



Golfparadís sem aldrei varð

Innlent 2

Háleitar hugmyndir um einn glæsilegasta golfvöll landsins dögðu uppi í hruninu. Erlendir fjárfestar keyptu síðan jörðina á hrakvirði.



Jón Ásgeir snýr aftur

Fréttaskýring 6

Ítarleg umfjöllun um endurkomu eins þekktasta og umdeildasta kaupsýslumanns landsins.



Orkudrykkjajæði á Íslandi

Innlent 4

Algjör sprenging hefur orðið í sölu orkudrykkja á Íslandi og virðast slíkir drykkir einkum vinsælir meðal ungmenna.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Dæmigerð / Ísland / Heimurinn



Víðtalið / Stefanía Ósk Benediktsdóttir

Frelsið færði henni hamingju

Trans fólk hefur lengi barist fyrir réttindum sínum ekki síst innan íþróttahéimsins. Aðstæður trans stelpunnar Ronju Sifjar Magnúsdóttur benda þó til að viðhorf samfélagsins séu að breytast, alla vega í Flóahreppi þar sem Ronja æfir bæði frjálssar íþróttir og glímu.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Lyngási 17, 210 Garðabæ
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

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

Umbrot og hönnun:

Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffsson
Fréttastjóri



Guðný Hönn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill
Páll Egilsson



Friðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, María Erika Kjartansdóttir

Íris Hauksdóttir, Egill Páll Egilsson, Helga Kristjáns, Svava Jónsdóttir

Margrét Björk Jónsdóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldis Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson

Heiðis Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK

Guðriður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?

Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannelif.is.



Innlent

SKORRADALSHREPPUR

Texti / Egill Páll Egilsson



Golfparadís sem dagaði uppi í hruninu Forsaga vatnsstríðsins í Skorradal

Golfvöllur í landi Indriðastaða átti að verða einn sá glæsilegasti á landinu en háleit markmið dögðu uppi í bankahruninu. Hrunið átti eftir að hafa víðtækari áhrif á umrætt land því danskir fjárfestar keyptu það á nauðungarsölu af Landsbankanum í gegnum fjárfestingaleið Seðlabankans og standa nú í deilum við sumarhúsaeygendur.

Þann 7. desember síðastliðinn sagði Mannlíf frá máli sem kallað hefur verið vatnsstríðið í Skorradal. Málið snýst um að Héraðsdómur Vesturlands synjaði fyrir skemmstu kröfu Ingólfs Garðarssonar, fyrir hönd Félags sumarhúsaeygenda í landi Indriðastaða í Skorradalshreppi, um staðfestingu lögbanns sem sýslumaðurinn á Vesturlandi lagði við því að landeigendur loki fyrir rennsli neysluvatns úr vatnsveitu í landi jarðarinnar. Málinu hefur verið áfrýjað.

Málið er allt hið flóknasta og spannar forsaga þess yfir áratug en fyrir bankahrunið 2008 voru uppi metnaðarfull áform um uppbyggingu á svæðinu, meðal annars uppbygging á einum flottasta golfvelli landsins.

Frístundabyggð í landi Indriðastaða byggist upp

Fyrstu sumarbústaðirnir í landi Indriðastaða risu á sjöunda áratug síðustu aldar. Árið 2000 hóf Inger Helgadóttir, fyrrum bóndi í Skorradal í Borgarfirði, markvissa skipulagningu og uppbyggingu frístundabyggðar í landinu. Árið 2005 kom fjárfestirinn Jón Sandholt inn í reksturinn en hann hafði lengi átt bústað í landinu. Í kjölfarið var ákveðið að ráðast í enn frekari uppbyggingu og uppbygging golfvallarins sett á laggirnar. Hannes Þorsteinsson golfvallaarkitekt var fenginn til að hanna 27 holu golfvöll ásamt æfingarsvæði, putt- og vippflöt, og æfingavelli með þremur stuttum par-3 holum.

Árið 2007 var Haraldur Már Stefánsson, grasvallar- og íþróttafraeðingur ráðinn valla- stjóri golfvallarins, og í kjölfarið stofnaður golfklúbbur, eða í mars sama ár. Alls 212 félagar voru skráðir stofnfélagar Golfklúbbs Skorradals (GSD). Síðan hefur lítið frést af þessari golfparadís.

„Hann dagaði bara uppi í hruninu. Það voru opnaðar 9 holur og svo var barist fyrir framkvæmdaleyfi fyrir stækkun golfvallarins en leyfi fékkst ekki fyrir stækkun vallarins af því að það átti að fylgja aukning á sumarbústaðabyggðinni. Það voru uppi raddir í sveitarstjórn Skorradalshrepps að leyfa stækkun vallarins en geyma sumarhúsaeygðina en svo dagaði þetta uppi í hruninu og náði ekki lengra,“ segir Haraldur Már í samtali við Mannlíf.

Verkefnið var þó komið vel af stað, búið var að teikna grunnteikningu af vellinum og byrjað að spila á níu holum. Eins var búið að fjárfesta í tækjabúnaði og öðrum búnaði. „Það var komið vökvunarkerfi sem tengt var inn á þessa vatnsveitu sem tekur vatn úr stíflunni í Skorradalsvatni,“ útskýrir Haraldur Már en hann starfaði áfram fyrir félagið Indriðastaði ehf. þar til það varð gjaldþrota árið 2010.

Lögbannið gildir enn

Samkvæmt heimildum Mannlífs keyptu núverandi landeigendur, Henrik Falster-Hansen og Janne Dorte Knudsen, jörðina sem um ræðir á nauðungarsölu af Landsbankanum í gegnum fjárfestingaleið Seðlabankans. Fjárfestingaleiðin var liður í aðgerðum Seðlabankans við afnám fjármagnshafta.

Síðan þá hafa staðið yfir deilur á milli landeigendanna og Félags sumarbústaðaeigenda í landi Indriðastaða um rekstur á vatnsdælu fyrir neysluvatn til sumarhúsanna.

„Við vorum að reyna að beina því í þann farveg að félagið tæki yfir reksturinn á dælu og næði einhverjum samningum þar um. Það er algengt fyrirkomulag í svipuðum málum. En þau vildu fara að taka einhvern arð út úr þessu, landeigendurnir. Það var það sem við vildum ekki sætta okkur við, það er ekki íslenska leiðin í þessu,“ sagði einn sumarhúsaeygandi sem Mannlíf ræddi við.

Deilurnar urðu til þess að landeigendurnir létu loka fyrir vatnið. Sýslumaðurinn á Vesturlandi lagði í kjölfarið lögbann á að lokað væri fyrir vatnið, að kröfu Ingólfs Garðarssonar sumarbústaðareiganda. Héraðsdómur Vesturlands synjaði þeirri kröfu en Ingólfur staðfesti í samtali við Mannlíf að málinu hefur verið áfrýjað til Landsréttar og lögbannið gildir þar til málið verður tekið fyrir.

Haraldur Már Stefánsson, grasvallar- og íþróttafraeðingur.



BANDARÍKIN EÐA KANADA?

FRÁBÆRAR BORGIR Á FLOTTU VERÐI!

BOSTON FRÁ
12.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - maí 2019

DETROIT FRÁ
12.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - febrúar 2019

WASHINGTON, D.C. FRÁ
12.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - febrúar 2019

NEW YORK FRÁ
12.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - maí 2019

MONTRÉAL FRÁ
15.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - maí 2019

TORONTO FRÁ
15.999 kr.*

Ferðatímabil: janúar - maí 2019

Bragðast pítsan betur í Boston eða New York?
Þú getur auðveldlega komist að því, enda færðu
flug frá aðeins 12.999 kr. Ef borgirnar tvær gera
lítið fyrir þig geturðu alltaf skellt þér til Detroit
eða Washington, D.C. Svo má auðvitað kíkja til Kanada
þar sem Toronto og Montréal bíða þín með opinn faðminn.





Innlent

ORKUDRYKKIR



Kaffi inniheldur alla jafna meira magn af koffíni en orkudrykkir. Vinsælir orkudrykkir á markaðnum innihalda á bilinu **100 til 180 mg** af koffíni.



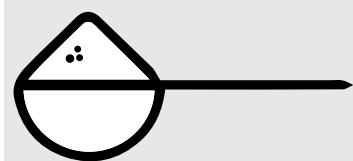
Til samanburðar inniheldur tvöfaldur espresso um **125 mg** af koffíni.



Venjulegur kaffibolli inniheldur um **180 mg**.



Lítill dós af Coca Cola inniheldur **32 mg** af koffíni.



Munurinn á kaffi og orkudrykkjum liggur hins vegar í öðru innihaldi en koffíni. Á meðan kaffi er náttúruleg afurð innihalda orkudrykkir hvers kyns aukefni á borð við **amínósýrur, bragðefni, litarefni, vítamín** og í einhverjum tilfellum **jurtir**. Í mörgum tilfellum er ekki vitað um langtímaáhrif þessara efna. Sumir orkudrykkir innihalda sömu leiðis mikinn **sykur**.

Sem dæmi um velgengni orkudrykkja þá jókst hagnaður Core ehf., innflutningsaðila Nocco á Íslandi, um **548 prósent** á milli árána 2016 og 2017. Veltan jókst úr **440 milljónum króna** í **1.144 milljónir**. Stóran hluta þessarar aukningar má rekja til Nocco drykkjanna.

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



„Blandið ekki orkudrykk saman við áfengi þar sem dæmi eru um að einstaklingar hafi fengið miklar hjartsláttartruflanir við slíkar aðstæður,“ segir í tilmælum frá Lýðheilsustöð á vef Embættis landlæknis.

Orku- drykkjaæði

Sprenging hefur orðið í sölu orkudrykkja á Íslandi síðustu ár en í hittifyrri seldust tæplega **5,2 milljónir af 330 millilítra dósnum vinsælustu drykkjanna**. Virðast slíkir drykkir einkum vera vinsælir meðal ungmenna og eiga unglingar á Akureyri metið í neyslu þeirra.

Texti / Egill Páll Egilsson

Niðurstöður úr rannsókninni Ungt fólk sem framkvæmd hefur verið árlega síðustu tvo áratugi af Rannsóknarmiðstöðinni Rannsókn og greining sýnir að unglingar á Akureyri drekka mun meira af orkudrykkjum en jafnaldrar þeirra annars staðar á landinu. Þrjátíu prósent þeirra drekka orkudrykk daglega en landsmeðaltalið er um tíu prósent. Munurinn er enn meiri hjá unglíngum fæddum 2001 en 48 prósent þeirra sem búa á Akureyri segjast drekka einn eða fleiri orku drykki á dag en landsmeðaltalið meðal jafnaldrar þeirra er 14 prósent. Til að átta sig á þessari miklu aukningu má benda á að árið 2014 sögðust aðeins um 5% unglíngar í 10. bekk drekka orkudrykki í einhverjum mæli.

Alfa Aradóttir, deildarstjóri forvarnar- og frístundaeildar Akureyrarbæjar, segir í samtali við Mannlíf að ekki sé einfalt að finna svarið við því hvers vegna þetta hlutfall sé svo hátt á Akureyri. „Þetta er væntanlega einhver



Alfa Aradóttir, deildarstjóri forvarnar- og frístundaeildar Akureyrarbæjar.

tískubylgja og smitáhrif en við höfum ekkert haldbært um það,“ segir hún og bætir við að aukin neysla unglíngar á orkudrykkjum sé mikið áhyggjuefni og að markaðssetning þeirra hafi breyst mikið á undanförunum árum. „Áður miðaðist hún að því að ná til íþróttafólks en miðar nú meira að því að ná til barna og unglíngar,“ bendir hún á.

Selja unglíngum bannaða drykki

Að sögn Zulema Sulca Porta, fagsviðsstjóra neytendaverndar hjá Matvælastofnun, er engin almenn skilgreining til fyrir svokallaða orkudrykki og innan Evrópu eru hvorki samræmdar reglur um hvaða efni þessir drykkir mega innihalda né í hvaða magni. Hins vegar sé stranglega bannað á Íslandi að selja ungmönnum undir 18 ára aldri drykki sem innihaldi meira en 320 mg/l af koffíni, þar sem talið er að heilsu þeirra geti verið ógnað vegna þessara drykkja þar sem að með neyslu þeirra geti þau á

stuttum tíma innbyrt það magn koffíns sem gæti valdið bráðum eitrunaráhrifum. „Samkvæmt reglugerð þá megum við hjá Matvælastofnun setja kröfur og skilyrði á markaðssetningu matvæla í þessu tilfelli orkudrykki sem innihalda meira en 320 mg/l af koffíni,“ bendir hún á.

Það sé á ábyrgð söluaðila (leyfshafa) að koma þeim upplýsingum á framfæri við smásöluaðila að slíka vöru megi ekki selja til barna yngri en 18 ára. Matvælastofnun geri kröfur um að leyfshafi upplýsi smásöluaðila, þ.e. verslanir eða sölustaði um það og geri ráðstafanir í verslunum/sölustöðum þannig að vörurnar séu ekki aðgengilegar börnum undir 18 ára. Brot á því falli undir matvælalög og geti orðið til þess að sala vörunnar verði stöðvuð og innkölluð.

Eftirliti ábótavant

Starfsmenn matvöruverslana kvarta hins vegar undan því að erfitt geti verið að fylgjast með því hvort ungmenni séu að kaupa sterkustu orkudrykkina, m.a. vegna þess hversu svipaðar í útliti dósir drykkjanna geti verið. „Þetta eru sterkustu drykkirnir,“ segir starfsmaður ónefndrar verslunar sem blaðamaður Mannlífs heim sótti og bendir á nokkrar dósir fyrir

Orkudrykkir seldir „í bílförnum út í áfengi“

Íslensk ungmenni eru þó ekki þau einu sem eru sölgin í orkudrykki því slíkir drykkir njóta mikilla vinsælda á skemmtistöðum. Veitingamaður einn í Reykjavík, sem vill ekki láta nafns síns getið, segist til dæmis aldrei hafa selt jafnmikið af orkudrykkjum út í áfengi og nú, þó hafi hann verið lengi í faginu. Hann segist vera að selja blönduðu drykkina í bílförnum. „Nýjasta tískan er að óvirkir alkóhólistar og aðrir sem eru hættir að drekka eru hreinlega farnir að fara á orkudrykkjafylliri, eru að drekka upp í 8-9 svona drykki á kvöldi. Það er voðalegt að horfa upp á þetta, því þessir drykkir eru algert eitruð.“

Þetta er áhugavert því samkvæmt matvælalögum er bannað að framleiða eða selja áfengi með íblönduðu koffíni, nema með sérstöku leyfi. Ekkert fyrirtæki á Íslandi hefur sótt um slíkt leyfi.

Að sögn Zulema Sulca Porta, fagsviðsstjóra neytendaverndar hjá Matvælastofnun, ná matvælalögin ekki íblöndun orkudrykkja með háu koffíninnihaldi. „Ef fyrirtæki er með orkudrykki sem eru leyflegir og eru að blanda þá út í áfengi í formi kokteila og selja áfram, þá er ekki umfjöllun um það í reglugerðinni. Það er eitthvað sem þyrfti að skoða,“ segir hún en bætir við að flókið væri að hafa eftirlit með slíku ef sérstakar reglur yrðu settar um sölu slíkra drykkja. Leyfisumsóknum hafi verið að fjölga undanfarin ár.

miðri hillu í versluninni. „Ég má ekki selja þá börnum yngri en 18 ára, og þessa herna má ég ekki selja börnum yngri en 15 ára. Vegna þessa hversu svipað útlit dósanna er eiga hins vegar starfsmenn, sérstaklega óvanir starfsmenn, stundum erfitt með að átta sig á um hvaða drykki gildi sérstakar aldurstakmarkanir. Það er því ekki óvarlegt að álykta að auðvelt sé fyrir ungmenni undir lögdaldi að komast yfir sterkustu orkudrykkina.“

Varúðar- merkingar

Engin almenn skilgreining er til fyrir svokallaða orkudrykki og innan Evrópu eru hvorki samræmdar reglur um hvaða efni þessir drykkir mega innihalda né í hvaða magni. Hins vegar er bannað á Íslandi að selja ungmönnum undir 18 ára aldri drykki sem innihaldi meira en 320 mg/l af koffíni, þar sem talið er að þeir geti haft slæm áhrif á heilsu þeirra.

„MJÖG HÁTT KOFFÍNINNIHALD“ OG MAGN KOFFÍNS Í NEYSLUEININGUNNI (DÓSINNI) Í MG OG Í 100 ML.

Tilgangurinn með svona merkingum er að gera neytendum kleift að greina á milli drykkjavara annars vegar með hátt innihald koffíns og hins vegar með MJÖG HÁTT koffíninnihald. Drykkjavörur sem hafa fengið leyfi frá Matvælastofnun innihalda á bilinu 180-200 mg koffín í neyslueiningu. Þetta er mjög mikið koffín og því æskilegt að þessar upplýsingar séu auðlesanlegar. Þess vegna hefur stofnunin einnig sett lágmarksleturstæð (3 mm). Þannig geta neytendur gert skýran greinarmun á þessum vörum og drykkjavörum sem innihalda mun minna koffín.

Helstu varúðarmerkingar sem skulu koma fram á umbúðum vara á íslensku, eftir því sem við á:

- „Neytið drykkjarins ekki með öðrum koffingjöfum“
- „Hámarksskammtur: X dósir á dag“
- „Drekið ekki meira en eina dós samhliða mikilli líkamlegri áreynslu“ (eða sambærileg)
- „Blandið ekki með áfengi“

Umræddar drykkjavörur eru markaðssettar sem bragðbættir kolsýrðir drykkir og er það mat stofnunarinnar að það verði að líta svo á að þessar drykkjavörur séu í samkeppni við aðra gosdrykki og höfði sérstaklega til barna.



VINSÆLUSTU LÚXUSBÍLAR Á ÍSLANDI 2018

VOLVO XC60 AWD HANNAÐUR FYRIR ÞIG

Volvo XC60 AWD er sannarlega einstakur bill. Hann var valinn heimsbill ársins 2018 af World Car Awards og öruggasti billinn hjá Euro NCAP árekstrarprófunarstofnuninni. Hann var einnig valinn jeppi ársins 2018 af Bandalagi íslenskra bílblaðamanna og hefur hlotið fjölda annarra verðlauna.

Volvo XC60 AWD er skandinavísk nútímahönnun að innan og utan og sænsk gæðaframleiðsla beint frá Gautaborg sem byggð er á náttúrulegum gæðafnum sem gera hverja ökuferð að einstakri upplifun.

XC60 AWD dísil verð frá: 7.490.000 kr.
XC60 AWD T8 tengitvinn verð frá: 8.790.000 kr.

VOLVO XC90 AWD OKKAR SÝN Á LÚXUS

Volvo XC90 AWD hefur verið hlaðinn lofi frá því hann kom fyrst á markað sem endurspeglast í meira en 65 alþjóðlegum verðlaunum. Hann var kynntur sumarið 2015 á Íslandi og valinn Bill ársins á Íslandi 2016 og skömmu síðar Jeppi ársins í Bandaríkjunum. Honum hefur hlotnast fjöldi annarra verðlauna m.a. öruggasti billinn og öruggasti stóri jeppinn af Euro NCAP og hlaut Top Safety Pick af Bandarísku umferðaröryggisstofnuninni (IIHS).

Volvo XC90 AWD er skandinavískur lúxus beint frá Gautaborg hlaðinn búnaði og þægindum.

XC90 AWD dísil verð frá: 8.990.000 kr.
XC90 AWD T8 tengitvinn verð frá: 10.690.000 kr.

VOLVO XC40 AWD TÍMAMÓTABÍLLINN

Það eru breyttir tímar. Meira er ekki lengur allt. Volvo XC40 AWD hefur allt sem þú þarft. Engu er ofaukið. Framúrstefnuleg hönnunin og nýstárleg tæknin gera þennan jeppa alveg einstakan. Svo einstakan að hann var valinn Bill ársins í Evrópu 2018 og að auki fékk hann fimm stjórnur í árekstrarprófunum Euro NCAP. Skandinavískur lúxus í nýstárlegum búningi.

XC40 AWD dísil verð frá: 6.490.000 kr.
XC40 AWD bensin verð frá: 6.990.000 kr.

**Komdu og skoðu þessa vinsælu verðlaunajetta
í nýjum glæsilegum sýningarsal Volvo að Bildshöfða 6**



V O L V O

Volvo á Íslandi | Brimborg

volvocars.is

Brimborg Reykjavík | Bildshöfða 6 | Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri | Tryggvabraut 5 | Sími 515 7050



Jón Ásgeir Jóhannesson, einn þekktasti og umdeildasti kaupþýslumaður landsins, snéri aftur á formlegan vettvang íslensks viðskiptalífs í síðustu viku með framboði til stjórnar Haga.

Þótt hann hafi ekki haft erindi sem erfiði þá markaði framboð hans tímamót. Jón Ásgeir, sem hefur verið til rannsóknar vegna meintra efnahagsbrota meira og minna í 16 ár og þegar hlotið tvo dóma í Hæstarétti fyrir slík vegna svokallaðra Baugsmála, hefur lítið sést í opinberum skipuritum þeirra fyrirtækja sem hann og eiginkona hans, fjárfestirinn Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir, hafa átt og stjórnað frá hrúni.

Eftir að Hæstiréttur ákvað að taka ekki fyrir áfrýjun á Aurum-málinu svokallaða, þar sem Jón Ásgeir var sýknaður af ákæru um hlutdeild í umboðssvikum, í desember síðastliðnum lá fyrir að hann myndi ekki hljóta neinn dóm vegna hrunmála. Engin frekari mál sem snúa að Jóni Ásgeiri, sem var aðaleigandi Glitnis og fjárfestingaveldisins Baugs, eru til rannsóknar.

Sá tími sem hann mátti ekki sitja í stjórn- um félagi vegna fyrri dóma í Baugsmálinu svokallaða er liðinn fyrir nokkrum árum. Samt hefur Jón Ásgeir haldið sig opinberlega til hlés og stýrt úr aftursætinu. Þar til nú.

Stofnaði Bónus sem varð að Högum

Hagar, félagið sem Jón Ásgeir sækist nú eftir áhrifum í, er ekki bara eitthvert fyrirtæki fyrir hann og fjölskyldu hans. Það var krúnudjásnið í eignarsafni Baugs, fjárfestingafélagi þeirra.

Upphaf Haga má rekja til 8. apríl 1989 þegar hinn 21 árs gamli Jón Ásgeir og faðir hans Jóhannes Jónsson stofnuðu fyrstu Bónusverslunina í 400 fermetra húsnæði í Skútuvogi. Sérstaða Bónus var einföld: hún var ódýrari en hinar verslanirnar á markaði.

Bónus óx og dafnaði og í ágúst 1992 keypti Hagkaup, sem þá var ráðandi á íslenskum matvörumarkaði, helmingshlut í fyrirtækinu. Ári síðar var stofnað nýtt fyrirtæki til að samhæfa innkaup fyrir verslanir Bónus og Hagkaupa. Það fyrirtæki fékk nafnið Baugur.

Árið 1998 vildu bræðurnir Sigurður Gísli og Jón Pálmásynir, sem stýrðu Hagkaups- veldinu, fá að kaupa þann helmingshlut í Bónus sem þeir áttu ekki. Það var rökrétt að þeir myndu gera slíkt ef breytingar áttu að verða á eignarhaldinu, enda mun stærri aðilinn í sambandinu.

Jón Ásgeir var hins vegar ekki á þeim buxunum. Hann leitaði til Kaupþings, sem þá var lítið fjármálafyrirtæki í örum vexti og fékk fjármögnun til að kaupa bræðurna út.

Eftir að gengið hafði verið frá kaupunum var starfsemin sameinuð undir Baugs-nafninu. Innkaupahlutinn sem áður hafði borið það nafn var nefndur Aðföng. Í viðskiptunum var Hagkaupum skipt upp þannig að Jón Ásgeir, með liðsinni Kaupþings og annarra, keypti reksturinn en Hagkaupsfjölskyldan átti áfram stórt fasteignasafn sem var inni í fyrirtækinu. Jón Ásgeir og fjölskylda hans stækkaði síðan ört við sig í Baugi, í gegnum fjárfestingafélagið Gaum, og var í ráðandi stöðu innan félagsins. Vorið 1999 var Baugur síðan skráður á markað.

”

Jón Ásgeir Jóhannesson, einn þekktasti og umdeildasti kaupþýslumaður landsins, snéri aftur á formlegan vettvang íslensks viðskiptalífs í síðustu viku með framboði til stjórnar Haga ... Jón Ásgeir hefur haldið sig opinberlega til hlés og stýrt úr aftursætinu. Þar til nú.

Jón Ásgeir

snýr aftur

Jón Ásgeir Jóhannesson var andlit íslensku útrásarinnar. Hann hefur alla tíð verið feykilega umdeildur og yfirvöld hafa meira og minna verið að rannsaka hann vegna meintra efnahagsbrota þorra þessarar aldar. Núverið bauð hann sig fram í stjórn Haga, félagsins sem hann stofnaði ásamt föður sínum fyrir 30 árum. Það framboð markaði tímamót. Jón Ásgeir er formlega farinn að taka þátt í íslensku viðskiptalífi aftur.

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

PETITO 3JA SÆTA SÓFI KR. 246.800
NÚ KR. 197.440

PETITO 4RA SÆTA SÓFI KR. 295.800
NÚ KR. 236.640

-20%

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



Turi svefnsófi 140x200 kr. 149.800
NÚ KR. 119.840

-20%



Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 6.950

-50%



Brooklyn sófaborð kr. 69.800
NÚ KR. 55.840

-20%



ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR

Shady borðlampi
kr. 23.400
NÚ KR. 14.040



-30%



Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-30%



Plankaborð 220x100 kr. 233.400
NÚ KR. 186.720

-20%



Grace borðstofustóll kr. 38.800
NÚ KR. 29.100

-25%



Freux stóll kr. 85.700
NÚ KR. 34.280

-60%

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



„Á þessum árum varð Baugur Group allt um lykjanði í íslensku samfélagi ... Ef einhver fór í kvikmyndahús, hlustaði á útvarp, las blað, fór á tónleika, keypti sér plötu, DVD-disk eða horfði á sjónvarpsþátt sem framleiddur var á Íslandi þá var sá hinn sami líklegast að borga Baugi fyrir.“

Það stóð þó ekki lengi. Vorið 2003, fjórum árum eftir að félagið var skráð, gerðu Jón Ásgeir, fjölskylda hans og tengdir aðilar yfirtökutilboð í Baug, eignuðust 92 prósent hlut og afskráðu félagið af markaði.

Eftir afskráningu Baugs varð vöxturinn ævintýrlegur. Í rannsóknarskýrslu Alþingis segir að „sá fyrirtækjahópur sem umfangsmestur var í viðskiptum við íslensku bankana var Baugur Group hf. og tengdir aðilar. Útlán til Baughópsins voru veruleg í öllum þremur bönkunum; Glitni, Kaupþingi og Landsbankanum.“

Baugur var alls staðar

Á þessum árum varð Baugur Group allt um lykjanði í íslensku samfélagi. Sá sem vildi kaupa sér matvöru, aðra dagvöru, tískufatnað, íþróttavörur, byggingarefni, raflagnir, húsgögn, blóm, tryggingar, bankaþjónustu, tölvu eða tölvuleik, farsímaþjónustu, sjónvarpsáskrift eða bók átti varla kost á öðru en að versla við Baug. Ef einhver fór í kvikmyndahús, hlustaði á útvarp, las blað, fór á tónleika, keypti sér plötu, DVD-disk eða horfði á sjónvarpsþátt sem framleiddur var á Íslandi þá var sá hinn sami líklegast að borga Baugi fyrir. Ef fjölskylda fór í Smáralind eða Kringluna þá var hún í heimsókn hjá Baugi. Ef einhver gisti á Nordica-hótelinu, leigði íbúð í Skuggahverfinu, skrifstofuaðstöðu í B26-húsinu í Borgartúni, kíkti í heimsókn til Kauphallarinnar eða steig bara fæti inn í atvinnuhúsnæði á rúmlega 130 mismunandi stöðum þá var viðkomandi í fasteign sem Baugur átti. Það var ekki einu sinni hægt að fara í Bláa Lónið til að komast undan Baugshendinni. Félagið átti einnig óbeinan hlut í því. Baugur var alltumlykjanði og neytendur voru í hendi hans.

Á meðal eigna á Íslandi sem Baugur og tengd félög áttu í, að hluta til í gegnum Haga, voru Bónus, Hagkaup, 10-11, Útilíf, Zara, Topshop, Oasis, Karen Millen, Warehouse, Evans, Coast, Whistles, The Shoe Studio, Dorothy Perkins, All Saints, Húsasmiðjan, Ískraft, Egg, Blómaval, Stöð 2, Fréttablaðið, Bylgjan, Visir.is, Birtíngur, DV, Skuggi Forlag, Saga Film, Vodafone, Sko, Kögun, EJS, Skýrr, Landssteinar Strengur, Humac (sem var með uppboð fyrir Apple-vörur á Íslandi og í Skandinavíu), Tryggingamiðstöðin, Geysir Green Energy (og þar af leiðandi HS Orka), Landic Property, Íslenska fasteignafélagið, Fasteignafélagið Eik, Þyrping fasteignafélag og auðvitað Glitnir banki.

Haustið 2007 voru innlendar eignir Baugs, samkvæmt mati félagsins sjálfs, metnar á tæplega 100 milljarða króna. Þrátt fyrir það voru einungis 35 prósent af umsvifum félagsins á þessum tíma á Íslandi. Það sem eftir stóð var að mestu leyti í Bretlandi þar sem Baugur fór mikinn í að kaupa ýmsar verslunarkeðjur. Þegar best lét átti Baugur hluti í um 3.700 verslunum og um 70 þúsund manns störfuðu hjá samsteypunni. Baugur var því alþjóðlegur risi á þessum tíma.

Holdgervingur útrásarinnar

Jón Ásgeir var holdgervingur þess ástands sem ríkti í íslenskum viðskiptum frá einkavæðingu bankanna og fram að bankahruni haustið 2008. Hann var „götustrákur“, með sitt að aftan, í leðurjakka og ákafalega djarfur í viðskipta-ákvörðunum.

Pálmi Haraldsson, einn nánasti viðskiptafélagi hans á uppgangsárunum, lýsti Jóni Ásgeiri með eftirfarandi hætti í blaðagrein árið 2005: „Fyrir mér er ekki vaði á því að Jón Ásgeir hefur á umliðnum árum gert meira fyrir íslenskt samfélag en aðrir samtímamenn hans og þótt aftur í söguna væri farið. [...] Jón Ásgeir var og er alfa og omega þeirrar útrásar og uppbyggingar sem einkennt hefur íslenskt viðskiptalíf á umliðnum árum. Hann hefur verið leiðandi í útrás íslenskra fyrirtækja sem hefur haft gríðarleg áhrif á lífskjör og sjálfstraust okkar litlu þjóðar.“

Í lok árs 2007 kaus Markaðurinn, fylgirit Fréttablaðsins um efnahagsmál og viðskipti, eiganda sinn sem viðskiptamann ársins. Í apríl tók hann svo við, fyrir hönd Baugs Group, útflutningsverðlaunum þáverandi forseta Íslands, Ólafs Ragnars Grímssonar, fyrir forystuhlutverk sitt og árangur í útrásinni.

Þrátt fyrir alla þessa viðurkenningarúpu var ljóst að Baugsveldið var þegar komið í mikil vandræði, þótt það næði að fela það út á við fyrir flestum.

Í uppsveiflu, þar sem aðgengi að fjármagni var nánast takmarkalaust, þá gekk þessi leikur nefnilega upp. Í mótvindi fór fljótt að fjara undan glansmyndinni.

Baugur í þrot

Við bankahrunið tapaðist eignarhlutur FL Group, sem þá hafði tekið upp nafnið Stoðir, í Glitni. Baugur var á þessum tíma stærsti einstaki eigandi Stoða og hafði fall Glitnis eðlilega mikil áhrif á stöðu félagsins. Því var lagt upp með sérstaka áætlun um endurreisn Baugs, sem kölluð var Project Sunrise. Hún var kynnt í janúar 2009 og samkvæmt yfirliti sem henni fylgdi voru skuldir Baugs umfram eignir 148 milljarðar króna. Til að gera langa sögu stutta féllust kröfuhafar Baugs ekki á þessar hugmyndir og fóru fram á að félagið yrði tekið til gjaldþrotaskipta.

Þann 11. mars 2009, nítján árum og ellefu mánuðum eftir opnun fyrstu Bónusverslunarinnar, synjaði Héraðsdómur Reykjavíkur Baugi um áframhaldandi greiðslustöðvun og í kjölfarið var óskað eftir því að félagið yrði tekið til gjaldþrotaskipta. Við gjaldþrot Baugs tapaðist stærsti hluti veldisins sem þeir feðgar, Jón Ásgeir Jóhannesson og Jóhannes Jónsson, og fylgihnettir þeirra höfðu byggt upp. Kröfur í búið námu á þriðja hundrað milljörðum króna en einungis var gert ráð fyrir að um sjö milljarðar króna myndu fást upp í þær.

Fjölmiðlum skotið undan

Tvennt stóð þó eftir, utan eigna Ingibjargar eiginkonu Jóns Ásgeirs, sem voru umtalsverðar. Fjölmiðaveldinu 365 hafði verið komið í skjól með ótrúlegri fléttu og Högum, sem hélt á innlendum verslunarrekstri fjölskyldunnar, hafði verið skotið út úr Baugi sumarið 2008 inn í nýtt félag.

Byrjun á fjölmiðlunum. Afskipti Jóns Ásgeirs af fjölmiðlum hófust sumarið 2002 þegar hann keypti fríblaðið Fréttablaðið. Næstu árin var ráðist í hverja skuldsettu yfirtökuna á fjölmiðlum á fætur annarri. Í byrjun árs 2004 keypti Jón Ásgeir Norðurljós, eiganda Stöðvar 2, Bylgjunnar og fleiri miðla, af Jóni Ólafssyni. Þessar eignir, ásamt vefsíðunni Vísi.is, voru sameinaðar Fréttablaðinu og úr varð fjölmiðlarisi sem síðar hlaut nafnið 365.

Þessi uppkaup höfðu verið dýr. Vikurnar eftir hrundi haustið 2008 lá fyrir að 365 stefndi í gjaldþrot vegna yfirskaðsetningar. Þótt Jón Ásgeir réði samsteypunni og væri langstærsti eigandi hennar ásamt helstu viðskiptafélögum sínum, þá voru hluthafar nokkur hundruð.

Í lok október 2008 var blásið til stjórnarfundar í 365. Tekin var ákvörðun um að selja alla fjölmiðla 365 til Rauðsólur ehf. Eigandi þess félags var Jón Ásgeir Jóhannesson. Kaupin voru að mestu greidd með láni frá Högum, sem Jón Ásgeir stýrði enn á þessum tíma.

Hann greiddi ekki sjálfur atkvæði um tillöguna en þrír viðskiptafélagar hans sem sátu í stjórninni samþykktu hana. Einn stjórnarmaður, Árni Hauksson, greiddi atkvæði á móti og sagði sig í kjölfarið úr stjórninni.

Dómur Mannréttinda-dómstóls sem hafði víðtækar afleiðingar

Þann 18. maí 2017 komst Mannréttindadómstóll Evrópu að þeirra niðurstöðu að íslenska ríkið hefði brotið gegn Jóni Ásgeiri Jóhannessyni og Tryggva Jónssyni þegar þeir voru dæmdir í skilorðsbundið fangelsi fyrir skattalagabrot í rekstri Baugs og fjárfestingafélagsins Gaums árið 2013, ásamt Kristínu Jóhannesdóttur.

Þeir kærðu þann dóm til Mannréttindadómstólsins á þeim forsendum að þeir hefðu þegar hlotið dóm fyrir sömu brot. Þeir höfðu verið dæmdir til að greiða álag ofan á endurákvörðun skatta af yfirskaðanefnd árið 2007. Málin tvö hefðu verið byggð á sama grunni. Og því væri verið að refsa þeim tvívegis fyrir sama brotið.

Fram að þeim tíma hafði það tíðkast hérlendis að þeir sem sviku stórfellt undan skatti skyldu greiða hátt álag ofan á þá vangoldnu skatta sem þeir skyldu endurgreiða. Ef um meiri háttar brot var að ræða þá var viðkomandi einnig ákærður fyrir meiri háttar skattalagabrot, en við slíkum brotum liggur allt að sex ára fangelsi auk þess sem viðkomandi þarf að greiða sekt.

Þegar Mannréttindadómstóllinn hafði komist að niðurstöðu þá þurfti að falla dómur í Hæstarétti um samþæfilegt efni til að fram kæmi hver áhrif niðurstöðunnar yrði á íslenska dómaframkvæmd. Sá dómur féll í lok september 2017.

Niðurstaðan hafði áhrif á fjöldamörg önnur mál og varð til þess að héraðssaksóknari þurfti að fella niður að minnsta kosti 66 mál þar sem grunur var um að einstaklingar hefðu framið skattsvik. Stór hluti mállanna snérist um einstaklinga sem geymdu fjármuni utan Íslands til að komast hjá skattgreiðslum.

Hefði átt að fara í þrot

Nafni Rauðsólur var svo breytt í 365 og gamla 365 fékk nafnið Íslensk afþreying og sett í þrot. Dómskvaddir matsmenn í einkamáli á hendur því komust síðar að þeirri niðurstöðu að félagið hefði verið ógjaldfært og því hefði í raun átt að gefa 365 upp til gjaldþrotaskipta áður en fjölmiðlahlutinn var seldur út. Þegar skipti fóru fram á búinu kom einnig í ljós að stjórnendur nýja og gamla 365 höfðu ákveðið að veita Rauðsól afslátt af sölu á hlutunum þegar endurskoðun fór fram á kaupverði þeirra.

Alls töpuðu kröfuhafar Íslenskrar afþreyingar, gamla 365, 3,7 milljörðum króna. Þeir voru að uppistöðu íslenskir lífeyrissjóðir og ríkisbankinn Landsbankinn. Sjóðstýringarfyrirtæki bankans, Landsvaki, stefndi Jóni Ásgeiri og stjórnarmönnum þremur sem samþykktu söluna á fjölmiðlunum haustið 2008. Í janúar 2013 náðist sátt í málinu með því að mennirnir fjórir greiddu nokkra tugi milljóna króna. Ríkisbankinn hefur neitað að upplýsa um á hvaða grundvelli ráðist var í þá sátt.

Viðskipti ársins 2017

Eignarhaldið á 365 var síðar fært yfir til Ingibjargar, eiginkonu Jóns Ásgeirs. Rekstur fjölmiðla 365 var sannarlega enginn dans á rósum síðasta áratuginn. Breytingar í neytendahegðun, tækni- og upplýsingabylting og auðvitað efnahagssamdráttur í kjölfar bankahruns gerðu það að verkum að helstu tekjustoðirnar, auglýsingasala og sjónvarpsáskrift, áttu undir högg að sækja. Típið á síðustu árum hljóp á milljörðum króna.

Samhliða hefur starfsmannavelta verið gríðarleg, aðhaldsaðgerðir að minnsta kosti árlegar og ýmis hneykslismál tengd afskiptum eiganda af ritstjórn miðla skotið upp kollinum.

Samt sem áður tókst Jóni Ásgeiri að selja útvarps- og sjónvarpsmiðla 365 ásamt fréttar- og afþreyingarvefnum Vísi.is og fjarskiptasviði 365 til Vodafone á árinu 2017 fyrir 8,3 milljarða króna. Þetta gerði 365 kleift að greiða upp þorra langtímalána sinna og eignast ellefu prósent hlut í Vodafone. Yfirfærslan á miðlunum átti sér stað í byrjun



SÍÐUSTU DAGAR!
KOMDU STRAX OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

20-60%
AFSLÁTTUR

8.920 KR.*
Á MÁNUÐI
30%
AFSLÁTTUR

Royal Corinna

Hágæða millistíf fimm svæða skipt heilsudýna með poka gorma kerfi og smá mýkt í toppi ásamt leður eða tau klæddum botn.

Stærð 160x200 cm

Fullt verð 141.037 kr

ÚTSÖLUVERÐ 98.726 kr.

Aðeins **8.920 kr.*** á mánuði

Bjóðum upp á allt að
12 vaxtalaust
kreditkortalán,
einnig hægt að greiða
með **Netgíró**

13.693 KR.*
Á MÁNUÐI
40%
AFSLÁTTUR

Alpine Plush Queen

Hágæða Amerískt heilsurúm frá **King Koil**. Millistíft 5 svæða skipt pokagormakerfi með mjúkum topp og steypum köntum ásamt leður eða tau klæddum botn.

Queen stærð 153x203 cm

Fullt verð 256.783 kr.

ÚTSÖLUVERÐ 154.070 kr.

Aðeins **13.693 kr.*** á mánuði

Útlitsgallaðar, sýningar og skiptidýnur, heilsurúm, stakar dýnur, sængur, heilsukoddar, lök og höfðagaflar á ótrúlegu verði.

Mikið úrval af stillanlegum rúmum á frábæru verði.

Komdu strax í dag og gerðu frábær kaup!

*Miðað við 12 mánaða vaxtalausán raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjald

rekkjan
HEILSURÚM

Lífeyrissjóðir töpuðu miklu á Baugi og tengdum félögum

Lífeyrissjóðir eru stærstu eigendur Haga. Þeir hafa marghátta reynslu af viðskiptum við Jón Ásgeir og tengda aðila. Í úttektarskýrslu á starfsemi lífeyrissjóðanna í aðdraganda efnahagshrunsins, sem var gefin út í febrúar 2012, kom fram að lífeyrissjóðir landsins hefðu tapað samtals 77.182 milljónum króna á hluta- og skuldabréfum, sem þeir höfðu keypt, í Baugi og tengdum aðilum. Tapið nam samtals um 20 prósentum af heildartapi þeirra vegna slíkra bréfa. Einungis einn fyrirtækjahópur kostaði sjóðina meiri peninga en Baugur og tengdir aðilar og sá hópur var Exista/Kaupings-hópurinn.

Þetta var á meðal þeirra ástæðna sem urðu til þess lífeyrissjóðirnir sögðu að þeir myndu ekki kaupa hluti í Högum þegar endurskipulagning félagsins átti sér stað eftir hrúnið og til stóð að láta Baugsfjölskylduna fá stóran hlut í Högum en selja rest í gegnum hlutabréfmarkað. Í bókinni Ísland ehf. – Auðmenn og áhrif eftir hrun, sem kom út árið 2013, var haft eftir einum forsvarsmönnum eins stærsta lífeyrissjóðs landsins að stærstu sjóðirnir hafi sameiginlega gefið „þau skilaboð að það væri ekki efst á óskalistanum okkar að fara aftur í gang að fjárfesta með mönnum sem við höfðum þegar fjárfest með en ekkert gengið. Ef við horfum á Bónusfjölskylduna þá höfum við átt skuldabréf á fyrirtæki sem tengjast henni og höfum lent í vandræðum með að fá endurgreitt. Það er því ekki vilji fyrir því að fara í sama farið. Fyrirtækjaráðgjöf Arion banka hefur alveg heyrð það á okkur að það væri ekki efst á baugi hjá okkur að fjárfesta aftur með sömu aðilum og höfðu verið ráðandi í ýmsum fyrirtækjum sem gefið höfðu út skuldabréf.“

desember 2017. Um var að ræða ótrúleg viðskipti fyrir Jón Ásgeir og Ingibjörgu. Margir viðmælendur Kjarnans telja þau vera ein bestu viðskipti síðustu ára, þar sem hjónin fengu mjög mikið fyrir lítið.

Nafni Fjarskipta, móðurfélags Vodafone, var síðar breytt í Sýn. Félagið er skráð á markað og stærstu eigendur þess eru íslenskir lífeyrissjóðir, í einhverjum tilfellum þeir sömu og áttu skuldabréf á gamla 365 sem var sett í 3,7 milljarða króna þrot.

Forsendur ekki gengið eftir

Enn sem komið er hafa kaupin ekki reynst gæfuleg fyrir Sýn. Alls lækkaði markaðsvirði þess um 38,3 prósent á síðasta ári, meira en í nokkru öðru skráðu félagi. Dagskrárkostnaður reyndist hærri, auglýsingasala og sala sjónvarpsáskrifta lægri og kostnaður við samþættingu meiri en ætlað var. Þetta leiddi til þess að tveir stjórnendur Sýnar voru látnir fara í byrjun árs 2019, þar á meðal Björn Víglundsson, sem var

yfir miðlum félagsins. Sýn sendi tvær afkomuviðvaranir frá sér á síðustu mánuðum ársins 2018 og hækkaði verð á sjónvarps- og fjarskiptaþjónustu félagsins um allt að 30 prósentum um mánaðamótin nóvember/desember.

Enn ein blóðtakan varð þegar Síminn tryggði sér réttinn að sýningu á enska boltanum frá og með næsta keppnis-tímabili, sem gæti haft neikvæð áhrif á áskriftarfjölda að sjónvarpsstöðvum félagsins.

Í október seldu 365 miðlar allt hlutaféð sem þeir fengu á Sýn fyrir söluna á miðlunum og notuðu ágóðann til þess að kaupa hlutabréf í Högum. Eina stóra fjölmiðlaeign þeirra í dag er fríblaðið Fréttablaðið, sem hefur verið í óformlegu söluferli mánuðum saman hjá Kviku banka.

Undið ofan af endurkomunni

Baugsfjölskyldan hafði, líkt og áður sagði, skotið Högum út úr Baugi á árinu 2008. Það var gert með því að stofna félagið 1998 ehf., sem stýrt var af Baugsfjölskyldunni, og láta það kaupa Haga á 30 milljarða króna. Hluti af peningunum sem Baugur fékk fyrir sölnu var svo notaður til að kaupa hlutabréf í Baugi af Baugsfjölskyldunni.

En fjölskyldan hafði enn yfirráð yfir Högum vegna þessarar fléttu. Arion banki átti þó veð í nánast öllu félaginu og gat leyst það til sín. Það gerðist í nóvember 2009 og í febrúar 2010 var greint frá því að Jóhannes og stjórnendur félagsins fengju að kaupa 15 prósent í Högum. Afgangurinn yrði seldur í gegnum Kauphöllina eftir að Hagar yrðu skráðir á markað. Jóhannes átti áfram að vera stjórnarformaður Haga.

Síðar, eftir að Höskuldur H. Ólafsson tók við starfi bankastjóra Arion banka sumarið 2010, var undið ofan af þessu samkomulagi. Í lok ágúst tilkynnti Arion banki að Jóhannesi Jónssyni hefði verið víkið úr stjórn Haga, að forkaupsréttur hans á hlutafé í félaginu hefði verið felldur úr gildi og að söluferli Haga yrði í kjölfarið endurhugsað.

Við þessa aðgerð missti fjölskyldan tókin á Högum. Tök sem hún er nú að reyna að ná aftur.

Jóhannes Jónsson lést árið 2013.

Jón Ásgeir kemur aftur upp á yfirborðið

Frá haustinu hafa félög í eigu Ingibjargar Stefaníu Pálm-dóttur verið að fjárfesta í Högum. Nú eiga tvö félög hennar samtals 4,3 prósent í félaginu.

Það var á grunni þessarar eignar sem formleg endurkoma Jóns Ásgeirs var reynd. Í henni fólst að bjóða hann fram til stjórnar Haga í stjórnarkjöri Haga sem fram fór 18. janúar. Viðmælendur Kjarnans segja að hann hafi reynt að afla stuðnings víða en ekki hlotið náð fyrir tilnefningarnefnd Haga, sem byggir tilnefningar sínar í stjórn að mestu leyti á samráði við stærstu hluthafa. Stærstu hluthafar Haga eru stærstu lífeyrissjóðir landsins (Gildi, LSR, Lífeyrissjóður verzlunarmanna, Birta, Stapi, Frjálsi lífeyrissjóðurinn og Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda eiga samtals 52 prósent í Högum) og tveir sjávarútvegsrisar, Samherji (9,95 prósent) og FISK-seafood, útgerðararmur Kaupfélags Skagfirðinga (4,57 prósent). Stærsti einkafjárfestirinn er Ingibjörg.

Þegar ljóst var að Jón Ásgeir var ekki á meðal þeirra sem tilnefndir voru í stjórnina hófst barátta hans fyrir því að þrýsta á kjör sitt með öðrum hætti, annars vegar með því að

”

„Fullyrða má að Jón Ásgeir hafi ekki verið jafntítt til viðtals í fjölmiðlum ... vegna viðskiptamála frá því fyrir hrun. Og ljóst má vera að hann ætlar sér ekki lengur að sigla undir yfirborðinu í viðskiptaveldi þeirra hjóna.“

vísa til kosta sinna og hins vegar með því að reyna að knýja fram margfeldiskosningu.

Fréttablaðið sýndi þessu mikinn áhuga og birti fjölda fréttar, skoðanapistla og nafnlausra skoðanagreina um málið. Þann 12. janúar fjallaði blaðið gagnrýni um að tilnefningarnefndin hefði einungis leitað til sex stærstu hluthafa og sagt að vanalega væri leitað til 20 stærstu. Félög í eigu Ingibjargar eru samanlagt sjöundi stærsti hluthafinn. Í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins um efnahagsmál og viðskipti, sem kom út miðvikudaginn 16. janúar var síðan frétt um hversu lítið hefði vantað upp á að margfeldiskosningu yrði beitt og haft eftir ónafngreindum hluthöfum að þeir væru ónægðir með þessa niðurstöðu. Í sama blaði birtist skoðanagrein eftir blaðamann Markaðarins þar sem tilvera tilnefningarnefnda var gagnrýnd og á baksíðu hans fjallaði hinn nafnlaus pistlahöfundur „Stjórnarmaðurinn“ um sama efni auk þess sem hann sagði það erfitt að „halda því fram að stofnandi Haga hafi ekki hæfni, þekkingu eða reynslu til að sinna stjórnarstörfum fyrir félagið.“

Daginn sem kosningin fór fram, 18. janúar, var skrifuð frétt í Fréttablaðið þar sem fram kom að nokkur kurr væri á meðal smærri hluthafa Haga vegna lítils samráðs við tilnefningu stjórnarmanna, samkvæmt heimildum blaðsins. Þegar niðurstaða stjórnarkjörsins lá fyrir var Jón Ásgeir til viðtals við vef Fréttablaðsins þar sem hann dró tilnefningarnefndir í efa.

Laugardaginn 19. janúar skrifaði svo annar ritstjóri Fréttablaðsins frétt í blaðið þar sem Jón Ásgeir var til viðtals. Inntak fréttarinnar var að félag Ingibjargar Pálm-dóttur og aðrir ónafngreindir smærri hluthafar ætluðu að setja fram tillögu fyrir aðalfund Haga um að margfeldiskosning yrði framkvæmd í stjórnarkjöri í Högum á aðalfundi félagsins, sem fram fer í júní næstkomandi.

Fullyrða má að Jón Ásgeir hafi ekki verið jafntítt til viðtals í fjölmiðlum, hvorki þeim sem hann stýrir né öðrum, vegna viðskiptamála frá því fyrir hrun.

Ög ljóst má vera að hann ætlar sér ekki lengur að sigla undir yfirborðinu í viðskiptaveldi þeirra hjóna, heldur að stíga á ný fram í dagsljósið.



Viðurkennt jurtalyf gegn vægum gigtarverkjum

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ófærni fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils

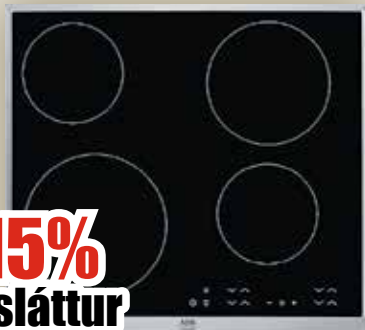


florealis.is/harpatinum

janúar dagar

15-50% afsláttur af gæðavörum ORMSSON

AEG
helluborð



15%
afsláttur

SAMSUNG
örbylgjuofnar



15%
afsláttur

AEG
ryksugur



Tefal
Pottar og pönnur



de BUYER
DEPUIS 1830



40%
afsláttur

LOKA dagar

AEG
þvottavélar



15%
afsláttur

AEG
þurrkarar



15%
afsláttur

AEG
uppvottavélar



15%
afsláttur

AEG
ofnar



15%
afsláttur



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun
ORMSSON.IS



ORMSSON
Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
---	---	---	---	---	--	--	---	---	--	---	---	---



Viðtalið

STEFANÍA ÓSK
BENEDIKTSDÓTTIR



„Það kom aldrei annað til greina en að gefa henni þetta frelsi“

Ronja Sif Magnúsdóttir er átta ára lífsglöð trans stelpa sem var fullviss um sitt rétta kyn um svipað leyti og hún fór að tala. Hún fékk nýtt nafn þegar hún var fjögurra ára og hefur blómstrað síðan sem er ekki síst að þakka víðsýni foreldranna og frábærum viðtökum samfélagsins í kringum þau. Hindranirnar eru samt æði margar fyrir transfólk og ein þeirra er þátttaka þeirra í íþróttum og sundi.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Ronja Sif með foreldrum sínum og systkinum, Ásdísi Evu, tólf ára, og Sólva Þór, fjögurra ára.



Vidtalið

STEFANÍA ÓSK
BENEDIKTSDÓTTIR

„Við lýstum barninu okkar fyrir henni og eftir gott spjall var okkur sagt að hún væri skólabókar-
dæmi um transstelpu. Við ættum bara að gefa henni frelsi til að vera eins og hún vildi vera.“



Fjölskyldan býr á sveitabæ í Flóa-
hreppi. Faðir Ronju, Magnús
Baldursson, er vélvirki hjá kæli-
smiðjunni Frost og móðir hennar,
Stefanía Ósk Benediktsdóttir,
er leiðbeinandi í leikskólanum
Krakkaborg. Ronja á tvö systkini,
Ásdísi Evu, tólf ára, og Sölva Þór,
fjögurra ára, sem er á leikskólanum Krakkaborg.
Þær systur ganga í Flóaskóla og Ronja æfir frjálsar
íþróttir og glímu með íþróttafélaginu Þjótanda.
„Hún æfði fimleika í fyrri með ungmennafélagi
Stokkseyrar og henni hefur verið tekið vel hjá
báðum félögum. Hún hefur keppt á einu litlu
fimleikamóti og keppti þá með stelpunum. Hún
fer í klefa með stelpunum og það gerir hún einnig í
leikfimi og sundi í skólanum. Hún fer inn á salernið
í klefanum til að fara í sundfötin. Henni finnst það
sjálfri best. Eins og er hafa ekki komið upp nein
vandamál,“ segir Stefanía og er hæstánægð með
móttökurnar sem Ronja hefur fengið í samfélaginu
í kringum þau.

Hún segist ekki vita hvernig staðan gagnvart
öðru hérlandu trans íþróttafólki sé, telur það geta
verið misjafnt eftir íþróttafélögum. „En upplifun
okkar með allt sem tengist Ronju hefur verið
góð. Auðvitað á að koma eins fram við alla. Ég
ráðlegg forsvarsfólki allra íþróttafélaga að taka
trans börnum eins og þau eru, gefa þeim tækifæri
á þeirra forsendum og útbúa búningsaðstöðu sem
þau upplifa sig örugg í. Þetta eru bara börn. Ég hef
heyrt neikvæðar sögur, til dæmis af trans stelpu
sem átti ekki að fá að spila með stelpunum því hún
væri svo sterklega vaxin. Ég á erfitt með að trúa
þessu, ég meina, erum við ekki öll misjafnlega
vaxin? Ætti að banna strák að keppa í fótbolta því
hann væri of hávaxinn eða of lágvaxinn? Þetta
þarf ekki að vera svona flókið – bara að leyfa
öllum að vera eins og þeir eru og æfa íþróttir
með þeim sem þá langar til. Við erum of gjörn að
setja allt í einhver fyrirframákveðin hölf. Ronja



**Ronja Sif fékk nýtt
nafn þegar hún
var fjögurra ára og
hefur blómstrað
síðan.**

stundar íþróttir sér til gamans og er ekkert endilega
með einhverja atvinnumennsku í huga núna en
ef hún yrði tilneydd að hætta íþróttaiðkun vegna
einhverra reglugerða myndi henni auðvitað ekki
líða vel. Það er ósanngjarnt þegar trans fólki að
neitað um þátttöku í keppnum og íþróttum. Og
varðandi til dæmis sundstaði, þar sem sundmenning
er mikil hér á landi, þá er málið litlu flóknara en
að bæta við unisex-klefum. Gera þannig ráð fyrir
öllum,“ segir Stefanía og á þar við kynhlutlaus
einstaklingsbúningsklefa sem eru sums staðar í
notkun en þeir hafa til dæmis veitt trans og kynsegin
fólki ákveðið skjól bæði gegn árásum og háði. Þessir
klefar hafa gert sumu trans fólki, sem annars forðast
sund, kleift að geta farið þangað á ný.

Frelsi og nýtt nafn eftir fræðslu

Þrjú ár eru síðan Ronja fékk frelsi til að vera stelpa
en aðspurð segir Stefanía að Ronja hafi sagst vera
stelpa frá því hún fór að tala að einhverju viti. „Um
þriggja til fjögurra ára aldurinn var hún farin að
stelast í fötin hjá systur sinni, setti buff á höfuðið
til að nota sem sitt hár og vildi nánast bara klæðast
sokkabuxum og stuttbuxum því það virkaði líkt
og hún væri í pils. Þegar hún var rúmlega fjögurra
ára fórum við á fund með forsvarsfólki leikskólans
sem vildi ræða hegðun hennar við okkur. Starfsfólk
deildarinnar vissi ekki hvernig það átti að svara
henni því hún sagðist vilja vera stelpa. Það vildi
heyra hvernig við svörum henni og samræma
þannig gerðir okkar allra. En málið var að við
vissum heldur ekkert hvernig við áttum að tala
við hana né hvað við áttum að segja. Við hittum
sálfræðing sem benti okkur á að fá fund með Sigríði
Birnu Valsdóttur, ráðgjafa hjá Samtökunum '78, sem
er sérhæfð í málefnum trans barna og ungmenna,“
segir Stefanía og þau fengu fund með henni í lok
nóvember 2015. Eftir hann gerðust hlutirnir hratt.
„Við lýstum barninu okkar fyrir henni og eftir gott
spjall var okkur sagt að hún væri skólabókar-
dæmi um trans stelpu. Við ættum bara að gefa henni frelsi
til að vera eins og hún vildi vera. Við ættum einnig
að segja öllum nákomnum frá frelsinu sem við
gáfum henni. Tala við starfsfólk leikskólans og halda
foreldrafund til að fræða foreldra deildarinnar. Við

keyrðum heim úr bænum frekar ringluð enda vorum
við ekki alveg viss um hvað trans væri. Auðvitað
viljum við börnunum okkar það besta í heiminum svo
það kom aldrei annað til greina en að gefa henni þetta
frelsi. Eftir að hún fékk það gerðist allt rosalega hratt.
Strax í desember var hún farin að klæðast kjólum og
milli jóla og nýárs var hún komin með nýtt nafn.“

Gengu í gegnum sorgarferli

Með fram því að sjá stelpuna sína blómstra í ný-
fengnu frelsi gengu foreldrar Ronju samt sem áður
í gegnum ákveðið sorgarferli sem Stefanía segir
eðlilegt í þessum aðstæðum. „Fyrst fannst mér ég
eiginlega ekki mega vera sorgmædd því Ronja var
miklu hamingjusamari og við höfðum í raun ekkert
misst. Hluti af fræðslunni sem við fengum hjá
Samtökunum '78 var að sorgarferlið væri eðlilegt
og við ættum að leyfa okkur að fara í gegnum það.
Við vorum komin með framtíðarsýn af strák sem á
stuttum tíma var orðin stelpa.“

Hvað er trans?

Trans er regnhlífarheiti yfir fólk sem er með
kynvitund sem samræmist ekki því kyni sem því
var úthlutað við fæðingu. Kynvitund vísar ekki til
kynfæra, líffræði eða útlits heldur upplifunar fólks
af eigin kyni. Allir hafa kynvitund því allir upplifa
kyn sitt á einhvern hátt.

Fæstir þurfa nokkru sinni að hugsa út í kynvitund
sína því hún samræmist því kyni sem þeim var
úthlutað við fæðingu. Fólk sem hefur aldrei þurft
að efast um að þessi tilfinning hafi verið rétt er
sískynja. Aðrir efast eða eru fullvissir um að það
kyn sem ljósmóðirin gaf upp sé ekki þeirra rétta
kyn og eru því trans.

Kynvitund getur verið margs konar. Sumt fólk
upplifir sig sem karla, aðrir sem konur og sumir
upplifa sig sem blöndu af hvoru tveggja og eru þá
kynsegin. Enn aðrir upplifa sig hvorki sem konu né
karl. Sumir fara í aðgerðir eða taka inn hormóna
til að breyta líkama sínum og útliti og samræma
það þannig við kynvitund sína. Það er kallað að
fara í kynleiðréttingu. Sumir vilja ekki fara í slíkar
aðgerðir.

Upplýsingar eru af heimasíðunni otila.is

782-0503

**VANTAR ÞITT FYRIRTÆKI EÐA HÚSFÉLAG
REGLUBUNDIN OG VÖNDUÐ ÞRIF?**

Traust þrif geta bætt við sig þrifum
fyrir fyrirtæki og húsfélög.

TRAUST ÞRIF

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

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

ALVEG NÝR FORD FOCUS



MARKAR NÝJA TÍMA!

Nýr Ford Focus markar nýja tíma hvað varðar tækni, þægindi, innra rými og akstursupplifun í sínum flokki fólksbíla. Hann hefur fengið frábæra dóma um allan heim.

**Ford tekur þig lengra,
komdu, upplifðu og reynsluaktu nýjum Ford Focus**

Staðalbúnaður er sérlega ríkulegur:

Mikill öryggisbúnaður: Ökumannsvaki (Drivers Alert), Árekstravari (Active City Stop), Veglínuskynjari (Lane Keeping Alert). Ford SYNC raddstýrt samskiptakerfi með Bluetooth og neyðarhringingu (112), My Key búnaður (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða, hljóðstyrk hljómtækja ofl.), Apple CarPlay og Android Auto, Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport) o. m. fl.

VERÐ FRÁ AÐEINS: 3.190.000 KR.

Einnig fáanlegur sjálfskiptur og station



Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu nýjan Ford Focus



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



Vidtalið

STEFANÍA ÓSK
BENEDIKTSDÓTTIR

Eins og fyrr segir tók samfélagið breytingunni vel strax frá byrjun. Leikskólinn breytti nafninu strax í tölvukerfinu, breytti öllum merkingum á hölfum og skúffum. Það sama má segja þegar Ronja byrjaði í skóla – nafninu var breytt áður skólaárið hófst og fræðsla var haldin fyrir starfsfólkið. „Þar sem löginn banna Þjóðskrá að breyta nafni milli kynja fyrir en kynleiðréttingarferli er komið ákveðið langt á veg verðum við að semja við hverja stofnun fyrir sig um nafnabreytingu. Heilsugæslustöðin hefur til dæmis einnig breytt nafninu í kerfinu þeirra fyrir Ronju. Ég veit ekki hvað liggur að baki þessum lögum en þannig er staðan og ekkert sem við getum gert að svo stöddu. Okkur finnst þetta mjög leiðinlegt, það hlýtur að vera hægt að leyfa nafnabreytingu milli kynja með einhverjum skilyrðum, einhverjum reglum um að fólk geri þetta ekki endalaust fram og til baka. Það er ekki gaman fyrir þessa einstaklinga að fara til dæmis inn á heilbrigðisstofnun og vera kallaðir upp með sínu gamla nafni, hvað þá að þurfa að hafa sitt gamla nafn í skilríkjum á borð við vegabréf. Það er einfaldlega bara sárt fyrir þá,“ segir Stefania. Þegar Ronja fer að komast á kynþroskaaldurinn þarf hún að fá tíma hjá BUGL (Barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans) og hitta geðlækni til að fá samþykki fyrir „blockerum“, eins og það kallast, sem stoppar kynþroskann hennar. „Hún má ekki fara í neina aðgerð fyrr en hún er orðin sjálfráða og því alveg tíu ár í að hún megi breyta nafninu sínu í Þjóðskrá. Sem er virkilega langur tími. Þangað til er það undir náð og miskunn skólayfirvalda, hvort hún verður kölluð Ronja í sínum skólum í framtíðinni eða ekki. Til dæmis var hræðilegt að heyra um þegar skólayfirvöld í Menntaskólaum við Sund neituðu að breyta nafni trans stráksins Dalvins Smára Imsland í kerfi sínu. Einstaklingar sem vinna á svona stofnunum ættu ekki að láta fordóma bitna á aðilum sem eru ekki innan rammans.“

Svarar fullum hálsi

Stefanía segir að þau hafi lært mikið á þessum fjórum árum, mest hjá Huguínu Vignisdóttur sálfræðingi og Sigríði Birnu hjá Samtökunum '78 sem hafi verið ómetanlegar í þessu ferli. Einnig þótti þeim afar fróðlegt að sækja ráðstefnuna Undir regnboganum, ráðstefnu um málefni trans barna á Íslandi sem haldið var í Lðnó í mars á síðasta ári. „Þar fengum við að heyra í foreldrum ungrar trans stelpu. Það er alltaf gott að vita að maður er ekki einn í svona stöðu. Einnig heyrðum við sögu ungra trans einstaklinga. Þau voru virkilega hugrökkt að standa fyrir framan fullan sal af fólki og segja sína sögu.“

Flestir ættingjar og vinir fjölskyldunnar brugðust vel við frelsi Ronju þótt sumir hafi tekið fréttunum með tortryggni í fyrstu. „Flestir tóku þessu vel og Ronja veitti því litla eftirtekt að einhverjir væru ósáttir, ef svo má að orði komast. En ef hún var einhvern tímann kölluð strákur svaraði hún fullum hálsi að hún væri stelpa. Stóra systir Ronju, Ásdís Eva, tók þessu ótrúlega vel. Það eina sem truflaði hana í þessu öllu voru áhyggjur af því að Ronju yrði strítt. Ronja hefur alveg lent í einhverjum árekstrum í skólanum en þá fengum við góð ráð hjá Huguínu. Hún lét okkur kenna Ronju hvernig væri best að tækla þegar börn rifja upp að hún hafi verið strákur. Ronja ræður þá hvort hún vilji svara eða segja að hún vilji ekki ræða þetta.“

Foreldrar mínir voru ekki sátt fyrst þegar við létum þau vita af frelsinu sem við gáfum Ronju. Þeim fannst við ýta undir þetta og við lentum í smáfríldi sem varð til þess að engin samskipti urðu okkar á milli í níu mánuði. Þá veiktist mamma, fékk krabbamein í háls, og fór í bráðaaðgerð. Eftir erfitt bataferli var hún komin með ventil til að geta tjáð sig. Þarna áttuðum við okkur á að lífið væri of dýrmætt til að eyða því í einhverja fylu. Foreldrar mínir fóru að taka Ronju eins og hún er og allt hefur verið gott milli okkar síðan. En það fannst svo aftur krabbamein hjá mömmu síðasta vor og hún tapaði þeirri baráttu 14. ágúst 2018.“

Flóahreppur frábær

Þau hjónin hafa bjarta framtíðarsýn fyrir Ronju. „Trans börn eru bara eins og öll önnur börn.“



„Og varðandi til dæmis sundstaði, þar sem sundmenning er mikil hér á landi, þá er málið litlu flóknara en að bæta við unisex-klefum. Gera þannig ráð fyrir öllum.“

Þrátt fyrir að ýmsar hindranir geti orðið í veginum sjáum við framtíð Ronju í björtu ljósi. Vissulega höfum við einhverjar áhyggjur eins og eðlilegt er að foreldrar hafi af börnum sínum en ekkert endilega meiri áhyggjur af Ronju en af hinum börnunum okkar. Munu þau verða fyrir einelti? Hvernig mun þeim ganga í skóla? Og svo framvegis. Við sjáum einstaklega skapandi og frjálsa stelpu sem fer sínar eigin leiðir í lífinu. Hún er virkilega sterk og ekkert stoppar hana í að verða sú mannekja sem hún vill verða. Við hjónin erum afskapalega ánægð með samfélagið sem við búum í. Flóahreppur er lítið samfélag og ég held að það sé ástæðan fyrir því að henni var tekið svona vel. Það eru allir vinir og félagar herna. Ég tel að öll fræðsla sé góð. Fordómar eru ekkert annað en fáfræði. Við höfum alltaf verið opin með ferlið sem við gengum í gegnum með Ronju og vonandi hjálpar það öðrum foreldrum. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem við tjáum okkur opinberlega. Við höfum einnig sagt sögu okkar á fræðslufundum Huguínu Vignisdóttur og hitt aðra foreldra í sömu stöðu. Með því að vera opin um málefnið vonumst við til að geta frætt aðra. Umræðan og fræðslan er orðin meiri í dag og fólk því opnara fyrir öllum einstaklingum hvort sem þeir eru trans, samkynhneigðir eða eitthvað annað. Við vitum ekki hvernig Ronju hefði verið tekið fyrir til dæmis 20 árum síðan. Sjálf tókum við bara einn dag í einu og vinnum úr þeim verkefnum sem koma upp, þegar þau koma upp og höfum því litlar áhyggjur af framtíðinni. Vonandi verður fólk orðið enn fróðara um trans og hnökarnir færri þegar Ronja verður orðin eldri. Við höfum upplifað afar fátt neikvætt eða leiðinlegt gagnvart henni Ronju Sif og fyrir það erum við þakklát.“

Reglur um keppnisþátttöku

Sums staðar innan íþróttahreyfingarinnar er fólk sem aðhlyllt það viðhorf að trans fólk eigi ekki að fá að taka þátt í keppnisgreinum. Til dæmis sé ósanngjarnt að trans konur fái að keppa í kvennaflokkum þar sem þær hafi ákveðna líkamlega yfirburði í samanburði við aðrar konur. Varðandi keppnisrétt íslensks trans íþróttafólks fer ÍSÍ eftir reglum Alþjóða-ólympíufélagarinnar. Þar segir meðal annars að keppendur sem leiðrétt kynskráningu sína úr karli í kvenkyn megi keppa í kvennaflokkum með ákveðnum skilyrðum, meðal annars varðandi heildartesterónmagns í blóði. Reglurnar má lesa í heild sinni á heimasíðu Íþróttasambands Íslands, isi.is.

Félögin vilja koma til móts við öll börn

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, segir að í breyttu landslagi séu ungmenna- og íþróttafélög nú að skoða hvernig hægt sé að koma til móts við trans börn og önnur börn í íþróttum með mismunandi þarfir.

Texti / Guðný Hrönn

Þessa stundina erum við að reyna að átta okkur á hvernig framtíðin lítur út og taka ákvarðanir í takt við það. Þetta er einn af þessum flokkum sem er að breytast í samfélaginu, ekki bara innan íþróttahéimsins.“

Auður segir fyrsta skrefið innan ungmennafélags-hreyfingarinnar það að vinna að



Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

því að allir geti verið með í íþróttum óháð hvers konar hugsanlegum takmörkunum og þröskuldum. „Fyrsta skrefið er opin umræða. Alls staðar þar sem við ræðum þessi mál er fólk mjög jákvætt. Og það er mín tilfinning að þegar umræðan snýr að börnum þá er fólk sérstaklega jákvætt og tilbúið til að finna lausnir svo að sem flestir geti notið sín í íþróttum,“ segir Auður.

Helsta hindrunin þessa stundina að sögn Auðar er sú að fólk veit ekki almennilega hvernig á að bregðast við og koma til móts við fjölbreytileikann í samfélaginu. Þar á meðal eru trans börn.

„Okkar upplifun er sú að fólk er ekki endilega búíð að mynda sér skoðun, fólk veit ekki hvernig er best að taka á þessum málum. Fáir verkferlar virðast vera til. Fólk getur verið óöruggt en allir eru samt af vilja

gerðir og vinna því með hvert mál fyrir sig.“

Stjórnendur og þjálfarar eru opnir fyrir lausnum

Spurð út í hvort hún viti til þess að trans börn hætti frekar að stunda íþróttir en önnur börn segir Auður: „Það eru ekki til neinar tölur um það hjá UMFÍ. Við höfum sem dæmi verið að skoða hvort börn af erlendum uppruna hætti frekar að stunda íþróttir en önnur börn og það virðast vera skýr tengsl þar á milli. En við höfum ekki skoðað íþróttaiðkun trans barna sérstaklega.“

Auður kveðst þá ekki vita til þess hvort það sé á dagskránni að mæla hvort trans börn haldist verr í íþróttum en önnur börn.

„En þessi málaflokkur hefur opnast að undanförmu og það er upplifun okkar að félögin vilja koma til

móts við börn sem eru með ólíkar þarfir.“

Jákvæð viðbrögð við umræðunni um hvernig sé hægt að koma til móts við fjölbreytt samfélag kemur Auði ekki á óvart. „Svona er umræðan bara að þróast í öllu samfélaginu og ungmenna- og íþróttafélögin þurfa að bregðast við því. Stundum er fólk bara að bregðast við hlutum af því að það þarf að gera það en þegar kemur að þessum málaflokkum þá vill fólk svo sannarlega bregðast við.“

Auður er hjartsýn á framtíðina og þeim breytingum sem eru að eiga sér stað. „Ég get alveg fullyrt að steriótýpur eru á undanhaldi og jafnrétti er í forgrunni í íþróttahéiminum, við sjáum alþjóðlegar áherslur í átt að ökyndnum íþróttum og eins erum við að sjá fatlaða og ófatlaða keppa meira saman.“

Mikilvægt að hafa umgjörð

Að mati Auðar er mikilvægt að búa til skýra umgjörð um hvernig trans börn geta stundað íþróttir innan íþróttafélaganna.

„Það er mikilvægt vegna þess að þegar börn og unglingar fara að keppa í íþróttum þá hafa íþróttafélögin verið að fá alls konar kvartanir og kærúmal varðandi mótahald. Ef við búum ekki til skýran ramma þá vandast málin,“ segir Auður.

„Það er nefnilega hræðilegt að hugsa til þess að ætla að leyfa trans börnum að æfa íþróttirnar eins og hentar þeim en ætla svo að snúa ákvörðuninni við þegar þau komast á unglingsaldur eða þegar þau eru farin að keppa á mótum. Það væri ekki góð niðurstaða. En vonandi er hægt að komast að farsælli lausn sem fyrst. Það er allavega mjög jákvætt að fólk er að skoða þennan málaflokk og koma umræðunni af stað.“

Minna mál með SagaPro



Í rúm þúsund ár hafa Íslendingar nýtt íslensku hvönnina sér til heilsubótar og þæginda



SAGAMEDICA

“Fyrir tveimur árum fór ég á klósettið allt upp í þrisvar sinnum á nóttu, þá fór ég að taka SagaPro, nú fer ég að hámarki einu sinni á nóttu. Í fríinu vill maður hvílast vel, því er nauðsynlegt að hafa SagaPro með í fríið.”

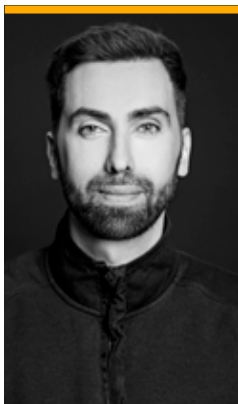
- Sigursteinn Steinþórsson. Aðalvarðstjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.



Fötluðu fólki sýndur fingurinn – enn og aftur

Eftir / Roald Eyvindsson

Heit umfræða hefur skapast á samfélagsmiðlum undanfarna daga í kjölfar fréttaplutnings af málefnum fatlaðs fólks í borginni. Fjölmíðlar voru þannig ekki fyrr búnir að greina frá gagnrýni Öryrkjabandalag Íslands á drög að nýjum reglum Reykjavíkurborgar um félagslegt húsnæði, sem formaður bandalagsins vill meina að setji svo þröng skilyrði að fólk sem fær eingöngu örorkubætur hafi ekki möguleika á að uppfylla þau, þegar fréttir bárust af því að einstaklingi hefði vegna mis-skilnings starfsmanna á velferðarsviði Reykjavíkurborgar verið sýnað um notendastýrða persónulega aðstoð.



Málin tvö hafa, eins og segir, vakið hörð viðbrögð og svör borgaryfirvalda, gert lítið til að lægja öldurnar. Enda auðvitað ekki boðlegt að sýnja fólki fyrst um notendastýrða persónulega aðstoð með þeim rökum að reglugerð félags- og jafnréttismálaráðherra um málið liggja ekki fyrir, þegar reglugerðin var samþykkt fyrir áramót og þurfa síðan að viðurkenna að alvörustæðan fyrir því að ekki sé hægt að veita þessa aðstoð sé sú að reglur borgarinnar séu ekki enn tilbúnar. Hvað þá að svara fyrrnefndri gagnrýni Öryrkjabandalagsins á drög að reglum um félagslegt húsnæði á þann veg að að tekjuviðmið muni að öllum líkindum hækka. Það sé bara ekki búið að ákveða hvað það verði.

„... sú framkoma sem fötluðu fólki hefur verið sýnd er einfaldlega ekki ásættanleg.“

Gremjuna í garð borgaryfirvalda má þó líka rekja til þess að það er ekkert nýnæmi að mál af þessu tagi komi upp á yfirborðið í Reykjavík. Langt í frá. Í gegnum tíðina hafa Öryrkjabandalagið og Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra oft þurft að hafa afskipti af málum þar sem álitid er að borgin, eða þjónusta henni tengdri, uppfylli ekki skyldur sínar gagnvart fötluðu fólki. Þannig skarst Sjálfsbjörg í leikinn vegna síendurtekinnna kvartana frá notendum ferðapjónustu fatlaðra um árið, ýmist af því bílar á vegum hennar mættu illa, skiluðu einstaklingum með þroskahömlun á ranga staði eða bílstjórar gleymdu fólki jafnvel í bílum ferðapjónustunnar klukkutímum saman, svo dæmi séu tekin. Í skýrslu um málið var það niðurstaðan að Reykjavíkurborg hefði brugðist eftirlitsskyldu sinni.

Mannréttindi eru einfaldlega réttindi sem fatlað fólk hefur þurft að berjast fyrir allt sitt líf. Þegar þessi réttindi eru hvað eftir annað virt að vettugi, þegar hvað eftir annað er traðkað á þeim með þeim afleiðingum að fólk upplifir sig minna virði en aðra, annars flokks þjóðfélagsþegna, er þá skritið að gremjan stigmagnist og fólk fari á einhverjum tímupunkti að missa þolinmæðina?

Þau svör sem borgin hefur gefið til að bregðast við ofangreindri gagnrýni og sú framkoma sem fötluðu fólki hefur verið sýnd er einfaldlega ekki ásættanleg. Fatlað fólk á rétt á því að búa við mannsæmandi aðstæður. Rétt á aðstoð. Rétt á sömu lífsgæðum og aðrir. Og ef hægt á að vera að taka mark á yfirlýsingum meirihlutaflokkanna í borgarstjórn um hversu mikils þeir meti manngildi og jöfnuð þurfa þeir að fara að sjá til þess að svo sé – og hætta að gefa fötluðu fólki fingurinn. Flestir eru nefnilega fyrir lífandis löngu orðin þreyttir á innantómu orðagjálfrí sem engar efnir fylgja.

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



"Íðraólgja þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Eg mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum."

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun Eftir / Dr. Árelíu Eydísi Guðmundsdóttur

Góðar hugmyndir spretta frá klárum kollum sem vinna saman

Fyrir fimm árum byrjaði ég að kenna kúrs sem heitir Framtíðarvinnu- og markaður, sem valáfanga í Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands. Það höfðu fáir heyrt um fjórðu iðnbýlinguna og þegar ég spurðist fyrir um hverjir væru helstu sérfræðingar í „framtíðar-trendum“ á Íslandi til að fá sem gestafyrirlesara varð fátt um svör. Veldisvöxtur tækniframfara var ekki oft ræddur og margar hugmyndir sem við nemendur mínir könnuðum þá, eins og sjálfstýrðir bílar og að drónar myndu afhenda vörur þóttu skrytnar.

Núna hafa flestir heyrt um fjórðu iðnbýlinguna og áhrif hennar og fleiri og fleiri eru að sérhæfa sig í að hugsa og spá fyrir um framtíðina, ekki bara spákonur og miðlar heldur vísindafólk og aðrir hugsuðir.

Leiðtogar, bæði pólitískir og í viðskiptalífnum verða að vera meðvitaðir og opnir fyrir því sem koma skal. Ef við lítum til lengri framtíðar þá hafa framtíðarfræðingar eins og Ray Kurtzweil sett fram þá sýn að árið 2045 verði mannkyn orðið samofið tækninni, við verðum að hluta tölvur sem gerir okkur það kleift að verða

eilíf. Í kringum 2020, eða á næstu árum, munum við með nanótækni geta haft þau áhrif að ónæmiskerfi okkar verði styrkt gegn helstu sjúkdómum sem fólk nú deyr úr. Upp úr 2030 mun sýndarveruleikinn gera það að verkum að við getum „setið“ saman þrátt fyrir að lönd og höf aðskilji okkur og jafnvel „snert“ hvert annað. Hvað sem verður úr er mikilvægt fyrir leiðtoga, jafnt sem aðra að fylgjast með veldisvexti tækni og vísinda. Bæði því sem er líklegt að sé á dagskrá á þessu nýja ári og því sem er jafntólíklegt og að við verðum eilíf.

Á þessu ári er líklegt, samkvæmt The Economist að efnahagslegur sviptingar verði í Bandaríkjunum og að hægja muni á vexti í Kína. Regluverk gagnvart gögnum og upplýsingum verður líklega endurskoðað og hert. Fleiri verða vegan. Y-kynslóðin „millennilas“ eða fætt

1981-1996 verða fleiri á vinnu- markaði. Sú kynslóð ólst upp með tækninni og hefur önnur gildi. Y-kynslóðin ætlast til að fyrirtæki séu græn og félagslega ábyrg. Hún gerir ekki endilega ráð fyrir að eiga húsnæði eða bíla og hún kom af stað #metoo-býltingunni.

Það eru 150 ár frá fæðingu Mahatma Gandhi og það verða kosningar á Indlandi í ár. Það eru fimm hundruð ár frá fæðingu Leonards da Vinci sem sá fyrir svo margt af því sem okkur nú finnst sjálfsagt. Það er svo mikilvægt að fylgjast með hinum stóra heimi og með vísindum og tækni til þess að skilja okkur sjálf og umhverfi okkar.

Leiðtogar sem hafa vísu til að bera og eru opin og jákvæð gagnvart möguleikum framtíðarinnar eru nauðsynlegir í heiminum en ekki síst á okkar litla landi.



Höfundur er dósent við Viðskiptadeild Háskóla Íslands.

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



Sleggjan



„Þeir hafa bedist afsökunar á því margfaldlega og einlæglega. Og þegar tekið út meiri refsingu en nokkur dómstóll myndi leggja á þessa menn.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, segir að Gunnar Bragi Sveinsson og Bergþór Ólason, sem eru nýkomnir á þing eftir að hafa verið í leyfi, hafi þegar tekið út refsingu vegna Klaustursmálsins.



„Ég hef ekki hallað orði á nokkurn mann.“

Ólafur Ísleifsson, óflokksbundinn þingmaður og einn sexmenninganna í Klaustursmálinu, segist ekki hafa sagt neitt óviðeigandi á barnum og telur sig þar af leiðandi ekkert hafa að óttast gagnvart síðanefnd.

„Við þurfum að gerast aftur alvörupúritanar og fara með hálf listasafn þjóðarinnar og allra þjóða og læsa það í geymslum! Ég styð þúritanisma. Lengi hann lifi!“

Listamaðurinn Goddur gagnrýnir „púritanana“ í Seðlabankanum fyrir að fjarlægja alfarið nektarmálverk eftir Gunnlaug Blöndal af veggjum Seðlabanka Íslands og setja þau í geymslu.

„Brjóstabyltingin snýst ekki um að karlar megi núna hafa naktar konur á skrifstofunni sinni.“

Nanna Hermannsdóttir, einn af forsprökkum FreeTheNipple-hreyfingarinnar, segir sorglegt að verið sé að nota brjóstabyltinguna sem rök fyrir því að verkum Gunnlaugs sé ekki komið fyrir í geymslu.

„Kulnun í starfi er leti!“

Jón Halldór Eðvaldsson körfuboltasérfræðinur og félagar létu dæluna ganga í þættinum Körfuboltakvöldi Domino's á Stöð 2 Sport og gerðu m.a. grín að kulnun í starfi og þunglyndi. Netverjar voru ekki lengi að grípa til heykvíslanna.

Önnu Vignisdóttir finnst t.a.m. ótrúlegt að Dominos skuli styrkja þáttinn: „Ótrúlegt að þessi fyrirtæki styrki þessa eitruðu karlmennsku“

Á meðan var Stefán Pétursson, sjúkráflutningamaður til 18 ára, með einfalda lausn á málinu: „... réttast væri að leysa niður um ykkur og flengja duglega, ég er bara svo latur að ég nenni því ekki.“

„Áður en við förum að ræða einhverja taktík þá þurfum við að vakna.“

Guðmundur Guðmundsson, landsliðsþjálfari í handbolta, lét strákana okkar heyra það í leikhléi í stöðunni 5:0 fyrir Brasilíu. Það virkaði svo um munaði því liðið hrökk í gang og náði að jafna metin áður en flautað var til hálfleiks.

Góð vika



Klaustursþingmenn



Þingmennirnir sex sem sátu að drykkju á Klausturbar og úthúðuðu meginþorra samstarfsmanna sinna á þingi hafa nú veitt sér syndaflausn og eru allir sestir aftur á þing. Íhugun þeirra, sem í fyrstu átti að felast í sjálfskoðun og iðrun, hefur nú leitt í ljós að þeir eru fórnarlömb samsæris og hatursherferðar. Ekki einu sinni hinum snjalla spæjara Barnaby hefði dottið í hug, þegar málið var í hámacli, að hinn raunverulegi skúrkur í Klaustursmálinu væri þingforsetinn Steingrímur J. Sigfússon. En vegna þess að Steingrímur er svo vondur karl sáu þeir sér ekki annað fært en að taka að nýju sæti á Alþingi.

Slæm vika



Guðmundur Þ. Guðmundsson



Þótt ekki hafi verið búist við miklu af íslenska handboltalandsliðinu á HM má segja að allt hafi farið í baklás eftir ágæta frammistöðu í riðlakeppninni. Tveir bestu og reyndustu menn liðsins, Aron Pálmarsson og Arnór Þór Gunnarsson, meiddust í fyrsta leik milliriðils og eftirleikurinn var erfiður fyrir unglingana okkar sem máttu sín lítils gegn ógnarsterkum Þjóðverjum og Frökkum. Mestu vonbrigðin voru þó tap fyrir Brasilíu sem vekur upp áhyggjur um að liðið sé skemmra á veg komið í uppbyggingarferlinu en vonast var til. En sem betur fer er landsliðsþjálfariinn Guðmundur einn sá allra besti í bransanum og ef einhver getur komið liðinu á réttan stað þá er það hann.

Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 5.990 kr.

Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00
Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00

Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

Sími: 557 - 7665 - rvkmeat@rvkmeat.is - www.rvkmeat.is



Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Hinir ofurríku hafa aldrei haft það betra

Ójöfnuður í heiminum er orðinn stjórnlaus þar sem 26 einstaklingar eiga orðið meiri eignir en helmingur fátækustu jarðarbúa. Þeir ofurríku verða sífellt ríkari og sölsa undir sig eignir á meðan hinir fátækustu dragast aftur úr. Þessi aukni ójöfnuður veldur því meðal annars að æ fleiri andlýðræðislegir þjóðarleiðtogar komast til valda.



Þetta er á meðal þess sem fram kemur í nýrri skýrslu bresku samtakanna Oxfam um ójöfnuð í heiminum. Skýrslan er gefin út ár hvert í aðdraganda ráðstefnu Alþjóðaeftirfarisráðsins í Davos í Sviss, þar sem helstu áhrifamenn heims koma saman til að ræða helstu viðfangsefni alþjóðamála hverju sinni.



Í skýrslunni er það rakið hvernig aukinn ójöfnuður hafi eittrað stjórn- mál margra landa. Í löndum eins og Brasilíu, Bandaríkjunum, Filippseyjum og víða í Evrópu hafi komist til valda menn sem berjast gegn lýðræðisumbótum og málfrelsi.

Í skýrslunni er það rakið hvernig aukinn ójöfnuður hafi eittrað stjórn- mál margra landa. Í löndum eins og Brasilíu, Bandaríkjunum, Filippseyjum og víða í Evrópu hafi komist til valda menn sem berjast gegn lýðræðisumbótum og málfrelsi. Í stað þess að minnka bilið milli ríkra og fátækra beini þessir menn spjótum sínum að innflytjendum, minnihlutahópum, konum, öðrum þjóðum og fátækum. Á það er bent að í þeim löndum þar sem ójöfnuður er mikill ríki minna traust í garð stofnana og samborgara og glæpatíðni er hærri. Tengsl eru á milli ójöfnuðar annars vegar og streitu og minni lífshamingju hins vegar. Þá hefur ójöfnuður mikil áhrif á lífslíkur. Þannig mega þeir sem búa í fátækustu hverfum Lundúna búaast við að lifa að jafnaði sex árum skemur en íbúar í ríkasta hluta borgarinnar. Í Sao Paulo í Brasilíu er munurinn allt að 25 ár.

Skýrsluhöfundar beina þremur tilmælum til ríkisstjórna heimsins. Í fyrsta lagi að tryggja öllum íbúum ókeypis grunnþjónustu – heilsugæslu, menntun og aðra almannaðjónustu. Hætta verði að einkavæða almannaðjónustu og tryggja öllum eftirlaun,

barnabætur og aðra félagslega vernd. Sérstaklega þurfi að tryggja að þessi þjónusta nýtist konum og stúlkum. Í öðru lagi að létta byrðinni af konum sem vinna fjölda ólaunaðra vinnustunda á heimilinu á hverjum degi. Þetta sé hægt að gera með því að fjárfesta í innviðum eins og vatnsveitu, raforkukerfi og barnagæslu. Í þriðja og síðasta lagi leggur skýrslan til sanngjarnari skattheimtu þar sem hætt verði að moka undir auðuga einstaklinga og stórfyrirtæki sem undanfarna áratugi hafa notið sífellt minni skattbyrði. Þá verði að koma í veg fyrir stórfelld skattaundanskot þessara sömu hópa.

Góðæri milljarðamæringanna

Í skýrslunni er rakið að þau 10 ár sem liðin eru frá fjármálakreppunni hafi verið auðmönnum einstaklega hagstæð því fjöldi milljarðamæringa á þessu tímabili hafi tvöfaldað. Bara í fyrra hafi eignir milljarðamæringa aukist um 900 milljarða dollara, eða um 2 og hálfan milljarð á dag. Á sama tíma hafi auður fátækari helmingssamans, 3,8 milljarða manna, dregist saman um 11 prósent. Auðurinn heldur áfram að safnast á fárra hendur. Þannig áttu 26 ríkustu einstaklingar jarðar samanlagt meiri eignir en fátækari helmingurinn. Sem dæmi myndi 1 prósent af eignum Jeff Bezos, eiganda Amazon og ríkasta manns heims, duga fyrir árlegum útgjöldum Eþíópíu þar sem 105 milljónir manna búa.

Milljarðar búa við fátækt

Á hinum enda auðlegðarskalans er þróunin bæði jákvæð og neikvæð. Eitt mesta afrek síðustu ára er að tekist hefur að lyfta milljónum manna upp úr sárafátækt, eins og hún er skilgreind af Alþjóðabankanum (þeir sem lifa á 1,90 dollurum eða minna á dag). Aftur á móti eru vísbendingar um að hægt hafi á þróuninni og að sárafátækt hafi aukist í sunnanverðri Afríku. Þá þéna 3,4 milljarðar manna undir 5,50 dollurum á dag sem eru fátækari mið Alþjóðabankans fyrir millitekjulönd í efra þrepi. 262 milljónir barna hafa ekki aðgang að menntun og árlega deyja 10 þúsund manns vegna þess að þau hafa ekki aðgang að heilsugæslu.

Milljarðar búa við fátækt

Eitt mesta óréttlætið, að mati skýrsluhöfunda, felst í því hvernig hinir ríku eru látnir bera sífellt minni byrðar í skattheimtu. Er fullyrt að skattbyrði á ríkustu einstaklingana og stórfyrirtæki hafi ekki verið lægri í áratugi. Þannig hafi tekjuskattsprósentan á þá ríkustu farið hríðlækkandi rétt eins og fyrirtækjaskattur og fjármagnstekjuskattur og erfðafjárskattur annaðhvort afnuminn eða hverfandi. Sem dæmi hafi tekjuskattur á hæsta tekjuhópinn í ríkustu löndum heims verið að meðaltali 62 prósent árið 1970 en fallið niður í 38 prósent árið 2013. Í þróunarlöndunum er meðaltalið 28 prósent. Í sumum löndum, svo sem Brasilíu og Bretlandi, borga fátækustu 10 prósentin hærra hlutfall launa sinna í skatt en ríkustu 10 prósentin. Þá er áætlað að skattaundanskot stórfyrirtækja og hinna ofurríku kosti þróunarríki um 170 milljarða dollara á ári.

Alþjóðabankinn segir ofurríku fara hríðlækkandi

Prátt fyrir að skýrsla Oxfam vekji alla jafna mikla athygli, þá hefur aðferðafræðin á bak við hana verið harðlega gagnrýnd. Oxfam byggir samantekt sína á nettóeignum fólks, það er að allar eignir, svo sem fasteignir og hlutabréf eru tekin saman og frá þeirri upphæð eru skuldir dregnar frá. Tekjur eru ekki teknar með í reikninginn. Gallinn við þessa aðferðafræði er sú að nýtskrifaður sérfræðingur frá Harvard, sem jafnvel er með umtalsverðar tekjur en há námslán á bakinu, er samkvæmt þessum útreikningum í verri stöðu en manneskja í sunnanverðri Afríku sem er með nánast engar tekjur en skuldar þó ekki neitt. Talsmenn Oxfam segja að þrátt fyrir þessa annmarka sé heildarmyndin skýr.

Undeild aðferðafræði



4 *Open Source-hönnun*

Nýir og spennandi möguleikar í húsgagnaframleiðslu.



6 *Einjörð, einn líkami*

Vistvænt val á heimilið fyrir þig og umhverfið.

MANNLÍF

/ Heimili & hönnun

FÖSTUDAGURINN 25. JANÚAR 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

HÚS
OG HÍBYLI



Hús & híbýli
INNLIT

Hrátt og heillandi

Umsjón : Elín Bríta Myndir: Hákon Davíð Björnsson



Þorsteinn Eyfjörð Jónsson, eigandi Handverkshússins, og gullsmiðurinn Lovísa Halldórsdóttir Olesen búa í fallegu einbýlishúsi í Garðabænum ásamt börnum þeirra beggja og hundinum Myrru.

Einbýlishús þeirra Þorsteins og Lovísu var byggt árið 1968 og eru rúmir 240 fm að stærð. Húsið er vel skipulagt á einni hæð og er rýmið töluvert opið og flæðir skemmtilega. Þau fluttu inn sumarið 2017 og bjuggu þar á undan í lítilli íbúð í næsta nágrenni. „Við kunnum mjög vel við okkur hérna í Garðabænum og ákváðum bara að halda okkur í hverfinu.“ Áður en þau fluttu inn hafði töluvert mikið verið endurnýjað, svo þau þurftu ekki að fara í miklar endurbætur.

Handverkshúsið

Þorsteinn stofnaði Handverkshúsið fyrir um 20 árum, en Lovísa starfar einnig þar hluta dags þar sem hún er yfir gullsmíðadeildinni. Hún útskrifaðist sem gullsmiður frá Iðnskólanum árið 2007 og er með skartgripamerkið by lovísa. Hún er með verkstæðið sitt heima og segir það algjöran lúxus. „Ég get verið að vinna heima á kvöldin og börnin að leika frammi, en þau vita bara af mér hér inni.“

Þorsteinn talar um nýjung hjá Handverkshúsinu, en þau séu að koma á laggirnar Home Decor-deild. „Við fundum fyrir ákveðinni vöntun á markaðinum fyrir þann hóp sem vill skapa, smíða og græja sjálfur heima fyrir. Fólk getur þá fengið smávegis þjónustu og aðstoð í kringum það og keypt hráefni eða harðvið til að smíða hillur, borð og fleira inn á heimilið.“



Áður en þau fluttu inn hafði töluvert mikið verið endurnýjað, svo þau þurftu ekki að fara í miklar endurbætur.

Flotað gólf lætur húsgögnin poppa

Hvaðan koma húsgögnin og hvar verlið þið aðallega inn á heimilið? „Þetta er algjört sambland hjá okkur en við finnum hitt og þetta sem okkur þykir passa inn, sama hvort það er úr Ikea, Pennanum eða Lumex.“

Þegar þau tóku við húsinu var gólfíð flotað og var á dagskrá að velja annað gólfefni. „Svo erum við bara algjörlega að fíla gólfíð svona flotað, húsgögnin fá að njóta sín svo vel, en þessi grái bakgrunnur virkar vel með eldri húsgögnum.“

Aðspurð um stílinn segjast þau aðallega vera að reyna að skapa hlýlegt heimili og láta hlutina virka í rýminu. „Stíllinn okkar er frekar einfaldur, nýtt í bland við hlýleg eldri húsgögn með karakter, náttúrulegur hrár viður og dökkir tónar. Bæði hornskápurinn í stofunni og skenkurinn í forstofunni eru dönsk smíði og hefur hvort tveggja fylgt Þorsteini í 25 ár. „Ég hef oft reynt að reynt að losna við hornskápin í gegnum tíðina því hann er fyrirferðamikill og passar ekki inn allsstaðar, en nú er hann loksins kominn á réttan stað.“

Persónuleg list á veggjum

Aðspurð um uppáhaldshlutina eru þau Þorsteinn og Lovísa sammála um að það séu þau verk eða myndir sem börnin hafa búið til og gefið þeim. Á veggjunum má sjá mörg persónuleg verk, innrammað ljóð sem er í sérstöku uppáhaldi, myndir eftir dóttur Lovísu, málverk eftir Arnþór

Þorsteinnsson, afa Þorsteins, og hin ýmsu verk sem hafa ratað með þeim heim eftir ferðalög.

Er einhver hönnuður í uppáhaldi? „Karl Lagerfeld stendur upp úr hvað varðar fatahönnun, en hvað varðar innanhúshönnun erum við mikið fyrir þetta skandinavíska og svoltið að vinna með „less is more“.“

Þarið segist safna fallegum bókum, en Þorsteinn segist hafa frelsast úr viðjum þess að sanka að sér hlutum fyrir um tveimur árum – hann safnar þó enn sjaldgæfum hráefnum sem er hægt að nýta í einhverskonar sköpun þegar tími gefst.

Aðspurð um hvað sé á döfinni tala þau um að næst á dagskrá hvað varðar húsið sé að taka garðinn í gegn og smíða harðviðarpall. „Við fluttum inn þarsíðasta sumar og þurftum auðvitað tíma til að gera notalegt og koma okkur fyrir, en garðurinn var eins og Amazon-frumskógurinn og það þarf að taka hann í gegn,“ segir Lovísa og skellir upp úr. Þau segjast hlakka til að gera notalegt í garðinum þegar að því kemur.

„Stíllinn okkar er frekar einfaldur, nýtt í bland við hlýleg eldri húsgögn með karakter, náttúrulegur hrár viður og dökkir tónar.“

DOMUSNOVA

Fasteignasala



Víðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ösp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Ólafur Sævarsson



Kristín Einarsdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir

Ertu í söluhugleiðingum á nýju ári?



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Diðrik Stefánsson



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Sigurður Jónsson



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársællsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson



Open Source

húsgagnahönnun

Texti: Elín Bríta Myndir: Frá framleiðanda

Svokölluð opin hönnun verður sífellt meira áberandi.

Klikkað
flottur stóll frá
hönnuðinum
Ningal



Síðustu misseri hefur svokölluð „open source“ eða opin hönnun orðið meira áberandi, en með aukinni notkun CNC-fræsara og leiserskera opnast nýjir möguleikar í húsgagnaframleiðslu. Afleiðing þessara tækniframfara er ákveðin hönnunarahreyfing þar sem tekingum af húsgögnum og innanstokksmunum er deilt á heimsvísu en framleiðslan fer fram staðbundið.

Þegar talað er um opna hönnun er ekki um að ræða eiginleg húsgögn, heldur halar viðskiptavinurinn niður skjali með teikningum sem tilgreinir hvernig á að útbúa tiltekið húsgagn. Næst setur hann sig í samband við fyrirtæki á því svæði sem hann er búettur og tiltekið fyrirtæki gefur honum tilboð í vinnu við smíðina. Einnig býðst kúnnanum sá kostur að smíða gripinn sjálfur frá byrjun til enda, allt eftir höfði og getu hvers og eins. Með þessu móti getur viðskiptavinurinn stjórnað lokaútkomunni, en sjálfur velur hann efni og liti og getur þannig sniðið húsgagnið algjörlega að sínum þörfum og persónulegum stíl.

Fyrirtæki sem sérhæfa sig innan sviðs opinnar hönnunar

Opendesk er fyrirtæki sem hefur einblint á skrifstofu- og skipulagshúsgögn, þau eru með fjölda teikninga að velja úr og geta sniðið húsgögnin að þörfum viðskiptavinarins ásamt því að setja hann í samband við fyrirtæki á hans svæði sem taka að sér smíðina. Þetta er án efa stærsta fyrirtækið í þessum bransa, en húsgögn frá Opendesk má sjá í höfuðstöðvum Google, Greenpeace og á skrifstofu London Design Fair.

Floyd er fyrirtæki frá Detroit í Bandaríkjunum sem sérhæfir sig í framleiðslu húsgagna-parta úr pólýhúðuðu stáli; hilluberar, borðfætur, rúmbotn og höfðagafi. Viðskiptavinurinn pantar sem dæmi borðfætur og sér síðan sjálfur um að útvega og ákveða stærð, efni og áferð borðplötunnar.

DXF Plans er heimasíða sem er einskonað gagnagrunnur með afar fjölbreyttum teikningum frá fólki víðsvegar úr heiminum, þar má finna allt frá húsgöngum yfir í hljóðfæri, skulptúra og skartgrip.

Með því að fara þessa leið í húsgagnasmíði má spara þann kostnað og orku sem fer í að flytja húsgögn á milli land sem og að styðja við innlenda iðnað og framleiðslu.

Betra fyrir umhverfið – og bodduna.



Hjá Opendesk má sækja teikningar fyrir falleg skrifstofuhúsgögn, en þau passa einnig vel inná heimilið.

“

Þegar talað er um opna hönnun er ekki um að ræða eiginleg húsgögn, heldur halar viðskiptavinurinn niður skjali með teikningum sem tilgreinir hvernig á að útbúa tiltekið húsgagn.

GÓÐI


**GOTT OG GIRNILEGT
MEÐ GÓÐRI SAMVISKU**

NÝTT

BETRA FYRIR UMHVERFIÐ

Nú er ljúffenga Goða upphengjaleggið komið í umhverfisvænni umbúðir úr pappa. Því er ekkert mál að flokka og endurvinna.

Goði - alltaf góður



Normx ehf. hefur sett framleiðslu sína á smáhýsum í sérstakt fyrirtæki sem hlotið hefur nafnið Húseining ehf. Húseining mun framleiða smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmiðju að Hraunholti 1. Vogum. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is

Við framleiðum:

Smáhýsi frá 14,99 - 39,9 m²

Sumarhús frá 67 - 111 m²

Einbýlishús frá 161 - 400 m²

Smart Einbýli 73 m²

Parhús frá 200 - 333 m²

Raðhús frá 55 - 120 m²

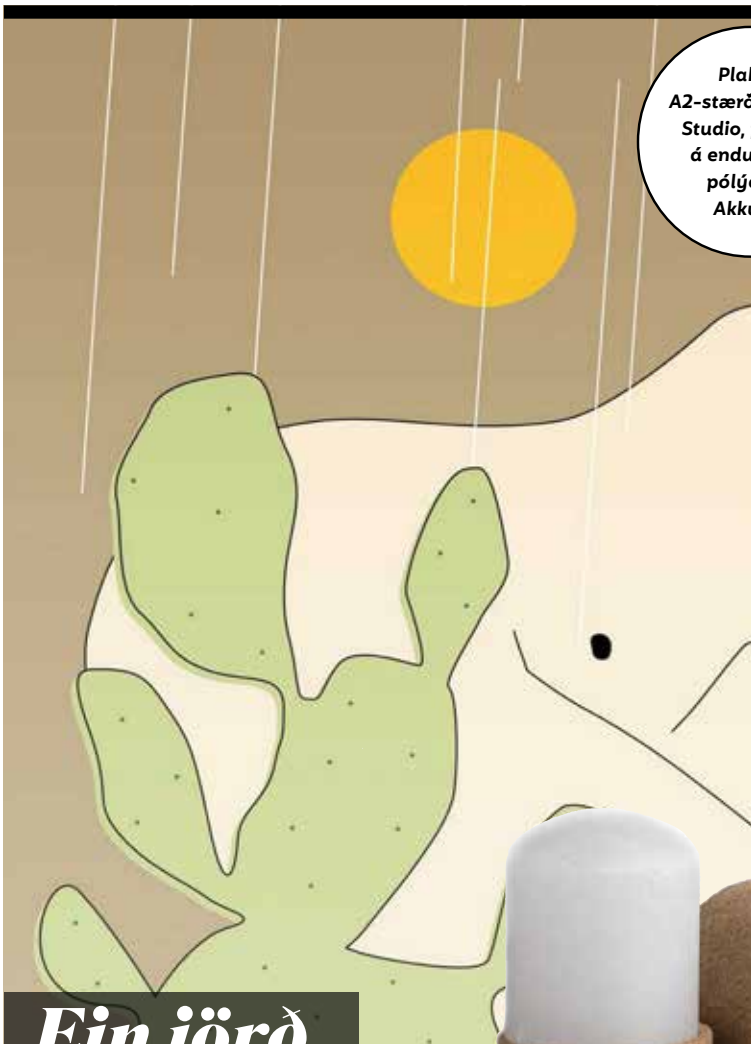
Forsteypta sökklá

Verð og gæði í fyrirrúmi, íslensk framleiðsla.



Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is



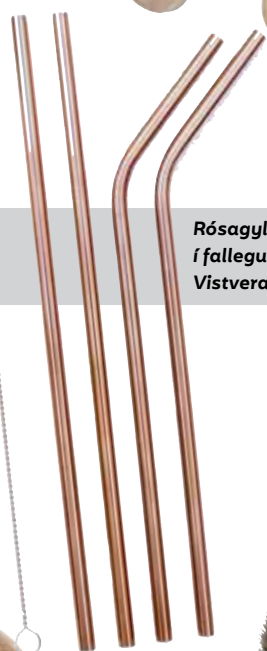


Plakat í A2-stærð frá Usee Studio, prentað á endurunnið pólýester, Akkúrat.

Fjöldi vistvænna leikfanga má finna frá Plan Toys – þessi flottí vagn fæst á hrisla.is



Prism-ljómaserum frá Herbivore Botanicals, Nola.



Rósagyllt stálrör sem koma fjögur saman í fallegum poka ásamt rörabursta, Vistvera.



Íslensk hársápa í föstu formi með kolum og kókosolíu, fæst án lyktarefna eða með lavender- og greniilm, Fischer.

Ein jörð, einn líkami

Umsjón: Elín Bríta Myndir: Frá framleiðendum

Vistvænt val fyrir þig og umhverfið



Biork-svitaeyðirinn er úr náttúrulegum kálumsteini með bakteríudrepandi eiginleikum og hulstrið er úr korki, Vistvera.

Raksápa í steypu íláti sem fylla má á og handgerður rakbursti, Iris Hantverk, lauuf.com.



Krómuð, svart og töffaraleg raskafa, 100% plastlaus og með útskiptanlegum rakblöðum, mena.is.



Falleg og klassísk handunnin bastvagga, Blindrafélagið.



Odger-stóllinn er umhverfsvænn kostur, hann er úr við og endurunnu plasti, Ikea.



Ský-rúmteppi úr 100% tyrkneskri bómmull (200 x 240 cm), TAKK Home.



HÚS OG HÍBYLI

Janúarblaðið var að koma út og almanak fyrir árið 2019 fylgir með!



HÚS OG HÍBYLI Trendin 2019
NR. 379 • 1. TBL. • 2019 • VERÐ 2430 KR.

Í ÁTT AÐ MÍNIMALÍSKUM LÍFSSTÍL
NORNN ÍRIS ANN
BYR Í BLEIKRI PARADIS
Hlýlegur og hrár stíll
HJÁ LILJU Í GARDABÆNUM
ALMANAK
FYRIR ÁRÍÐ
FYLGR BLAÐINU
LAUSNIR
Í LITLU RYMI



Falleg heimili, trendin 2019, miminalískur lífsstíll, dönsk hönnun og margt fleira.

Ekki láta þetta spennandi blað framhjá þér fara

Heima er best.

Hjá Heimavöllum búa um tvö þúsund fjölskyldur í öruggum leigueignum um land allt. Hjá okkur hugsar þú um þig og þína meðan við sjáum um húsfélagið og viðhaldið.

Þú finnur leigueignaframboð okkar á **heimavellir.is**.
Er nýja heimilið þitt kannski þar?



**HEIMA
VELLIR**
ÖRUGGLEIGA

Að lokum

Umsjón / Sigríður Elin Ásmundsdóttir



Mynd: Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Kjóra- og köku-sjúkur bakari, blaðamaður og rithöfundur

Lilja Katrín Gunnarsdóttir, leikona og blaðamaður DV, og nú líka rithöfundur og bókaútfendandi því á síðastaári gaf hún út kökubókina *Minn sykursæti lífsstíll sem hún hefur selt eins og heitar lummur*. Við heyrðum í Lilju og fengum að kynna henni á nýjan hátt.

Hver ertu? „Rokkstjarna. Alla vega þegar ég tala við spegilinn inni á baði á kvöldin.“

Hvaðan kemur þú? „Úr 111. Fellunum. Breiðholti. Ekki Seljahverfinu.“

Hvar og hvenær líður þér best? „Heima, seint um kvöld, bara ég og eiginmaðurinn, börnin sofnuð, slökkt á tölvum, kveikt á tónlist, spil í hönd og góður drykkur.“

Hvað hefur þig alltaf dreymt um að eignast en ekki eignast hingað til? „Eiginhandararitun frá öllum leikurunum í Neighbours. Það hlýtur að koma að því ...“

Hvað trónir á toppi óskalistans fyrir fataskápin? „Mig dauðlangar í skó frá Irregular Choice, en ég gifti mig í skóm frá þeim. Helst einhverja brjálæða bollakökuskó með glimmeri sem gæti kæft einhyrning.“

Ef þú ættir milljarð í einn dag hvað myndir þú gera? „Ég myndi kaupa mér eldhús og opna bakari. Svo myndi ég bjóða manningum mínum á epíska rokktónleika í útlöndum og kaupa alvörueinhyrninga fyrir börnin mín.“

Besta kaka í geimi? „Þetta er eins og að velja á milli barnanna sinna! Ókei, þá. Ég er ofboðslega svag fyrir ostaköku. Helst einfaldri með dassi af hvítu súkkulaði og karamellusósu.“

Uppáhaldskonfektmolinn? „Aftur bara einn; heimagera Twix. Ég finn kransæðarnar stíflast.“

Hvaða listamenn heilla þig upp úr skónum? „Picasso. Hann nær að kveikja í þessu kalda listahjarta. Kay Pollock nær að snerta alla mína strengi og ég trú því stundum ekki hve fagra tónlist Nick Cave getur smíðað.“

Hvert myndir þú fara í ferðalag ef þú værir á leið í draumaferðina? „Besta frí sem ég hef farið í var til Tailands. Þannig að ætli ég myndi ekki fara til Bangkok, heimsækja alla upphaldsstaðina mína. Ferðast síðan til nálæggra landa, eins og Kambódíu, og fljúga svo til Japan og njóta kirsuberjatrjáa í blóma, sushi og Kit Kat með saki-bragði.“

Hvaða bill lýsir þínum karakter best? „Ætli það sé ekki bara Hummer. Blóðheit og ástríðufull. Get stundum farið aðeins fram úr mér og er ömurleg að leggja í stæði.“

Ef eldhúsið þitt ætti eina ósk? „Að eignast fagurbleika Kitchen Aid-hrærivél. Ég veit ekki hve mikið meira upphandleggirnir á mér þola.“

Ef þú ættir bara eina ósk? „Að kökur og nammi væru ofurfæða eins og chia-fræ og möndlumjól.“

Fínirí

Umsjón / Sigríður Elin Ásmundsdóttir Myndir / Frá framleiðendum



Svartur kúluvasi sem heitir Ball. Móðern.

Owalo 7020-lampinn frá Secto. Móðern.

Svört Pyropet-kisa eftir Þórunni Árnadóttur. Dimm.

Bakki undir hvað sem hver vill frá Vitra. Penninn.

Formfögur hitakanna. Casa.

Kertalukt frá Holmegaard (29 cm). Casa.



PARKETPLANKAR Á BETRA VERÐI BEINT FRÁ VERKSMÍÐJU

Okkar eigin framleiðsla

 **PARKET**
VERKSMÍÐJAN

Síðumúla 31 • 108 RVK • S. 581 2220
GSM 840 0470 • parketverksmidjan.is

NÝJAR
HIMNESKAR VÖRUR



www.jonamaria.is
FB: JónaMaría JM design
Instagram: jonamariadesign

Jóna María
Íslensk hönnun & framleiðsla

ÓPIÐ Í VERSLUN
Virka daga kl. 10 - 18
Laugardaga kl. 12 - 16

Jóna María - Bæjarlind 16 - 2. hæð - 201 Kópavogur

Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

548.000.-



Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur
ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

310.000.-

Jensen rúm:

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



Continental*

Verð frá:

374.000.-

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

Í ungu fólki býr kraftur og orka

Dale Carnegie hefur lagt metnað sinn í að byggja upp einstaklinga og efla sjálftraustið og býður ungu fólki upp á áhugaverð námskeið sem hafa þetta meðal annars að leiðarljósi. Við hittum Agnesi Ósk Sigmundardóttur, þjálfara og verkefnastjóra hjá Dale Carnegie, og spurðum hana frekar út þau námskeið sem í boði eru fyrir ungt fólk og bera yfirskriftina Dale fyrir ungt fólk.

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir
Mynd / Tinna Stefánsdóttir



Agnes Ósk Sigmundardóttir, þjálfari og verkefnastjóri hjá Dale Carnegie.

Hvert er aðalmarkið ykkar með þessum námskeiðum fyrir ungt fólk?

„Á námskeiðunum okkar eru fókussinn á að byggja upp heilbriggt og sterkt sjálfstraust, hæfileikann til að þora að vera maður sjálfur. Sem foreldrar sjáum við svo marga frábæra eiginleika í börnunum okkar en sjáum jafnframt að þau eru gjarnan full af efasemdum um eigið ágæti. Stundum er það snúið að nálgast aðra krakka og eignast vini. Við vinnum mikið með samskiptahæfni á námskeiðunum okkar, viljum efla unglinga í að eiga í góðum samskiptum í „mannheimum“, segir Agnes Ósk. „Það býr kraftur í ungu fólki og við hjálpum því að beina honum í réttan farveg. Þegar við reynum á okkur fáum við tækifæri til að styrkja sjálfsmyndina. Til þess að geta litið á áskoranir okkar í lífinu sem tækifæri þurfum við að hafa jákvætt viðhorf. Margir af okkar þátttakendum segjast finna mikinn mun á sér eftir námskeiðið, að það sé auðveldara að vera jákvæður.“ Hún leggur ríka áherslu á hve mikilvægt er fyrir einstakling að hafa sterka sjálfsmynd, hún verði að vera til staðar út í lífið.

Dale Carnegie-námskeiðin eru aldurskipt og hér má sjá hvernig þeim er skipt niður.

10-12 ára: börn á miðstigi

Við vitum að það þarf að vera gaman og gleði í kringum 10-12 ára krakka. Við förum í leiki, vinnum skapandi verkefni og eflum vínáttu innan hópsins. Í gegnum námskeiðið einblínum við á þá jákvæða eiginleika sem börnin sýna.

13-15 ára: unglingastig

Að hafa jákvæða sjálfsmynd og trú á sjálfan sig hefur sjaldan verið jafnmikilvægt og í dag með síauknum samanburði við jafnaldra, meðal annars vegna samfélagsmiðla. Við vitum að unglingar hafa ríka þörf fyrir viðurkenningu á því hver þau eru og við leggjum okkur fram um að mæta þeim á jafningjagrundvelli.

16-19 ára: framhaldsskólaaldurinn

Á þessum árum verða oft miklar breytingar í lífi okkar og það reynir á okkur á nýjan hátt, t.d. í samskiptum við vini og fjölskyldu. Einnig þarf að læra að forgangsraða rétt svo við veljum það besta fyrir okkur og náum að takast á við stress og kvíða. Sjálfsmyndin styrkist við jákvæðar upplifanir af sjálfum okkur og við verðum öflugri leiðtogar í okkar umhverfi.

20-25 ára: háskóli og fyrstu skref á vinnumarkaði

Ungt fólk sem er að stíga sín fyrstu skref út í atvinnulífið uppgötvar nýjar hliðar á sjálfu sér og samskipti verða flóknari. Samkeppni og sam-anburður getur orðið yfirþyrmandi og því nauðsynlegt að hafa jákvæða og sterka sjálfsmynd. Á þessu námskeiði er áhersla lögð á að þátttakendur skapi sinn eigin leiðarvísi með persónulegum markmiðum og framtíðarsýn.

Við framlengjum tilboðið út janúar



NÚ ER 20% AFSLÁTTUR
af öllum 6 mánaða áskriftum að tímaritum!

Vikan – Verð nú **23.200 kr.**
~~áður 29.900 kr.~~

• Vikan er vikulegt tímarit og teljast 24 blöð í 6 mánaða áskrift.

Gestgjafinn – Verð nú **7.996 kr.**
~~áður 9.995 kr.~~

Hús og híbýli – Verð nú **7.996 kr.**
~~áður 9.995 kr.~~

PANTANIR SENDIST Á
ASKRIFT@BIRTINGUR.IS,
BIRTINGUR.IS/ASKRIFT

Tilboð gildir til 31. janúar.



Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvörðslun eða apóteki.





Sælkerasiglingar í Amsterdam

Amsterdam er einna þekktust fyrir síki og það er einmitt þess vegna sem borgin er stundum kölluð Feneyjar Norðursins. Því er eiginlega skylda að fara þar í siglingu.



Texti /Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir /Úr safni

Margt er í boði þegar kemur að því að sigla um síkin og mörg fyrirtæki sem slást um farþegana. Undanfarin ár hefur úrvalið af skemmtilegum og fjölbreyttum bátsferðum verið að aukast og nokkrir bátar bjóða upp á skemmtilegar matarupplifanir. Hér eru nokkrar slíkar sem við bendum lesendum á en listinn er þó ekki tæmandi.

Blue Pepper

Indónesískt ríjsttafel er afar þekkt í Amsterdam og þar eru þónokkuð margir slíkir staðir og af hverju ekki að njóta þessa matar um borð í báti? Blue Pepper er einn af fáum matarbátum þar sem allt er eldað um borð fyrir framan farþega, eða skal heldur segja matargesti? Umhverfið er rómantískt og hlýlegt og borðin eru uppdukuð með kertum út við glugga sem gaman er að hafa í huga að panta með góðum fyrirvara þar sem einungis er siglt einu sinni í viku, oftast á sunnudögum, en þess má geta að hægt er að panta bátinn fyrir hópa og fyrirtæki á öðrum tímum svona ef einhver er að skipuleggja ársátíðarferðir.
Vefsíða: restaurantbluepepper.com/dinner-cruise-amsterdam.

Gs brunch boat

Þessi bátur ku vera eini brónsbáturinn í heiminum, eða svo segir á vefsíðunni þeirra, en hann siglir meðfram strætum borgarinnar um helgar. Báturinn er gerður út um helgar af mat-sölustaðnum Gs Really Nice Place sem er vinsæll og býður upp á fjölbreytta og góða rétti. Svo sem egg Benedict, beyglur, vöflur og klassíska morgunverðarkokteila eins og blóðuga Maríu og mimosu svo fátt eitt sé nefnt.
Vefsíða: reallyniceplace.com/brunch-boat.

De Pannenkoekenboot

Langar þig í hollenskar pönnukökur eins og þú getur í þig látið? Ef svarið er já, þá er þessi bátur fyrir þig. Á meðan siglt er um

höfnina geta farþegar gætt sér á ótakmörkuðu magni af pönnukökum „all you can eat“ - hlaðborð og valið sér mismunandi hráefni til að setja ofan á hverja pönnuköku. Þetta er ekta bátsferð til að fara í með börnum og líka fyrir pönnukökununnendur.

Vefsíða: amsterdam.pannenkoekenboot.nl/en.

Lovers canal cruises

Þetta bátafyrirtæki er með fjölbreyttar ferðir um síkin og meðal þeirra eru matarferðir. Sú sem er kannski einna mest spennandi er angus-nautakjötshamborgaraferðin, eða Amsterdam Burger Cruise, eins og ferðin heitir. Farið er um kvöld og siglt fram hjá þekktustu og fallegustu kennileitum borgarinnar á meðan farþegar geta drukkið eins og þeir vilja og gætt sér á gómsætum grilluðum hamborgurum.

Vefsíða: lovers.nl/en/food-beverage/amsterdam-burger-cruise.

Hótel eru í Amsterdam algengasti gisti-máti ferðalanga en þau telja 634 og þar af eru 14 fimm stjörnu hótél.

Plastic whale - veiðibátsferð

Hér er öðru-

Þar í borg eru yfir 8,863 byggingar frá sextánda, sautjándu og átjándu öld, hver með sinn sjarma, skreyta bæði síki, stræti og torg.

lesa nánar um á vefsíðunni þeirra. Einstaklingar geta farið í þessa ferð og líka hópar og hér er því kannski komin ársátíðar bátsferðin fyrir Sorpu eða Endurvinnsluna.

Vefsíða: plasticwhale.com.

vísi bátsferð á ferðinni sem á ekkert skylt við mat heldur umhverfisvernd. Farþegar fá háfa til að veiða plast upp úr síkjum Hollands og plastið er síðan notað til að búa til báta sem eru svo aftur notaðir til að veiða meira plast, því meira plast, því fleiri bátar. Afar metnaðarfullt og skemmtilegt verkefni sem hægt er að

2.500 húsbátar eru á hinum mörgu síkjum sem eru 165 talsins.

Áætlað er að í borginni séu u.þ.b. 881.000 reiðhjól og talið er að 58% borgarbúa hjóli daglega.

Tölur sýna að íbúar Amsterdam séu samsettir úr 180 þjóðernum.

207 málverk eftir Van Gogh eru í Amsterdam en einungis 23 eftir Rembrandt.

Amsterdam er mikil matarborg og þar eru hvorki meira né minna en 1.325 veitingastaðir.



Skemmtilegar tölulegar staðreyndir um Amsterdam

Hvorki meira né minna en 1.515 kaffihús og barir eru í þessari fallegu síkjaborg og því ætti enginn að verða þyrstur.

Þótt eitt helsta kennileiti Hollands sé vindmyllur þá eru einungis 8 slíkar í höfuðborginni



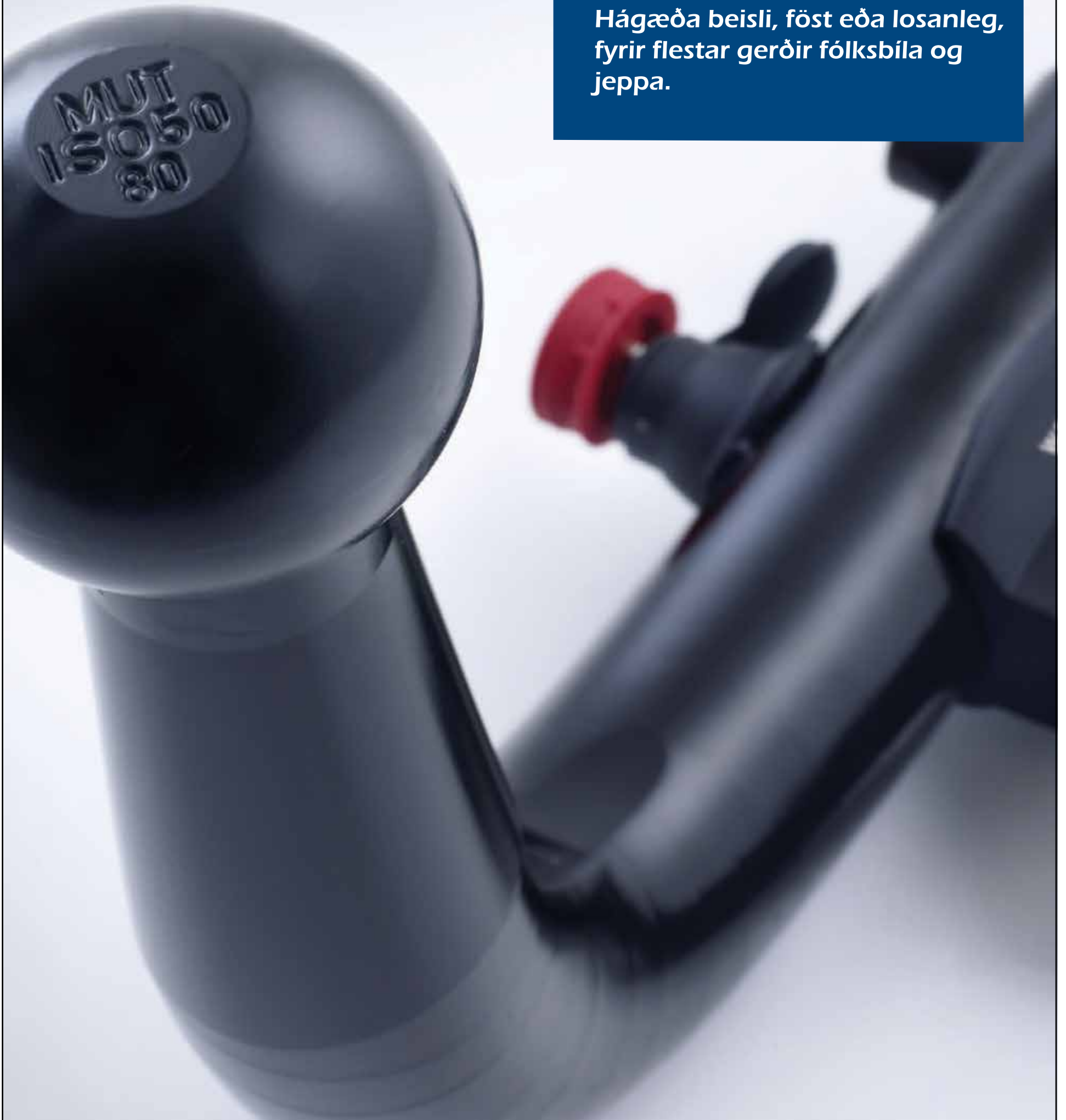
WOW air flýgur til Amsterdam allt árið um kring. Verð frá 6.999 kr. aðra leið með sköttum.



westfalia
AUTOMOTIVE

DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg,
fyrir flestar gerðir fólksbíla og
jeppa.



westfalia

Söluaðilar

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegur 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500



Gestgjafinn
BYGGRETTUR



Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Sælkerá perlubyggisbollur með grænmeti

Í þennan rétt var notað perlubygg sem er lúxusútgáfan af bygginu. Suðutíminn er einungis 15 mínútur og því sniðugt að nota það í staðinn fyrir hrísgrjón eða kartöflur til tilbreytingar. Grænmeti, bygggi og osti er blandað saman í einn rétt sem bakaður er í ofni. Hann getur staðið einn sér en líka sem meðlæti t.d. með fiski.



Bakaðar byggbollur með grænmeti og osti.

Bakaðar byggbollur með grænmeti og osti

fyrir 4

1 kg sætar kartöflur, skornar í báta
6 tómatar, gróft saxaðir
2 rauðlaukar, skornir gróft
3 tsk. olífuolía
salt og pipar
170 g pecorino-ostur, fínt rifinn, eða annar bragðmikill ostur
1 egg
100 g perlubygg, soðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka hnefayfli salvíulauf, smátt skorin
2 hvítlauksgeirar, afhýddir
3 tsk. nýmullinn svartur pipar og salt
4 msk. mjólk
50 g brauðraspur
lítið búnt basilíka



Hitið ofninn í 200°C. Setjið sætar kartöflur, tómata og rauðlauk í eldfast mót, sáldrið smávegis salti, pipar og olíu yfir og bakið í 10 mínútur. Setjið ost, egg, soðið perlubygg, salvíu, hvítlauk og salt og pipar í matvinnsluvél og maukið gróflega saman. Mótið litlar bollur úr deiginu. Veltið þeim upp úr mjólk og svo brauðraspi. Takið grænmetið úr ofninum og radið bollunum á fatið og bakið í 15 mínútur í viðbót. Saxið basilíku og stráðið yfir réttinn.

”

„Perlubygg er sérvalið korn sem er slípað og minnir á perlu. Suðutíminn er stuttur sem er mikill kostur.“



Bygg, hið íslenska heilkorn

Bygg hefur mjög lágan sykurstuðul, inniheldur flókin kolvetni og er mjög trefjaríkt, það er því sérlega gott fyrir meltinguna. Bygg er líka ríkt af vítamínum, járni og kalki. Svo er það líka mjög saðsamt og bragðgott og ekki skemmir fyrir að bygg er ræktað hér á landi.



Perlubygg er sérvalið korn sem er slípað og minnir á perlu. Suðutíminn er stuttur sem er mikill kostur. Hentugt er að nota það í grænmetisrétti, salöt eða sem meðlæti. Mjög sniðugt er að útbúa „byggottó“ úr því, uppskrift má sjá t.d. á vefsíðu Móðir jarðar framleiðanda íslenska byggsins.

Gestgjafinn
MATUR, VÍN OG FERDAGS
2018 VERÐ 2.295 KR
GOTT AÐ EIGA Í BÚRINU
MATUR í miðri viku

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastadi bæði hér heima og erlendis.



VÍÐ KYNNUM NÝTT DÖMU ÚR
101 ART DECO



JS Watch co.

REYKJAVÍK
www.jswatch.com

GILBERT
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100



Ómótstæðileg perukaka

Perur eru unaðslegar og þær verða enn betri þegar þær eru notaðar í bakstur eins og hér er gert. Gott er að bera kökuna fram volga með vanilluís eða rjóma, það er blanda sem getur ekki klikkað.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir

Mynd / Heiða Helgadóttir - Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



Peruterta fyrir 10-12

4 perur
safi úr 1/2 sítrónu
1/2 vanillustöng
3 msk. olía
4 dl möndlumjöl
3 1/2 dl hveiti
3 1/2 dl sykur
1/2 tsk. lyftiduft
8 egg
1 dl möndluflögur
1 msk. hunang
1 msk. olía

Stillið ofn á 180°C. Afhýðið 3 perur og skerið í bita, geymið eina peru til þess að raða ofan á kökuna. Setjið perubitana í pott ásamt sítrónusafa, kornum úr vanillustönginni og stönginni sjálfri. Setjið 3-4 tsk. af sykrinum saman við. Látið sjóða saman í 10-15 mín. eða þar til perurnar eru mjúkar í gegn. Takið vanillustöngina úr og stappið perurnar vel saman í mauk. Bætið olíu út í og látið maukið kólna.

Setjið möndlumjöl, hveiti, sykur og lyftiduft saman í hrærivélarskál. Bætið eggjum út í, einu í einu, og hrærið vel saman. Setjið þá perumaukið út í og hrærið þar til allt er vel samlagð. Setjið bökunarpappír í botninn á formi sem er 26 cm í þvermál og smyrjið formið vel með smjöri eða olíu. Hellið deiginu í formið og stráið möndluflögum yfir. Hitið hunang og

olíu saman á pönnu. Afhýðið síðustu peruna og skerið í sneiðar. Veltið sneiðunum upp úr hunangsböndunni í nokkrar mín. á pönnunni og raðið þeim síðan ofan á deigið.

Bakið í u.þ.b. 50 mín. Ef kakan fer að brúnast of mikið er gott að setja álpappír yfir hana seinni hluta bökunartímans. Dreifið 1/2-1 dl af sírópi yfir kökuna og berið hana gjarnan fram volga og með þeyttum rjóma.

Síróp

1/2 dl sykur
1/2 dl púðursykur
1 dl vatn
safi úr 1/2 sítrónu

Setjið allt saman í pott og sjóðið saman í 10 mín.



”

„Gott er að bera kökuna fram volga með vanilluís eða rjóma, það er blanda sem getur ekki klikkað.“

KJÜKLINGA DAGAR

18. - 31. JANÚAR

KJÜKLINGAVÆNGIR

2 FYRIR 1

KJÜKLINGABØRGARI

BBQ EÐA BUFFALO

1490 KR

MEÐ FRÖNSKUM OG GOSI

KJÜKLINGABITAR

BBQ EÐA BUFFALO

990 KR

3 BITAR, FRANSKAR OG GOS

FJÖLSKYLDUTILBOÐ 10 BITAR - 2L GOS

STÓRFRANSKAR 2990 KR



**DIRTY
BURGER
& RIBS**



„Eftir hvað glitrar í búðarglugganum er ég mætt inn“

Hanna Rún Bazev Óladóttir lærði ung að meta glimmer og glamúr en hún hefur stundað dans og starfað sem dansari í tuttugu og fjögur ár. Við fengum að skyggjast inn í glæsilegan fataskáp Hönnur Rúnar.

Texti / Íris Hauksdóttir
Myndir / Unnur Magna

Hanna Rún er gift Nikita Bazev og saman eiga þau soninn Vladimir Óla Bazev, 4 ára, en Hanna Rún var einmitt 4 ára þegar hún mætti á sína fyrstu dansæfingu. „Dansinum fylgir mikið glimmer og glamúr, svo ég var mjög ung farin að elska allt sem glitraði og glansaði. Foreldrar mínir eiga einnig skartgripaverslunina Gullsmiðju Óla sem ég var mikið í þegar ég var lítil stelpa og er mikið í enn þá í dag. Ég ólst því upp í mjög fallegu umhverfi og elska allt sem glitrar. Mig dreymir til að mynda um að eignast kristalssófa en ég er að vísu byrjuð að steina bekk með kristólum svo sú ósk er hægt og rólega að rætast.

Hanna Rún segist sækja innblástur hvar sem hún er þá stundina þó að hún sé mest í því að skapa sitt eigið. „Mér finnst gaman að skoða Pinterest en ég bý líka mikið til sjálf. Mér finnst gaman að vera pínulítið öðruvísi og þá kemur sér vel að búa til sitt eigið hvort sem það eru skór eða eitthvað fyrir heimilið. Ég fell langoftast fyrir öllu sem glitrar og ef eitthvað glitrar í búðarglugganum fer ég inn. Það er annars misjafnt hvað ég heillast af, það fer eftir skapinu og getur flakkað frá því að vera svartur elegant þröngur rúllukragakjöll einn daginn yfir í rifnar ljóssar gallabuxur. Annars finnst mér langskemmtilegast að kaupa peysur og eyrnalokka, en auðvitað er ekkert leiðinlegt heldur að kaupa skó, kjóla og tösukur. Að mínu mati er stór kósi peysa skyldueign í alla fataskápa, þær klikka ekki. Annars finnst mér mjög gott að ganga á hælum svo ég yrði alltaf að eiga hælaskó líka. Ég á mér enga uppáhalds búð en finnst alltaf gaman að kíkja í Zara. Ég finn mjög oft eitthvað fallett þar en ég er líka dugleg að kíkja inn í allskonar verslanir og kaupi það sem heillar mig, sama hvað búðin heitir.“

Þegar talið berst að furðulegustu kaupunum segir Hanna Rún þau hafa verið fjöldamörg. „Ég gæti eflaust skrifað margar blaðsíður um furðulegustu kaupin því ég á það til að kaupa fót sem ég veit að ég mun aldrei nota en kaup þau bara af því þau eru svo falleg. Svo á ég þau bara. Ég keypti mér einu sinni alveg hrikalega ljótan palliéttajakka í London, hann var svo ljótur að hann varð eiginlega flottur. Ég mun sennilega aldrei nota hann en ég varð samt að eignast hann. Það sama á við um palliéttaþröngur sem ég keypti í Kaupmannahöfn, við skulum ekkert fara nánar út í þann hrylling. Svo keypti ég barnabol handa sjálfri mér, hann var auðvitað allt of lítill en hann var svo fallegur að ég varð að eignast hann. Ég held það sé best að stoppa bara hér,“ segir hún að lokum og hlær.



„Mér þykir mjög vænt um þessa swarovski-kristalsskó, því þetta eru með fyrstu skónum sem ég steinaði. Ég hef síðan ekki töluna hvað ég hef steinað marga skó í dag en þessa steinaði ég með Egglo Mjöll, litlu systur minni.“



„Uppáhalds fylgihluturinn minn er þessi gullhringur. Pabbi smíðaði þennan 14 karata gullhring með þremur demöntum en þeir tákna mig, manninn minn og son okkar. Pabbi bankaði upp einn sunnudagsmorguninn með rósi, morgunmat og af mér síðan ég fékk hann. Þessi hringur er mjög táknrænn fyrir mig og mér þykir mjög vænt um hann.“



Klassískar kápur & lekkerir leðurskór á útsölonum

Liðinn er sá tími að við kaupum bara eitthvað á útsölonum. Íhugum kaupin vandlega, veljum vel og gæði í gegn. Klassíkin stenst tímans tönn, vandaðar ullarvörur, lekkerir leðurskór, klassískar kápur og vel sniðnar buxur verða seint púkó.

Umsjón / Helga Kristjáns



// Húrra Reykjavík, 10.794 kr.



// April, 11.893 kr.



// Klæðileg augnskuggapalletta frá Jouer, Cult-beauty.com, 1.510 kr.



// Húrra Reykjavík, 41.994 kr.



// Acne Studios, 95.553 kr.



// Úr Pre-Fall-línu Victoriu Beckham.

// Prada, 47.090 kr.

// Elizabeth and James, 6.678 kr.

”

„Ég elska svarta pelsinn minn, ég nota hann mjög mikið en fjölskylda mannsins mína gaf mér hann í nýársgjöf þegar ég gekk með son okkar.“

MotorMax

Smurþjónusta

Opnunartímar

Virka daga 07:45 til 18:00

Laugardaga 12:00 til 16:00

Engar tímabantanir!

Motormax er þjónustufyrirtæki í glæsilegu húsnæði að Vatnagörðum 12.

Við leggjum áherslu á varahluti í alla bíla smurþjónustu og bílaprif. Renndu við engar tímabantanir í smurþjónustu.

Tímabókanir fyrir bílaprif eða varahlutabantanir í síma 545 4040 og á: motormax@motormax.is



MOTUL

Við notum eingöngu hágæðaoljur frá Motul



Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

1

Lífsstíll

TÍSKA

Isabel Marant



Eyrnalokkur frá María Black, Húrra Reykjavík



Stuart Weitzman

Jarðtenging í vetur

Í vetur eru hlýir jarðlitir einstaklega áberandi í tískuheiminum. Sníðin halda áfram að vera innblásin af tíunda áratugnum og fylgihlutirnir eru grafískir, listrænir og áberandi. Leðurpils og -jakkar eru heitir og síðir blazer-jakkar, gjarnan sett áberandi belti í mittið. Nýtið ykkur útsölnurnar og gerið klassísk kaup á betra verði.

Texti / Helga Kristjáns



Dries Van Noten



Vila

&Other Stories



Zara



Húrra Reykjavík



Sýndu þitt rétta andlit

Leyfðu húðinni að njóta sín og ekki fela þig á bakvið þykkt lag af farða. Vitalumiere Aqua frá Chanel er vatnskennur farði sem gefur húðinni einstakan ljóma.

Svokölluðu Paint Pot frá Mac eru kremadír augnskuggar sem hægt er að nota sem grunn undir púðuraugnskugga eða eina og sér. Við elskum lítinn Groundwork, hann er hinn fullkomni náttúrulegi „skugga“-litur á augnlokín.



Zara



sb

Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ GEYSI HEIMA

Fallegar og vandaðar heimilistextíllínur

Á Skólavörðustígnum er stórglæsileg verslun, Geysir Heima, sem er með vandaðar og fallegar vörur fyrir heimilið sem fanga augað.

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir
Myndir / Hallur Karlsson

Hjörtur Matthías Skúlason, verslunarstjóri.



Bæði er um að ræða vörumerki frá Geysi sem og frá öðrum hönnuðum. Einnig er einstaklega skemmtilegt galleri í kjallaranum sem býður upp á fjölbreytta möguleika fyrir hönnuði og listamenn. Við litum inn og hittum verslunarstjórnann, Hjört Matthías Skúlason og fengum frekari innsýn í hvaða vörur og þjónusta er í boði.

Silkijúk bómullarrúmföt og íslensku ullarteppin heitust

„Við fókuserum mest á heimilistextíl og það sem er heitast núna eru rúmfötin okkar sem eru úr frábærri bómull sem er alveg silkijúk og maður verður einfaldlega háður þeim. Svo eru það náttúrulega ullarteppin okkar

sem eru alltaf jafnvinsæl og eru komin á þann stall að vera klassísk íslensk hönnun. Af öðrum Geysisvörum þá eru ilmkertin okkar mjög vinsæl enda alveg tilvalin tækifæringsgjöf,“ segir Hjörtur.

Glös sem mynda landslag

Alltaf er eitthvað nýtt og ferskt í boði í Geysi Heima. „Við vorum að taka inn alveg frábær glös frá f f e r r o n e sem eru alveg ótrúlega falleg og stílhrein. Það skemmtilega við þau er að öllum glösunum má snúa við og þá er komin önnur stærð af glasi. Þessi eiginleiki glasalínunnar gerir það að verkum að á borðinu myndast skemmtilegt landslag með glösunum. Þetta er elegant lína frá þeim hjá f f e r r o n e sem kallast Revolution Collection og er að

sjálfsögðu uppþvottavélarheld,“ segir Hjörtur mjög ánægður með línuna.

Einnig eru þau, hjá Geysi Heima, nýbúin að taka upp sendingu af karöflum frá glerframleiðandanum Ichendorf Milano. Karöflurnar eru skúlptúrískar enda heitir línacactus og þær lífga vel upp á matarborðið, sjón er svo sannarlega sögu ríkari. „Það er líka gaman að koma því að við erum ekki einungis með vörur fyrir heimilið, við erum einnig með frábærar vörur fyrir kroppinn líka, þær eru frá Haeckels sem er breskt ilm- og húðvörufyrirtæki. Haeckels notar eingöngu náttúrulegt og lífrænt hráefni í sínar vörur með fókusi á jurtaflóru hafs og strandar.“

Parfir og væntingar viðskiptavinarins í forgrunni

Geysir heima leggur mikið upp úr góðri þjónustu og gæðum. „Það sem okkur er mikilvægt er að eiga gott samtal við viðskiptavininn og ná þannig að lesa í þarfir og væntingar hans. Ég er menntaður hönnuður og finnst leiðin að bestu útkomunni nást með því að spegla nokkrar hugmyndir með kúnnanum við val á hans vörum, til dæmis þegar við erum að gera gjafalista fyrir brúðkaup sem er hluti af okkar þjónustu.“

Í kjallaranum í Geysi Heima er skemmtilegt sýningarrými með nýjum sýningum á um tveggja mánaða fresti. „Núna stendur yfir alveg frábær sýning Þórdísar Erlu Zoëoga, HARMONY. Þar leikur

Þórdís sér með endurtekningu, symmetríu og jafnvægi með sérhönnuðum og handklíptum límniðum á plastaðar glærur og plexíplötur. Verk listamanna sem sýna hverju sinni eru fánleg í veggspjaldaútgáfum í verluinni, sem gerir aðgengilegra að kaupa verk eftir listamennina,“ segir Hjörtur að lokum.

”

„Þessi eiginleiki glasalínunnar gerir það að verkum að á borðinu myndast skemmtilegt landslag með glösunum.“



VALABLIS | TIL MEÐFERÐAR VIÐ FRUNSUM

- INNIHELDUR VALACÍKLÓVÍR
- ÓPARFI AÐ KOMA VIÐ SÝKT SVÆÐI
- TVEIR SKAMMTAR Á 12 TÍMUM
- FYRSTA LYFIÐ TIL INNTÖKU FÁANLEGT Í LAUSASÖLU
- EKKI SJÁANLEG MEÐFERÐ Á VÖRUM

Valablis 500 mg filmuhúðaðar töflur. Ábendingar: Valablis er notað til að meðhöndla frunsur hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi sem eru 18 ára og eldri og hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Lyfið virkar með því að drepa eða stöðva vöxt veira sem

kallast herpes simplex. Dagsetning endurskoðunar textans: 8. febrúar 2017. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is



Eitt stórt tónlistarferðalag

Tónlistarunnandinn, Óli Hjörtur Ólafsson segist vera með víðan tónlistarsmekk, þótt hann haldi mest upp á hústónlist, „funk, soul“ og „90's hip hop“. Vinur hans hafi eitt sinn sagt að hann væri meiri „B- en A-hliðar gaur“ þegar kemur að tónlist og Óli segist taka fyllilega undir það. Reyndar séu þær ekki margar plöturnar sem hann geti hlustað á í heild sinni, frekar fíli hann að pikka út góð lög. Hér séu þó nokkrar góðar undantekningar.

Föstudagur

„Ég veit eiginlega ekkert betra enn að skella í smá danstónlist í byrjun helgar þannig að mín föstudagsplata er Raw Cuts Vol. 01 með Motor City Drum Ensemble. Þetta er bara snilldar dansplata eins og allt,“ segir hann og leggur sérstaka áherslu á orðið allt, „með hústónlistargóðsögninni Kerri Chandler.“

Laugardagur

Óli Hjörtur segir að laugardagur sé meiri hip hop-dagur hjá sér. „Beats, Rhymes and Life með Tribe Called Quest er plata sem ég elska út af lífinu og í þau um það bil 23 ár sem þessi plata hefur verið til þá hef ég ekki enn fengið ógeð á henni. Á laugardegi myndi ég líka hlusta á Stakes is High með De La Soul. Að mínu mati eru þessar tvær plötur meistaraverk, þótt margir séu ekki alveg sammála mér.“

Sunnudagur

„Á sunnudegi myndi ég skella safnplötunni Strange Games and Funky Things Vol. 01 á fóninn. Þetta er frábær safnplata með „funk“- og „soul“-lögum frá 1970 - 1980 sem eru kannski ekki mjög þekkt en eru geðveik, öll með tölu. Þessi plata er bara gull. Rumours með Fleetwood Mac, sem er eitt stórt tónlistarferðalag, færi líka á fóninn og ef ég væri í indie-stuði, sem gerist ekki oft, þá fengi Quiet is the New Loud með Kings of Convenience að fljóta með. Hún er ein af fáum plötum sem ég get hlustað á í heild sinni.“ Þeir sem vilja frekari innsýn inn í tónlistarsmekk Óla geta fundið hann á Spotify en þar hefur hann sett saman nokkra góða lista, m.a. „Óli's Easy Playlist“ og „70's & 80's Groove“ sem hann mælir sérstaklega með.

Óli Hjörtur Ólafsson.



Íslensku barnaefni vel tekið um allan heim

Fín aðsókn var á íslenskar kvikmyndir í fyrra samkvæmt tölum sem FRÍSK, Félag réttaha í sjónvarpi og kvikmyndum hefur tekið saman. Sérstaka athygli vekur að barna- og fjölskyldu-myndir verma annað og þriðja sætið á lista yfir aðsóknarmestu íslensku myndirnar en sömu myndir hafa átt láni að fagna erlendis.

Texti / Roald Eyvindsson



Myndin Víti í Vestmannaeyjum fjallar um unga krakka sem fara til Vestmannaeyja til að keppa á fótboltamóti en hún er byggð á vinsælli sögu Gunnars Helgasonar.

Íslenskar barna- og fjölskyldu-myndirnar gerðu það gott á síðasta ári þegar litið er til þeirra mynda sem mesta aðsóknin var á. Þannig eru Víti í Vestmannaeyjum og Lói - þú flýgur aldrei einn, í öðru og þriðja sætinu yfir aðsóknarmestu myndirnar en sú fyrri var sýnd 315 sinnum árið 2018 og þénaði 47,7 milljónir króna á 35.465 gestum, á meðan sú seinni var sýnd 522 sinnum og þénaði 29,9 milljónir á 24.185 gestum. Hilmar Sigurðsson, forstjóri Sagafilm, sem framleiðir myndirnar er ánægður með þetta góða gengi og segir það vera ótvíræða vísbendingu um aukna eftirspurn eftir barna- og fjölskylduefni á íslensku.

„Það að tvær af þremur aðsóknarmestu íslensku myndum 2018 skuli vera barna- og fjölskyldu-myndir er eftirtektarvert. Það sýnir að íslenskar fjölskyldur vilja sjá svona myndir, sem við kvikmyndagerðarólkið getum verið stolt af. Að þær eiga klárlega upp á pallborðið á Íslandi, sem er mikið gleðiefni,“ segir hann.

„Þessi alþjóðlega velgengni er auðvitað frábær. Samkvæmt Box Office Mojo er Lói til dæmis önnur aðsóknarmesta íslenska myndin erlendis.“



Lói - þú flýgur aldrei einn segir af ófleyga lóungunum Lóa sem þarf að lifa af harðan vetur.

Með betri árangri hérlendis

Hilmar segist ekki vera frá því að þetta sé með betri árangri sem íslenskar barna- og fjölskyldu-myndir hafi náð hérlendis. Auk þess hafi báðar myndirnar átt góðu gengi að fagna erlendis. Sem dæmi hafi Víti í Vestmannaeyjum verið verðlaunuð á kvikmyndahátíðum

ytra og sýningarrétturinn að Lóa nú þegar seldur til yfir 60 landa. „Þessi alþjóðlega velgengni er auðvitað frábær. Samkvæmt Box Office Mojo er Lói til dæmis önnur aðsóknarmesta íslenska myndin erlendis. Samt á enn eftir að frumsýna hana í Danmörku og Noregi og á stórum mörkuðum í Suður-Evrópu og víðar. Víti í Vestmannaeyjum hefur líka hlotið verðlaun og góðar umsagnir erlendis sem er ánægjulegt m.a. í ljósi þess að hún var fyrst og fremst gerð fyrir innlendan markað.“

Þá séu þetta jafnframt góð tíðindi þar sem framleiðslukostnaður myndanna tveggja hafi verið hár. Víti í Vestmannaeyjum hafi kostað í kringum 300 milljónir og Lói 986 milljónir eða nærri milljarð í framleiðslu. „Það kostar bara oft meira að gera svona myndir þar sem önnur aðferðafræði ræður ríkjum þegar börn eru á tókustað,“ útskýrir hann. „Til

Hilmar Sigurðsson, forstjóri Sagafilm.

dæmis eru tókudagar styttri til að hlífa þeim, það þarf sérstakan stuðning við börnin og svo framvegis. Þannig að svona framleiðsla er dýrari og það þarf mikið til að hún gangi upp. Það að aðsókn skili sér er því mjög gott.“

Mikilvægt upp á framtíðina

Hilmar segir að á Íslandi gangi oft brösuglega að koma kvikmynduðu barna- og fjölskylduefni á koppinn. Hann vonar að árangur þessara mynda verði til þess að meira fé verði varið í gerð þess. „Við erum eftirbátar hinna Norðurlandanna hvað þessu viðvíkur. Hér hefur á góðum dögum verið talað voða fallega um barna- og fjölskylduefni, en þegar til kastanna kemur vantar upp á að styrkja slíkt efni í þeim mæli sem raunverulega þarf. Það hefur verið erfiðara að fá fjármuni í það en í „fullorðinsefni“, það er bara staðreynd. Það er eins og það sé ekki tekið nógu alvarlega, svipað og bent hefur verið á með íslenskar barna- og unglingabækur. Sem er synd því ég held að það sé fátt eins gott fyrir íslensk börn og að hafa aðgang að vönduðu íslensku efni sem þau geta speglað sig í. Það gegnir svo mikilvægu samfélags- og menningarlegu hlutverki. Skiptir máli upp á kvikmyndalæsi, uppeldi og bara framhaldið. Íslenskir kvikmyndagerðarmenn og sjóðir mættu því vel gefa því meiri gaum, því fyrir utan þetta þá er greinileg eftirspurn eftir svona efni ef marka má þessar góðu viðtökur.“





Straumhvörf

Audi A3 e-tron sameinar tvo heima

Þú kemst á raforkunni einni saman í flestar ferðir með allt að 50 kílómetra drægni, eftir það tekur sparneytin bensínvélin við.

Verð frá 4.560.000 kr.

Til afhendingar strax

5 ára ábyrgð



HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is



VERIÐ VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA 24. JANÚAR - 6. FEBRÚAR

OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG

Föstudagur 25. jan.
Tilboð dagsins

40%
AFSLÁTTUR



Guli Miðinn
Kalk+Magnesium
180 töflur
497 KR/PK
ÁÐUR: 829 KR/PK

Laugardagur 26. jan.
Tilboð dagsins

34%
AFSLÁTTUR



Biona kjúklingabaunir
400 G
145 KR/PK
ÁÐUR: 219 KR/PK

Sunnudagur 27. jan.
Tilboð dagsins

40%
AFSLÁTTUR



HH Maískökur
með dökku
súkkulaði
100 G
179 KR/PK
ÁÐUR: 298 KR/PK

Mánudagur 28. jan.
Tilboð dagsins

40%
AFSLÁTTUR



Good Good
súkkulaðiálegg
350 G
269 KR/PK
ÁÐUR: 449 KR/PK

Þriðjudagur 29. jan.
Tilboð dagsins

40%
AFSLÁTTUR



Whole Earth
engiferöl
330 ML
119 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK

Miðvikudagur 30. jan.
Tilboð dagsins

40%
AFSLÁTTUR



Chia Go
150 G
179 KR/STK
ÁÐUR: 299 KR/STK



**KYNNTU ÞÉR ÖLL
FRÁBÆRU TILBOÐIN
Í HEILSUBÆKLINGI
NETTÓ**

Flagð getur leynst undir fögru skinni

Umsjón / Svava Jónsdóttir

Yfirheyrsla

Andrea Ösp Karlsdóttir leikur Rauðhettu í uppfærslu í Tjarnarbíói. Hún segir að það sem sé skemmtilegast við úlfinn sé hvað hann er mikill unglíngur.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? „Að ferðast um heiminn þykir mér skemmtilegast í heimi og svo er ég svo heppin að elska vinnuna mína ótrúlega mikið en það er fátt sem mér þykir skemmtilegra en að leika. Ég er líka ótrúlega uppátækjasöm og þykir gaman að prófa nýja hluti, fara í leikhús, á tónleika, í skemmtigarða og út að borða.“

Hvað finnst þér leiðinlegast að gera? „Að þrifa og fara í ræktina.“

Hvað gerir þú til að slaka á? „Þegar ég er orðin útkeyrð og fæ frídag til að hvíla mig finnst mér ekkert betra en að fara upp í sófa og horfa á skemmtilega þáttaseríu, panta mat og fara ekki úr náttfötunum allan daginn.“

Hverju ertu stoltust af? „Ætli ég sé ekki stoltust af því hvað ég er dugleg og hvað ég hef náð að gera mikið með því að framkvæma hlutina og hafa trú á sjálfri mér.“

Hvað er í körfu Rauðhettu? „Blóm, kerti, servíettur, kökubox með kökum og vínflaska handa ömmu.“

Hvað getum við lært af Rauðhettu og úlfinum? „Hlustaðu á mömmu þína, hún veit hvað hún er að segja. Ekki tala við ókunnuga. Og flagð getur leynst undir fögru skinni.“

Hvað tekur við hjá þér eftir Rauðhettu og úlfinn? „Beint eftir sýningar á Rauðhettu byrjar æfingaféridið á Litlu hafmeyjunni sem Leikhópurinn Lotta sýnir út um allt land í sumar.“

Í hvaða ævintýri myndir þú helst vilja lenda? „Ég er alltaf að lenda í nýjum ævintýrum.“

Núna hlakka ég mest til að upplifa Litlu hafmeyjuna því hún er næsta ævintýri og alls ekki það síðasta.“



Andrea Ösp Karlsdóttir

Þegir eftir klukkan 10 á kvöldin

Júníus Meyvant hefur mörg járn í eldinum þessa dagana. Ný plata, Across the Borders, kemur út í dag og svo eru það tónleikar hér á landi í lok janúar og byrjun febrúar og tónleikaferð um Evrópu í febrúar.

Texti / Svava Jónsdóttir Mynd / Sigga Ella

Nýja platan heitir Across the Borders. Það er vísun í að við erum alltaf að leita að nýjum landamærum tengdum því sem við gerum í lífinu og síðan er þetta vísun í þá sem reyna virkilega bókstaflega að leita að nýjum landamærum til að komast á betri stað en geta það ekki. Oft erum við þannig gerð að við búum til landamæri sem er tengt mannlegu eðli. Við erum hrædd við breytingar og okkur líður vel í sama fari en maður þarf stundum að breyta til til að þroskast,“ byrjar Júníus Meyvant á að útskýra fyrir blaðamanni.

Júníus mun spila og syngja lög af nýju plötunni á tónleikum í Hafnarfirði, Vestmannaeyjum og í Reykjanesbæ í lok janúar og í byrjun febrúar. „Þetta verða eiginlega allt ný lög. Síðan reyni ég alltaf að segja sögur í kringum lögin; mér finnst svo gaman að sögum og ég reyni að hafa þetta aðeins persónulegra en ella í stað þess að bara spila og syngja og hneigja mig síðan.“

Eftir það mun hann halda ásamt hljómsveit sinni til Evrópu í febrúar þar sem hann kemur fram í ýmsum löndum. „Tónleikaferðir eru þannig að ég fer þá í rosa rútínu. Þá er eins og ég fari í nokkurs konar vinnubúðir. Ég fer alltaf mjög snemma að sofa en ég passa svefninn því annars fer röddin í klessu.

Ég sleppi öllu nammiáti því að nammiát fer illa með röddina og ég passa mig líka á að þegja eftir klukkan 10 á kvöldin. Það er ýmislegt sem ég leyfi mér ekki á tónleikaferðum.“

Nýr útgáfusamningur

Júníus er á mála hjá íslenska útgáfufyrirtækinu Record Records sem sér um útgáfumál hans hér á landi og í Evrópu. Hann gerði svo í vetur útgáfusamning við bandaríska útgáfufyrirtækið Glassnote Records um útgáfu nýju plötunnar í Bandaríkjunum

þeim í „publishing-deildinni“ sem sér um að koma lögum mínum á framfæri í kvikmyndir og auglýsingar. Við erum einnig komin með fleiri til að vinna að mínum málum. Ég er með umboðsmann og tvö bókunarfyrirtæki (booking agencies) hér og þar en stundum þyrfti maður í rauninni 10 umboðsmenn. Þetta er allt spurning um hvern maður hefur á bak við sig.

Stóð á krossgötum

Júníus býr ásamt eiginkonu sinni, tveimur börnunum og hundinum Prinsi, sem hann kallar Skúla, í Vestmannaeyjum. „Við erum nýbúin að kaupa þar hús,“ segir Júníus en hann ólst upp í Vestmannaeyjum og vann lengi sem leiðsögumaður í ferðaþjónustufyrirtæki foreldra sinna í Eyjum.



„Við erum hrædd við breytingar og okkur líður vel í sama fari en maður þarf stundum að breyta til til að þroskast.“

Júníus, sem heitir annars Unnar Gísli Sigurmundsson, segist hafa valið lisamannsafnið Júníus Meyvant fyrir níu árum eða um það leyti sem sonur hans fæddist. „Ég stóð þá á krossgötum og var í hljómsveit sem hét Jack London. Ég var að fletta nafnabók, Hvað á barnið að heita?, og sá nafnið Júníus. Mér hefur alltaf þótt Meyvant vera fallegt og sterkt nafn og einhvern veginn fór þetta vel saman: Júníus Meyvant. Ég fór að hugsa um hvort ég ætti að láta son minn heita þessu nafni en ég var hins vegar löngu búinn að ákveða að láta hann heita í höfuðið á þabba mínum. Þannig varð þetta til. Ég vildi listamannsnafn sem myndi virka bæði heima og í útlöndum. Það er erfitt fyrir útlendinga að segja Unnar Gísli Sigurmundsson. Tungan fer í eitthvað flipp.“



og öðrum markaðs-svæðum sem útgáfufyrirtækið leggur áherslu á.

„Þessi samningur þýðir að við erum komin með bakhjarl inn í Bandaríkin sem er mjög erfiður markaður en við erum hjá

Það er hægt að vera með rosa gott efni en það gerist ekki neitt ef maður er ekki með rétt fólk. Ég er þess vegna mjög heppin og líka það að hafa fengið samning kominn á þennan aldur, en ég er 36 ára, en það er ekki sjálfgefið því að þetta er oft „youth before talent“-veröld.“

Júníus mun spila og syngja lög af nýju plötunni á tónleikum í Hafnarfirði, Vestmannaeyjum og í Reykjanesbæ í lok janúar og í byrjun febrúar.

Hljómsveitin Kælan Mikla kemur fram á tónleikum á Gauknum

Texti / Svava Jónsdóttir

Teygir sig út í pönk og popp

Hljómsveitin Kælan Mikla kemur fram á tónleikum á Gauknum í kvöld. Þar mun hljómsveitin meðal annars spila lög af þriðju breiðskífu sinni, Nótt eftir nótt sem er nýkomin út. Fram undan er svo tónleikaferð um Evrópu.



Kælan Mikla spilar á Gauknum í kvöld. Mynd / Verði ljós

„Við höfum verið að spila saman síðan árið 2013. Þetta byrjaði sem hálfgerð grín í ljóðakeppni á Borgarbókasafninu en síðan sprakk þetta út og við erum búnar að spila mikið eftir það,“ segir Laufey Soffía, einn þriggja hljómsveitarmeðlima Kælan Miklu og nefnir sem dæmi að bandið hafi spilað í fyrri í Royal Festival Hall í London, sem hafi verið svolítið stórt og svo á 40 ára afmæli The Cure í Hyde Park. Svo hafa þær ferðast frekar mikið.

„Við spilum ekki svo oft á Íslandi þannig að tónleikarnir á Gauknum í kvöld verða svolítið sérstakir,“ segir hún en á tónleikunum mun bandið meðal annars spila lög af nýju plötunni Nótt eftir nótt. Hljómsveitarmeðlimirnir þrír semja alla tónlistina sem hljómsveitin flytur.

„Við höfum þróað tónlistina mikið frá upphafi. Við byrjuðum með frekar hrátt tilraunapönk en núna er þetta orðið miklu þéttara og farið að teygja sig í aðrar áttir. Þetta er svolítið drungaleg tónlist sem teygir sig meðal annars út í pönk og popp. Við erum að reyna að stækka áhýrendahópinn þannig að tónlistin nái líka betur til hvers sem er frekar en að einblína bara á eina stefnu.“

Að sögn Laufeyjar heldur hljómsveitin svo í tónleikaferð um Evrópu í lok mánaðarins og kemur víða fram í febrúar. „Við munum spila lög af nýju plötunni og svo erum við að fara að gefa út tvö tónlistarmyndbönd sem koma út á næstunni,“ segir hún en þess má geta að á Gauknum í kvöld koma einnig fram rapparinn Countess Malaise og bandaríski tónlistarmaðurinn Some Ember.

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

GingerLove

DetoxLove



engifer appelsínur sitróna



túrmerik ananas engifer

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

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur

10-50%
afsláttur

Útsalan er í fullum gangi



MARC HÆGINDASTÓLL
Verð áður: 245.000,- kr.
Verð með afsl.: 196.000,- kr.



VICTORINE HÆGINDASTÓLL
Verð áður: 196.000,- kr.
Verð með afsl.: 136.500,- kr.



DENA LEÐURSTÓLL
Verð áður: 175.000,- kr.
Verð með afsl.: 122.500,- kr.



EVA BARSTÓLL
Verð áður: 16.500,- kr.
Verð með afsl.: 8.250,- kr.



MONTINO LEÐURSÓFI KONÍAK
Verð áður: 395.000,- kr.
Verð með afsl.: 295.000,- kr.



KILO BORÐ 3 Í SETTI
Verð áður: 19.800,- kr.
Verð með afsl.: 9.900,- kr.



COMO SÓFI
Verð áður: 220.000,- kr.
Verð með afsl.: 110.000,- kr.

habitat 

TEKK
COMPANY

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



Síðast en ekki síst

Eftir / Óttar M. Norðfjörð

Kortér í kulnun

Um daginn var reynt að keyra á mig. Ég var staddur á Íslandi í stuttri heimsókn og ætlaði yfir gangbraut þegar bíllinn hægði fyrst á sér en gaf síðan í. Ég flýtti mér undan og sá hvernig taugatrekkt ökkuna benti öskuill á götuna í því sem hún brunaði í burtu. Ég leit niður og sá að ég var röngum megin við göngulínuna. Áttunda dauðasyndin í hennar bók.

Þetta var ekki eina skrítna uppkoman á Fróni. Það var líka pirraði karlinn í Bónus sem keyrði mig næstum niður með búðarkerrunni sinni af því að ég teygði mig í Homeblestpakka á undan honum. Eða í hvert skipti sem ég fór út í reykvíska umferð, þar sem allir eru alltaf tíu mínútur í taugaáfall, kortér í kulnun. Ég bý í Barcelona, fimm milljón manna borg, en Reykjavík er svona fimm milljón sinnum stressaðri. Það kemur kannski ekki á óvart að Íslendingar noti mest allra OECD-ríkjana af alls kyns þunglyndislyfjum.

En hvernig stendur á þessu? Ætti ekki allt að vera afslappað í smárika eins og okkar? Eða er smæðin einmitt vandamálið? Því eitthvað er það sem veldur þessari stöðugu samkeppni sem er að keyra alla út – hver á stærsta húsið, fer í flottustu utanlandsferðina, á bestu börnin, getur lyft mestu í ræktinni. Ég veit svo sem ekki svarið, en ég veit að fólk mætti prófa að vinna minna og eyða meiri tíma með fjölskyldu og vinum, eða bara eitt að gera ekki neitt. Lífshamingjuna er

ekki að finna með magasár af stressi, að hóta að keyra á vegfaranda því hann er tuttugu sentimetrar frá göngulínunni. Dreptu þá frekar á bílnum, andaðu djúpt að þér, gakkðu út í óvissuna og gleymdu þér í núinu. Ég er viss um að þú finnur meiri hamingju þar en í öllu amstrinu samanlagt.



Stillanleg rúm í úrvali Gerið gæða- og verðsamanburð



DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 160x200 cm **Verð aðeins kr. 119.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 114.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 149.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 169.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Mikið úrval af hvíldarstólum Verð frá kr. 69.900.-



Roberto Rafstillanlegur, leður nokkrir litir. Verð kr. 179.900.-

Úrval af stillanlegum rúmum



TURIN stór og veglegur sófi með rafstillanlegum sætum og tungu Litir: Svart, hvítt og grátt Verð kr. 890.000.-

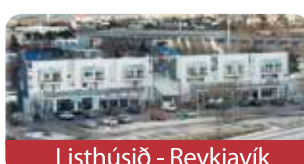


Frábært fyrir stórfjölskylduna

Sængur og heilsukoddar Mikið úrval



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík



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

OLYMPIA

MERINO ULLARNÆRFÖT

Mjúk og hlý nærföt í störf og leik 100% merino ull stærðir S - XXL

Kr. 5.490



Kr. 5.990

Vesturröst

Vesturröst - Laugaveg 178 - sími 551 6770
www.vesturrost.is - vesturrost@vesturrost.is

Umboðsaðilar: | Húsgagna- Höfn í Hornafirði | Bara snilld ehf. - Egilsstöðum