dýrin. Þeirra sjónarmið var að dýrin hefðu réttindi, hugsun og tilfinningar sem bæri að virða. Þeirra mat var að siðferði og heimspekileg hugmyndafræði bannaði mannum að telja sig æðri dýrum og menn hefðu ekki rétt til að telja sig eigendur dýra eða foreldra þeirra. Heilbrigðari hugsun væri sú að dýrið væri hluti af lífi þínu, þér bæri að annast það og sjá fyrir þörfum þess. Það á móti yrði hluti af lífi þínu og félagi þinn.

Þeir svarendur sem á hinn bóginn litu svo á að þeir væru foreldrar dýranna sinna sáu hlutverk sitt allt öðruvísi. Þeir töluðu um viðleitni sína til að kenna dýrunum, ala þau upp. Þeir fundu fyrir skammtartilfinningu ef dýrið sýndi af sér óæskilega hegðun en fundu fyrir hreykni og gleði ef það stóð sig vel. Þeir sögðust einnig undirbúa sig undir ferðalög eða útivist með dýrinu á sama hátt og foreldri myndi búa sig undir að vera á ferð með barn. Uppáhaldsleikföngunum var pakkað, tekið með snakk eða nammi til að draga athyglina frá óæskilegum athöfnum. Þetta fólk talaði einnig um að þeirra hlutverki í lífi dýranna væri aldrei lokið, að það þyfti að þjálf þau og viðhalda alla ævi. Sumir í þessum hópi áttu börn en aðrir sögðust vilja eignast börn



í framtíðinni. Það fólk sagði að samband þess við gæludýrið væri góður undirbúningur fyrir foreldrahlutverkið þegar það eignaðist mannabörn.

## Margt líkt með barnauppleði og dýrahaldi

Í huga þessa fólks var of margt líkt með gæludýrahaldi og barnauppleði til að hægt væri að aðskilja þetta tvennt. Fæða þyrfti dýrið, klæða það, sinna þörfum þess fyrir hreyfingu og afþreyingu, fara með það til læknis og þrifa það. Þetta væri skuldbinding allan sólarhringinn og meðan dýrið lifði. Að auki krefðist dýrauppleðið skilyrðislausrar ástar og fórnfúsar umhyggju.

Þeir sem þegar áttu börn, sérstaklega þeir sem eignuðust börn eftir að þeir tóku að sér dýr, töluðu um að umönnun barnsins og þarfir þess drægu vissulega úr þeim tíma sem þeir hefðu fyrir dýrið. Margir upplifðu sektarkennd vegna þess og fannst erfitt að láta dýrið sitja á hakanum. Þeir viðurkenndu að viðhorf þeirra til dýranna og alúð við þau hefði breyst eftir að barn kom inn á heimilið en engu að síður teldu þeir dýrin meðal barna sinna. Þeir nefndu þetta sveigjanlegt foreldrahlutverk og viðurkenndu að treysta á sjálfstæði dýranna og seiglu til að laga sig að breyttum aðstæðum.

Foreldrar með eldri börn sögðu að mikil líkindi væru milli samskipta þeirra við börn sín og dýrin. Þeir sögðu að umönnun dýranna gæfi þeim mikla gleði og vellíðan. Dýrin drægju úr streitu, sýndu ást á móti og kenndu þeim margar verðmætar lexíur. Hið sama sögðu þeir að ætti við um börnin. Það hefði gefið þeim mikið að ná árangri í uppeldi dýrsins og þeir voru þess fullvissir að börnin lærðu mikið af dýrunum og hefðu fengið þar ómetanlegan lærdóm. Þessi merkilega rannsókn gefur góða innsýn í samskipti manna og dýra og sýnir vel hvers vegna dýrahald eykst jafnt og þétt í dreifbýli.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að dýrin bæta heilsu eigenda sinna bæði andlega og líkamlega. Í ljósi þessa væri áhugavert að taka til skoðunar hvort ekki þurfi að búa betur að gæludýraeigendum í dreifbýli og skapa þeim aðstöðu til að búa eins vel að þeim og hægt er.

”

„Þetta fólk talaði einnig um að þeirra hlutverki í lífi dýranna væri aldrei lokið, að það þyfti að þjálf þau og viðhalda alla ævi. Sumir í þessum hópi áttu börn en aðrir sögðust vilja eignast börn í framtíðinni.“

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)





Laugarnar í Reykjavík

# Fyrir líkama og sál

fyrir alla  
fjölskylduna

í þínu  
hverfi

frá  
morgni  
til kvölds



Sími: 411 5000  
[www.itr.is](http://www.itr.is)







# LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

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



**GRANÍT  
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is





# Partímatgur sem mun slá í gegn

Þessir réttir eru tilvaldir í partí um helgina og aðrar veislur. Þeir eru sniðugir og góðir hvort sem fólk kys veganmat eða ekki, geta staðið einir og sér en eru líka frábærir sem meðlæti með kjöti eða fiski.

## Djúpsteiktur spínatbollur með tómata-chutney

14 stórar bollur

- 400 g spínat
- 2 msk. olía
- 2 ½ dl kjúklingabaunamjöl
- 1 tsk. rífið engifer
- 1 grænt ferskt chili-aldin, saxað
- 1 tsk. fennelduft
- ½ tsk. chili-duft
- 1 tsk. kummin
- 2 msk. sesamfræ, ristuð
- 2 ½ dl vatn
- olía til djúpsteikingar



Skolið spínatið og steikið upp úr olíunni á pönnu í nokkrar mínútur. Setjið til hliðar. Blandið öllum innihaldsefnum saman við kjúklingabaunamjölið og setjið svo spínatið saman við. Búið til litlar bollur með mat-skeið og djúpsteikið í olíu þar til þær hafa tekið góðan lit.

### Tómata-chutney

- 1 rauð paprika
- 4 tómatar, skornir í grófa bita
- 1 grænt chili-aldin, fræhreinsað
- 1 hvítlauksgeiri
- 3 msk. tómatauk (tómaturra)
- 1 msk. ferskur kóríander, saxaður
- 1 tsk. chili-duft
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. sykur

Allt sett í matvinnsluvél og blandað vel saman. Bragðbætið með salti og chili-dufti. Berið fram með spínatbollunum.



Djúpsteiktur spínatbollur með tómata-chutney.



Avokadó-franskar

## Avokadó-franskar

u.þ.b. 16 bitar

- 2 stór avokadó (lárpera)
- ½ tsk. laukduft
- ½ tsk. reykt paprika
- svartur pipar eftir smekk
- cayenne-pipar á hnífisoddi
- 2 msk. kókosmjöl
- 200 g brauðraspi
- 1 egg
- ólífuolía



Hitið ofninn í 220°C. Skerið avokadóinn í tvennt, takið steininn úr og skerið í báta. Blandið kryddi, kókosmjöli og brauðraspi saman í skál. Þeytið eggjó létt í annarri

skál. Veltið bitunum upp úr egginu og síðan brauðraspsblöndunni. Raðið á bök-unarpappír og bakið í 10–15 mín. eða þar til bitarnir eru orðnir fallega brúnir. Berið fram með chipotle-sósunni.

### Chipotle-sósa

- 1 dl majónes
- 1 dl sýrður rjómi
- 2 tsk. chipotle-uk, (fæst í litlum glerkrukum)
- safi úr hálfri límónu

Blandið öllu vel saman. Gott er að láta sósuna standa aðeins áður en hún er borin fram.

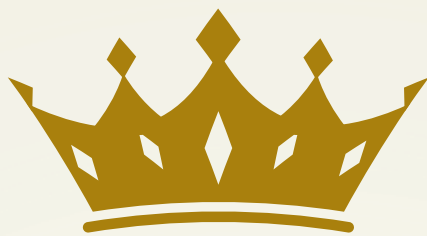
Þessi réttir geta staðið einir og sér en eru líka frábærir sem meðlæti með kjöti eða fiski.







HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN



# DROTTNINGA DAGAR



## DROTTNING VIKUNNAR

BJÓÐUM  
12 MÁNAÐA  
VAXALAUS LÁN

# MIA

STÆRÐ 160X200 CM

DROTTNINGARVERÐ

**92.638 KR.**

FULLT VERÐ 132.340 KR.

- 5 SVÆÐASKIPT HEILSURÚM
- STYRKTIR KANTAR
- FRÁBÆR AÐLÖGUN
- GÓÐ ÞYNGDARDREYFING
- INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA, BOTN OG FÆTUR

30%  
AFSLÁTTUR

## KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

**rekkjan**  
HEILSURÚM





# Súkkulaði & vín



Við höfum gjarnan mælt með því að sleppa vínberjunum á ostabakka og hafa konfektkassa vilji maður fara vel með vínið en þörun víns og súkkulaðis er að verða algengari en áður.



Þegar **konfektkassinn** er í „aukahlutverki“ skiptir kannski ekki öllu máli hvaða **rauðvín** verður fyrir valinu, bara að það sé **tannin- og sýrulítið, mjúkt vín** og vel þroskað – til dæmis **Rioja-vín, Bordeaux-vín** af góðum árgangi, **Chile-vín** eða **Pinot Noir**. Sama gildir um **dökk súkkulaði**, það getur verið yndislegt að enda máltíð með því að laumast í **Omnom-súkkulaði** (eða annað) og vera með sams konar vín og lýst hér að undan við höndina.

En ef **sæt súkkulaði-kaka** er í eftirrætt, verður að hugsa á öðrum nótum og **velja sæt vín** en þá er það virkilega til að magna upplifunina. Við höfum gert margar tilraunir og óneitanlega eru nokkur vín betri en önnur: **Rivesaltes Grenat** hefur vinninginn, styrkt vín eins og **Banyuls** sem er líka ljómandi, enn betra ef smávegis kaffibragð bætist við. **Sæt eðalfreyðivín** eins og **Moscato d'Asti** eða **rosafreyðivín Malvasia** frá **Bava** eru ómótstæðileg. Aftur á móti eru sæt vín eins og **Tokay, Late Harvest** eða **Sauternes** ekki á réttum stað hér.

## Frískandi óáfengir drykkir

Hvernig væri að koma gestunum um helgina á óvart með því að hrista fram ljúffengan kokteíl? Hér eru tveir sem hitta beint í mark.

Stílisti / Bergþóra Jónsdóttir Myndir / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir



### Vatnsmelónu- og jarðarberjakokteill fyrir 2

Þessi drykkur er sérlega frískandi og hentar einnig vel fyrir yngri kynslóðina.

- 500 g vatnsmelóna, skorin í bita
- 200 g jarðarber, hreinsuð safi úr ½ límónu
- 2 tsk. chia-fræ
- 8 myntulauf, auka til að skreyta drykkinn klaki

Setjið vatnsmelónu, jarðarber og límónusafa í blandara og maukið þar til allt hefur samlagast vel. Setjið blönduna í sigti, þrýstið á með skeið þannig að safinn renni niður og fjarlægið hrtið. Hrærið chia-fræin saman við safann og kælið í 15 mínútur. Merjið 4 myntulauf í hvert glas og fyllið með klaka. Hrærið í safablöndunni til að losa um chia-fræin og skiptið blöndunni á milli glasanna. Skreytið drykkinn með myntu og berið fram. Það má auðveldlega breyta þessum drykk í áfengan kokteíl með því að bæta við 1 sjúss af vodka í hvert glas.



Vatnsmelónu- og jarðarberjakokteill fyrir 2.

„Hér eru tveir sem hitta beint í mark.“



Sangría

### Sangría

8 glös

- 2 pokar af svörtu tei, má vera koffínlaust
- 2 kanilstangir
- 470 ml heitt soðið vatn
- 110 g sykur
- 700 ml granateplasafi eða trönuberjasafi
- 235 ml ferskur appelsínusafi
- 1 appelsína, skorin í þunnar sneiðar
- 1 sítróna, skorin í þunnar sneiðar
- 1 límóna, skorin í þunnar sneiðar
- 1 grænt epli, skorið í þunnar sneiðar
- 900 ml sóðavatn
- klakar

Setjið tepoka og kanilstangir í stóra skál og hellið sjóðandi heitu vatni yfir, látið standa í 5 mínútur, takið tepokana úr vatninu og hrærið sykurinn saman við þangað til hann leysist alveg upp. Setjið teblönduna með kanilstöngum í stóra könnu og bætið granateplasafa, appelsínusafa, appelsínusneiðum, sítrónusneiðum, límónusneiðum og eplasneiðum saman við. Látið í kæli í 1 klukkustund eða yfir nótt. Setjið sóðavatnið saman við drykkinn rétt áður en hann er borinn fram í glösnum með klaka.



Sangría er vinsæll drykkur í SANGRÍA Portugal og á Spáni þar sem rauðvín og ferskir ávextir eru í aðalhlutverki. Hér höfum við gert óáfenga útgáfu sem gefur ekkert eftir í því að svala þorstanum.





# Jólaóróinn í ár

Verð aðeins kr. **6.800.-**

GEORG JENSEN

HÖNNUÐUR: **SANNE LUND TRABERG**

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / [www.epal.is](http://www.epal.is)



2019 Christmas Noel Jul 2019





„Að mála einn vegg í dekkri lit gefur rýminu hlýlegt yfirbragð og eins eru veggfóður að koma sterk inn.“



## Lýsing, litatónar og laglegur textill

1. Mottur, plöntur og vefnaður á vefnað ofan – þetta er allt í smáatriðunum. Mynd/Johan Vancutsem
2. Rómantískt – púðar, veggskraut og vel valdir antíkmunir geta gefið rýminu einstakan svip. Mynd/Heiðis Guðbjörg
3. Leyfðu fallegum stíkum og smáhlutum að njóta sín. Hlýleg birtan og bitarnir í loftinu setja punktinn yfir í-ið. Mynd/Hákon Davíð

### Hugmyndir fyrir svefnherbergið



Texti  
 María Erla  
 Kjartansdóttir

Við verjum stórum hluta ævinnar í svefnherberginu og því er mikilvægt að skapa notalegt andrúmsloft í rýminu sem vel er hægt að gera með einföldum og ódýrum hætti. Lýsing getur skipt sköpum, notaleg og stillanleg birta. Að mála einn vegg í dekkri lit gefur rýminu hlýlegt yfirbragð og eins eru veggfóður að koma sterk inn. Hægt er að komast ansi langt með fallegum rúmfötum og öðrum vefnaði, mjúkum mottum, góðum híbýlailmi og almennu skipulagi. Hér er að finna nokkrar góðar hugmyndir fyrir svefnherbergið.

4. Fallegur textill og mjúkir litatónar eru hér ríkjandi en sérfróðir segja að betri nætursvefn fáist í rýmum sem máluð eru í blátóna, grátóna og í öðrum dempuðum litum. Mynd/Hákon Davíð Björnsson



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

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





# SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ  
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,  
**NEI TAKK**



# Neutral<sup>®</sup>

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK



g

Gestgjafinn

FERÐALÖG

# Ástin endurnýjuð á rómantískum áfangastað

**Falleg náttúra er til þess fallin að auka innri vellíðan fólks.** Þess vegna er engin tilviljun að elskendur kjósa oft að ferðast saman og heimsækja staði þar sem hægt er að reika um, njóta fegurðar og samveru. Hér á eftir eru taldir upp nokkrir kyrrlátir en einstaklega fagrir staðir þar sem ástin blómstrar.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



”

„Ef menn nenna ekki að bera nesti milli staða eru alls staðar kaffihús þar sem fá má portúgalskt sætabrauð og fyrirtakskaffi.“

## Giethoorn í Hollandi

Þetta litla þorp er einstaklega fallegt. Ferðamenn hafa sagt það líkast sviðsmynd í ævintýri. Þar, líkt og í Fenejum, eru skurðir aðalsamgönguleiðirnar og stráþökin á húsunum setja fallegan svip á þau. Fátt er rómantískara en að ganga hönd í hönd yfir eldgamlar trébrýr og reika um notalega göngustíga undir fögrum trjákrónum. Nú eða taka á leigu árabát og róa sjálfur milli staða í borginni. Þarna ríkir kyrrð og friður og engin hættu á að verða fyrir áreiti líkt og í stórborgum.

## Aveiro í Portúgal

Þetta lítríka og bráðskemmtilega þorp er eitt besta dæmi sem þekktist um Art Nouveau-arkitektúr. Þarna eru líka grænir garðar, skurðir og fögur sjávarsýn. Víða eru notalegir staðir til að setjast niður á og taka nesti upp úr körfu og njóta þess að gera ekkert nema tala við ástína sína. Ef menn nenna ekki að bera nesti milli staða eru alls staðar kaffihús þar sem fá má portúgalskt sætabrauð og fyrirtakskaffi. Nú og svo er alltaf rómantískt að deila mat sínum með öðrum.

## Hallstätt í Austurríki

Það er eitthvað alveg sérstakt við Hallstätt og flestir finna sterkt fyrir töfrum staðarins um leið og ferjan rennur að bryggjunni. Bærinn er á heimsminjaskrá UNESCO og þar er að finna kirkjur frá tólfu öld, líflegt markaðstorg og fjölmörg notaleg veitingahús þar sem snæða má við tveggja manna borð með einungis kertaljós á milli ykkar. Aðeins um klukkustund tekur að keyra til Hallstätt frá Salzburg og ef menn eru staddir í Vín tekur ferðin þrjá tíma.



## Taormina á Ítalíu

Síkiley er í raun öll einstaklega rómantísk. Hið formfagra eldfjall Etna gnæfir yfir og hið safírbláa Miðjarðarhaf er allt í kring. En staðsetning Taormina undir klettum og í klettum við litla vík er eitthvað svo draumkennd og notaleg. Eldgamlar rústir gnæfa yfir bænum og notaleg kaffihús er hvarvetna að finna.

## Bled í Slóveníu

Bled í Slóveníu stendur við samnefnt vatn. Allt umhverfið er kyrrlát, hlýlegt og hreint út sagt ævintýrlega fallegt. Kastalinn þar er frá tólfu öld og stendur hátt uppi á kletti. Hægt er að reika um þorpið eða róa út í eyju í miðju vatnsins en þeir sem ná að ganga inn í kirkjuna þar og hringja bjöllumni munu fá alla sína drauma uppfyllta.







Havana tungusófi  
verð 570.000 kr.

# ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Hægindastólar



Svefnsofi 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



g

Gestgjafinn

FERÐALÖG



# Vertu sælkeri í Kaupmannahöfn

**Kaupmannahöfn er ein af vinsælustu áfangastöðum Íslendinga. Þangað koma margir nokkrum sinnum á ári. Mikið er um góða veitingastaði í borginni og margir eiga sína uppáhaldsstaði sem þeir fara á aftur og aftur en gaman getur verið að breyta til. Hér bendum við á nokkra spennandi matsölustaði í Kongsens København sem gæti verið skemmtilegt að prófa.**



Umsjón  
Folda  
Guðlaugsdóttir

## Paté paté

Slagterboderne 1

Þessi veitingastaður er í hinu rísandi hverfi Meatpacking district (Kodbyen) á Vesturbrú. Þetta er elsti veitingastaðurinn á svæðinu og á því sérstakan stað í hjörtum margra íbúa. Boðið er upp á morgun-, hádegis- og kvöldverð og er mjög notaleg stemning á staðnum allan daginn. Matseðillinn er

innblásinn af Marokkó, Mið-Austurlöndum, Spáni, Ítalíu og Frakklandi.

Vínúrvalið er gríðarmikið og vandað og staðurinn snýr þannig að ef sólin skín

má sjá marga gesti fyrir utan með rósavínglas að njóta veðursins. Hægt er að panta nokkra litla rétti og ég mæli með að panta þrjá til fjóra, til að smakka sem flest.

## Coffee collective

Godthåbsvej 34B  
Jægersborggade 57

Metnaðarfullt kaffihús þar sem eigendurnir kaupa baunirnar beint frá bændum sem þeir heimsækja árlega. Fyrirtækið leggur mikla áherslu á „fair trade“ og með því að vera í nánú sambandi við bændurna nær það ekki



aðeins að framfylgja stefnunni heldur getur komið því nákvæmlega til skila hvaða vöru það vill. Starfsfólk er áhugasamt og hefur mikla þekkingu á kaffinu sem boðið er upp á. Hér ættu allir að finna kaffibolla við sitt hæfi. Kaffihúsið við Jægersborggade er sérstaklega huggulegt en þess má geta að staðurinn er með útibú á Torvehallerne-matarmarkaðnum þar sem er án efa að finna besta kaffið á markaðnum. Ég mæli með að fólk kaupi þarna ómalaðar baunir til að taka með heim úr fríinu.

## Mother

Høkerboderne 9-15

Mother er súrdeigspítsustaður í hinu upprennandi matarhverfi Kodbyen eða Meat packing district á Vesturbrú. Mother sækir nafn sitt til súrdeigsmóðurinnar sem leggur til grunninn í öll pítsadeig staðarins. Aðaláherslan er fyrst og fremst á góðar pítsur en einnig er hægt að fá antipasti og dásamlegar bruschettur. Skemmtilegur staður sem er mjög vinsæll meðal Kaupmannahafnarbúa þar sem alltaf er notalegt andrúmsloft og nauðsynlegt að ljúka máltíðinni með espressó-martini sem þeir gera einstaklega vel.

## Øl & Brød

Viktoriegade 6

Það er varla hægt að fara til Kaupmannahafnar án þess að fá sér gott smurbrauð og þeir hjá Øl & Brød gera það einstaklega vel og svo

er staðurinn þeirra í afar fallegu umhverfi. Hann er ekki stór þannig að gott er að vera búinn að panta borð en hægt er að borða bæði í hádeginu og á kvöldin. Staðurinn er í eigu sömu aðila og Mikkeller þannig að bjórúrvalið lætur ekki standa á sér og eru þeir mjög flinkir í að para saman ákveðna bjóra við hvert smurbrauð. Ásamt því að bjóða upp á mikið úrval af snaps og ákavíti frá Norðurlöndunum eins og sönnum „smørrebrød-stað“ sæmir, eru þeir ekki feimnir við að brugga sitt eigið og eru alltaf spenntir að leyfa viðskiptavinum að prófa nýjustu blöndurnar eins og til dæmis ákavíti með fersku dilli og fennel sem kom skemmtilega á óvart.



## Mikkeller

Mikkeller-brugghús var stofnað árið 2006 af tveimur vinum og heima-bruggurinum, þeim

Mikkel Borg Bjergso og Kristian Klarup

Keller, sem vildu kynna bjórinn sinn fyrir almenningi og skora á fólk að prófa nýtt og framsækið bragð í bjórgerð. Mikkeller

starfar ekki sem eiginlegt brugghús heldur fer gjarnan í samstarf við önnur brugghús sem brugga samkvæmt þeirra uppskrift eða þá að staðirnir fara saman í ákveðna tilraunastarfsemi. Mikkeller-barirnir eru staðsettir víða í Kaupmannahöfn og þeir selja einnig hluta af bjórnum sínum í kjörbúðum. Þó að gestir viti ekki alveg hvernig bjór þá langar í á Mikkeller, eru allar líkur á því að barþjónarnir geti notað sína miklu þekkingu til að benda á hinn eina rétta og sniðugt er að fá sér í lítið glas þannig að hægt sé að smakka fleiri.

## Hagnýtar upplýsingar

### Ferðamáti

Frá Kastup-flugvelli er einfaldast og ódýrast að taka jarðlest frá brautarstöðinni undir stöðvarhúsi 3 inn í borgina. Vagnar fara til og frá á tíu mínútna fresti á daginn en á 20 mínútna fresti á kvöldin. Ferðin inn í borgina tekur rösklega tólf mínútur að Nørreport-lestarstöðinni í miðbænum en flestir vagnar halda áfram ferð sinni alla leið til Vanløse.

Kaupmannahöfn er frekar örugg borg en gott er þó að hafa í huga að vasaþjófur geta stundum verið á kreiki í kringum fjölfarnar götur og lestarstöðvar.

Auðvelt er að ferðast með strætisvögnum í Kaupmannahöfn og er hagstætt að kaupa kort sem hægt er að fylla á.

Gott er að kynna sér svokallað Copenhagen card en það gæti verið hagstætt þar sem mikið er innifalið í því svo sem aðgangur að söfnum og Tivoliinu og ýmsar samgöngur.

Það getur verið sniðugt að leigja sér hjól í Kaupmannahöfn enda nota flestir íbúar hjól til að komast á milli staða. Víða er hægt að leigja hjól en um að gera er að kynna sér umferðarreglurnar áður en lagt er af stað.

”

„Mikið er um góða veitingastaði í borginni og margir eiga sína uppáhaldsstaði sem þeir fara á aftur og aftur.“



# Huggó á Húsavík sjóböð og slökun

Gisting fyrir tvo  
með morgunmat á  
**Fosshótel Húsavík**  
tveggja rétta kvöldverður  
og aðgangur í  
**GeoSea**  
sjóböðin

*Njóttu lífsins og kryddaðu  
hversdagsleikann á Húsavík.  
Frábær kvöldverður, rúmgott  
hótelherbergi og afslöppun í  
notalegum sjóböðum.*

**Einstakt  
tilboð  
fyrir tvo á  
24.900 kr.**  
– aukánótt –  
14.400 kr.

Innifalið í tilboðinu er einnar  
nætur gisting fyrir tvo á  
**Fosshótel Húsavík** ásamt  
morgunverðarhlaðborði, tveggja  
réttu kvöldverði á hótelinu og  
aðgangi í **GeoSea sjóböðin** á Húsavík.

Einnig hægt að fá sem gjafabréf.

**Tilboðið bókast í síma 464 1220  
eða [husavik@fosshotel.is](mailto:husavik@fosshotel.is)**

Gildir til: 15. desember 2019  
og með fyrirvara um bókunarstöðu.

[islandshotel.is/tilbod](http://islandshotel.is/tilbod)

  
ÍSLANDSHÓTEL

**FOSSHOTEL**  
HÚSAVÍK



# 10 flott flugráð

Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



**1 Gerðu ráðstafanir til að geta sofið.** Vertu með **teppi, höfuðpúða, augngrímu** og **heymartól**. Hafðu símann fullhlaðinn og hlustaðu á róandi hljóðvarp eða rólega tónlist.

**2 Ekki drekka áfengi fyrir flug og helst ekki meðan á fluginu stendur.** Þeir sem vilja drekka í flugi ættu að passa að gera það í hófi og drekka einnig mikið vatn með.

**3 Drekkstu mikið vatn,** loftið í flugvélum getur verið þurrt.

**4 Vertu með eitthvað til að maula í flugtaki og landingu** eins og Ópal, myntu eða brjóstsykur.

**5 Ef ekkert affreyngarkerfi er í vélinni er mikilvægt að vera með efni inni á símanum sínum eða í tölvunni.** Munið að hafa öll tæki vel hlaðin. Í öllum nýrri vélum er hægt að hlaða tækin en þá verður að muna eftir hleðslutækjunum.

**6 Í lengra flugi er mikilvægt að hreyfa sig.** Snúðu ökkulunum reglulega, lyftu höndum og stattu upp í svolitla stund.

**7 Ef þú ert flughrædd/ur** er mikilvægt að láta áhöfnina vita enda er hún sérþjálfuð í að veita aðstoð í slíkum tilvikum.

**8 Gott er að klæðast þægilegum hreinum fötum** og flatbotna skóm og hafið í huga að sterk ilmvatnlykt getur verið óþægileg fyrir marga.

**9 Ef ferðast er á milli stórra tímabelta** er gott að reyna að stilla sig strax inn á tímann sem er á áfangastaðnum, þetta skiptir minna máli þegar tímamismunurinn er 1-2 tímar.

**10 Í frekar stuttu flugi,** reyni ég að borða fremur lítið til að geta heldur farið út að borða á góðum veitingastað á áfangastaðnum.



## Áhugaverðar staðreyndir um London

London er vinsæl meðal Íslendinga og hefur upp á margt að bjóða. Hér eru nokkrar skemmtilegar staðreyndir um borgina.



Texti  
Hanna Ingibjörg  
Arnarsdóttir

Á alþingi Breta „The Houses of Parliament“ eru lögin búin til en samkvæmt þeim er bannað með lögum að deyta í þinghúsinu svo það er eins gott að enginn þingmaður hrökkvi upp af.

Hinn þekkti og vinsæli sumardrykkur Breta var fundinn upp í London í þeim tilgangi að auka sölu á ostrum. Það var árið 1820 sem maður að nafni **James Pimm** rak ostrubar sem gekk heldur illa og því fann hann upp drykkinn sem inniheldur meðal annars gin en hann kallaði hann **No. 1 cup** og síðan þá hafa Bretar og fleiri notið drykkjarins góða en hann er sérlega vinsæll á heitum sumardögum.

**Neðanjarðarkerfið í London** er með þeim stærri í heimi en um það ferðast **þrjár milljónir** manna á hverjum vikum degi. Í ljósi þessara miklu fólksflutninga þykir með nokkrum ólíkindum að ekki fleiri en þrjú börn hafi fæðst í lestum eða á lestarstöðvum.

Frægasti einstaklingurinn, sem fæddist á **Highgate-stöð** þann 13. febrúar, var **Jerry Springer** en það gerðist árið 1944 þegar móðir hans leitaði skjóls frá sprengjuregni Þjóðverja.

Í dag vita flestir að **eiturlyf eru bönnuð** í borginni en þar til **1916** var hægt að kaupa kókaín og heróín í Harrods.

Þeir sem hafa komið til **London** hafa kannski rekist á fólk á mótörhjólum í skærlytuðu endurskinsvesti með risastórt götukort undir arminum og undrast hvað viðkomandi sé að gera. Líklegast er að þarna sé tilvonandi **leigubílstjóri** í námi. Það tekur nefnilega allt frá **2-4 árum** til að verða leigubílstjóri í svörtu leigubílnum. Í raun þurfa leigubílstjórnarnir að læra nánast hvar allar götur borgarinnar eru utan að.

”

„Í dag vita flestir að eiturlyf eru bönnuð í borginni en þar til 1916 var hægt að kaupa kókaín og heróín í Harrods.“



Út fyrir þægindarammann

### Þyrluflug yfir Manhattan

Marga dreymir um að fljúga í þyrlu einhvern tímann um ævina og af hverju ekki að gera það í New York? Þyrluflug yfir borgina þykir algerlega magnað og sennilega er hægt að taka flottustu sjálfuna í borginni út um opnar þyrludyrnar með Manhattan í baksýn en það skal tekið fram að farþegar eru kyrrflega festir í öryggisbelti, þetta er samt ekki fyrir lofthædda. Hægt er að velja misdýra pakka hjá fyrirtækinu FLYNYON en verðið fer vissulega eftir lengd flugsins, ódýrast er að fara í 12-15 mínútna ferð en það er ekki eins dýrt og ætla mátti, gott er að miða við u.þ.b. 150 dollara á mann en oft eru tilboð í gangi og um að gera að gípa þau. Góða ferð, og ekki gleyma að nota myllumerkið #gestgjafintravel þegar þið setjið sjálfuna úr þyrlunni inn á samfélagsmiðla.





VIÐ KYNNUM NÝTT ÚR FRÁ  
JS WATCH CO. REYKJAVÍK  
*Vínland Gmt*



## Fyrir nútíma landkönnuði

Vínland úrið er tilvalið fyrir þá sem ferðast mikið eða þurfa að vita tímann á tveimur stöðum í einu. Úrið kemur með innbyggðri skífu þar sem hægt er að stilla tímann á hvaða land eða borg sem er í heiminum.

Úrið kemur í 41 mm stálkassa með safír gleri að framan og aftan. Hægt er að velja um silfur skífu, bláa skífu eða svarta skífu. Úrið er með Svissnesku hágæða sjálftrekktu gangverki með 65 tíma hleðslu og GMT vísu, 5 ATM vatnsvörn og hægt er að velja um krókóðlaól, eðluól eða stálól á úrið.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra. Úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR  
Laugavegi 62 - sími: 551-4100

*JS Watch co.*  
REYKJAVÍK



# Fjölbreytt tíska

## undir áhrifum frá áttunda, níunda og tíunda áratugnum

Texti / Arna Atladóttir - Instagram @stilisti\_maelir\_med



Alls kyns skrautlegar hársþangir og spennur verða áberandi í vetur. Þessar eru frá Prada.



Undanfarið hafa tískurisarnir kynnt línur sínar fyrir komandi vetur og má með sanni segja að tískan sé fjölbreytt og undir áhrifum frá gömlum tíma. Því er engin ástæða til að leggja fögrum flíkum sem voru keyptar inn fyrir tveimur árum.



Kúrekastígúel og víð stígúel sem krumpast aðeins niður (skálmarnar gyrtar ofan í).

Chanel sýndi svarthvítar köflur í kápum og drögtum. Dragtir eru flestar með axlapúðum.

Bómullarpeysur og hettupeysur verða vinsælar áfram og sama má segja um rúllukragaboli og boli með háum kraga. Einnig eru spangir og alls kyns hárskraut í tísku ásamt beltum með keðju.

Allir litir ganga að einhverju leyti. Í mynstri og textil eru köflótt mynstur, svarthvítar köflur og leður áberandi. Camel-liturinn kemur sterkur inn sem aldrei fyrr, þannig að ef þú lumar á camel-litaðri ullarkápu í fataskápnum ertu í góðum málum.

Kjólar í mismunandi síddum eru meira áberandi í léttari efnum, t.d. silki, og með púffermum. Hér má sjá einn slíkan úr smíðju Balenciaga. Bleiki liturinn heldur áfram að vera í tísku þrátt fyrir að sumarið sé á enda.

# S

vokölluð logo-tíska, þar sem fatnaður og fylgihlutir eru með stórum lógó-um, hefur verið vinsæl í töluverðan tíma en var bersýnilega minna áberandi á tískupöllum fyrir þennan vetur. Segja má að haust- og vetrartískan sé hreinlega eins og að ganga inn í second hand-verslanir, sem selja notuð fót og margar hverjar fót frá áttunda, níunda og tíunda áratugnum. Ef til vill hafa tískuhönnuðirnir verið undir umhverfisáhrifum þegar þeir teiknuðu upp tískuna fyrir veturinn því það sem sjá mátti á tískupöllum líktist helst því sem finna má í verslunum sem selja notað, eins og verslanir Rauða krossins og Spútnik. Ekki slæmt, því það er jú umhverfisvænni kostur. Greinilegt er líka að hönnuðir eru farnir að spá meira í umhverfið þar sem sífellt fleiri eru farnir að nota gervileður og -feldi í töskur og flíkur. Samfélagið kallar á meiri meðvitund um umhverfisáhrifin og það er ógerlegt fyrir hönnuði að láta það sem vind um eyru þjóta.

Klassísk ullarkápa frá Phippa K í camel-lit. Kápurnar eru í alls kyns stærðum og gerðum.



**Það sem var áberandi á tískupöllum fyrir komandi vetur:**

- Víðar, brúntóna trench-kápur.
- Mittishár og víðar dragtarbuxur í öllum litum.
- Dragtarjakkar í alls kyns textil með axlapúðum.
- Leðurjakkar og -kápur, hneppt alveg upp með boðung og yfirdekkum leðurhnöppum.
- Stórar, loðnar angórupeysur með púffermum.
- Nylon-, palíettu- og blúndublússur með áföstum hálsklúti eða pífum.



KÁPUÐAGAR  
10-30%  
AF ÖLLUM  
KÁPUM

*hjá*  
**Hrafnhildi**

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





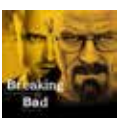
Menning  
AFFREYING



Umsjón / Ragna Gestsdóttir

## „Walter White einn eftir-minnlegasti karakter sjónvarpssögunnar“

**Jón Gunnar Geirdal** almanna-tengill er mikill áhugamaður um sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Hér segir hann frá fjórum þáttaröðum sem tilvalið er að horfa á í hámi.



### Breaking Bad

„Ef þú átt þessa snilld-arpætti eftir þá er þetta skylduáhorf og rúmlega. Stórkostleg sería og Walter White einn eftirminnlegasti karakter sjónvarpssögunnar. Væntanleg er El Camino-kvikmyndin sem heldur áfram með söguna, bið spennur og eins gott að hún verði í lagi.“



### Fleabag

„Ein allra besta sería sem ég hef horft á. Guardian setti hana í áttunda sæti yfir „bestu allra tíma“-þætti á 21. öldinni, ætli hún myndi ekki rata á topp 5 hjá mér. Phoebe Waller-Bridge stórfengleg í þessari drepfyndnu dramedíu og líka væntanlega kvikmynd, #gettekkibeðið.“



### Mindhunter

„David Fincher, fjöldamorðingjar og upphaf prófilera hjá FBI, fullkomin uppskrift að snilldinni sem þessir þættir eru. Sería 2 enn betri en sú fyrsta sem var mögnuð – fluga á vegg í viðtölum við Son of Sam, Charles Manson og marga fleiri. Dásamlega „dark“ og drungalegt Netflix-skylduáhorf.“



### OJ: Made in America

„Ótrúlega vel gerðir heimildarþættir og þá sérstaklega síðasti þátturinn sem sýndi manni hvað varð um OJ eftir sýkjunina alræmdu. Heimildar-myndafíklamust-see og rúmlega.“



# Styrkja Bleiku slaufuna með eigin hönnun

**Stefánsbúð/p3 styrkir Bleiku slaufuna í ár með sölu á bolum sem hannaðir voru fyrir málefnið. Bolirnir verða frumsýndir með viðhöfn í versluninni í dag klukkan 16 og eru allir velkomnir.**

Texti / Ragna Gestsdóttir

**V**ið ákváðum að styrkja Bleiku slaufuna því þeirra starf snertir okkur. Við höfum bæði misst nána ættingja, þar á meðal mæður okkar úr krabbameini og vitum hversu gott og mikilvægt starf er unnið hjá Bleiku slaufunni,“ segir Stefán Svan Aðalheiðarson, sem á Stefánsbúð/p3 ásamt Dúsu Ólafsdóttur.



Þetta er fyrsta verkefni þeirra til styrktar Bleiku slaufunni en alls ekki það síðasta að sögn Stefáns. Þau hafa áður látið gott af sér leiða í öðrum málefnum. „Við

höfum hannað boli með Katharine Hamnett til þess að vekja fólk til umhugsunar um náttúru Íslands og líka boli til að fagna 20 árum Hinsegin göngunnar í Reykjavík.“

Bolirnir sem seldir verða til styrktar Bleiku slaufunni eru úr lífrænni bómull, framleiddir í vindknúinni verksmiðju og það er ekkert plast notað við pakkingar eða annað. „Þeir eru 100% sjálfbærir, prentaðir og framleiddir með umhverfisvænum efnum í Englandi. Við í Stefánsbúð/p3 hönnuðum bolina,“ segir Stefán.

Eins og áður segir verða bolirnir frumsýndir klukkan 16 í dag, föstudag, og opið er í Stefánsbúð/p3 til klukkan 19. Allir eru velkomnir.

Stefánsbúð/p3 er staðsett í Ingólfsstræti 2b og hefur verslunin verið starfandi síðan 2017. „Við bjóðum upp á vöru sem okkur finnst einfaldlega frábær og það sem ekki fæst annars staðar. Við seljum vörur frá danska hönnuðinum Henrik Vibskov og frá Katharine Hamnett sem er bresk. Einnig erum við með vel valda vintage-merkjavörur á efri hæðinni og blöndu af nýjum og skemmtilegum fylgihlutum, sokkum, sólgleraugum og skarti.“



**„Við ákváðum að styrkja Bleiku slaufuna því þeirra starf snertir okkur“**



Allir velkomnir í Stefánsbúð/p3. Mynd / Aldís Pálsdóttir

**782-0503**

**Vantar þig vönduð heimilisþrif?**

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

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

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á [traustthrif@gmail.com](mailto:traustthrif@gmail.com) og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

## ÁHUGAVERÐ HLAÐVÖRP

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

### „Költ eru óendanlega heillandi rannsóknarefni“

**Ragnheiður Haralds- og Eiríksdóttir, veit fátt betra en að hlusta á góða hlaðvarpsþætti. Hér eru þrjú podköst sem hún mælir með fyrir þá sem hafa svipuð áhugamál og hún; raðmorðingja, geðheilsu og költ.**



#### Unfu\*k your brain

„Umsjónarkonan er Kara Loewentheil sem nennti ekki lengur að vinna sem lögfræðingur og varð í staðinn markþjálfari og femínísk súperstjarna, eins og hún segir sjálf. Þættirnir hennar fjalla um alls konar verkefni sem koma upp í hendur meðalmanneskjunnar á lífsleiðinni – ööryggi, aldurskomplexa, kvíða, erfið samskipti, kvart og kvein, einmanaleika, foreldrahlutverk og reiði, svo fátt eitt sé nefnt.“

#### I got the hell out

„Költ eru óendanlega heillandi rannsóknarefni, að

mínu mati. Það er ótrúlega áhugavert að skyggast inn í hópa af þessu tagi gegnum frásagnir þeirra sem komist hafa út. Í þessari seríu hlustum við á samtali tveggja vinkvenna, en önnur þeirra eyddi áratug í bókstafstrúarkölti. Heilög nærföt, nafnabreytingar, brostin tengsl við ættingja, og hreint ótrúleg afskiptasemi leiðtoganna af



**„Sá ódámur er með að minnsta kosti 13 morð og 50 nauðganir á samvísunni á nafninu The Golden State Killer.“**



#### The Murder Squad

„Hér eru tvær rokkstjörnur á ferð, Paul Holes sem starfaði áður hjá FBI og Billy Jensen sem er virtur glæparannsóknablaðamaður, en báðir áttu þátt í að hinn hrottalegi raðmorðingur og nauðgari Joseph James DeAngelo var handsamaður í fyrra. Sá ódámur er með að minnsta kosti 13 morð og 50 nauðganir á samvísunni og gekk undir nafninu The Golden State Killer. Paul og Billy fjalla í þessu hlaðvarpi um óupplýst mál og enda hvern þátt á að gefa hlustendum verkefni sem gætu aukið líkur á að brotamennirnir verði handsamaðir af laganna vörðum.“



# TIL HAMINGJU!



## TUTTUGU OG SJÖFALT HÚRRA FYRIR KR!

KR er Íslandsmeistari í knattspyrnu í tuttugasta og sjöunda sinn og tók á móti bikarnum á Meistaravöllum eftir sigurleik á móti FH á sunnudaginn. Lið KR er nú með 11 stiga forystu í efsta sæti deildarinnar þegar ein umferð er eftir og fá lið sem hafa leikið það eftir.

Alvogen óskar KR-ingum til hamingju.

#allirsemeinn

Lyfjafyrirtækið Alvogen er stoltur  
bakhjarl knattspyrnudeildar KR

 **Alvogen**





# Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



## Bara teknó, ekkert rugl

Hljómsveitin **Sælir Bois** var að senda frá sér sína fyrstu plötu sem ber heitið **Season**.

Hljómsveitin **Sælir Bois** var að senda frá sér sína fyrstu plötu sem ber heitið **Season**. Sveitin er skipuð þremur bestu vinum úr Hafnarfirði, tvíburinum **Brynjari** og **Andra Jónassonum** og **Róbert Leó Sigurðarsyni**. **Reynir Haraldsson** sér um allar útsetningar. „Við höfum alltaf verið miklir teknóhausar og vorum búnir að ræða að gera lög saman en við kynntumst í gegnum fótboltann sem við allir æfum. Þá var ekki aftur snúið. **Season** inniheldur sjö lög, bara teknó, ekkert rugl.“

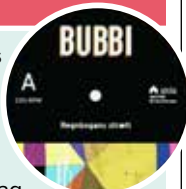
## Allt að verða vitlaust



■ **Metallica** og **San Francisco-sinfónían** mæta í **Bió Paradís**, í bestu mögulegu hljóð- og myndgæðum. Uppselt er á viðburðinn svo sýningum hefur verið bætt við **miðvikudaginn 9. október** og **laugardagskvöldið 12. október**. Það verður sannkallað **Metallica**-partí í **Bió Paradís** og sannir aðdáendur vilja ekki missa af þessu. **Miðasala á tix.is**.

## Hugmyndin kviknaði á Hinsegin dögum á Seyðisfirði

■ **Bubbi Morthens** sendir frá sér fjórðu smáskífuna af nýjustu plötu sinni, en það er einnig titillag plötunnar, **Regnbogans stræti**. Hugmyndina að laginu fékk hann á Seyðisfirði þar sem nokkrir íbúar höfðu tekið sig til og málað líti regnbogans á götuna upp að kirkjuþróppum, að næturlagi í tilefni **Pride**-daga. **Alda Music** mun setja í sölu sérútgáfu á 7 tommu vínýl með órafmagnaðri útgáfu af laginu, sem kemur út í dag, **föstudaginn 27. september**.



# „Tónleikahald eins og gefur að skilja er algjör verkur í rassgatið“

Hljómsveitin **Horrible Youth** var stofnuð fyrir þremur árum af **Ágústi Bent** og eru meðlimir sveitarinnar stjörnum prýddir í íslensku senunni. Nú er von á fyrstu plötunni þannig að **Albumm** hitti **Ágúst** og byrjaði á því að spyrja hvernig bandið varð til.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Theódóra Kolbrún



Ágúst Bent og félagar í hljómsveitinni **Horrible Youth** senda frá sér sína fyrstu plötu, **Wounds Bleed**, þann 27. september næstkomandi. Platan kemur út á vegum **Artobject Records**.

Ég stofnaði **Horrible Youth** þegar ég var í Noregi að drepa úr leiðindum fyrir þremur árum. Vetur, kuldi og viðbjóður. Ég kom mér upp heimastúdíói, lærði á það og fattaði loks að töfrarnir í tónlistarsköpun minni gerast þegar ég er allsgáður við tölvuna, ekki fullur eða freðinn í æfingahúsnæðinu,“ útskýrir **Ágúst**. Konan hans vann mikið á kvöldin og **Ágúst** segir að sá tími hafi verið nýttur í tónlist frekar en **Netflix** og hangs. „Svo þegar ég var kominn með haug af lögum sem voru tilbúin fyrir stúdíó byggði ég bandið smátt og smátt upp, meðlim fyrir meðlim. Allir koma strákarnir með sitt „input“ sem gerir þetta að skemmtilegum og frumlegum bræðingi.“

**Ágúst** er sjálfmenntaður gítarleikari og segist seint titla sig sem alvörusöngvara. „Ég hef verið í **Hooker Swing** (subburokki), **Truckload of Steel** (skítapönki) og **Blues Willis** (vibbakántri), allt jaðar og lítill árangur,“ segir hann. „Strákarnir eru hins vegar stjörnum prýddir í íslensku senunni. **Frosti** er í **Legend** og var í **Klink** og svona. **Maggi** var í **Úlpu**. **Hálf dán** er að spila með **Svölu**, **Himbrima**, **Legend**, **KUL** og bara öllum hinum og **Helgi** frontar **Benny Crespo's Gang** auk þess að ríffa í **Elínu Helenu** og **KUL**.“



„Textarnir eru tilkominir af tilvistar-kreppu og melódramatískum samræðum sem ég á við verstu útgáfuna af sjálfum mér.“

Hann segir að platan hafi þróast smám saman. „Ég ætlaði bara að gera þungarokksplötu og fá einhvern til að syngja fyrir mig en fann engan. Svo þegar ég fór að syngja sjálfur varð þetta melódískara þar sem ég er ekki með metal-ródd og sæki mikið í gruggið þegar ég sem söngmelódíur,“ svarar hann aðspurður hvernig hann myndi lýsa nýju plötunni. „Ég var alinn upp af **Kurt** eins og margir aðrir og situr það býsna fast í undirmeðvitundinni. Þá skapaðist þessi crossover-hljómur, sem einkennir okkur náttúrlega, og er fullkomlega lífrænn. Það var aldrei fundað um stefnumál og ekki reyndum við að hljóma eins og eitthvað sérstakt. Textarnir eru tilkominir af tilvistarkreppu og melódramatískum samræðum sem ég á við verstu útgáfuna af sjálfum mér,“ útskýrir hann og glottir en bætir svo við að það sé stranglega bannað að

útskýra texta of mikið. „Fólk þarf að túlka þá á sinn eigin hátt.“ **Ágúst** er nýfluttur heim en hann bjó áður í **Drammen** sem er 30 kílómetra suður af **Ósló** þar sem hann vann sem verkstjóri hjá rafvirkjafyrirtæki. Hann segir að það hafi verið furðu auðvelt að halda hljómsveitinni gangandi þó að meðlimirnir byggju ekki í sama landi.

„Internetið og upptökutæknin gerir þetta frekar gerlegt að því gefnu að kunnáttan sé til staðar. Ég var svo heppinn að fá þessa meistara með mér í þetta og **Maggi**, sem tók upp plötuna með mér, var mér til halds og trausts. Þessi plata hefði verið tíu sinnum erfiðari án hans enda er hann algjör meistari á sínu sviði. Að vísu var allt tónleikahald eins og gefur að skilja algjör verkur í rassgatið. Flug fram og til baka, maraþonæfingar dagana fyrir gigg og síðast en ekki síst mikil þolinmæði frá konunni. Guði sé lof fyrir það.“

Fram undan hjá hljómsveitinni er að halda litla útgáfutónleika strax við útgáfu. „Við ætlum svo að reyna að vera duglegir á Íslandi í haust. Svo er á teikniborðinu stærra útgáfupartí sem við ætlum að halda með vinum okkar í **Óværu**. Að lokum viljum við þakka þeim sem hafa hlustað, líkað, komið og deilt. Við erum þið.“

## Albumm mælir með



### Vök á trúno

■ Tónleikaröðin **Trúnó** hefur slegið í gegn í **Hljómahöll** undanfarin misseri þar sem hugmyndin hefur verið að halda stóra tónleika og tjalda öllu til í minnsta sal **Hljómahallar** sem tekur aðeins 100 manns í sæti. Fyrstu **Trúnó**-tónleikar haustsins verða með hljómsveitinni **Vök** og þeir fara fram **2. október** í **Bergi, Hljómahöll**. Húsið opnar klukkan 19 og tónleikar hefjast klukkan 20. **Miðar á tix.is**.

### Nýdönsk í Hörpu



■ Hljómsveitin **Nýdönsk** blæs til heljarinnar tónleika í **Hörpu** þann **28. september**. Sveitin leikur öll sín vinsælustu og bestu lög. Fjórði hest klukkan 19.30. **Hægt er að nálgast miða á harpa.is**.

### Júníus Meyvant í Bæjarbíói



■ **Júníus Meyvant** snýr aftur í **Bæjarbíó** ásamt hljómsveit sinni og heldur tónleika í kvöld, **föstu-daginn 27. september**. Það sem af er ári hefur **Júníus** verið á tónleikaferðalagi um Evrópu og Bandaríkin en í janúar sendi hann frá sér sína aðra breiðskífu. **Tónleikarnir hefjast klukkan 19.30. Miðar á midi.is**.



### Útgáfutónleikar Bubba Morthens

■ Í tilefni af útkomu nýrrar plötu **Bubba Morthens, Regnbogans stræti**, sem kom út **9. ágúst sl.** verða haldnir útgáfutónleikar á völdum stöðum um landið. Með **Bubba** í för verða þeir frábæru tónlistarmenn sem spiluðu á plötunni með honum. Næstu tónleikar **Bubba** verða í **Hlégarði** þann **3. október** og hefjast þeir klukkan 20.30. **Miðar á midi.is**.

## Hlustað á rapp frá blautu barnsbeini



■ **Gabriel Sölví**, eða **Gabe Real** eins og hann kallar sig, var að senda frá sér sína fyrstu plötu sem ber nafnið **Reality**. Kappinn hefur ávallt verið hrifinn af hip hop-tónlist og hlustað á rapp frá því hann man eftir sér. „Platan mín, **Reality**, er meira og minna samsetning af flestu sem maður hefur heyrt úr hip hop-sögunni, þar sem platan byrjar og endar á hörðum rímum og svokölluðum **boom bap-töktum**. Einnig má heyrast tónlistarstefnur eins og „trap“ og „soulful“ og inn á milli eru talsvert róleg lög.“ **Gabriel** segist fyrst og fremst textasmiður sem elskar allt sem tengist hip hop-tónlist – tónlistinni sem byrjaði í byltingu, tjáningu og menningu og hefur þróast yfir í stærstu tónlistartegund heims.



# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



# Apple Watch 5

Kemur í verslanir Epli í dag.



**Apple WATCH**  
SERIES 5

**40/44mm** Sívirkur Retina skjár  
Hjartsláttarmælir | Áttaviti  
Fallskynjari | Apple Pay

**Dökkgrár** | **Silfur** | **Gull**



Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is



5 staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Fékk þá flugu í hausinn að læra á harmónikku“

Aron Leví Beck, borgarfulltrúi Samfylkingarinnar, varð faðir í sumar og hefur einnig nýlega tekið upp málalalisti. Hér ljóstrar hann upp fimm staðreyndum um sjálfan sig.

1 Ég var markmaður í landsliðinu í íshokki, æfði í rúm 10 ár.

2 Ég spila á harmónikku. Árið 2014 bjó ég erlendis og fékk þá flugu í hausinn að læra á harmónikku svo ég keypti mér eina slíka, sat yfir YouTube og spila á dag.

3 Ég er jafnvígur á báðar hendur. Þegar ég byrjaði að læra að skrifa skipti ég um hönd í hvert skipti sem ég var orðinn þreyttur. Ég var sendur til iðjuþjáfa til þess að skera úr hvort ég ætti að skrifa með vinstri eða hægri hendinni. Í dag skrifa ég með vinstri en get málað með hægri og vinstri.

4 Ég er lærður málameistari og hef tiltölulega nýverið tekið upp myndlist.

5 Ég er með mótörhjólpróf og skotvopnaleyfi en hef aldrei átt mótörhjul og fer nánast aldrei í skotveiði.

Aron Leví Beck.



„Söngurinn hefur bjargað mér á mínum erfiðustu tímum“

Íris Hólm, söng- og leikkona, keppti 17 ára gömul í X Factor og hefur staðið á sviði síðan þá í fjölda verkefna. Í byrjun október mun hún heiðra sína uppáhaldssöngkonu, Beyoncé, með tónleikum á Hard Rock en Íris segir hana heilla sig bæði sem söngkona og manneskja.

Umsjón / Ragna Gestsdóttir Mynd / Ólöf Erla

Beyoncé hefur alltaf verið í uppáhaldi hjá mér. Ég er mjög heilluð af henni sem manneskju. Hún er samkvæm sjálfri sér, leggur hart að sér í öllu sem hún gerir og lætur engan segja sér að hún geti ekki gert hlutina,“ segir Íris, og bætir við að Beyoncé sé ekki eingöngu góð söngkona og listamaður, heldur semji hún einnig flott lög og texta. „Mitt uppáhaldslag með henni er lagið I Care.“

Áheyrnarprufa var hvatning

Fyrir á þessu ári fór Íris í áheyrnarprufu fyrir talsetningu á kvikmyndinni The Lion King. Þar las hún hlutverk Nölu, en Beyoncé talar og syngur fyrir Nölu í enskri útgáfu myndarinnar. „Ég gekk út úr áheyrnarprufunni og ákvað þá að ég ætlaði mér að skella í þessa tónleika, áheyrnarprufan var kannski hvatningin sem ég þurfti. En ég sendi umheiminum greinilega einhver skilaboð þennan dag þar sem ég fékk síðan hlutverkið.“

Söngurinn heilun

Íris er 30 ára og fædd og uppalin í Mosfellsbæ, einhleyp og almennur nautnaseggur að eigin sögn. Hún er einnig móðir sex ára lífskrafts.

„Ég byrjaði að syngja mjög ung og það má eiginlega segja að söngurinn hafi verið mín heilun sem barn og unglingur,“ segir Íris sem keppti 17 ára gömul í þáttunum X Factor og segir boltann hafa byrjað að rúlla eftir það. Hún hefur verið viðloðandi Söngvakeppni Sjónvarpsins nánast árlega frá árinu 2007 og tekið þátt í ýmis konar verkefnum.

„Það eru algjör forréttindi að geta starfað við söng, finnst mér. Auðvitað er maður búinn að leggja hart að sér og æfa sig í mörg ár. En að fá að vinna við það sem maður raunverulega elskar er hreint út sagt æðislegt. Söngurinn

„Söngurinn og ég erum eitt. Söngurinn hefur bjargað mér á mínum erfiðustu tímum og þess vegna gæti ég ekki lifað án hans.“

Íris flytur lög hinnar heimspektu Beyoncé.



og ég erum eitt. Söngurinn hefur bjargað mér á mínum erfiðustu tímum og þess vegna gæti ég ekki lifað án hans.“

Auk þess að syngja semur Íris heilmikið af textum og ljóðum og segist finna mikla ró í því. Árið 2015 sótti hún um leiklistarskóla í New York og stundaði nám þar í tvö ár. Og í dag kennir hún leiklist, auk þess að talsetja barnaefni og kvikmyndir.

„Ég er mikil félagsvera, en kann samt

rosalega vel að meta það að vera ein. Ég vel afþreyinguna svoltið út frá því að geta verið umvafin fólki en samt með fókus á mig. Eins og til dæmis sund, hot-jóga, spila „pool“, fara í leikhús og á tónleika.“

Langar í sálfræði

En hvert væri plan B, ef söngurinn myndi klikka? „Ég hef mjög gaman af því að kenna. Mig hefur líka lengi dreymt um að fara í háskólanám og þá í sálfræði.“

Það eru næg verkefni fram undan hjá Írisi sem flytur ásamt glæsilegum hópi þekktustu lög Bee Gees á Hótel Grímsborgum í vetur, síðan mun hún stíga á svið á jólatónleikum Siggu Beinteins í Eldborg. „Það er yndislegt að fá að syngja inn jólin með Siggu.“

Tónleikar

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

Föstudagslögin urðu til á pítsukvöldi

Andri Ívarsson, gítarleikari og uppistandari, og Stefán Jakobsson, söngvari DIMMU, skipa dúettinn Föstudagslögin, en á þeim tæpu sex árum sem þeir hafa starfað saman hafa þeir ferðast vítt og breitt um landið og troðið upp. Um helgina stíga þeir á svið á Bryggjunni Brugg-hús á föstudag og Fish House Grindavík á laugardag.

„Föstudagslögin urðu formlega til þegar Facebook-síðan okkar var gerð í febrúar 2014 sem heitir einmitt Föstudagslögin. Við höfðum þá hist nokkrum sinnum í partíum þar sem gítar var til taks og við virtumst „fíla“ samskonar tónlist,“ segir Andri. „Eitt föstudagskvöldið fengum við okkur pítsu og tókum upp lag sem við settum á vefinn. Undirtektir stóðu ekki á sér sem var hvati til að halda áfram og höfum við nú hjólað í rúmlega 70 ábreiður frá upphafi.“

Tónleikahald hófst hjá strákunum í janúar 2016. „Cafe Rósenberg í Reykjavík var okkar staður, blessuð sé minning hans.“



Stefán og Andri skipa Föstudagslögin.

Við fórum svo fljótt að fíkra okkur yfir á landsbyggðina og þeim stöðum fer ört fækkandi sem við höfum ekki spilað á,“ segir Andri. Félagarnir eiga báðir sterkar

rætur að rekja til Akureyrar og er Græni hatturinn einn af þeirra uppáhaldsstöðum. Andri segir þá annars alltaf spennanta fyrir því að kíkja á nýja staði og er bæjarhátíðavertíð sumarsins í sérstöku uppáhaldi. „Ekki höfum við enn látið til okkar taka í útlöndum enda ráðsettir og gamlir menn.“

Hvernig hefur ykkur verið tekið? „Blanda af tónlist og gríni er eitthvað sem fólk elskar og við munum ekki eftir því að erfitt hafi verið að fá tónleikagesti með okkur í stuðið og stemninguna. Þetta er bara eitthvað sem rúllar áfram á afslappaðan hátt.“

Félagarnir starfa báðir í öðrum hljómsveitum og verkefnum, en Andri segir Föstudagslögin ólík öðru sem þeir eru að vinna við þar sem formið hjá dúettinum er mjög opið. „Við veljum lögin yfirleitt eitt á eftir öðru uppi á sviði og grínustum gjarnan með það sem okkur dettur í hug hverju sinni milli laga.“

Föstudagslögin eru orðin fastur liður í okkar tilveru og eru engin plön uppi um að stöðva það eilífðarparti.“

Fylgjast má með dúettinum á Facebook: Föstudagslögin og miða má finna á Tix.is.

Nýtt á Fresco: Kaldpressaður safi!



FINNU FERSKLEIKANN  
www.fresco.is

FRESCO  
Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni





20%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
VÖRUM FRÁ  
ETHNICRAFT  
OG NOTRE  
MONDE

# ETHNICRAFT 20 ÁR Á ÍSLANDI

TILBOÐSDÖGUM LÝKUR UM HELGINA



habitat 

 **TEKK**  
COMPANY

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





## Hádegistilboð 12"

12" pizza með 3 áleggjum og coke í dós Gildir til kl 14:00.

12" pizza with 3 toppings and a can of coke.

1.990 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 | 35. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 27. SEPTEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Magnús Guðmundsson

## Skoðanalaus

■ Þetta er fyrsti skoðanapistill minn í talsverðan tíma og á þeim tíma hef ég lagt mig fram um almennt skoðanaleysi. Hef eiginlega ekki lengur skoðun á nokkrum sköpuðum hlut. Guði sé lof! hrópa ég út í kosmosið án þess þó að hafa á því skoðun hvort að guð sé til eða ekki. Það er ekki mitt vandamál, ég er bara að reyna að vera besta útgáfan af sjálfum mér.

Þetta skoðanaleysi er stórkostlegt ástand. Það þarf samt alveg að hafa fyrir því í samfélagi þar sem við einstaklingarnir eigum alltaf að vera að standa okkur betur. Borða hollt, lifa plastlaust, keyra minna og ganga meira, ferðast meira en hætta að fljúga, vera í formi en ekki rekin áfram af sjálfsfyrirlitningu en þó umfram allt, vera hress. Því á meðan plánetan okkar hitnar, náttúran drukkunar og veröldin eins og við þekkjum hana riðar til falls er öllum nauðsynlegt að halda í gleðina. Það er víst gott fyrir hagvöxtin.

Í þessari viðleitni minni til þess að vera skoðanalaus með öllu og þar af leiðandi skítsama um flest, hef ég þó tekið eftir því að ekki eru allir krafðir um skoðun, ábyrgð og aðgerðir. Risafyrirtæki virðast til að mynda alls ekki þurfa að hafa skoðun á nokkru sem skiptir máli. Og þeim mun stærri, þeim mun betra. Þau stærstu fá að brenna skóga, virkja fallvötn, spúa eitri út í andrúmsloftið og njóta á meðan skattfríðinda. Það á líka að vera gott fyrir hagvöxtinn.

Þannig að ef ég ætla að halda mig við þessa skoðanalaus vegferð er mér nauðugur einn kostur að gerast stórfyrirtæki. Hvort það dugir til þess að ég geti haldið áfram að vera skoðanalaus drullusokkur sem telur sig vera bestu útgáfuna af sjálfum sér verður víst að koma í ljós. Þangað til er að halda í gleðina og hagvöxtinn á leiðinni til glötunar.



## 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 fáanlegur með slitsterku gráu tauáklæði.



Frábært úrval af svefn sófum 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.-



12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa  
★★★★★

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



vefverslun  
svefnogheilsa.is

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

nettó

Á NETINU



VERSLAÐU  
Á NETINU

- ÓDÝRT OG ÞÆGILEGT -

Þú getur nú pantað  
matvöru í gegnum  
vefverslun Nettó og  
sótt á 14 stöðum um  
land allt.