

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

☆ Fjör fyrir alla
í fjölskyldusól

KANARÍ

APARTAMENTOS DOROTEA ☆☆

FRÁ **66.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum.

Verð frá 85.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 17.-24. júní – 1 vika

BENIDORM

MILORDS SUITES ☆☆☆

FRÁ **88.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð

með 1 svefnherbergi og sjávarsýn. Verð frá

112.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 18.-25. júní – 1 vika

ALMERÍA

NEPTUNO ☆☆☆☆


FRÁ **110.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í

tvíbýli með morgunverði. Verð frá 138.900 kr.

á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 23.-31. ágúst – 1 vika

SUMAR  FERÐIR

...eru betri en aðrar

SKOÐAÐU
FLEIRI
VERÐÆMI Á
Sumarferdir.is



VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is

FJÖLBREYTT
AFÞREYING OG
FJÖLSKYLDU-
VÆNT



ALMERÍA

Fjölskylduparadís stutt frá fornri menningu

Sólrikar strendur, hvítkölluð hús og seiðandi flamenco tónlist. Þetta er Almería, paradís fjölskyldunnar. Borgin er staðsett í næststærsta héraði Spánar, Andalúsíu sem býr yfir einstakri veðurblíðu og óviðjafnanlegum ströndum. Þar er líka stórbrotið landslag, iðandi menning og elskulegt fólk. Gististaðir okkar eru við hina dásamlegu strönd Roquetas de Mar.

PIERRE VACANCES ☆☆☆

FRÁ **89.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum. Verð frá 121.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 28. júní – 5. júlí – 1 vika

ARENA CENTER ☆☆☆☆

FRÁ **86.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíóíbúð. Verð frá 111.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 16.–23. ágúst – 1 vika



GRAN CANARIA

Fjölbreytt strandlíf, hagstætt verðlag og verslunarmöguleikar

Kanarí hefur um áratugaskeið verið einn vinsælasti áfangastaður sólþyrstra Íslendinga. Á Kanarí finna allir eitthvað við sitt hæfi, slökun, skemmtun og allt þar á milli. Eyjan er með einstaka veðursæld allt árið, hreinar strendur og stórbrotið landslag. Sumarferðir bjóða upp á fjölbreytta gistingu- og verslunarmöguleika á Kanarí, hvort sem það er við strönd eða í borg.

PARQUE CRISTOBAL ☆☆☆

FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í smáhýsi með 2 svefnherbergjum. Verð frá 125.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 19.–26. ágúst – 1 vika

SKOÐAÐU
FLEIRI
VERÐDÆMI Á
Sumarferdir.is

FJÖLSKYLDU-
VÆNT

TENEGUIA ☆☆

FRÁ **59.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi og sundlaugarsýn. Verð frá 73.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 26. ágúst – 2. sept. – 1 vika

SUMAR  FERÐIR
...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum

Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is



Dæmdur en situr áfram í stjórn

Innlent **2**

Ólafur William Hand mun sitja áfram í stjórn Golfklúbbs Reykjavíkur þrátt fyrir að hafa verið dæmdur fyrir ofbeldi gegn barnsmóður sinni.



Yrði þungt höggð fyrir ferðahjónustuna

Innlent **4**

Verkfallsboðun stéttarféлага ein og sér gæti orðið til þess að erlendir ferðamenn afbóki ferðir til Íslands.



Handsprengrum kastað inn í kjaraviðræður

Fréttaskýring **6**

Launahækkanir ríkisforstjóra, sérstaklega í bönkum, gera erfiðar kjaraviðræður mun erfiðari.



Er orðin háð kraftlyftingum

Menning **44**

Silja Bára Ómarsdóttir, dósent í alþjóðasamskiptum við Háskóla Íslands, hefur stundað kraftlyftingar í fimm ár.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



V Viðtalið / Valgeir Bergmann

Þeir gagnrýna mest sem minnst vita

Sem framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganganna hefur Valgeir Bergmann þurft að takast á við mikla neikvæða umræðu. Hann er þó sannfærður um að göngin muni sanna gildi sitt og segir háværustu gagnrýnisraddirnar ekki marktækar, sumir setji hreinlega út á allt.



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

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:
Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

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

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlíf: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlíf:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlíf, ljósmyndari: Auðunn Nielsson

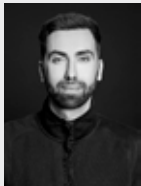
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffsson
Fréttastjóri



Guðný Hrönn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlíf



Egill Páll
Egilsson



Friðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Helga Kristjáns,
María Erla Kjartansdóttir, Iris Hauksdóttir, Svava Jónsdóttir,
Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted,
Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson
Heiðis Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK

Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

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



Innlent

GOLFKLÚBBUR REYKJAVÍKUR

Texti / Egill Páll Egilsson

Ofbeldisdómur hefur engin áhrif á stjórnarsetu

Dæmdur fyrir að ganga í skrokk á barnsmóður sinni

Staða Ólafs William Hand í aðalstjórn Golfklúbbs Reykjavíkur (GR) er óbreytt þrátt fyrir að hann hafi verið dæmdur í tveggja ára skilorðsbundið fangelsi fyrir að ganga í skrokk á barnsmóður sinni. Varaformaður klúbbsins segir málið ekki hafa áhrif á stöðu hans.

Áralöng forræðisdeila Ólafs Williams og barnsmóður hans hefur verið mikið til umfjöllunar í fjölmiðlum. Í lok síðasta árs var hann dæmdur í tveggja ára skilorðsbundið fangelsi fyrir að beita barnsmóður sína ofbeldi eftir atvik á heimili hans og jafnframt til að greiða henni 400 þúsund krónur í bætur. Dómnum hefur verið áfryjað til Landsréttar.

Samkvæmt dómnum tók Ólafur barnsmóður sína hálstaki, þrengdi ítrekað að hálsi hennar og hrinti henni þannig að hún féll í gólf. Gögn og myndir af brádamóttöku Landspítalans leiddu í ljós „marga yfirborðsáverka á hálsi, tognun og ofreynslu á háls-hrygg, yfirborðsáverka á bakvegg og brjóstakassa“. Ólafur var sýknaður af því að hafa rífið í hár barnsmóður sinnar og hent henni utan í vegg. Sambýliskona Ólafs var jafnframt sýknuð af því að hafa veist að barnsmóður hans með ofbeldi. Dómurinn er ekki lengur aðgengilegur á vef Héraðsdóms Reykjavíkur.

Ólafur hefur haldið því fram að hann hafi verið að verja heimili sitt og koma í veg fyrir að barnsmóðir hans og sambýlismaður hennar hefðu barnið, er forræðisdeilan snýst um, á brott með sér. Barnið var í umsjá Ólafs William þegar atburðurinn átti sér stað. Í yfirlýsingu sem Ólafur William sendi frá sér mótmælir hann því að hafa tekið barnsmóður sína hálstaki. „Rétt er að ég var dæmdur fyrir að reyna verja mitt heimili en ég tók hana aldrei hálstaki eins og ég var sakfelldur fyrir. Hef ég tekið ákvörðun um að áfryja þessum dómi.“

Látinn fara frá Eimskip

Ólafi var sagt upp hjá Eimskip í síðasta mánuði en hann hafði gegnt stöðu upplýsinga- fulltrúa og forstöðumanns markaðsmála á alþjóðasviði undanfarin 10 ár. Borið var við breytingum á skipuriti fyrirtækisins og ráðningu nýs forstjóra en fram kom að Ólafur muni sinna verkefnum fyrir fyrirtækið fram á vor.

Ólafur hefur um árabil setið í stjórn Golfklúbbs Reykjavíkur (GR) og er fulltrúi í félags- og kappleikjanefnd klúbbsins. GR er fjölmennasti golfklúbbur landsins, rekur til að mynda öflugt kvenna-, barna- og unglingsstarf og skilaði um 78 milljónum í hagnað á síðasta starfsári. Félagsmenn eru um 3.000 talsins. Eimskip hefur verið einn helsti styrktaraðili klúbbsins undanfarin ár en stjórnarseta Ólafs er ekki á vegum fyrirtækisins.

Mannlíf kannaði hvort staða Ólafs innan stjórnar GR væri breytt í ljósi undangenginna atburða. „Þetta er ekkert sem hefur áhrif á stöðu Ólafs í stjórninni,“ segir Elín Sveinsdóttir, varaformaður Golfklúbbs Reykjavíkur í samtali við Mannlíf. Ekki hefur verið fundað í stjórninni frá því Ólafi var sagt upp hjá Eimskip. Næsti stjórnarfundur verður haldinn í lok mánaðar en ekki hefur fengist uppefnið hvort staða Ólafs verði rædd þar. Aðrir stjórnarmenn sem Mannlíf ræddi við segjast ekki hafa tekið afstöðu til málsins.



„Þetta er ekkert sem hefur áhrif á stöðu Ólafs í stjórninni,“ segir Elín Sveinsdóttir, varaformaður Golfklúbbs Reykjavíkur í samtali við Mannlíf.



CROSSLAND X Aktiv

FÖRUM ÚT AÐ LEIKA

Útivist kallar á réttan útbúnað

Þess vegna er **Opel Crossland X Aktiv** í aukinni veghæð, búinn öflugum vetrardekkjum, festingum, grindum, vetrarmottum og aurhlífum, allt til viðbótar við sjálfsgöð þægindi, rými og öryggi.



Frumskýning á Opel Crossland X Aktiv
laugardaginn 16. febrúar kl. 12–16 að Krókhálsi 9

Opel Crossland X Aktiv, verð frá:

3.190.000 kr.



Opel Crossland X er öruggasti bíllinn árið 2017 í sínum flokki, samkvæmt EURO NCAP.



Þýsk gæði
Þýsk hönnun
Þýsk hagkvæmni

Komdu við hjá okkur í nýjum sýningarsal Opel að Krókhálsi 9.

Crossland X Aktiv er einnig frumsýndur í sýningarsal okkar í Reykjanesbæ.

Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bíll áð
Benna



Innlent

KJARAVIÐRÆÐUR



Alls losnuðu **82** kjarasamningar um áramót og **152** til viðbótar renna út í mars. Stærsta einstaka deilan er á milli **Samtaka atvinnulífsins** annars vegar og **VR, Eflingar** og **Verkalýðsfélags Akraness** hins vegar en þeirri deilu var vísað til ríkissáttasemjara í desember.



Af þessum félögum er **VR** fjölmennast en félagsmenn þess eru um **35.500** talsins úr öllum geirum samfélagsins, allt frá almennu verslunarfólki upp í háskólamenntaða sérfræðinga. Heildarlaun félagsmanna **VR** samkvæmt launakönnun félagsins í fyrra voru **668** þúsund krónur.



Félagsmenn **Eflingar** eru um **27** þúsund talsins og starfa þeir flestir við þjónustustörf, umönnun, ræstingar og almenn verkastörf. Um helmingur félagsmanna eru erlendir ríkisborgarar. Heildarlaun félagsmanna **Eflingar** í fyrra voru **479** þúsund krónur samkvæmt kjarakönnun félagsins.



Hafa efni á verkföllum

Félagsmenn stéttarféлага greiða reglulega í svokallaða vinnudeilusjóði sem ætlað er að koma til móts við launþega í vinnustöðvunum eða verkbönum. Þessir sjóðir standa almennt vel og eru á annan tug milljarða króna í sjóðum þeirra féлага sem eiga aðild að Alþýðusambandi Íslands.



Þannig eru um **3,6** milljarðar króna í verkfallsjóði **VR** sem fer stækkandi að því er Ragnar Þór Ingólfsson, formaður **VR**, hefur sagt í fjölmiðlum. Þá geti félagið hæglega fært til fjármagn í sjóðinn ef svo ber undir þar sem félagið eigi um **12** milljarða í sjóðum og eignum. „Ef við förum hins vegar í einhvers konar verkfallsskærum með öðrum stéttarfélögum eða t.d. á **ASÍ-grunni**, þá munu fjármagnstekjur þessara sjóða duga til þess að halda því úti í mjög langan tíma. Þar erum við að tala um mun smærri hópa, sem gætu þá verið í einhvers konar átökum eða aðgerðum en væru á fullum launum. En ef við förum í allsherjarverkfall þá dugur þetta náttúrliga skammt,“ sagði Ragnar Þór í viðtali við **mbl.is** í desember.

Hjá **Eflingu** eru um **2,7** milljarðar í verkfallssjóði og ljóst að á þeim bænum eru félagsmenn tilbúnir í verkfall því í nýrri könnun Gallup kom fram að **80** prósent félagsmanna **Eflingar** styðja verkfallsaðgerðir ef til þeirra kemur. „Við getum farið í verkfall. Það leikur enginn vafi á því,“ sagði Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður **Eflingar**, í viðtali við **RÚV** í vikunni.



Verkfallsboðun ein og sér gæti leitt til fækkunar ferðamanna

Jafnvel þótt ekki komi til verkfalla gæti verkfallsboðun stéttarféлага ein og sér orðið til þess að erlendir ferðamenn afbóki ferðir til Íslands.

Texti / Egill Páll Egilsson



„Bara það eitt að boða verkfall getur strax farið að hafa mjög mikil áhrif, t.d. ef við lítum til ferðamannabransans,“ segir Viðar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri **Eflingar**. Mynd/skjáskot **RÚV**.

Algjör óvissa er uppi á íslenskum vinnu- markaði á meðan enn nást ekki samningar milli atvinnurekenda og launþega og forystumenn verkalýðshreyfingarinnar hafa enn ekki slegið verkfall út af borðinu. Mikíð er undir, því kjarasamningar tugþúsunda starfsmanna eru lausir og því ljóst að verkföll hefðu mikil og lamandi áhrif á samfélagið.

Það er flókið mál að reikna út og greina þjóðhagsleg áhrif þess að fjölmennar stéttir launafólks leggja niður störf eins og raunin getur orðið. Það má þó ljóst

vera að afleiðingarnar yrðu miklar enda telja aðildarfélag Starfsgreinasambandsins (**SGS**), svo dæmi sé tekið, um 57 þúsund félagsmenn. Útfærsla á mögulegum verkföllum er aukinheldur óljós, það er hvort um allsherjarverkfall verði að ræða eða afmörkuð skæruverkföll eins og formaður **VR**, Ragnar Þór Ingólfsson, hefur víðað.

Karpað er um mörg atriði og ljóst er að allt þarf að ganga upp ef samningar eiga að nást. Venju samkvæmt er launaliðurinn fyrirferðarmestur en deilt er um önnur atriði á borð við tillögur **Samtaka atvinnulífsins** sem ganga út á að fella niður neyslhlé úr vinnutíma launafólks og vinnudagurinn styttest sem því nemur. Þá er lagt til að deilitala dagvinnu fari úr 173,33 tímum í 160 tíma og yfirvinnuálag breytist úr 80 prósentum í 66. Þessu til viðbótar liggur fyrir að **SA** vill að dagvinnutímabilið lengist með þeim hætti að hægt sé að vinna á dagvinnutaxta á tímabilinu 06.00 til 19.00 á kvöldin og að



„Það ber að hafa í huga að það er alltaf aðdragandi að verkföllum. Það þarf að fara með þau í kosningu og svo er sjö daga lágmarksfrestur frá því að verkfall er boðað og þangað til það hefst.“

uppgjörstímabil til útreiknings á yfirvinnu verði á þriggja mánaða tímabili. Þessar hugmyndir hafa ekki hlotið hljómgrunn verkalýðshreyfingarinnar.

SA hafa lagt fram tilboð í kjaradeilunni sem verkalýðsfélögin leggja yfir og er svara að vænta frá þeim á fundi hjá ríkissáttasemjara í dag. En jafnvel þótt þessir aðilar nái saman eru fjölmörg atriði sem standa uppi á ríkisstjórnina að leysa svo að kapallinn gangi upp.

Meirihluti tilbúinn í verkfall

Fréttir af 82% launahækkun bankastjóra **Landsbankans** voru síst til þess fallnar að lægja öldurnar. Viðbrögð verkalýðshreyfingarinnar hafa verið hörð og **Aðalsteinn Árni Baldursson**, formaður **Framsýnar**, stéttarfélags, kallaði skýringar bankaráðs **Landsbankans** á launahækkuninni „bull“ en hann leiðir víðræður **SGS** við **SA** sem snúa að störfum í ferðaþjónustu.

Í nýlegri könnun sem Gallup lét framkvæma meðal félagsmanna **Eflingar**, stéttarfélags kemur fram mikill stuðningur við kröfugerð félagsins. Tæplega 80% félagsmanna telja hana sanngjarna og sama hlutfall félagsmanna lýsir sig reiðubúið til að fara í verkfall til að knýja fram kröfur sínar.

Verkfallsboðun ein og sér er sterkt vopn

Aðspurður um hvaða áhrif langvarandi vinnustöðvun gæti haft á þjóðarþúið svaraði **Viðar Þorsteinsson**, framkvæmdastjóri **Eflingar**, því til að þau gætu orðið mikil. Hann vakti þó sérstaklega athygli á því að ekki þyrfti að koma til vinnustöðvunar til þess að efnahagslegra áhrifa færi að gæta.

„Það ber að hafa í huga að það er alltaf aðdragandi að verkföllum. Það þarf að fara með þau í kosningu og svo er sjö daga lágmarksfrestur frá því að verkfall er boðað og þangað til það hefst,“ segir hann og bætir strax við: „Svo er vert að hafa í huga að núna er það þannig hjá okkur í **Eflingu** að mjög stór hluti félagsmanna vinnur í geirum sem eru þannig að ekki þarf beinlínis að fara í verkfall. Bara það eitt að boða verkfall getur strax farið að hafa mjög mikil áhrif, t.d. ef við lítum til ferðamannabransans. Við erum með mjög margt fólk sem starfar á hótélum,“ útskýrir **Viðar** og bendir á að ákveðin lögmál gildi í t.d. hótélrekstri. Gestir bóka gistingu gjarna með löngum fyrirvara og fréttir af yfirvofandi verkföllum eða öðrum þáttum gætu orðið til þess að fólk hugsi sig tvisvar um áður en það pantar gistingu. Þannig gæti í versta falli orðið talsverð fækkun á komum ferðamanna til Íslands. „Þannig getur verkfallsboðun ein og sér haft gríðarleg áhrif,“ segir **Viðar**.



VERKFAERA- VEISLA!

20-30% afsláttur

Öll verkfærabox, rafmagns-,
loft- og handverkfæri



BOSCH



Einhell



RYOBI



TACTIX



LUX
TOOLS

DREMEL

STANLEY

SKIL

BAHCO

MARKAÐS- DAGAR

ERU
BYRJADIR

Komdu og gramsaðu!

Gerðu
frábær
kaup!

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

50kr

100kr

200kr

300kr

400kr

500kr

600kr

800kr

1000kr

1500kr

ÍSLENSKA
ÁNÆGJU
OGIN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2. árið í röð!

*Skv. könnun Íslensku ánægjuvogarinnar 2017 og 2018
á ánægju viðskiptavina á byggingavörumarkaði.

Takk
fyrir!



Nýtt blað

á byko.is

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Handsprengrum sífellt kastað inn í kjaraviðræður

Lengi hefur blasð við að mjög viðkvæm stada væri uppi á vinnu- markaði. Vegna þess voru stjórnir ríkisfyrirtækja bednar um að sýna hófsemi í launahækkunum forstjóra sinna þegar vald yfir þeim var fært aftur til þeirra. Þær hunsuðu þau tilmæli og laun flestra forstjóra sem voru þegar mjög há í öllum samanburði voru hækkuð um tugi prósent.

Íslenska ríkið á tvo af þremur stóru viðskiptabönkunum, Landsbankann og Íslandsbanka. Nýleg rannsókn sem gerð var fyrir starfshóp sem vann Hvítbók um fjármálakerfið sýndi að 61,2 prósent landsmanna eru jákvæð gagnvart því að íslenska ríkið sé eigandi þeirra.

Sama rannsókn sýndi að einungis 16 prósent treysta bönkum. Ástæðuna fyrir vantraustinu er ekki einungis að finna í bankahruninu sem varð fyrir rúmum áratug, og afleiðingum þess. Þvert á móti voru þau orð sem flestum Íslendingum datt í hug þegar lýsa átti bankakerfinu orð eins og háir vextir, dýrt, okur, glæpastarfsemi, spilling og græðgi. Þar á eftir komu orð á borð við vantraust, há laun, bónusar og eiginhagsmunasemi.

Óánægja almennings með bankanna sína snýr því ekki að eignarhaldi þeirra, heldur þeirri þjónustu sem þeir veita og þeirri menningu sem þeir virðast endurspegla. Menningu græðgi og spillingar, samkvæmt niðurstöðu rannsóknarinnar.

Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði sem situr í peningastefnunefnd Seðlabanka Íslands, kom inn á þetta í erindi sem hann hélt á morgunverðarfundi Fjármálaeftirlitsins síðastliðinn þriðjudag. Þar spurði hann meðal annars af hverju nokkur ætti að treysta bankakerfinu? „Til að fólk treysti manni þarf maður að vera traustvekjandi og það skortir töluvert upp á það.“

Gylfi sagði bankana viljandi setja verðskrá sína fram með flóknum og óskýrum hætti þannig að neytendur ættu ekki möguleika á því að bera þær saman. Þetta, og önnur óskýr starfsemi bankanna, skili rentu sem sé ekki notuð til að bæta kjör til almennings heldur til að greiða há laun til starfsfólks fjármálafyrirtækja, skila miklum hagnaði og til að byggja nýjar byggingar. Þar vísaði hann til áætlana um að byggja nýjar höfuðstöðvar Landsbankans við hlið Hörpu sem eiga að kosta að minnsta kosti níu milljarða króna, og nettó sjö milljarða króna þegar búið er að selja aðrar fasteignir bankans upp í kostnaðinn. „Landsbankahúsið er tíu sinnum dýrara fyrir Ísland heldur en múrinn við landamæri Mexíkó sem Bandaríkjaforseti vill byggja. Af hverju? Þetta eru peningar almennings,“ spurði Gylfi.

Sambærileg skilaboð hafa komið annars staðar frá. Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, skrifaði blaðagrein í desember 2018 með fyrir- söginni „Ríkið getur lækkað vexti“. Þar sagði Sigurður að í Hvítbókinni hafi komið fram að meðalvextir útlána íslensku bankanna hafi verið 5,8 prósent á árinu 2017 en meðalvextir skulda bankanna 3,2 prósent. „Á því ári var því 2,6 prósentustiga munur á meðaltalsvöxtum vaxta- berandi eigna og skulda íslenskra banka. M.ö.o var álagning íslensku bankanna 45 prósent [...] Háir vextir útlána bankanna skýrast því að mjög stórum hluta af þessari háu álagningu þeirra.“

Sigurður sagði að það væri íslenska ríkisins að hagræða í bankakerfinu, bæta þannig kjör, stuðla að meiri skilvirkni og auka verðmætasköpun. Það yrði gert með því að minnka rekstrarkostnað. Og um það bil helmingur hans er launakostnaður.



„Óánægja almennings með bankanna sína snýr því ekki að eignarhaldi þeirra, heldur þeirri þjónustu sem þeir veita og þeirri menningu sem þeir virðast endurspegla.“

Öllum ljóst viðkvæmni kjaradeilna

Nú standa yfir einhverjar viðkvæmstu kjaraviðræður sem átt hafa sér stað í áratugi á Íslandi. Í kröfugerðum sem félagsmenn stéttarféлага samþykktu var til að mynda farið fram á að lág- markslaun yrðu hækkuð úr 300 þúsund krónum í 425 þúsund krónur á nokkrum árum. Ef verkalyðshreyfingin á að víkja frá þessum kröfum þurfa stjórnvöld að koma að borðinu með tillögur sem skila skjólstæðingum hennar nægilegum kjarabótum. Með öðrum orðum verður ríkið að borga fyrir kjarabætur launafólks, ekki atvinnulífið. Það þarf ríkið að gera með skattkerfisbreytingum sem færa skattbyrði af lág- og millitekjuhópum og eykur jöfnunarhlutverk skattkerfisins, meðal annars með auknum millifærslum í gegnum bótakerfi. Að endingu er farið fram á sértækar aðgerðir til að rétta hlut þeirra sem hafa farið halloka á húsnæðismarkaði á síðustu árum. Allir sem koma að kjaraviðræðum gera sér grein fyrir því að svona er staðan og að lausnin á hinni erfiðu stöðu felst í málamiðlun á þessum forsendum.

En það er fleira sem verkalyðshreyfingin, og raunar þorri almennings, fór fram á. Að hópar sem hafa mun hærri laun en flestir landsmenn fari ekki fram úr sér í launahækkunum heldur beri skynbragð á það sem sé að gerast í samfélaginu.

Það virðist hins vegar vera erfitt fyrir þá sem hafa vald til slíkra ákvarðana, að bera slíkt skynbragð og ganga í takt við kröfur þorra almennings.

Tilmæli ráðherra hunsuð

Það má segja að fyrsta sprengjan sem kastað var inn á vinnu- markaðinn hafi verið 44,3 prósent hækkun á launum þingmanna, og

Við skoðum
allar gerðir af
bifreiðum



Frumherji hefur opnað nýja glæsilega skoðunarstöð að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði. Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Við bjóðum góða þjónustu og hagstæð kjör á skoðunum



Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201



Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarkerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.



tugprósentahækkun á launum æðstu ráðamanna, sem ákveðin var af kjararáði og gerð opinber á kjördag 2016. Skömmu áður höfðu aðstoðarmenn ráðherra verið hækkaðir um allt að 35 prósent.

Við skýlausri kröfu verkalyðshreyfingarinnar um að það yrði undið ofan af þessum hækkunum, til að tryggja sáttargrundvöll um laun á vinnumarkaði, hefur ekki verið orðið. Þess í stað var ákveðið að færa ýmsa undan kjararáði og á endanum að leggja fyrirbærið niður, en leyfa ráðamönnum að halda hinum miklu hækkunum.

Í árslok 2016, þegar enn var stjórnarkreppa í landinu og ekki hafði tekist að mynda ríkisstjórn, var ákveðið að færa ákvarðanir um laun forstjóra ríkisfyrirtækja frá kjararáði til stjórnna fyrirtækjanna sjálfra. Benedikt Jóhannesson tók síðan við sem fjármála- og efnahagsmálaráðherra í janúar 2017 og eitt af hans fyrstu verkum var að senda bréf á stjórnir allra ríkisfyrirtækja. Í bréfinu beindi Benedikt þeim tilmælum til stjórnanna að þær stilltu öllum launahækkunum í hóf eftir að þær fengu ákvörðunarvald yfir launum forstjóra um mitt ár 2017. Í bréfinu stóð að ástæða hafi verið til þess að „vekjast sérstaka athygli á mikilvægi þess að stjórnir hafi í huga áhrif launaákvæðna á stöðugleika á vinnumarkaði og ábyrgð félaganna í því sambandi. Æskilegt er að launaákvæðanir séu varkárar, að forðast sé að ákvarða miklar launabreytingar á stuttu tímabili en þess í stað gætt að laun séu hækkuð með reglubundnum hætti til samræmis við almenna launaþróun.“

Afrít af bréfinu var svo sent aftur til allra stjórnanna daginn áður en launaákvörðunarvaldið var fært til þeirra. Auk þess fundaði Benedikt með formönnum stjórnna stærstu ríkisfyrirtækjanna þann 10. ágúst 2017 og fór þá enn yfir efni bréfsins. Stjórnir flestra stærstu fyrirtækjanna í ríkiseigu hunsuðu tilmælin og hækkuðu laun forstjóra sinna langt umfram almenna launaþróun. Benedikt sagði í viðtali við Kastljós í vikunni að hans mestu mistök sem ráðherra hafi verið þau að hafa ekki rekið þær stjórnir sem það gerðu.

Sumir gengu á lagið ...

Þegar ársreikningar ríkisfyrirtækja vegna ársins 2017 fóru að birtast á fyrstu mánuðum ársins 2018 kom í ljós að stjórnir þeirra höfðu gengið á lagið. Forstjóri Landsvirkjunar, Hörður Arnarson, hækkaði til að mynda úr tveimur milljónum króna í tæpar 3,3 milljónir króna á mánuði eftir að launaákvörðunarvaldið var fært til stjórnar fyrirtækisins.

Stjórnarformaður Landsvirkjunar er Jónas Þór Guðmundsson, tilnefndur af fjármála- og efnahagsráðherra. Hann er líka í starfskjaranefnd stjórnar fyrirtækisins og var formaður kjararáðs sem fulltrúi Sjálfstæðisflokks. Laun stjórnarmanna Landsvirkjunar sem allir eru pólitískt skipaðir hækkuðu líka um tæpar 50 prósent samkvæmt ákvörðun starfskjaranefndar.

”

Hörður Arnarson, hækkaði til að mynda úr tveimur milljónum króna í tæpar 3,3 milljónir króna á mánuði eftir að launaákvörðunarvaldið var fært til stjórnar fyrirtækisins.“

Laun forstjóra Íslandspóst, Ingimundar Sigurpálssonar, hækkuðu líka gríðarlega mikið, eða um 25 prósent, við tilfærsluna. Hann var með um 1,8 milljónir króna á mánuði eftir hana.

Þetta gerðist þrátt fyrir að Íslandspóstur hafi glímt við gríðarlegan rekstrarvanda að undanförunum sem birtist meðal annars í því að fyrirtækið þyrfti að fá 500 milljón króna neyðarlán frá ríkinu til að bregðast við lausafjárskorti í lok síðasta árs, sem alls óvíst er að hægt verði að greiða til baka. Stjórnin sjálf hefur einnig hækkað vel sín eigin laun. Alls hafa stjórnarformaður hækkað um 65 prósent frá árinu 2014. Í fyrra var ákveðið að almenn laun stjórnarmanna myndu hækka úr 140 þúsund krónum á mánuði í 165 þúsund krónur. Laun formanns stjórnar, Bjarna Jónssonar, eru tvöföld laun stjórnarmanns og fór hann því úr 280 þúsund krónum á mánuði og upp í 330 þúsund krónur. Hækkunin nam því tæpum 18 prósentum. Þetta sýna fundargerðir stjórnar sem Fréttablaðið greindi frá fyrr í febrúar. Varaformaður stjórnar Íslandspóst er Svanhildur Hólm Valsdóttir, aðstoðarmaður Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsmálaráðherra.

Laun forstjóra Isavia, Björns Óla Haukssonar, hækkuðu um 36 prósent við það að ákvörðun um laun ríkisforstjóra voru flutt til stjórnna. Laun hans eftir breytinguna voru tæplega 2,4 milljónir króna á mánuði. Stjórnarformaður Isavia er Ingimundur Sigurpálsson, forstjóri Íslandspóst. Mánaðarlaun hans fyrir það aukastarf voru 360 þúsund krónur á árinu 2017 og höfðu þá hækkað um rúmlega 30 prósent frá árinu 2014.

Bankaráðið telur launahækkunina hóflega

Það tók nokkurn tíma að fá viðbrögð frá þeim sem bera ábyrgð á rekstri Landsbankans eftir að greint var frá hinum miklu launahækkunum bankastjóra hans, Lilju Bjarkar Einarsdóttur, með birtingu ársreiknings í lok síðustu viku.

Bankaráð Landsbankans sem er ábyrgð fyrir því að skammta bankastjóranum laun, sendi þó frá sér tilkynningu á mánudag þar sem það sagði að hækkunin væri í samræmi við starfskjarastefnu bankans. Laun hennar hafi verið lægri en laun æðstu stjórnenda hjá öðrum stórum fjármálfyrirtækjum og því hefði þurft að hækka þau til að starfskjör Lilju Bjarkar væru samkeppnishæf.

Á þriðjudag komu svo fram viðbrögð Bankasýslu ríkisins. Í þeim fólst að senda stjórnnum bæði Landsbankans og Íslandsbanka bréf þar sem óskað var eftir upplýsingum um launamál bankastjórnanna og þess óskað að svör berist fyrir 19. febrúar næstkomandi.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, sendi einnig bréf sama dag þar sem óskað var eftir „því að stjórnir og Bankasýsla ríkisins upplýsi fjármála- og efnahagsráðuneytið um það hvernig brugðist hafi verið við þeim tilmælunum sem beint var til þeirra með bréfi ráðuneytisins frá janúar 2017, sem síðar var ítrekað, og í hvaða mæli þau hafi verið höfð til hlíðsjónar við ákvörðun launa framkvæmdastjóra. Hafi stjórnir ákvarðað framkvæmdastjórum launahækkanir umfram almenna launaþróun, er óskað eftir því að þær færi rök fyrir þeim ákvörðunum með tilvísun til eigandastefnu.“

Bjarni sagðist „óhress“ með launahækkun forstjóra Landsbankans í viðtali við Morgunútvarp Rásar 2 á miðvikudag og að það væri ekki annað að sjá en að tilmælin sem send voru í upphafi árs 2017 hefðu verið höfð að engu.

... og þá gengu allir á lagið

Annar forstjóri sem færðist undan kjararáði á árinu 2017 er Guðmundur Ingi Ásmundsson, forstjóri Landsnets. Laun hans hækkuðu um tvær milljónir króna árinu 2017 og námu heildarlaun hans á ársgrundvelli 21,7 milljónum króna, eða um 1,8 milljónum króna á mánuði. Það var hækkun um rúm tíu prósent.

Fjölgað var í stjórn Landsnets úr þremur í fimm á árinu 2017. Samhliða jókst launakostnaður vegna stjórnarstarfa um tæpar 53 prósent. Meðalkostnaður á hvern stjórnarmann á mánuði var um 200 þúsund krónur. Sigrún Björk Jakobsdóttir, fyrrverandi bæjarstjóri Sjálfstæðisflokksins á Akureyri, er stjórnarformaður Landsnets. Fleiri ríkisforstjórnar hafa hækkað umtalsvert í launum. Laun Magnúsar Geirs Þórðarsonar, útvarpsstjóra RÚV, hækkuðu um 16 prósent, í 1,8 milljónir króna á mánuði á árinu 2017. Kostnaður vegna stjórnarlauna hækkaði að sama skapi um 21 prósent. Stjórnarformaður RÚV á því ári var Ragnheiður Ríkharsdóttir, fyrrverandi þingmaður Sjálfstæðisflokksins. Á aðalfundi í fyrra var Kári Jónasson, fyrrverandi fréttastjóri hjá RÚV og ritstjóri Fréttablaðsins, kjörinn formaður.

Laun forstjóra Isavia, Björns Óla Haukssonar, hækkuðu um 36 prósent við það að ákvörðun um laun ríkisforstjóra voru flutt til stjórnna. Laun hans eftir breytinguna voru tæplega 2,4 milljónir króna á mánuði. Stjórnarformaður Isavia er Ingimundur Sigurpálsson, forstjóri Íslandspóst. Mánaðarlaun hans fyrir það aukastarf voru 360 þúsund krónur á árinu 2017 og höfðu þá hækkað um rúmlega 30 prósent frá árinu 2014.

Blessaðir bankarnir

En mesta úlfúðin hefur verið vegna launakjara þeirra sem stýra ríkisbönkunum tveimur, Landsbankanum og Íslandsbanka. Bankasýsla ríkisins fer með eignarhlut ríkisins í þeim. Stjórnarformaður hennar er Lárus Blöndal sem leiddi líka starfshópinn sem vann Hvítbókina um fjármálakerfið. Það var Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsmálaráðherra, sem skipaði hann í bæði hlutverkin.

Í ársreikningi Landsbankans fyrir árið 2018 sem birtur var fyrir rúmri viku, kom fram að laun bankastjórnar, Lilju Bjarkar Einarsdóttur, hefðu verið hækkuð í 3,8 milljónir króna á mánuði, sem þýðir að laun hennar hafa hækkað um tæplega 82 prósent á um tveimur árum, en þau voru tæplega 2,1 milljón króna áður en ákvörðun um laun hennar var færð undan kjararáði.



Er vinkonan með vesen? Rosonia dregur strax úr kláða og sviða á viðkvæmum svæðum.

Rosonia er mjúk froða sem kælir og vinnur gegn vægum sýkingum við kynfæri. Dregur fljótt úr óþægindum og byggir upp heilbrigða húð.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.



florealis.is/rosonia

Ford

KUGA TITANIUM S AWD



YFIRBURÐIR

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öflugu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseiginleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi, 8" skjá, Bluetooth, raddstýringu og fimm stjörnu öryggi. Ford Kuga er einstaklega hæfur til að koma þér og þínum hvert á land sem er við hvaða aðstæður sem er.

FORD KUGA TITANIUM S AWD SJÁLFSKIPTUR

VERÐ: 6.390.000 KR.

TILBOÐSVERÐ:

5.870.000 KR.

**-520.000 KR.
+ VETRARDEKK!**

Ford tekur þig lengra!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Kuga Titanium AWD

FORD KUGA TITANIUM S AWD

- 150 hestafla dísilvél
- Leðuráklæði á sætum
- Rafdrifnar stillingar á ökumannssæti
- Fjölstillanlegt farþegasæti
- Öryggisþakki
- Vindskeið að aftan
- Upphitanlegt stýri
- 2.100 kg dráttargeta
- 9 Sony hátalarar
- Apple Car Play og Android Auto
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- Dökklitaðar rúður í farþegarými
- Upphitanleg framrúða
- Lyklalaust aðgengi
- Tölvustýrð tvískipt miðstöð með loftkælingu
- Rafdrifin opnun afturhlera með skynjara
- Stöðugleikastýrikerfi fyrir eftirvagn
- Bakkmyndavél og bílastæðaaðstoð
- Nálægðarskynjari að framan og aftan
- 17" Titanium álfelgur
- Málmlitur
- Varadekk



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



Til viðbótar hafa kjör bankaráðsins líka hækkað umtalsvert og fram yfir almenna launaþróun. Þannig hækkuðu til að mynda heildarlaun formanns bankaráðs, Helgu Bjarkar Eiríksdóttur, úr 800 þúsund krónum í 925 þúsund krónum milli ára 2016 og 2017. Á árinu 2018 hækkuðu heildarlaun hennar svo aftur og hún var að meðaltali með 966 þúsund krónum í laun í fyrra samkvæmt nýbirtum ársreikningi.

Íslandsbanki færðist aftur í ríkiseigu eftir að stöðugleikasamningar voru gerðir við kröfuhafa föllnu bankanna. Við það urðu starfsmenn bankans allir ríkisstarfsmenn og ákvörðun um laun bankastjórans, Birnu Einarsdóttur, færðist undir kjararáð. Birna var með alls um 4,8 milljónir króna í laun og árangurstengdar greiðslur að meðaltali á mánuði á árinu 2016.

Í janúar 2017 úrskurðaði kjararáð að lækka ætti laun hennar í rúmlega tvær milljónir króna á mánuði. Sú launlækun kom þó aldrei til framkvæmda þar sem Birna var með tólf mánaða uppsagnarfrest. Ákvörðun um launakjör hennar færðist svo aftur til stjórnar Íslandsbanka um mitt ár 2017.

Birna var einnig með 4,8 milljónir króna í laun á árinu 2017. Til viðbótar fékk hún eina milljón króna á mánuði í mótframlag atvinnurekanda í lífeyrissjóð.

Í vikunni sendi Íslandsbanki frá sér tilkynningu þar sem fram kom að Birna hefði óskað eftir því í nóvember síðastliðnum að laun hennar yrðu lækkuð og að þau séu nú 4,2 milljónir króna á mánuði.

Sú tala er þó ekki tæmandi fyrir heildarkjör hennar heldur tekur einungis mið af launum. Ef bifreiðarhlunnindi og áætlaður kaupauki á þessu ári eru reiknuð með verða meðaltalslaun Birnu á mánuði á árinu 2019 um 4,8 milljónir króna. Sú kjarabreyting tók gildi 1. janúar síðastliðinn. Í fyrra, á árinu 2018, hækkuðu heildarlaun hennar hins vegar umtalsvert. Þá námu laun, bifreiðarhlunnindi og kaupauki að meðaltali 5,3 milljónum króna á mánuði.

Friðrik Sophusson, fyrrverandi fjármálaráðherra og þingmaður Sjálfstæðisflokksins, er stjórnarformaður Íslandsbanka. Hann fékk alls um 888 þúsund krónum mánaðarlega í laun á árinu 2017. Þau laun hækkuðu um 14,5 prósent á milli 2016 og 2017.

Fjórðungur bankastarfsmanna með yfir milljón á mánuði

Í lok nóvember 2018 skilaði Gallup af sér kjarakönnun sem fyrirtækið hafði gert fyrir Samtök starfsmannafjármálfyrirtækja (SSF) í október sama ár. Alls tóku 2.786 félagsmenn samtakanna þátt, sem þýðir að þátttakan var 74 prósent. Samkvæmt frétt á heimasíðu SSF gefur könnunin „mjög ábyggilega mynd af kaupum og kjörum félagsmanna“. Þorri félagsmanna í samtökunum vinnur hjá bönkum landsins.

Þar kom m.a. fram að meðaltalslaun starfsmanna í fjármálfyrirtækjum hafi verið 838 þúsund krónur á mánuði í október í fyrra. Þau höfðu hækkað úr 692 þúsund í febrúar 2006, eða um 21 prósent. Á sama tíma hækkaði launavísitalan um 18,7 prósent. Þá sýndi könnunin að 24,7 prósent starfsmanna í fjármálfyrirtækjum eru með yfir eina milljón króna í laun á mánuði. Þar af eru 12,6 prósent með meira en 1,2 milljónir króna á mánuði en ekki er greint frekar hversu há laun þess hóps eru yfir eru.

Þeir sem skilgreindir voru sem „hærrí stjórnendur“, alls 169 þeirra sem svöruðu könnuninni, voru til að mynda með tæplega 1,5 milljónir króna á mánuði. Höskuldur Ólafsson, bankastjóri Arion banka, er líkast til launahæsti bankamaður landsins. Hann var með 5,9 milljónir króna í laun á árinu 2017. Til samanburðar má nefna að miðgildi heildarlauna á Íslandi á árinu 2017 var 618 þúsund krónur, sem þýðir að helmingur launamanna var með laun undir þeirri upphæð.

Leggja mesta áherslu á styttri vinnuviku

Flestir háttlaunaðir starfsmenn fjármálfyrirtækja eru ánægðir með launin sín, en ekki allir. Þannig sýndi könnunin að um tíu prósent þeirra sem eru með yfir eina milljón króna í laun á mánuði séu óánægð með það sem þau fá útborgað. Könnunin sýnir einnig að fleiri starfsmenn fjármálfyrirtækja leggja áherslu á styttingu vinnutíma (41,9 prósent) en hækkan launa (39,1 prósent) í yfirstandandi kjarasamningum. Í sambærilegri könnun sem Gallup gerði fyrir Eflingu og kynnt var í desember í fyrra, kom fram að 61 prósent félagsmanna þar vildi leggja mesta áherslu á hækkan launa og 15 prósent á húsnæðismál. Einungis ellefu prósent töldu styttingu vinnutíma vera mikilvægasta kjaramálið. Hjá Eflingu voru enda meðaltalsheildarlaun félagsmanna sem voru í 100 prósent starfi 479 þúsund krónur. Það þýðir að meðalheildarlaun þeirra sem starfa í fjármálageiranum eru 75 prósent hærri en félagsmanna í Eflingu.



BMW 225XE PLUG-IN HYBRID.

MEÐ xDRIVE FJÓRHJÓLADRIFI.



BMW 225xe xDrive. Verð: 5.390.000 kr. með LUXURY LINE aukahlutapakka.

Dakota leðuráklæði, vetrardekk, upphitað stýri, aðfellaþægir og birtutengdir speglar, lykillaust aðgengi, rafdrifinn afturhleri með snertilausri opnun, bakkmyndavél og nálgunarvarar framan og aftan, skyggðar afturrúður, 9 hátalara hljómkkerfi, LED aðalljós og inniljós, rafdrifin framsæti með minni á öikumannssæti, leggja í stæði hjálp og þakbogar o.m.fl.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



TILVALDAR GRÆJUR

Einnig til sölu í netverslun Ormsson.is



TEAC

PLÖTUSPILARI MEÐ USB SVARTUR

Stöðugur platti úr áli. Beinn tónarmur. Kemur með MM-type AT95E nál frá Audio Technica. Nál er útskiptanleg. Innbyggður formagnari sem hægt er að fara framhjá. Innbyggður 16-bit/48kHz USB digital til að færa plötur yfir á stafrænt form við PC tölvu.

Kr. 55.900,-



Pioneer

HLJÓMTÆKJASTÆÐA

Útvarp með bluetooth, geisladiska- og USB tengi

Kr. 35.900,-



VSX-531D-B

Pioneer

HEIMABIÓ MAGNARI SVARTUR

5x 130W (6 Ohm). 4xHDMI inn. 1xHDMI út

VERÐ ÁÐUR ~~Kr. 63.900,-~~

TILBOÐ **Kr. 51.000,-**



PD-10AE-S

Pioneer

HI-RES GEISLASPILARI SILFUR.

192kHz/24-bit DAC AKM 4482VT. Sérstaklega hljóðlátt drif. MP3 stuðningur af CD-R og CD-RW Random og Repeat afspilunarstillingar. Útgangur: RCA Analog.

Kr. 38.900,-



S-807



**HÁTALARI 3 WAY/
100w/200W/
SVARTUR**

Tíðnisvið: 42Hz – 26kHz. Næmni: 90dB. Viðnám: 8 Ohm.
Afl: max 200W. Dolby Atmos möguleiki.

VERÐ ÁÐUR ~~Kr. 77.900,- parið~~

TILBOÐ **Kr. 58.900,- parið**



SE-MJ561BT-S

Pioneer

BLUETOOTH ÞRÁÐLAUS HEYRNATÓL

Tíðni (L): 9Hz, (H): 22000Hz. Þyngd: 160 gr

Kr. 11.900,- pr.stk



MRX-5-B/W

Pioneer

ÞRÁÐLAUST HLJÓMTÆKI HVÍTT/SVART

2 Way (77 mm Woofer x 2 + 26 mm Tweeter). Hátalari með Bluetooth og þráðlausri WiFi tengingu. Stuðningur við Spotify, Tuneln og Deezer streymisþjónustur. Aux-in.

VERÐ ÁÐUR ~~Kr. 59.900,- pr.stk~~

TILBOÐ **Kr. 29.950,- pr.stk**



Pioneer

PL-990

PLÖTUSPILARI SVARTUR

Mótordrífinn plötuspilari Sjálfvirkur að öllu leiti. Virkar fyrir 33 og 45 snúninga plötur. Innbyggður formagnari. RCA útgangur, áföst snúra.

Kr. 27.900,-



Pioneer

A-40AE-S

MAGNARI - SILFUR

2x60W . 7 hljóð innangar ásamt PHONO. Innbyggður PHONO formagnari (MM Type).

Kr. 64.900,-



XW-SX50-B

Pioneer

PARTÝ HLJÓÐKERFI

Tengi: Bluetooth, USB, Audio in. Afl: 2 x 60W, (1kHz, THD 10%, 4 ohm). Bassa og diskant hljóðstýring, keðjutenging. Mál: (BxHxD) 26,2x59,2x28,1 cm. Þyngd: 12kg

Kr. 62.900,- boxið



DEH-S100UB

Pioneer

BÍLGEISLASPILARI S100UBG 4X50W

4X50 W MOSFET magnari. Útvarp með 24 stöðva minni. Spilar MP3, WMA, WAV, FLAC, CD-R/W. AUX og USB tengi á framhlið. Android Media Compatible. (Snúra fylgir ekki) EQ. Tónstillir fyrir bassa, mið- og hátóna.

VERÐ FRÁ **Kr. 14.900,- pr.stk**

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



Opnunartímar:

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



ormsson

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	ORMSSON 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
--------------------------------	--	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------



Viðtalið

VALGEIR BERGMANN

Tók alveg á taugarnar

Valgeir Bergmann hefur staðið í ströngu undanfarin ár sem framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganganna umdeildu. Hann segist þó ekki hafa tekið gagnrýnina nærri sér, seinkanirnar eigi sér eðlilegar skýringar og göngin séu samgöngubót sem skipti Norðlendinga og Austfirðinga gríðarlegu máli. Þeir sem hæst hafi í gagnrýninni hafi bara ekki kynnt sér málið nægilega vel.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Auðunn Níelsson

Valgeir Bergmann tók við starfi sem framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganganna í maí 2013 og flutti til Akureyrar með alla fjölskylduna, eiginkonu, tvö börn og hund. Hann var alinn upp í Kópavogi, en bjó tvö ár á Seyðisfirði og segist yfirleitt kalla sig Seyðfirðing. Hann sé nefnilega mikill landsbyggðarmaður í eðli sínu og uni sér hvergi betur en úti á landi.

„Ég bjó reyndar í Hafnarfirði í ellefu ár eftir að við konan mín fórum að búa, en ég er sko alls enginn Hafnarfirðingur,“ segir Valgeir og skellihlær. „Það var ódýrast að kaupa húsnæði þar á sínum tíma og ekki var verra að nokkrir vinir mínir bjuggu í næsta húsi.“

Vanur umdeildum framkvæmdum

Valgeir er byggingartæknifræðingur að mennt og segir að sú ákvörðun hafi komið til eftir að hann hafði unnið sem húsamálari með föður sínum og bróður árum saman og fundist eftirlitsmennirnir ekki hafa næga þekkingu á því sem þeir voru að gera þegar þeir fylgdust með verkum.

„Mér fannst þeir bara ekkert vita um hvað þeir voru að tala, þeir höfðu aldrei unnið við þetta,“ útskýrir hann. „Þannig að ég ákvað að fara í skólann og sýna þeim hvernig ætti að gera þetta. Það þróaðist þannig að ég endaði inni á framkvæmdalínu og fékk vinnu á verkfræðistofu við að hanna vegi og lagnir. Þegar ég var búin að vinna við það í eitt og hálf ár fór ég að bauna því

á yfirmanninn hvort ég gæti ekki fengið að fara í eftirlitið til að sjá svart á hvítu hvort maður væri að hanna hlutina rétt. Þannig að ég endaði í eftirliti með verktökum og fór að segja þeim fyrir verkum. Í kjölfarið bauð einn verktakinn mér vinnu og fyrsta verkið mitt í verkefnisstjórnun var færsla Hringbrautarinnar þar sem við sneiddum af flugvellinginum. Það var mjög umdeild framkvæmd á sínum tíma.“

Valgeir er sem sagt ekki óvanur því að stjórna umdeildum verkefnum, en gagnrýnin sem Vaðlaheiðargöngin hafa fengið hlýtur þó að toppa það flest.

„Það hefur loðað við mig að vera í verkefnum sem hafa mætt mótvindi,“ segir hann glaðbeittur. „Það er bara orðinn eðlilegur hluti af vinnunni að það sem ég geri sé umdeilt. En mótvindurinn hefur vissulega verið sterkari en oft áður eftir að ég varð framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganganna, ég neita því ekki.“

Fyllti út umsókn á flugvellingum

Valgeir fór að vinna í Noregi eftir hrun, eins og svo margir Íslendingar í þessu fagi, og var staddur ytra þegar hann frétti af framkvæmdastjórastöðunni.

„Ég hafði verið að vinna hjá Háfelli sem er jarðvinnuverktaki, og meðal annars verið verkefnastjóri í Héðinsfjarðargöngunum. Svo kom hrundi og það var eiginlega enga vinnu að fá í þessum jarðvinnubröndum, allar framkvæmdir stöðvuðust, svo ég, eins og mjög margir aðrir í mínu fagi, fór til Noregs þar sem ég vann í þrjú ár fyrir Ístak, ásamt fjölmörgum öðrum Íslendingum sem

”

„Auðvitað er alveg ljóst að þetta kostaði miklu meira en áætlað var og sumir vilja ganga svo langt að segja að þetta hafi verið eitthvert plott og menn hafi vitað að þetta yrði miklu dýrara. Ég get ekki tekið undir það.“

voru í sömu stöðu og ég. Það var alveg ágætis tími. Við vorum yfirleitt þrjár til fjórar vikur úti, þar sem við ferðumst á milli verkefna og svo viku heima. Konan mín var eftir heima og var orðin dálítið þreytt á þessu og það var hún sem benti mér á að það væri verið að auglýsa eftir framkvæmdastjóra fyrir Vaðlaheiðargöng. Ég var staddur á flugvellinginum í Ósló þegar hún sagði mér frá þessu og ég fyllti umsóknina út meðan ég beið eftir flugi.“

Framkvæmdir við Vaðlaheiðargöngin hófust vorið 2013 og þeim átti að ljúka í lok árs 2016, en verkið dróst í tvö ár.

„Eins og þeir vita sem hafa fylgst með framkvæmdinni þá gekk verkið mjög vel til að byrja með og það var góður gangur í því,“ segir Valgeir. „Síðan gróf verktakinn sig inn í heitavatnsæð og út fossuðu 350 lítrar á sekúndu af 46 gráðu heitu vatni og það tafði auðvitað vinnuna því það þurfti að auka allar þéttingar og loka fyrir allt vatn sem hugsanlega gæti verið í göngunum. Það hægði mjög á hraða verksins.“

Að lokum var hætt að grafa Eyjafjarðarmegin og borinn færður yfir í Fnjóskadal og byrjað að bora niður á við í átt að Eyjafirði. Það gekk ágætlega framan af, þangað til göngin voru komin um einn og hálfan kílómetra inn. Þá var verið að grafa í misgengisprungu með lausu efni og það vildi svo illa til að efnið hrundi niður og fyllti göngin og í kjölfarið fylgdi mikið vatnsflóð þeim megin. Þá fylltust göngin því að dælurnar höfðu ekki við og gangavinnan var stopp í 32 daga.“





Viðtalið

VALGEIR BERGMANN

Vanur neikvæðri umfjöllun

Valgeir tekur fram að hann sé ekki hluti af verk-takateyminu, heldur fulltrúi verkkaupa og hlutverk hans hafi verið að hafa yfirumsjón með verkinu, samskipti við eftirlit með verkinu og semja við verktaka.

„Öll samskipti við opinbera aðila voru líka á minni könnu,“ útskýrir hann. „Þannig að ég þurfti að koma fyrir þingnefndir og slíkt og gefa yfirlit yfir stöðuna.“

Það getur varla hafa verið mjög skemmtilegt í öllum þessum áföllum og töfum en Valgeir kvartar ekki. „Eftir á að hyggja var þetta alveg skemmtilegt,“ segir hann og hlær. „Það er gaman að fá að upplifa eitthvað sem maður hafði áður bara lesið um og heyrt af annars staðar. En þetta tók á taugarnar, ég segi það ekki, að þurfa stöðugt að vera að endurmeta stöðuna í verkinu og reikna út hvort það gangi upp eða ekki og alltaf að svara sömu spurningunum. En maður er svo sem kominn með ágætis reynslu og farinn að kunna að anda með nefinu í svona djöbbum. Það gerist aldrei allt á tveimur, þremur dögum, þetta er langtímavekefni. Þetta var eins með færslu Hringbrautarinnar og Héðinsfjarðargöngin svo maður var orðinn vanur því að fá alltaf þessa neikvæðu punkta og spurningar. Það sem hefur kannski komið mest á óvart varðandi Vaðlaheiðargöngin er hversu margir fjölmiðlar hafa verið tilbúnir að stökkva á vagninn og gagnrýna. Það voru fljótlega farnar að berast þrjár, fjórar spurningar á dag frá fréttamönnum þannig að við ákváðum að halda úti Facebook-síðu fyrir verkefnið til að upplýsa fólk um gang mála. Við vildum ekki fá það orð á okkur að við værum að fela eitthvað.“

Sama fólkið sem gagnrýnir allt

Spurður hverju hann svari þessum gagnrýnisröddum segir Valgeir að hann meti það svo að full ástæða hafi verið til að ráðast í þessa framkvæmd, þótt ákvörðunin hafi auðvitað að vissu leyti verið pólitísk.

„Pólitíkin er búin að svara fyrir að þetta hafi verið réttlætunlegt,“ segir hann. „Ég missti reyndar af allri þeirri umræðu vegna þess að ég var úti í Noregi, ég bara réði mig þarna í vinnu og kom norður í góðum fíling. Svo þegar ég fór að lesa mér til um það sem á undan var gengið og fékk allar þessar spurningar, áttaði ég mig á því að þetta væri kannski aðeins viðkvæmara mál en ég hafði haldið. En það sem margir af þeim sem gagnrýna framkvæmdina mest vita ekki er að Víkurskarðið er annar mest ekni fjallvegur á landinu á eftir Hellsheiði. Flestir sem hafa hæst keyra frá Reykjavík til Akureyrar, fara ekkert austar og halda að sú leið sem þeir keyra sé mest ekin. Menn átta sig ekki á því að þarna fara á milli þúsund og átján hundruð bílar á dag, sem er nánast sama magn bíla og keyrði Hvalfjörðin áður en göngin komu þar. Þannig að teknu tilliti til umferðar er þessi framkvæmd alveg eðlileg. Þetta stýttir leiðina og gerir hana öruggari. Svo er þetta líka heilbrigðismál, þetta stýttir viðbragðstíma sjúkrabíla og það hefur algjörlega gleymst í þessari umræðu að Akureyri er þjónustumiðstöð fyrir bæði Norðurland og Austurland. Mjög margir sem búa austan Vaðlaheiðar sækja verslun og aðra þjónustu til Akureyrar. Þannig að ég er alveg harður á því að þessi framkvæmd átti rétt á sér, hún var bara ekki framarlega í forgangsröðinni og það var ekki hægt að koma henni á koppinn öðruvísi en að taka lán sem síðan verða borguð með veggjöldum. Ef það væru ekki veggjöld hefði hún til dæmis örugglega ekki farið af stað á undan göngunum til Norðfjarðar og Dýrafjarðargöngum, en hún væri örugglega að fara af stað í dag vegna þess að umferðin er orðin það mikil.“

Sorglegt andlát á lokametrinum

Nú er komið gott af þessum tæknilegu atriðum, finnst okkur báðum, og við snúum okkur að persónulegri reynslu Valgeirs af því að vera í forsvari fyrir þessi umdeildu göng. Hefur hann orðið fyrir aðkasti vegna stöðu sinnar sem for-svarsmaður þessara framkvæmda? „Nei, ég get nú ekki sagt það,“ segir hann pollrólegur. „Sérstaklega ekki þar sem öll fjölskyldan flutti hingað og ekki bara það að okkur hafi verið vel tekið hérna, heldur fór ég líka beint út í félagslífið, byrjaði að stunda blak með félögum í KA og það endaði með því að ég varð formaður í blakdeildinni og sinni ýmsum störfum varðandi það. Þegar við komum hingað mættum við eiginlega bara fjölda já-fólks. Við höfum aldrei orðið fyrir aðkasti eða heyrt mikið af gagnrýnisröddum hérna fyrir norðan. Hér vita allir að þetta eru veggjaldagöng og eru bara jákvæðir fyrir því. En aftur á móti hafa félagarnir fyrir sunnan verið duglegir við að senda manni skot og maður heyrði það alltaf þegar maður fór suður að þar voru ekki allir á eitt sáttir. En mér persónulega finnst stór hluti af þessari gagnrýni bara vera skilnings- og þekkingarleysi. Það var ein af ástæðunum fyrir því að stjórn Vaðlaheiðarganga lagði mikla áherslu á að kynna verkefnið og hafa allar upplýsingar aðgengilegar.“

Valgeir Bergmann hefur staðið í ströngu undanfarin ár sem framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganganna umdeildu.

”

„Ég held reyndar að mest af gagnrýninni sé frá sama fólkinu og gagnrýnir allt annað ... Þannig að maður verður bara að brosa að svona fólki.“

Við birtum alveg jafnt fréttir af því sem ekki gekk vel, það var allt uppi á borðum. Það var hins vegar þannig að þegar vel gekk og met voru sleginn sýndu fjölmiðlar því lítinn áhuga en ef illa gekk var því samstundis slegið upp. Þannig að maður var stundum skammaður fyrir að setja vondu fréttirnar inn, en það var bara stefnan að segja frá öllu sem var að gerast. Ég held reyndar að mest af gagnrýninni sé frá sama fólkinu og gagnrýnir allt annað. Það eru enn þá sömu aðilar að gagnrýna göngin á kommentakerfunum og voru að því í upphafi. Það skiptir engu hvernig gengur, það eru alltaf sömu neikvæðiraddirnar og ef maður spyr þessa aðila út í gagnrýnina og reynir að útskýra eitthvað fyrir þeim þá vita þeir alveg um hvað málið snýst en eru bara búnir að ákveða að vera á móti þessu. Þannig að maður verður bara að brosa að svona fólki, það heyrir alltaf hæst í því.“

Sitt af hverju sem kom upp í vinnunni við göngin hlýtur að hafa verið erfitt, eins og dauðsfallið sem varð á lokametrinum.

„Varðandi dauðsfallið þá var það vissulega hörmulegt. Þetta var þó ekki vinnuslys, málarinn varð bráðkvaddur við vinnu sína næstsíðasta daginn sem aðalverktakinn var að vinna í göngunum. Mjög erfitt og sorglegt fyrir alla auðvitað. En almennt fyrir mig sjálfan þá er aðalmálið að hafa



Boðarþing 14-16, Kópavogi Glæsilegar íbúðir fyrir íbúa á aldrinum 50+

Frábær staðsetning við náttúruna
og einstakt útsýni.



OPIÐ HÚS

BOÐARÞINGI 14-16, Kópavogi:

Laugardaginn 16. febrúar kl. 13:00 – 14:00

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

Sunnudaginn 17. febrúar kl. 13:00 – 14:00

Garðar Hólm, fasteignasali hjá Trausta fasteignasölu
Sími: 899 8811, gh@trausti.is

GÓÐAN DAGINN

Má bjóða þér íbúð við náttúruna?

GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR FYRIR 50+ ...

- 2ja – 3ja herb. / 79-148m²
- Stór og björt alrými 42,2 - 73,4m²
- Svalir eða verönd sérnotasvæði
*Flestar íbúðir með sudursvölum
Penthouse íbúðir eru með
27,8 - 41,3m² útisvæði/svölum*
- Útsýni að óspilltri náttúru
- Þvottahús inn af öllum íbúðum
- Bílageymsla
- Lyfta úr bílageymslu
- Loftræsting
- Parket og flisar á gólfum
- Vandaðar innréttingar
- Vönduð AEG tæki í eldhúsi

VIÐ NÁTTÚRUNA ...

*Náttúran allt um kring býður upp
á göngutúra, gönguskíði, hjólréiðar,
stangveiði og fleira:*

- Elliðaavatn
- Heiðmörk
- Guðmundarlundur
- Vífilstaðavatn

Í HVERFINU ...

- Kórinn, íþróttahöll Kópavogs
- Heimsendi, hesthús, reiðhöll
og keppnisvæði
- Boðinn, þjónustumiðstöð Kópavogs
- Krónan, apótek, bakarí og fleira

INNAN 5 KM ...

*Helstu verslana- og þjónustukjarnar
höfuðborgarsvæðisins:*

- Smáralind
- Lindahverfi
- Dalvegur
- Mjóddin

Líkamsræktin og sportið:

- Salarlaug
- Reebook Fitness
- World Class
- Golfvellir GKG



Nánari upplýsingar á
fimmtiplus.is



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



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



Víðtalið

VALGEIR BERGMANN

mikið að gera, þótt fjölskyldan sé reyndar ekki alveg sammála þeirri stefnu minni, fjölskyldunni finnst ég alltaf vera í vinnunni.“

Orðið eins og barnið manns

Þegar göngin voru loks opnuð fann Valgeir fyrir góðri tilfinningu en verkefnum hans er þó ekki lokið. „Já, það var mjög gott þegar göngin opnuðu,“ segir hann með sannfæringu. „Það er alltaf góð tilfinning að geta lokið verki og horft til baka og skoðað það sem búið er að gera. En á móti kemur að þetta er auðvitað ekki alveg búið og mitt verkefni heldur áfram við gjaldtökuna og veggjaldapælingar og slíkt, þannig að ég er ekki enn kominn í neina slökun og farinn að anda út. Fyrsti mánuðurinn í rekstri og gjaldtöku er reyndar búinn þannig að það er aðeins farið að gefast tóm til að anda – ég vinn ekki lengur allar helgar og alla nóttina, á bakvakt, tilbúinn að stökkva til ef eitthvað kemur upp á. Ég er samt enn þá með sömu stöðu og ég var sem framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga og er áfram eini starfsmaður félagsins, en ég hef góða í kringum mig bæði í stjórninni og ráðgjafa sem hafa sinnt eftirlitinu. Ég sé sem sagt um reksturinn á félaginu auk þess að vera með aðkeypta þjónustu í ýmis konar umsýslu eins og gjaldheimtunni. Ég vona að ég haldi því áfram, því þetta er orðið eins og barnið manns sem maður vill halda áfram að sinna og styðja út í heiminn.“

Valgeir er greinilega virkur í félagslífi Akureyringa og virðist lítið fararsnið á honum og fjölskyldu hans.

„Við höfum engin plön um að fara héðan,“ segir hann hlæjandi. „Okkur líður vel hér. Til afslöppunar og að vinna á móti vinnutengdu stressi er Akureyri algjör snilld. Ég er mikill landsbyggðarmaður í mér og svo erum við með hund sem börnin fengu til að setta sig við flutningana á sínum tíma, en þau höfðu lengi suðað um að fá hund. En svo fannst þeim auðvitað bara



„Ég bara réði mig þarna í vinnu og kom norður í góðum fíling. Svo þegar ég fór að lesa mér til um það sem á undan var gengið og fékk allar þessar spurningar, áttaði ég mig á því að þetta væri kannski aðeins viðkvæmara mál en ég hafði haldið.“

Spurður hverju hann svari gagnrýnisröddum segir Valgeir að hann meti það svo að full ástæða hafi verið til að ráðast í þessa framkvæmd, þótt ákvörðunin hafi auðvitað að vissu leyti verið pólitísk.



gaman að honum á meðan hann var hvolpur og það hefur komið í minn hlut að fara með hann út alla daga og sinna honum. Sem er yndislegt, þetta er ekta úti-vistarparadís, það er jafnstutt fyrir mig að fara í sund og upp í fjall hvort sem er á skíði, hjól eða göngur.“

Best að slaka á í náttúrunni

Ertu sem sagt algjört útvistarfrík? „Ekki frík, nei,“ segir Valgeir, hálfmóðgaður. „En verandi kominn á minn aldur, 45 ára, þá kann ég betur að meta Ísland og það sem ég hef í kringum mig. Ég er búinn að sjá það sem ég þarf um allan heim og mér finnst langbest að slaka á úti í náttúrunni. Ég er með fastar venjur; ég fer í fjárgöngur upp á Eyvindarstaðaheiði og hef gert undanfarin fimmtán ár. Fritíminn fer í göngur, helst þar sem er ekkert símasamband og gíst er í gangnamannakofum með bændunum sem mér finnst óskaplega skemmtilegt. Síðan er ég líka í gönguhóp sem fer eina ferð á ári í langa göngu. Það er óskaplega gaman að koma í þessar göngur og hitta fólk sem maður hittir kannski bara í þetta eina sinn á árinu. Svo er ég í öldungablaki með vinahópnum fyrir sunnan sem kallast Massarnir og tók líka að mér að þjálfa blakhópin Stellurnar frá Akureyri, hóp sem samanstendur af konum á besta aldri og hefur notið gróðarlegra vinsælda, svo mikilla reyndar að þær geta ekki lengur tekið við fleiri félögum, við höfum ekki pláss til að æfa marga hópa í einu. Þannig að ég hef alltaf nóg að gera í fritímanum og nýt þess virkilega að fá útrás og slökun í gegnum alls konar líkamlega áreynslu.“

Framkvæmdin mun sanna gildi sitt

Valgeir finnur fyrir þakklæti þegar hann lítur um öxl, fyrir að hafa fengið að taka þátt í vinnunni við Vaðlaheiðargöngin. „Þetta er þarft samgönguverkefni og mun sanna sig þótt það hafi verið umdeilt. Það tekur

bara tíma fyrir fólk að átta sig á því hvernig þetta virkar. Auðvitað er alveg ljóst að þetta kostaði miklu meira en áætlað var og sumir vilja ganga svo langt að segja að þetta hafi verið eitthvert plott og menn hafi vitað að þetta yrði miklu dýrara. Ég get ekki tekið undir það. Sumt er bara ekkert hægt að sjá fyrirfram hvernig endar og stór hluti af þessum aukakostnaði er óútskýrðar jarðfræðilegar aðstæður. Þetta er bara eins og þegar verið er að leita að vatni fyrir hitaveitur. Það er ekki hægt að segja með hundrað prósent vissu þegar byrjað er að bora að hitt verði á vatn og það var það sama hjá okkur. Við gátum ekki sagt með hundrað prósent vissu að við myndum ekki hitta á vatn enda kom það á daginn að þarna var fullt af vatni sem enginn bjóst við að væri þarna. Norðurorka sem leitar að vatni hérna fyrir norðan hafði til dæmis ekki grun um að allur þessi forði af vatni væri í heiðinni, þótt þeir séu sérfræðingar á því sviði. Það sá það enginn fyrir.“

Þannig að þú ert sáttur og stoltur við verklok? „Já, ég er mjög sáttur og mjög stoltur og bara mjög ánægður að vera hér á þessu svæði. Það eina sem maður sér eftir er að hafa ekki alist upp hérna og hafa hér dýpri rætur. Þetta hefur verið skemmtilegt verkefni, þótt það hafi verið krefjandi og erfitt og hafi á köflum reynt vel á taugarnar. Í þessi ár dreymdi mig aldrei neitt nema vinnuna. Konan mín getur vottað að ég var alltaf að leysa einhver verkefni tengd göngunum í svefni. Ég veit ekki alveg hvað mig mun dreyma hér eftir, en maður finnur sér alltaf einhver verkefni til að glíma við. Nú er ég einmitt á leið út til að kaupa mér gönguskíði og stefni að því að taka þátt í Fossavatnsgöngunni á Ísafirði í byrjun maí. Mér finnst gott að hafa sífellt nýjar áskoranir til að sigrast á og finnst það nauðsynlegt.“

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.

Fyrir okkur
sem syndum
í hvaða veðri
sem er



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Einstæð móðir geldur andstöðuna við Pútín dýru verði

Anastasia Shevchenko, einstæð þriggja barna móðir, er fyrsta manneskjan í Rússlandi sem sætir ákæru á grundvelli alræmdra laga um „óæskileg samtök“. Mál Anastasiu er enn ein birtingarmyndin á linnulausri herferð Vladímírs Pútín og stjórnvalda í Kreml gegn tjáningarfrelsi í landinu.

Þann 21. janúar réðust lögreglumenn í borgunum Rostov-on-Don og Kazan inn á heimili sex meðlima samtaka sem kalla sig Opið Rússland. Anastasia Shevchenko var í þeim hópi og var leitað hátt og lágt á heimili hennar og flettu lögreglumenn meðal annars í skólabókum barna hennar í leit að sönnunargögnum. Tveimur dögum síðar var Anastasia úrskurðuð í stofufangelsi, henni meinað að tjá sig við nokkurn mann utan heimilis hennar og hún látin bera ökklabönd svo stjórnvöld gætu fylgst með ferðum hennar.

Málið tók nýja stefnu fyrir tveimur vikum þegar Alina, 17 ára dóttir Anastasiu, var flutt fátæk á spítala. Yfirvöld neituðu henni í fyrstu að heimsækja hana á spítalann en gáfu sig þó á endanum. Það mátti ekki tæpara standa því aðeins nokkrum klukkustundum eftir að Anastasia kom á spítalann var Alina látin. Þetta varð til þess að mál Anastasiu komst aftur í hárnæmi og á sunnudaginn söfnuðust hundruð stuðningsmanna Anastasiu saman í níu borgum víðs vegar um Rússland og mótmæltu. Að minnsta kosti níu voru handteknir í mótmælunum.

Verði Anastasia fundin sek á hún yfir höfði sér allt að sex ára fangelsi og himinháar fjársektir. Annar meðlimur Opins Rússlands, Roman Zaitsev, var svo handtekinn í lok janúar og ákærður á grundvelli laganna um óæskileg samtök. Hans glæpur var að deila fréttum Opins Rússlands af máli Anastasiu á samskiptamiðlum.

Fleyg ummæli ...

„Aðgerðir ríkisstjórnarinnar gegn Opnu Rússlandi eru ekki aðeins fjarstæðukenndar og grimmilegar, heldur hefur grimmindin að baki þeim náð nýjum hæðum.“

– Amnesty International

„Þið hefðuð getað leyft mér að sjá dóttur mína og faðma hana. Ég hefði getað gert það hefðuð þið hleypt mér á spítalann degi fyrir.“

– Anastasia Shevchenko

Fjöldmörg samtök hett starfsemi

Fjöldmörg samtök hett starfsemi

Kerfisbundnar aðgerðir gegn tjáningarfrelsi

Lögin um óæskileg samtök (Russian undesirable organizations law) voru undirrituð af Vladímír Pútín, Rússlandsforseta í maí 2015 og var þeim ætlað að fylgja eftir lögum frá árinu 2012 um útlenda útsendara (Russian foreign agent law). Lögin gefa saksóknurum völd til að úrskurða útlensk og alþjóðleg félagasamtök „óæskileg“ í Rússlandi og binda enda á starfsemi þeirra án dómsúrskurðar.

Bæði lögin hafa orðið til þess að mörg félagasamtök, í mörgum tilfellum grasrótsamtök, hugveitur eða alþjóðleg samtök sem láta sig hvers kyns mannréttindi varða, hafa neyðst til að draga saman seglin eða jafnvel hætta starfsemi alfarið. Vel á annað hundrað félagasamtök hafa ratað á lista yfir útlenda útsendara, fæst þeirra sjálfviljug. Lögin frá 2015 gefa saksóknurum fullt svigrúm til að ráðast gegn samtökum sem þeir telja ógn við rússneska ríkið, í mjög víðu samhengi. Þeim samtökum sem teljast óæskileg er bannað að halda fjöldasamkomur, dreifa hvers kyns upplýsingum hvort sem er á prenti, á Netinu eða í gegnum fjölmiðla, og bönkum og öðrum fjármálastofnunum er óheimilt að eiga í viðskiptum við þau.

Forsvarsmenn þeirra samtaka sem virða skipanir stjórnvalda að vettugi eiga yfir höfði sér 2 til 6 ára fangelsi og háar fjársektir. Áður hafði öllum samtökum sem höfðu tengsl við erlenda aðila eða þáðu fjárveitingar erlendis frá verið gert að skrá sig á lista yfir útlenda útsendara sem hafði ýmiss konar íþyngjandi áhrif á starfsemi þeirra.



Á meðal samtaka undir smásjá rússneskra stjórnvalda eru Amnesty International, Transparency International og Human Rights Watch. Open Society-samtökunum sem studd eru af George Soros var gert að loka skrifstofum sínum í Rússlandi árið 2015 og jafnvel Norræna ráðherranefndin gerði slíkt hið sama eftir að hafa lent á listanum. Eina óháða fyrirtækinu í Rússlandi sem sá um gerð skoðanakannana var sömuleiðis bætt á listann rétt fyrir þingkosningarnar 2016 og skömmu eftir að hafa birt niðurstöður könnunar sem sýndu minnkandi stuðning við stjórnmalaflokk Pútíns. Lögin um útlenda útsendara voru útvíkkuð árið 2017 þannig að þau náðu einnig til fjölmiðla og hafa miðlar á borð við Voice of America og Radio Free Europe/Radio Liberty ratað á listann.

Samtökin Opið Rússland sem Anastasia Schevchenko starfaði fyrir berjast fyrir lýðræði og mannréttindum í Rússlandi. Stofnandi þeirra er auðkýfingurinn Mikhail Khodorkovsky sem átti í hörðum útistöðum við Pútín í upphafi aldarinnar sem endaði með því að Khodorkovsky var handtekinn og olíufyrirtæki hans, Yukos, leyst upp og selt í pörtum. Hann kom Opnu Rússlandi aftur á fót árið 2014 eftir að rússnesk stjórnvöld höfðu fryst allar bankainnistæður samtakanna árið 2006. Árið 2017 flokkuðu rússnesk stjórnvöld Opið Rússland sem óæskileg, vefsíðu samtakanna var lokað og þeim bannað að starfa í Rússlandi.

Ganall óvinur Pútíns snýr aftur

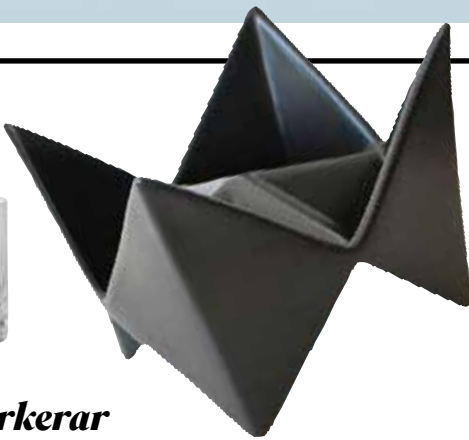


4 Heillandi danskt handbragð
Nicholai Wiig Hansen hefur getið sér gott orð í hönnunarheiminum.



6 Fagurkerar

Margt fallett er í verslunum um þessar mundir sem gaman er að skreyta heimilið með.



MANNLÍF

/ Heimili & hönnun

FÖSTUDAGURINN 15. FEBRÚAR 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

HÚS
OG HÍBYLI



ev Heimili & hönnun
EIGN VIKUNNAR

**Áhyggjulaust ævikvöld
á heillandi stað í Þingunum**

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir Myndir / Vignir Már Garðarsson



Boðarþing 14-16 er vandað fimm hæða fjölbýli á fallegum stað og er hugsað fyrir íbúa á aldrinum fimmtíu plús. Boðarþing tilheyrir Þingunum sem eru næst Kórum í beinu framhaldi af Salahverfinu og stendur að stærstum hluta á svæði milli Rjúpnahæðar og Vatnsendahvarfs. Hverfið er blönduð byggð sem nýtur sín afar vel í þessu fagra umhverfi. Stutt er í ósnortna náttúruna og má segja að Þingin séu hverfi í sveit og hægt er að stunda þar fjölbreytta útivist og hreyfingu í náttúrunni. Í næsta nágrenni eru Elliðavatn og Heiðmörk en þar eru fjölbreyttar gönguleiðir.

Húsið stendur á reit þar sem eru almennar íbúðir, þjónustuíbúðir, hjúkrunarheimili og þjónustumiðstöð aldraða. Skipulag hverfisins myndar þannig kjarna í kringum hjúkrunaríbúðir og þjónustumiðstöð aldraða, Boðann, á vegum Kópavogsbæjar og Hrafnistu DAS.

Náttúrparadís í byggð

Þingin eru fjölskylduparadís fyrir alla aldurshópa en á svæðinu eru leikskólar, heildstæður grunnskóli með góðri tengingu við íþróttasvæði og íþróttahús. Góðir þjónustukjarnar eru á svæðinu og næsta nágrenni. Byggðin í hverfinu er vel skipulögð og afar fjölbreytt. Landið stendur þarna hátt og hallar til vesturs og suðurs. Víðsýnt er á svæðinu en frá hluta hverfisins er fallegt útsýni að Bláfjöllum og Elliðavatni. Fyrir kylfinga eru þrjú öflugir golfvællir í 5-10 mín. akstursfjarlægð. Jafnframt er hesthúsaþbyggð í næsta nágrenni ásamt fjölbreyttum reiðleiðum.

Vandaðar og stílhreinar íbúðir

Mjög er vandað til íbúðanna og hugsað fyrir aðbúnaði. Yfirbragð íbúðanna er létt og hvítir og ljósir litir í forgrunni. Hurðirnar eru frá Birgisson og innréttingarnar frá GKS eru í ljósum við eða sprautulakkaðar hvítar. Fallegt og sterkt parket frá Birgisson prýðir



gólfín. Eldhúsin eru vönduð og stílhrein, búin tækjum og búnaði af viðurkenndri gerð og gæðum. Innréttingarnar eru með helluborðum og blástursofnum sem innihalda kjöthitamæli. Öllum eldhúsum fylgja uppþvottavél og ísskápur.

Björt og rúmgóð baðherbergi

Hvítu liturinn er allsráðandi á baðherbergjum, innréttingin er í ljósum lit með hvítu innvolsi og vönduð hreinlætistæki frá Tengi ásamt handklæðaofni fylgja. Hugsað er fyrir lýsingu á réttum stöðum og blöndunartækin eru hitastýrð. Fallegar og stílhreinar flísar prýða baðherbergin og þvottaherbergin.

Aðstaðan til fyrirmyndar og geymslurými gott

Með hverri íbúð fylgir rúmgóð geymsla og flestum íbúðum, eða tuttugu og fjórum talsins, fylgir jafnframt stæði í bílageymslu. Þá eru svalir á hverri íbúð en íbúðir á jarðhæð hafa aðgang að útipalli.

Í húsinu eru tvö stigahús með lyftu sem gengur niður í bílageymslu og inngangur og aðkeyrsla í bílageymslu eru upphituð með snjóbræðslulögnum. Bílastæði fatlaðra er staðsett ofanjarðar. Lyfta er til staðar fyrir allar hæðir og niður í bílageymslu.

Ál- og timburklæðning

Húsið er byggt af Húsvirkja en alls eru þrjátíu sex íbúðir í húsinu. Tveir stigagangar og lyftur í þeim báðum. Húsið er byggt úr steinsteypu, einangrað og klætt að utan með ál- og timburklæðningu. Þak er viðsnúid, slétt með þakdúk og einangrað ofan á plötu með þéttri rakaheldri plasteinangrun að minnsta kosti 250 mm, fergt með perlumöl og hellum. Allir gluggar eru álklæddir trégluggar með tvöföldu einangrunargleri (K-gleri). Útihurðir ásamt innri hurðum í anddyri eru með rafrænum opnarbúnaði sem er mikill kostur. Á gólfum stigahúsa og í sameign, að undanskildum anddyrum, sorpi, hjóla- og vagnageymslum, geymslugöngum og brunastúkum í bílageymslu, eru teppi, en flísar á anddyri. Útveggir eru ýmist múrhúðaðir að innan eða sandspartlaðir og innveggir eru ýmist hlaðnir og múrhúðaðir eða léttir gipsveggir og koma vel út.

Sjón er sögu ríkari

Í húsinu eru 2ja herbergja íbúðir, 79-100 fermetrar að stærð, og 3ja herbergja íbúðir sem eru 115-145 fermetrar að stærð. Þessar glæsilegu íbúðir eru til sölu hjá Garðatorgi eignamiðlun, Steinar í síma 898 5254 og Trausta fasteignasölu, Garðar í síma 899 8811.

Það verður opið hús laugardag og sunnudag kl. 13-14. Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðunni, fimmtíuplus.is

Naustavör 28-34

BÚUM
BETUR



www.bygg.is



NÝTT Í SÖLU

Bryggjuhverfið í Kópavogi

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 28-34. Íbúðirnar eru 76-244 fm, 2-4 herbergja.

Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Íbúðirnar eru með góðum svölum. Stæði í bílskýli fylgja flestum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum.



REYNSLA
FAGMENNSKA
METNAÐUR



Skóðið
teikningar
á bygg.is

 **FASTEIGNA
MARKAÐURINN** ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

 **FASTEIGNASALAN
TORG**
KRAFTUR - TRAUÐ - ÁRANGUR
Garðatorgi 5 - 210 Garðabæ
Sími 520 9586

 **FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA** ehf
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 35 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.



Veik fyrir gömlum bárujárnshúsum

Texti / Sjöfn Þórðardóttir Mynd / Úr einkasafni

Vera Sigurðardóttir, löggiltur fasteignasali hjá fasteignasöluvergi Domusnova, er hrifin af hráum umhverfi, náttúrulegum litum og einfaldleikanum. Við fengum hana í stuttu spjall og spurðum fyrst hvað heillaði hana mest við starfið.

„Ég hef mikinn áhuga á innanhúshönnun og fallegum heimilum og á auðvelt með að sjá ef hægt er að breyta skipulagi, og aðstoða fólk við að sjá möguleikana. Það er líka dásamlegt þegar vel tekst til að sjá hamingjuna hjá fólki með nýja heimilið. Það sem gerir hús að heimili, fyrir utan fólkið, eru notalegheit og fegurð þar sem manni líður vel að koma heim og kveikja á kerti eftir langan vinnudag,“ segir Vera.

Hún er mikið fyrir opin rými, fáa milliveggi, mikla lofthæð og stóra glugga. „Hrátt umhverfi, náttúrulegir litir og einfaldleiki heillar mig. Ég er ekki til í að eyða of miklum peningum í dauða hluti innanhúss svo ég finn yfirleitt það sem mig langar í eða svipað, fyrir lítinn pening og breyti þegar ég vil. Ég raða saman gömlu og nýju, minn stíll er svolítið grófur og helst stærri hlutir í bland við einfalda stílhreina hluti, svo blundar í mér órlítill hippí. Þegar kemur að byggingarstíl er ég dálítið hrifin af funkiarkitektúr, stórum gluggum og stílhreinum stíl en svo er ég mjög veik fyrir gömlum bárujárnshúsum.“

Vera í hnotskurn

Fjölskylda? „Ég er í sambúð með Árna Róbert Sigurðar, á tvær uppkomnar dætur og einn son. Ég nýrðin amma og á von á öðru barnabarni í sumar.“

Upphaldsinnanhússarkitekt? „Þeir eru margir og einn stíll hentar mér ekki en ef ég nefni einn íslenskan þá er það Rut Káradóttir.“

Hvað hefur þig lengi dreymt um að eignast?

„Fullbúinn pall með öllu tilheyrandi, að hluta yfirbyggðan þar sem við búum á Íslandi. Með hitara sófasetti, heitum potti, hengirúmi og fleira skemmtilegu. Hver veit nema þetta ræstist í sumar, allavega að hluta til.“

Upphaldsliturinn þinn? „Svartur verður alltaf í upphaldi en í dag er ég veik fyrir steypugrágrænum lit sem ég veit ekki hvað heitir en við máluðum alla veggir hjá okkur með honum þegar við fluttum í nýju íbúðina okkar í september.“

Hvar líður þér best? „Heima við kertaljós og með góðan mat.“

Hvaða árstíð heillar þig mest? „Get ekki gert upp á milli en sumarið er tíminn og haustin eru kósi.“

Svalasti veitingastaðurinn á Íslandi í dag? „Ég fer ekki oft og er þá dálítið íhaldssöm, ég fíla steik svo ég ætla að velja veitingastaðinn Reykjavík Meat.“

„**Að lifa lífinu lífandi er að ... eldast og njóta frá degi til dags og taka sjálfan sig ekki of hátíðlega. Mottóið er svo að koma fram við aðra eins og ég kys að aðrir komi fram við mig.**“



Sintra-borðið hannað 2011 fyrir Framu var rissað upp á servíettu í fyrstu þegar Nicholai hitti Niels Strøyer, forstjóra Framu. Hann óskaði sér vöru sem gæti farið frá skissu til fullunnar vöru á skömmum tíma. Þar er Nicholai á heimavelli en hönnunin er samblanda af hörðum og mjúkum, náttúrulegum efnum; marmara og korki. Borðið kemur í tveimur mismunandi stærðum.

Heillandi danskt handbragð

Nicholai Wiig Hansen hefur getið sér gott orð í hönnunarheiminum.

Danski hönnuðurinn Nicholai Wiig Hansen hefur átt og rekið sitt eigið hönnunarstúdíó síðan hann var 26 ára og getið sér gott orð í hönnunarheiminum. Hann leggur mikla áherslu á virkni, hlutföll og notagildi í verkum sínum og er innblásinn af öllu því sem umlykur hann dagsdaglega; umhverfinu, náttúrunni og jafnvel matargerð. Þegar Nicholai Wiig Hansen hannar nýja vöru sér hann fyrir sér allt framleiðsluferlið frá upphafi til enda, allt til sjónarhorns neytandans áður en hún fer niður á blað sem hugmynd. Hann miðar vöruna sem hann hannar út frá sjálfum sér, en list og hönnun hafa ætíð átt hug hans allan og með

óbilandi löngun til þess að gefa af sér og skapa hefur Nicholai hannað fyrir mörg af fremstu húsgagnafyrirtækjum heims. Þar má meðal annars nefna Fritz Hansen, Normann Copenhagen, IKEA, Framu, Lightyears o.fl. en þess má geta að Nicholai var tilnefndur sem besti danski hönnuðurinn árið 2012 af Bolig Magasinet.

Nicholai Wiig Hansen.



Ljós með persónuleika! Night Owl-lampinn, hannaður af Nicholai fyrir Fritz Hansen, er virkilega falleg og skemmtileg hönnun, innblásin af náttúrunni. Borðlampinn gefur frá sér hlýlega birtu en hægt er að leika sér með mismunandi skugga lampans eftir því hvernig hann stendur. Night Owl er hægt að koma fyrir hvar sem er á heimilinu og er aðlaðandi hönnun sem stenst tímans tönn.



GEO-kannan var hönnuð árið 2012 fyrir Normann Copenhagen en markmið hönnunarinnar var að búa til könnu sem er vönduð og að sama skapi lifleg og lítrik. Nicholai segist hafa unnið með ákveðnar línur og geometrisk form við hönnun könnunnar sem gefur henni jafnvægi og stöðugleika. Kannan vann meðal annars til Red Dot-hönnunarverðlaunanna í sínum flokki árið 2013. Hún kemur í ýmsum litum og setur svip sinn á heimilið, en kannan tekur 1 l og heldur bæði heitu og köldu.



Tablo er smart og stílhreint borð sem hannað var árið 2011 fyrir Normann Copenhagen. Borðið er gott dæmi um hlut þar sem notagildi, efnisval og fegurð spilar vel saman en borðið hefur notið mikilla vinsælda sem stofuborð og sést á ófám heimilum í dag. Tablo-borðið kemur í tveimur stærðum og nokkrum litum.

Vinsælu rúmin frá Dupen

- 50 ára reynsla
- Gæða gormakerfi
- Í hverju rúmi eru allt að 416 gormar
- Sérstaklega styrkt í köntum og hornum
- Hágæða efni með 100% bómull
- Efni í rúminu eru sérstaklega ofnæmisprófuð
- 9-10 lög af efnum í hverju rúmi
- Sérstök öndun í rúmunum

Stærðir:

90x200 – 120x200 – 150x200 – 180x200



DUPEN

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Valencia hornsófi verð 373.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

Mikið úrval af hægindastólum



Lenny
Verð 246.150 kr.



Royal
Verð 338.900 kr.



Moon
Verð 320.750 kr.

Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti
HÚSGÖGN



Tímaritahengi. Dimm.



Púði frá lhanna Home. Mun.

Litlir kaffibollar frá Bitz. Bast.

Kertaglas. Móðern.



Stílhrein, svört hilla. Móðern.



Nettur kertastjaki. H&M Home.

Fyrir fagurkera

Umsjón / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Frá framleiðendum

Stór viðarkisa frá Vitra. Penninn.



Marmaravasi fyrir blóm eða kerti. folkreykjavik.com.



Feed me-skálin eftir Önnu Þórunni fæst nú í svörtu. Epal.



Kertastjaki úr steini. Bast.



Smart eldhúsrúllu-standur. Dimm.

Formfagur vasi. Móðern.



Tipsy heitir þessi sæti vintappi. KOKKA.



Ísbjörn frá Finnisdóttir. Snúran.

HÚS OG HÍBYLI

Febrúarblað Húsa og híbýla er komið út!



New York-loft á Grandanum
Sjarmerandi heimili í Keflavík
Naumhyggja í Hlíðunum
Retro-raðhús í Vesturbænum
Gullfallett hús Íslendinga á sænskri eyju
Notaleg íbúð í Kópavogi



Blómleg mynd eftir Auði Ýr fylgir með blaðinu.

www.birtingur.is | Áskriftarsími s: 515-5500 | Áskriftarsíminn er opinn frá 9:00 - 13:00 alla virka daga.

HÚS OG HÍBYLI

60 SMART LJÓS OG LAMPAR

LISTAMAÐURINN HJÓRDIS ÁRNADÓTTIR
HANNABI LOFT-ÍBÚÐ Á GRANDANUM

HUGMYNDARÍKT PÁR
MEÐ BLEIKA VEGGI
Í BÍTLABÆNUM

FEIKNAFÖGUR
FYRSTA EIGN

NÁTTÚRULEG
NAUMHYGGJA
Í HLÍÐUNUM

**HÖNNUNARPERLA
Á SÆNSKRI EYJU**

- ÍSLENSKUR LJÓSMYNDARI HEILLAST AF
FALLEGUM LITUM OG EINSTAKRI HÖNNUN

Hágæða gólfefni fyrir heimili og vinnustaði

MÚRBÚÐARVERÐ



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

 **Netgíró**
Betri leið til að versla

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Trendin 2019

Umsjón / Ritstjórn Húsa og hífýla

Color of the Year 2019

PANTONE
Living Coral
16-1546

Litur ársins

Í lok árs kynnti Pantone til leiks lit ársins 2019, „Living Coral“. Liturinn er fallegur djúpur appelsínuleikur og stendur hann fyrir gleði og bjartsýni.

■ Litur ársins frá Pantone nýtur yfirleitt mikilla vinsælda og við komum til með að sjá honum bregða fyrir bæði í innanhúshönnun og á tiskupöllum. Litagleðin heldur áfram að ráða ríkjum innan heimilisins og munum við sjá bæði dekkri og dýpri tóna og á hinn bóginn koma hlýlegir og fríðsælir jarðlitir til með að ná töluverðum vinsældum.



Eldhúsinnréttingarnar heimilanna munu skarta fallegum litatönnum og baðherbergin einkennast af dökkum lúxus. Á árinu sem leið var fólk ansi duglegt að glæða heimili sín nýju lífi með hjálp málingarúllunnar og þar verður svo sannarlega ekkert lát á. Við spáum því að fólk fari í meiri mæli að mála loftin í hressandi litum þegar líður á árið, en þetta mun breyta ásynnd og stemningu heimilanna umtalsvert – hvítt er svo sannarlega ekki heitasti vegggliturinn lengur.

Kúrvur og lífræn form



■ Mjúkar línur og ávöl form hafa líklega ekki sést í jafnmiklu mæli síðan seven-tís-tískan leið undir lok. Þessi áratugur er svo sannarlega búinn að ryðja sér til rúms á nýjan leik og kemur til með að koma sterkt inn árið 2019. Sófar með fallegum sveigjum, rúnnað hliðarborð og meiri mýkt er það sem koma skal.



Blóm, tribal og pallíettur



➤ Mynstur sem við teljum líklegt til vinsælda eru ýmis blómamynstur, bæði létt, ljós og faguð, sem og dekkri og dramatískari. Einnig munu tribal-mynstur auka á vinsældir sínar og þá helst í textíl, eins og mottum, púðum og teppum. Pallíettur, glans og glamúr mun einnig skjóta upp kollinum í tískunni hér og þar yfir árið.



Umsjón / Ritstjórn Húsa og hífýla



HÍBÝLI

FASTEIGNASALA

Kringlan 4-6, 103 Reykjavík - hibi.is - hibi@hibyli.is - Sími: 585 8800



Ingibjörg Þórardóttir, löggitur fasteignasali. S. 864-8800
Þórunn S. Ólafsson, löggitur fasteignasali.
Ólafur Már Ólafsson, löggitur fasteignasali. S. 865-8515
Björg Ágústsdóttir, skrifstofa



Fjólugata 19

Fjólugata 19, 101 Reykjavík, verð 46,8 millj. – glæsilegt útsýni

Falleg 2ja til 3ja herbergja risibúð með glæsilegu útsýni í mjög fallegu steinhúsi við Fjólugötu í Þingholtunum. Hús múrviðgert og málað fyrir fáeinum árum – þakjárn endurnýjað.



Klapparstígur 19

Klapparstígur 19, 101 Reykjavík, verð 93 millj. – 189,7 fm

Glæsileg íbúð eða skrifstofuhæð, samtals 189,7 fm, á Klapparstíg 29 í miðborg Reykjavíkur. Eignin skiptist í 6 herbergi/skrifstofur, eldhús, baðherbergi.



Óðinsgata

Óðinsgata – 101 Reykjavík, verð 47,9 millj. – sérinngangur – 89,7 fm

Falleg og rúmgóð 3ja til 4ja herbergja íbúð á (1. hæð) miðhæð með sérinngangi í þríbylishúsi við Óðinsgötu 13 í Reykjavík. Verð 47,9 millj. Falleg íbúð í miðborginni.



Hjarðarhagi 33

Hjarðarhagi 33 – 107 Reykjavík, verð 81,9 millj. – 161,9 fm (þar af bílskúr 26,7 fm)

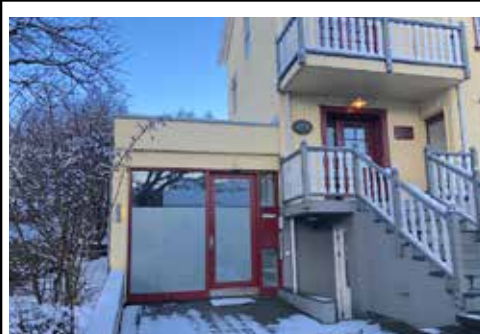
Glæsileg og mikið endurnýjuð efri sérhæð ásamt bílskúr við Hjarðarhaga 33 í Vesturbæ Reykjavíkur.



Skúlagata 32

Skúlagata 32, 101 Reykjavík, verð 99,5 millj. – 158,6 fm

Opíð hús mánudag 18. febrúar frá kl 16:45 til 17:15 Afar glæsileg útsýnisíbúð með aukinni lofthæð á efstu hæð í lyftuhúsi. Tvennar svalir eru á íbúðinni, 8,9 fm til norðurs með glæsilegu útsýni. Til suðurs er 41,1 fm skjólsælir svalir/þakgarður með heitum potti og harðviðargólfi. Úr norðurhluta íbúðarinnar er glæsilegt útsýni yfir sundin.



Suðurgata 10

Suðurgata 10, 101 Reykjavík. Atvinnuhúsnæði til leigu – 292,6 fm – laust strax

Húsnæðið er á tveimur hæðum í bakhúsi við Suðurgötu, inngangur frá Suðurgötu og aftan við húsið. Nánari upplýsingar á skrifstofu Híbýla í síma 585-8800.





ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

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

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

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

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

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Að velja að sjá ekki neitt

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Engir eru eins blindir og þeir sem neita að sjá, segir breskt máltæki. Og þetta eru orð að sönnu. Ótrúlega margir neita að horfast í augu við að ofbeldi hefur afleiðingar og kjósa að telja það alfarið á ábyrgð þolandans. Þetta gerist þrátt fyrir að ótal rannsóknir sýni fram á margvíslegan og fjölpættan vanda einstaklinga sem hafa upplifað ofbeldi í einhverri mynd. Nú síðast steig fram íslenskur þingmaður og fullyrti að starfsfólk Stígamóta hafi talið konu trú um að hún hefði orðið fyrir vændi. Hann bað konuna að taka ábyrgð á sjálfri sér. Flestir hefðu talið að einmitt það hafi hún gert þegar hún gekk inn á skrifstofu Stígamóta og bað um aðstoð eftir að hafa reynt að takast á við mikla andlega og líkamlega vanlíðan ein.



„Nú síðast steig fram íslenskur þingmaður og fullyrti að starfsfólk Stígamóta hafi talið konu trú um að hún hefði orðið fyrir vændi. Hann bað konuna að taka ábyrgð á sjálfri sér.“

annað.“ Ég man enn hvað þetta stakk mig í hjartað. Tíu ára gömul skildi ég að það er enn verra ofbeldi að níðast á þeim sem aðrir hafa þegar brotið niður en að ráðast gegn manneskju er stendur sterk á svellinu. Mikkið vona ég að réttlætiskennd og dómgreind annarra samborgara minna sé svipuð og þeir skilji að með því að notfæra sér neyð og vanlíðan konu í vændi er verið að beita hana siendurteknu ofbeldi. Og að sá dagur renni upp að eftirspurn eftir vændi í okkar samfélagi þurrkist upp.

Áfallastreituröskun er erfiður sjúkdómur. Við þekkjum hann hins vegar mjög vel vegna þess að hermenn og fólk af stríðshrjáðum svæðum þjáist gjarnan af honum. Allt frá lokum fyrri heimsstyrjaldarinnar hafa lækningar haft manneskjur til meðhöndlunar með þessa röskun og ein-kennin eru margvísleg og þótt ekki fái allir öll einkennin eru þó gegnumgangandi mynstur sem allir sjúklingarnir eiga sameiginleg. Allt frá því á sjöunda áratugnum hefur verið vitað að kynferðisofbeldi og annað gróft ofbeldi leiðir til áfallastreitu og það á háu stigi.

Meðal þess sem fólk glímur við er þunglyndi, kvíði, mjög neikvæð sjálfsmynd og skert hæfni til að taka ákvarðanir og framfylgja þeim. Þegar fólk er í þessu ástandi er algengt að það annaðhvort loki sig af í miklu sinnuleysi eða taki mjög ógrundaðar og rangar ákvarðanir. Það er sömuleiðis iðulega mjög leiðitamt og auðvelt að fá það til að gera ýmislegt sem það ella væri ekki tilbúið að gera. Ofan á þessi sjúkdómseinkenni hjá þolendum ofbeldis bætist við sú staðreynd að buíð er að má út öll mörk og skerða mjög virðingu þeirra fyrir eigin líkama. Eftir að hafa skoðað þessar staðreyndir, er einhver hissa á því að rannsóknir sýni að mikill meirihluti þeirra sem starfa í vændi og klámiðnaði hafi orðið fyrir kynferðisofbeldi og það oft langvarandi og frá unga aldri?

Ég man að þegar ég var barn var mér sögð saga af kennara sem barði reglulega þrjá drengi úr nemendahóp sínum. Þetta voru bræður og mjög uppvöðslusamir. Þegar tekið var á kennaranum fyrir þetta og honum bannað að slá drengina sagði hann: „Þeir eru barðir heima og skilja ekki



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Fríðu Björk Ingvarsdóttur

Grundvöllur mennskunnar

■ Listir hafa borið hátt í samfélags- umræðu undanfarinna vikna. Skemmt er að minnst málfarir Gunnlaugs Blöndal í Seðlabankanum og verðlaunatilöggu Karin Sander í Vogahverfi. Umræðan um þessi listaverk hnitir hringi í kringum pólitískar áherslur samtímans; femínisma, metoo, skipulagsmál, félagsleg úrræði vs menningaruppbyggingu, áherslur í fagurfræði, vistfræði, hlýnun jarðar, innflytjendamál o.s.frv. Um leið sannar umræðan það sem hinir „innviðu“ í listum vita; að listunum er ekkert óviðkomandi, að þær eru gríðarlegt hreyfið og – kannski síðast en ekki síst – að þegar þær ber á góma hafa allir skoðun.

Sem er stórkostlegt. Því það skiptir engu máli hvort fólk hefur áhuga á listum eða ekki. List hefur áhrif á fólk, mótir líf þess, skynjun, afstöðu og umhverfi, burtséð frá því hvort það vill taka þátt í listum eða ekki.

Listirnar hafa lífað með okkur frá örófi alda. Og það hafa þær gert vegna þess að þær eru órofa þáttur í mennskunni. Listirnar, hæfileikinn til að skapa – söngur, sögur, dans, sjónræn tjáning – er meðal þeirra þátta sem í gegnum árfúsundin hafa skapað mannum yfirburðastöðu í sköpunarverkinu. Ástæðan er einföld; listræn tjáning og sú rannsókn sem í sköp-

unarferlinu býr skapar samstöðu og skilning er nær langt út fyrir það sem hversdagslegt amstur og brýnustu nauðsynjar geta spannað og hefur orðið grundvöllurinn að samfélagsþróun mannskepnunnar umfram aðrar skepnur.

Við gætum hætt að rífast um listamannalaun, fjármagn í Lista- háskóla, kostnað við innkaup á myndlist, rekstur leikhúsa, óperu og sinfóníuhljómsveitar með því einfaldlega að leggja þetta allt niður og efla í staðinn heilbrigðiskerfið, tvöfalda þjóðvegi, bora fleiri göng. Auðvitað getum við það og margt annað í leiðinni. En um leið yrðum við að spyrja okkur hvað færi í súginn. Hefði Auður Ava Ólafsdóttir fengið bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs, Eggert Pétursson unnið Carnegie-myndlistarverðlaunin, Anna Þorvaldsdóttir tónlistarverðlaun Norðurlandaráðs? Hefðum við orðið í öðru sæti í Evróvisjón, Börn náttúrunnar verið tilnefnd til Óskarsverðlauna, Airwaves slegið í gegn og Hallgrímskirkja komist á stall með þekktustu kennileitum heims? Hugsanlega.

Tökum þá þráðinn enn

lengra; myndi gleði okkar minnka og skynjunin grynna? Gætum við haldið áfram að álíta okkur bókmenntaþjóð? Dytti botninn úr ferðamannaíðnaðinum? Hvers konar orðspor færi af okkur á heimsvísu og hvaða áhrif hefði það á efnahagslíf okkar og stöðu á meðal annarra þjóða? Hvernig þjóð værum við án lista? Svarið er einfalt. Við værum önnur þjóð; ættum enga sögu, sjálfsmynd eða sameiningartákn (þau eru t.d. flestöll af meiri listanna; fáninn, skjaldarmerkið, myntin).

Við skulum því halda áfram að stæla um listir, æsa okkur yfir pálmatrjám, upphengi í Seðlabankanum, atonal- tónlist, þátttökunni í Fene- yjatvíæringnum, óþarfa kostnaði við fagur- fræðilegar útfærslur á hverfum, byggingum, búnaði og tækjum.

Því þannig færjum við sönnur á mikilvægi listanna sem gagn- rýnandi, grein- andi, óbugandi og uppbyggj- andi aflls er bætir líf okkar allra og færir okkur samfellu í þjóðlíf og (al) þjóðarvitund.

Höfundur er rektor Listaháskóla Íslands. Mynd / GVA

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

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



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

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarperapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is



Sleggjan



„Það eru ekki þekkt dæmi frá fyrri tíð um að borgarstjórnin hafi reynt að fíra sig ábyrgð á borgarrekstrinum eða stærstu málum borgarinnar með því að kenna undirsátum sínum um. Nú er það oftar en hitt að borgarþúar fái að heyra og sjá undanhlauð af því tagi.“

Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins og fyrrverandi forsætisráðherra og borgarstjóri, fer þungum orðum um stjórnsýslu Reykjavíkurborgar og þær varnir sem meirihlutinn heldur uppi fyrir hana.

„Ef maður tryði Mogganum þá væri borgin í rúst, einn risastór skandall, svindl og síðleysi, en ég veit betur.“



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar, tekur ekki mikið mark á gagnrýninni.



„Þetta var mjög óþægilegt og ógnandi.“

Erna Ýr Óldudóttir, blaðamaður hjá Viljanum og fyrrverandi formaður framkvæmdaráðs Pírata, segir Snæbjörn Brynjarsson hafa lýst því yfir á Kaffibarnum að hann hataði hana og sagst vilja berjast hana.

„Ég sagðist fyrirvíla hana fyrir að vinna hjá Birni Inga Hrafnssyni.“



Snæbjörn. Hann þvertetur fyrir að hafa hótað Ernu ofbeldi. Í kjölfar atviksins sagði Snæbjörn af sér sem varabingmaður Pírata, en hann hefur m.a. gagnrýnt Klaustursþingmenn harðlega fyrir ósæmíleg ummæli.



„Læðist ekki sá grunur að neinum hér að listamaðurinn SB hafi sett þessa atburðarás á svið? Slíkt er ekki óþekkt meðal listamanna sem hafa þá sýn að hlutverk listarinnar sé að benda á bresti í samfélaginu...?“

Kolbrún Halldórsdóttir, leikstjóri og fyrrverandi umhverfisráðherra og þingmaður VG, veltir fyrir sér hvort atvikið sé sviðsett.

„Kannski er best að hætta að skipta sér að þessu og leyfa Íslandi að sökkva.“



Margrét Friðriksdóttir, stjórnandi Stjórn mála- spjallsins á Facebook, íhugar að flytja frá Íslandi sigri Hatari Söngvakeppni Sjónvarpsins.

„Júróvision í Ísrael er próf á borð við Ólympíuleikana í Berlín 1936.“



Þegar maður hélt að ekki væri hægt að fara lengra með samlíkingu Ísraels við nasista toppar Gunnar Smári Egilsson umræðuna.

Góð vika Slæm vika

Góð vika – Bankastjórar



Hagfræðingurinn Gylfi Zoega átti rokkstjörnumóment í fréttum vikunnar þegar hann sagði bönkunum til syndanna fyrir ógagnsæi og brúðl. Hins vegar er ólíklegt að bankamennirnir hlusti á gagnrýnisrödd Gylfa frekar en annarra radda í samfélaginu, enda uppteknir við að hámarka góðærið. Allir bankastjórar stóru bankanna þriggja hækkuðu verulega í launum í fyrra þótt hagnaður þeirra hafi staðið í stað eða jafnvel hellingast frá árinu áður. Myndarlegustu hækkinguna fékk bankastjóri Landsbankans sem hækkaði um 82 prósent á einu ári en þarf samt að sætta sig við að vera með umtalsvert lægri laun en kollegar hennar hjá Íslandsbanka og Arion banka.

Dagur B. Eggertsson



Það er mikil ásókn í þetta dálkpláss þessa vikuna. Forsvarsmenn bílaleigunnar Procar urðu uppvisir að svindli í viðskiptum með bíla og fengu í kjölfarið sparkið frá Samtökum ferðaþjónustunnar og sannkristnir hafa þurft að engjast á meðan þeir horfa upp á hljómsveitina Hatara rjúka upp á stjörnuhimininn. Fáir bíða þó jafnmikið eftir sumrinu og borgarstjórnin Dagur B. Eggertsson sem hefur fengið holskeflu umdeilda mála í fangið upp á síðkastið. Fokáyr braggi, hornfir tölvupóstar, pálmatré og nú síðast brot á persónuverndarlögum vegna SMS-sendinga á valinn hóp kjósenda í aðdraganda kosninga hafa skyggt á öll önnur mál meirihlutans í borginni.

Tryggðu eftirlætismanneskjunnari þinni áskrift



Sex mánuðir á 7.995 kr.

Tryggðu þér áskrift á birtingur.is eða með tölvupósti á askrift@birtingur.is
 Áskriftarsíminn er 515-5500 og Opinn virka daga kl. 09:00 - 13:00

GILDIR ÚT 25. FEBRÚAR

TAIFUN

OG ÞÚ NÆRÐ
LENGRA

Fylgdu okkur á facebook



Frábær verð!

**BERNHARÐ
LAXDAL**

Skipholt 29b, 105 Rvk • S: 5514422

a

Afpreying

KROSSGÁTA

			SÖLNUN	STUNDA		SKAF	Á FÆTI	FÓSTRA	DJÆF		YFIRRÁÐ	SEFA
			NÆR- VERANDI									
					SÁLGA AF- HENDINGAR					SVÖRD LJÓMI		
			HRÓ				PIRRA GRIND					
			BOR					BERJA ÚRRÆÐI				ÁN
			ILGRESI		TOGVINDA AÐHAFSTU				SVELG SANN- FÆRINGAR			
	↓	NABBI	TVEIR EINS	LYKTA			RÉTT ENDUR- TEKNING				TVIHLJÓÐI	
HAND- LAGINN						GAMALL HÓTA					SAMTÖK STAMPUR	
GRÖM				LÉST AFÆTU			SKINNA- VERKUN ENDAFJÖL					
TVEIR EINS			LJÁR FLJÓTRÆÐI				ÖRÐU ÚTDEILDU				KVÖRTUN	BAR
BEINN					NÚA SKÓLI				TÓNLIST STRENGUR			
		FESTA TUNGUMÁL				FUGL ÖLÆTI				SÍDASTI DAGUR FARG		
GEFA EFTIR					HLUTA- FÉLAG KYRRÐ		GUMS GAUR				SLÁ VEIÐAR- FÆRI	
SPIK				ÞRAUT EYJA Í ASÍU			SELUR KER					BYLGJA
SRÞONI			BJARTUR EFNI				EINSKÆR ÞEI					SKAUT
FLATBAKA						Í ANDLITI ÆST			TEVGUR			
KVK NAFN				GÆSLU					STÍGUR			
AÐ VÍSU						ARR			HEILA			

Létt					Miðlungs					Mjög erfð						
5	4			8		7		1	2	9		9	4		1	
7	3	6	5			5	2	7		3				9	2	
2		8	5	7				3		6		6	1	2	5	
9	4			8	1	2	7	6	3		5		7		4	
3	1		2	5		9			6			9	5	8	7	
5			1	4		6	9	3	5	7	8			3	1	
	5	7	6	2	5			8				1	8	5	7	
	9	2	4	3		2		1	4	9		7	4			
2			9	6	6	4	3		1		4				6	8

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1
Í frétt á mannlíf.is er greint frá því að verið sé að reyna að hafa uppi á knattspyrnumanninum Zeze Lago Anderson sem spilaði með Vestra, sameiginlegu liði Ísaffarðar og Bolungarvíkur, sumarið 2016. Hver vill hafa uppi á Zeze og hvers vegna?

2
Hversu hátt hlutfall félagsmanna Eflingar er hlynt verkfalli samkvæmt nýlegri Gallup-könnun?

3
Hvaða heitir nýjasta bók Ránar Flygenring teiknara og Hjörleifs Hjartarsonar?

4
Á mannlíf.is er að finna viðtal við Hannes Axelsson sem er með Lebers-sjúkdóm. Hvernig lýsir sá sjúkdómur sér?

5
Á síðustu Grammy-hátíð rötuðu nokkur dress á allnokkra lista yfir versta klæðnaðinn. Hvaða stjarna klæddist nýstárlegum samfestingi frá Balmain sem fór fyrir brjóstið á tiskusérfræðingum vestanhafs?



SPRUNGIN HÚÐ?



Aquaphor fæst í apótekinu þínu!



Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og úr safni

París

Nokkrar skemmtilegar staðreyndir um vinsæla staði borgarinnar

París er ein mest sóttu ferðamannaborg í heimi en árið 2018 var hún númer þrjú, Bangkok var í fyrsta sæti og London í öðru. París hefur upp á margt að bjóða og jafnvel Parísarbúar sjálfir komast ekki yfir nema lítið brot hvort sem um söfn, sýningar, matsöluastaði eða annað er að ræða en það er einmitt þess vegna sem hægt er að heimsækja borgina mörgum sinnum á lífsleiðinni. París á sér langa og áhugaverða sögu þótt hún hafi kannski ekki alltaf verið beint falleg og til dæmis er enn hægt að sjá móta fyrir því hvar fallöxin stóð fyrir framan fangelsið La petit Roquette í 11. hverfi þar sem göturnar Rue de la Roquette og Rue de la Croix Faubin mætast en þar voru margir teknir af lífi. Hér eru skemmtilegir sögumolar og staðreyndir um nokkra af vinsælustu ferðamannastöðunum í borginni.



Stærsta safn í heimi

Louvre var opnað árið 1793 og er stærsta safn í heimi bæði hvað varðar stærð í fermetrum talið og einnig ef horft er til hversu margir sækja safnið

heim en á ári hverju koma u.þ.b. 10 milljónir manna. Safnið sem er 782,910 fermetrar að stærð hefur að geyma ótrúlega fjölbreytt listaverk frá nánast öllum menningarsamfélögum og tímabilum í sögunni. Listmunirnir í eigu safnsins eru u.þ.b. 460.000 en einungis er hægt að skoða 35.000. Þrátt fyrir þetta koma flestir til að berja hina frægu Mona Lisu augum en færri vita að málverkið hans Leonardo da Vinci er ekki nema 53 x 73 cm sem er svipað að stærð og A2 blað og í raun er margt annað mun áhugaverðara en blessuð Mona Lisa. Ef ætlunin er að skoða alla munina á safninu þá myndi það taka 35 daga sé mið að við að dvelja einungis í 30 sekúndur við hvern mun.

Vefsíða: louvre.fr

Umdeildi járnturninn

Effeltturninn frægi sem er þekktasta kennileiti borgarinnar var smíðaður fyrir heimssýninguna árið 1889 í tilefni að því að 100 ár voru liðin frá frönsku byltingunni. Eftir sýninguna átti að rífa hann niður enda fannst mörgum þessi járnturn afar ljótur en til allrar hamingju var horfið frá þeirri ákvörðun. Einn af þeim sem þoldi ekki járnklumpinn svokallaða var rithöfundurinn Guy de Maupassant. Hann borðaði á veitingastaðnum í turninum á hverjum degi og gaf þá útskýringu að það væri eini staðurinn í París þar sem hann þyrfti ekki að horfa á þennan ljóta turn. Adolf Hitler kom til



borgarinnar í júní árið 1940 en þá var París hernumin af Þjóðverjum. Hitler var listunnandi og heimsótti m.a. óperuhúsið og Invalides-bygginguna en þegar hann ætlaði að fara upp í Effeltturninn virkuðu ekki lyfturnar þar sem skorið hafði verið á lyftukaplana kvöldinu áður. Það að Hitler hafi ekki komist upp í Effeltturninn er talið vera mjög táknað og úthugsað hjá þeim sem þar voru að verki enda turninn tákngæfingur fyrir Frakkland sjálft.

Vefsíða: toureiffel.paris/fr.



Neðanjarðar-París

Stundum er sagt að París sé eins og ostur undir yfirborðinu því

þar er flókið lestarkerfi, stórt holræsakerfi og svokallaðar katakombur en það eru göng full af beinum og hauslúpum úr gömlum kirkjugörðum borgarinnar. Bein þessi voru grafin upp og flutt í göngin á 17. öld en þá voru kirkjugarðarnir víða orðnir yfirfullir með tilheyrandi lykt og óþrífnaði. Þarna er stærsta „beinasafn“ í heimi en talið er að nokkrar milljónir Parísarbúa hvíli í göngunum. Hægt er að skoða katakomburnar sem eru staðsettar í suður-París en þess skal geta að heimsóknin er ekki fyrir viðkvæma eða fólk með innilokunarkennnd. Löng biðröð getur myndast og því mikilvægt að mæta snemma að morgni en hleypt er inn í hollum þar sem göngin þola engan troðning og kannski sem betur fer því það er sennilega ekki notaleg tilfinning að klessast upp við gamlar hauslúpur í rökkri. Þeir sem þora og ætla í göngin þurfa samt að skoða vefsíðuna hjá þeim því stundum hefur göngunum verið lokað í langan tíma vegna raka eða flóða, göngin eru jú neðanjarðar.

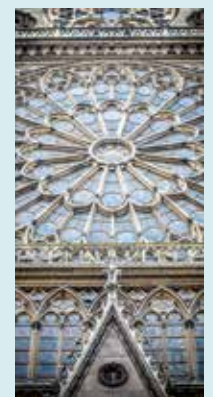
Vefsíða: catacombes.paris.fr

Margt skrítið og skemmtilegt hefur gerst undir götum Parísar og ýmsar flökku- og draugasögur verið á kreiki, kannski ekki allar sannar en ein ótrúleg saga er þó sönn. Það var árið 1984 að holræsastarfsmenn komu auga á eitthvert langt dýr sem synti í göngunum og kallað var á slökkviliðið sem sér um slík verk. Kom þá í ljós að

þarna var sprellifandi krókódill á ferðinni, metri að lengd og ættaður frá Nile. Krókódfillinn fékk heimili í dýragarðinum í Vannes.

Notre-Dame

Flestir halda að Effeltturninn sé vinsælasti ferðamanna- staðurinn í borginni en það er rangt því Frúarkirkjan trónir á toppnum en þangað koma 12 milljónir ár hvert á meðan turninn er ekki með nema u.þ.b. 7 milljónir gesta. Dómkirkja þessi sem er í gotneskum stíl var reist á árunum 1163-1257 en henni



var á þeim tíma ætlað að rúma alla íbúa Parísarborgar. Kirkjan er einna frægust fyrir steindu rósagluggana sem eru 10 metrar í þvermál.

Það kostar ekkert inn í kirkjuna en hefð er fyrir því að kaupa kerti eða setja svolitinn pening í söfnunarbauka. Hægt er að fara upp í turnana tvo yfir sumartímenn en þá er farið inn norðan megin í kirkjuna og gengið upp mjög margar tröppur og því ekki verra að vera í ágætu formi en það er vel þess virði þar sem útsýnið er afar gott. Í suðurturninum er kirkjuklukka sem nefnd er Emmanuel en hún vegur heil 13 tonn. Söguvið einnar frægustu skáldsögu Victor Hugo, Hringjarinn frá Notre-dame, er einmitt í kirkjunni.

Vefsíða: notredamedeparis.fr



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

Háls



GÓÐIR HÁLSAR!

Hálsmolarnir frá Nóa Síríus hafa notið stöðugra vinsælda í áraraðir, enda eftirlæti landsmanna þegar þarf að mýkja hálsinn og bæta ferskleika. Prófaðu nýja bragðtegund, LAKKRÍS ELDPIPAR.


NÓI SÍRÍUS

g

Gestgjafinn

SÆTMEI



Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir
Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Ekta skonsur með bökuðum rjóma – ómissandi í teboðið

Eftirmiðdagste á sér langa sögu í Bretlandi. Ein sagan segir að í kringum 1840 hafi Anna, hertogaynja í Bedford, þurft eitthvað til að seðja hungrið fram að kvöldverði en í þá daga var borðað tvisvar á dag. Þá tók hún upp á því að panta sér te, kökur og brauð. Þetta komst fljótt í tísku hjá aristókrötum samfélagsins á Viktoríutímabilinu í Bretlandi. Þar með hófst eftirmiðdagstemningin sem nýtur enn í dag mikilla vinsælda. Skonsur með bökuðum rjóma og sultu eru algerlega ómissandi í hvert teboð og hér eru yndislegar uppskriftir sem auðvelt er að fara eftir.

Skonsur

U.þ.b. 8-10 skonsur

Ef ekki er til kökujárn má alltaf nota glas til að stinga skonsurnar út.

5 dl hveiti
2 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
30 g sykur
80 g smjör, kalt og skorið í litla teninge
85 ml mjólk
1 egg

Setjið hveiti, lyftiduft, salt og sykur í matvinnsluvél og blandið létt saman. Setjið smjórið saman við og látið vélina ganga í stuttum slögum, 7–10 sinnum. Setjið deigið í skál. Látið mjólk og egg saman í aðra skál og hrærið saman. Setjið 2 msk. af eggjablöndunni til hliðar og hellið restinni saman við hveitiblönduna. Blandið saman með sleikju þar til gróft deig hefur myndast. Færið deigið yfir á hreint borð með smávægis hveiti og hnoðið deigið saman með höndunum í um 2 mín. eða þar til það er



orðið að kúlu. Fletið deigið út með kökukefli þar til það er um 2 cm þykkt og notið um 6 cm breitt hringlaga kökujárn til að stinga út skonsurnar. Mótið afganginn af deiginu aftur og stingið út fleiri skonsur. Setjið skonsurnar á bökunarplötu með smjörpappír eða sílíkonmottu og penslið þær með eggjablöndunni sem var sett til hliðar. Bakið skonsurnar í 13–15 mín. Skonsurnar eiga að þrefaldast í hæð og vera gullinbrúnar að lit.

Jarðarberjasulta með ylliberjum

300 g fersk jarðarber, grænu laufin fjarlægð
30 ml ylliblómadykkur, við notuðum organic eldeflower pressé sem fæst í Hagkaup
50 g sykur

Setjið allt hráefnið saman í skál og látið standa við stofuhita í 4 klst. eða í ísskáp yfir nótt.

Setjið jarðarberjablönduna í þykkbotna pott og hitið á miðlungshita, þar til blandan byrjar að freyða. Hrærið í reglulega. Lækkið hitann undir pottinum og sjóðið saman þar til mestur vökvinn hefur gufað upp, u.þ.b. 30 mín. Sultan mun þykkna meira eftir að hún kólnar. Setjið sultuna í krukku og geymið í kæli.

”

„Skonsur með bökuðum rjóma og sultu eru algerlega ómissandi í hvert teboð og hér eru yndislegar uppskriftir sem auðvelt er að fara eftir.“



Bakaður rjómi

Þessi aðferð við að baka rjóma á lágum hita á sér langa sögu í Bretlandi. Bakaður rjómi eða „clotted cream“ er fastur liður í eftirmiðdagsteboðum á Bretlandi og passar einstaklega vel með nýbökuðum skonsum. Í mörgum löndum myndi þessi bakaði rjómi vera flokkaður sem smjör vegna hins háa fituinnihalds hans en til þess að vera flokkaður sem clotted cream í Bretlandi þarf fituinnihaldið að vera að minnsta kosti 55% en er oftast um 64%. Þessi aðferð er ekki flókin en tekur sinn tíma, áferðin er einstök og rjóminn er afar ljúffengur og alveg biðarinnar virði.

Bakaður rjómi

1 l rjómi, helst lífrænn
eldfast mót
plastfilma
skál



Skref 1. Hituð ofn í 80°C. Hellið rjómanum í eldfast mót. Rjóminn ætti að ná 3–5 cm upp frá botninum á mótinu. Setjið eldfasta mótið inn í ofn. Skiljið rjómann eftir í 12 klst. án þess að hreyfa við honum.



Skref 2. Takið formið úr ofninum og látið rjómann kólna.



Skref 3. Plastið formið og setjið í kæli yfir nótt.



Skref 4. Skafið þykka rjómann úr forminu og setjið í skál eða krukku með loki. Hellið rjómanum sem varð eftir undir þykka laginu í skál og notið í aðra matseld.



Skref 5. Geymið krukurnar með rjómanum í ísskáp.

Gestgjafinn

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

Leyndarmálið í eldhúsinu hjá Dirty Burger & Ribs

Þegar hungrið kallar er ekkert gómsætara en eðalborgari sem kitlar bragðlaukana eða ribs sem bráðna í munn. Við heimsóttum Birgi Helgason, framkvæmdastjóra á Dirty Burger & Ribs, og fengum að gægjast inn í eldhúsið.

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir
Myndir / Úr einkasafni

Dirty Burger & Ribs-grill-veislan heim

Dirty Burger & Ribs bjóða upp á að koma heim með grillveisluna fyrir gestgjafann sem er kærkomin tilbreyting. „Það er hægt að fá okkur með kolagrillin hvert sem er og við getum boðið upp á nánast allt á matseðli, síðan hafa mini-borgarnir verið að slá í gegn hjá okkur en fólk tekur mest ostborgara, beikonborgara og pulled pork-veislubakka. Vinsælast er að blanda þessu öllu saman. Ómissandi er síðan að taka kjúklingavængi með en okkar eigin buffalósósa er rosalega vinsæl og við höfum oft heyrt að hún sé sú besta í bænum,“ segir Birgir.

Sérreykt og lokkandi beikon sem á sér engan sinn líka

Hverjir eru vinsælustu borgaranir hjá ykkur? „Við byrjuðum á að vera bara með ostborgara og hann er alltaf vinsælastur

en beikonborgarinn sækir á en beikonið er sérreykt og kryddað fyrir okkur og ekki líkt neinu öðru beikoni, sérhannað fyrir hamborgaran okkar. Síðan hafa kjúklingaborgarnir okkar slegið í gegn, sérstaklega sá sem við bjóðum upp á í fyrrnefndri heimagerðri buffalósósu en hann er einnig í boði í BBQ-sósu sem er að sjálfsögðu eftir okkar eigin uppskrift alveg frá grunni.“

Kryddið og sósan

Dirty Burger & Ribs bjóða upp á hin sívinsælu grísaríf og eru þau eitt best geymda leyndarmálið hjá kokknum. Við fengum Birgi til ljóstra upp leyndardómnum. „Þau eru hæg-

elduð og sérkrydduð, við notum einungis babyback-ríf. Síðan er BBQ-sósan sem við penslum á þau sérbúin til aðeins fyrir rifin okkar.“

Allur maturinn grillaður á sérhönnuðu grilli

Birgir segir að allur þeirra matur sé eldaður á kolum á sérhönnuðu grilli fyrir Dirty Burger og fólk finni sannarlega muninn. „Við höldum okkur við einfaldleikann til að gera matinn upp á tíu. Hamborgari á ekki að vera flókinn og við leggjum metnað okkar í að gera einfalda og klassíska rétti fullkomna. Okkar metnaður snýst um að gera alla rétti frá

grunni og gefa engan afslátt neins staðar, allt frá sérbökuðu brauði eða sérhræðum sósum. Eða nota fersk alvörurjarðarber í jarðarberja-shake.“

Dirty Burger & Ribs er á þremur stöðum í Reykjavík:

- Miklabraut 101, beint á móti Kringlunni
- Austurstræti 10
- Gnoðarvogur 46

Heimasíða: www.dbr.is

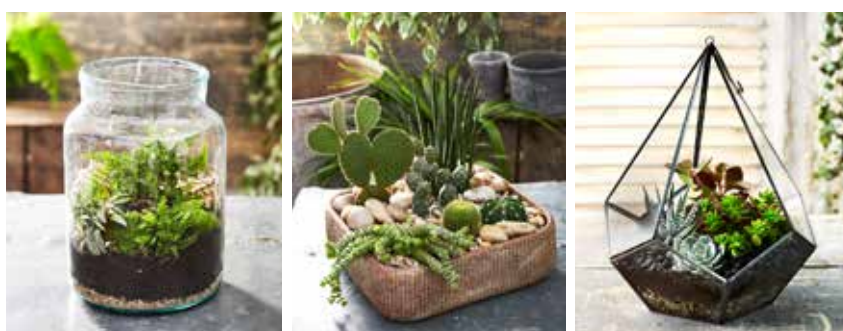
Félsbókarsíða: www.facebook.com/dirtyburgerandribs

Dirty Burger & Ribs mæta í veisluna með grillin og/eða miniborgarana. Hægt er að panta gegnum netfangið: veislur@dbr.is.



„Það er hægt að fá okkur með kolagrillin hvert sem er og við getum boðið upp á nánast allt á matseðli, síðan hafa mini-borgarnir verið að slá í gegn hjá okkur.“

NÚ ER ÞAÐ GRÆNT!



TILVALIN Í GJAFAPAKKANN



Pottaplöntur gefa heimilinu hlýlegt yfirbragð og bæta andrúmsloftið



Hér er lýst á einfaldan og skýran hátt, skref fyrir skref, hvernig hægt er að rækta blómlegar og heilbrigðar pottaplöntur



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Leið að heilbrigðri húð

Ef þig dreymir um fallega húð gæti verið þess virði að lesa lengra.

Umsjón / Helga Kristjáns

Sykurát í hófi

Í rannsókn frá árinu 2013 var tenging á milli blóðsykurs og öldrunarummerkja skoðuð. Þeir sem tóku þátt og voru með háan blóðsykursstuðul voru einnig taldir líta út fyrir að vera eldri en þeir voru. Margar okkar eru fastar í vítahring þess að blóðsykurinn hækkar og lækkar í gríð og erg og húðin okkar ber þess merki.



Drekka vatn

Við höfum öll heyrt mikilvægi þess að drekka nógu mikið vatn. Þannig að við mælum með því að hafa vatnsflösku við höndina öllum stundum.

Snyrtivörur með lágu alkóhólmagni

Alkóhól er meðal annars notað til þess að innihaldsefni í snyrtivörum blandist vel saman, sem rotvarnarefni og til þess að minnka svitaholur okkar til skamms tíma lítið. En sumar tegundir alkóhóls þurrka húðina, eru ertandi og valda húðinni skaða.

Varast óæskileg ilmefni

Margir snyrtivöruframleiðendur nota ilmefni og önnur óæskileg efni sem stífla svitaholurnar, pirra húðina og koma í veg fyrir að húðin okkar fái að anda. Gott er að velja náttúrulegar snyrtivörur þegar tækifæri gefst og forðast innihaldsefni sem eiga það til að valda pirringi í húðinni.

Þrifa húðina

Elsta reglan í bókinni er sú að þrifa farðann af húðinni fyrir svefninn og við þreytumst ekki á að tala um það. Að sama skapi er mikilvægt að þrifa húðina áður en farið er á æfingu því þegar þú svitnar og svitaholurnar opnast safnast óhreini, olía og farði í þær.

Andlitsskrúbbur

Mundu eftir því að losa þig við dauðar húðfrumur með góðum andlitsskrúbbi. Með aldrinum þurfum við meira á því að halda og þannig komast anti-aging-húðvörurnar betur inn í húðina en sitja ekki eingöngu ofan á dauðum húðfrumum. Gott er að venja sig á að skrúbbi 3-4 sinnum í viku. Ef þú ert með viðkvæma húð passaðu upp á að skrúbbi ekki of harkalega.



„Ég fell alltaf fyrir samstæðum buxum og bolum“

Breska listakonan **Kitty Von-Sometime** hefur verið búsett hér á landi síðastliðin þrettán ár en hún er þekktust fyrir *The Weird Girls Project*, röð verka eða myndbandsþátta með konum í forgrunni. Við fengum að kíkja í fataskápinn hennar.

Kitty lýsir fatastíl sínum sem kæruleysislegum og segist yfirleitt henda saman fötum án þess að hugsa mikið um það. „Mér er alveg sama hvaða tíska er í gangi en ég tjái mig mikið í gegnum flíkurnar sem ég klæðist, þær verða þó líka alltaf að vera þægilegar. Dagsdaglega klæðist ég mikið samstæðum göllum en við sérstök tilefni skelli ég mér í eighties-samfesting í anda Dynasty-þáttaraðarinnar.“

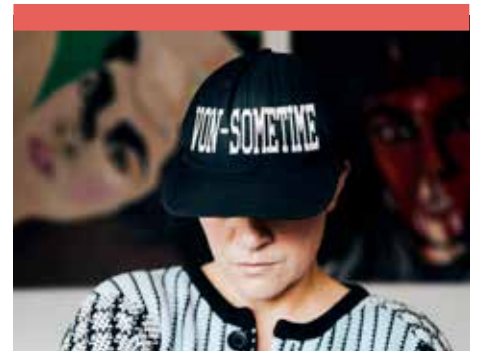
Flestar flíkur finnur Kitty í herradeildum en hún verslar jafnframt mikið á Netinu sem og á flóamörkuðum. Innblástur sækir hún til kvikmynda frá níunda áratugnum, hipphopp-tónlistar tíunda áratugarins sem og japanskrar götutísku. „Ég fell alltaf fyrir samstæðum buxum og bolum, grófu prenti og ljótum flíkum frá níunda og tíunda áratugnum. Allt sem Ardala, prinsessan í Buck Rogers, myndi klæðast en sömuleiðis glæpagengið í Superman 2. Nánast allt af því sem ratar í minn fataskáp eru flíkur sem flest fólk myndi álíta skrítið svo spurningin hvað það furðulegasta sem ég hef keypt á varla við í mínu tilfelli. Ætli það væri

”

„Að starfa við kvikmyndagerð á Íslandi krefst þess að eiga ótæpilegt magn af hlýjum fötum.“

samt ekki túrkisliðaði brúðarkjöllinn sem ég keypti líklega fjórum númerum of stóran.“

Aðspurð hvað sé efst á óskalistanum nefnir Kitty fyrst náttföt frá fatahönnuðinum Munda. „Ég á rosalega stórt safn af náttfötum en er engu að síður alltaf á höttunum eftir fleirum. Annars vantar mig líka alltaf ullarföt fyrir vinnuna. Að starfa við kvikmyndagerð á Íslandi krefst þess að eiga ótæpilegt magn af



„Þessi derhúfa er mér mjög kær, margir halda kannski að ég hafi látið búa hana til fyrir mig en nei. Ég kynntist fyrrverandi konunni minni í Bandaríkjunum en þegar hún kom í fyrsta skipti að heimsækja mig til Íslands var hún með þessa húfu á höfðinu. Þrátt fyrir að sambandið okkar hafi ekki gengið er þetta það rómantískasta sem ég hef upplifað og mér þykir alltaf vænt um þessa húfu. Hún átti sem sé húfuna en ég þreyttist ekki á að stela húfunni af henni svo á endanum varð hún mín.“



„Uppáhaldsfulgihluturinn minn eru þessir sérhönnuðu Converse-leðurskór. Ég hannaði þá frá grunni og lét lógíóð vera matt en útkoman er nákvæmlega eins og mig dreymdi um.“



Kitty sækir innblástur til kvikmynda frá níunda áratugnum, hipphopp-tónlistar tíunda áratugarins sem og japanskrar götutísku.



„Síðastu flíkur sem ég keypti voru tveir samstæðir gallar sem ég lét búa til í Póllandi, annar með dalmatíuhunda-mynstri og hinn köflóttur í yfirstærð.“

hlýjum fötum. Uppáhaldsflíkin mín er einmitt ullarsamfestingur í yfirstærð eftir Munda. Við vorum mikið saman á árunum áður en hann flutti til Þýskalands en ég hafði augastað á þessum samfestingi í þó nokkurn tíma áður en hann varð minn. Ég var eins og Wayne með gítarinn í Wayne's world-myndinni „it will be mine“ og á endanum gerðist það. Ég elska hann enda er hann ekki bara hlýr og þægilegur heldur sjúklega flottur.“

UN WOMEN  ÍSLENSK
LANDSNEFND

FOKK OFBELDI

Lýsum upp myrkrið



Nýja Fokk ofbeldi húfan 2019 fæst á
www.unwomen.is og í verslunum Vodafone





Umsjón / Steinar Fjeldsted



Hefur sett svip sinn á íslenskt tónlistarlíf

■ Sænski tónlistarmaðurinn Mikael Lind hefur verið búsettur á Íslandi í nokkur ár en hann hefur svo sannarlega sett svip sinn á íslenskt tónlistarlíf. Fyrir stuttu sendi Mikael frá sér plötuna *Contingencies* en tónlistinni má lýsa sem lágstemmdu „ambient“ með seiðandi melódíum. Mikael er einkar lúnkinn við að skapa þægilegt andrúmsloft og segja má að hlustandinn dragist inn í ævinýrlegan hljóðheim sem erfið er að segja skilið við. Einnig er komið út myndband við lagið *Burst of Electricity* en eins og Mikael orðar það, er það ansi „Lo-Fi“ og algjörlega í anda lagsins. Hægt er að finna Mikael Lind á flestöllum streymisveitum en einnig er hægt að horfa á myndbandið og hlusta á lagið á Albumm.is.

„Ég þori fyrst núna að syngja fyrir framan annað fólk“

Tómas Welding er tvítugur Hafnfirðingur sem sendi nýlega frá sér lagið *Sideways*. Þrátt fyrir að vera á miklu flugi í tónlistinni hefur áhugi hans ávallt legið í kvikmyndagerð.

■ „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á kvikmyndagerð og öllu sem viðkemur henni, sérstaklega kvikmyndatöku og leikstjórn – en tónlistaráhuginn hefur einnig alltaf verið til staðar. Ég þori bara fyrst núna að kýla á það að gefa út og syngja fyrir framan annað fólk. „So far, so good.“

Um tilurð lagsins segir Tómas að kvöld eitt þegar hann kom seint heim hafi hann skellt takti í eyrun og ýtt á upp-töku og þannig hafi *Sideways* orðið til.

„Textalega séð „meikar það ekki beinlínis sens“ því það er allt saman spunnid á staðnum, í þeim þriggja mínútna ramma sem lagið er.“ Litla systir Tómasar, Tobba (Þorgerður Katrín), á hlut í því en Tómas segist hafa fengið hana til liðs við sig til að ljá laginu fjölbreytileika.

Þess má annars geta að margt spennandi er á döfinni hjá Tómasi. Hann er langt kominn með sína fyrstu plötu og þar kemur rapparinn vinsæli, Jóipé, ansi mikið við sögu. Hægt er að hlusta á *Sideways* á Albumm.is.



Rappar á þremur tungumálum

■ Það þarf vart að kynna tónlistarmanninn Daða Frey fyrir þjóðinni en hann kom eins og stormur inn í íslenskt tónlistarlíf með *Eurovision-smellinum Hvað með það*. Nú fyrir stuttu sendi kappinn frá sér lagið *Heyri* ekki en það fjallar um að biða með að eiga samræður á meðan maður er á dansgólfinu. Lagið er tekið af plötu sem er í vinnslu en áætlað er að hún komi út í lok mars. Tónlistarmaðurinn Don Tox frá Kamerún rappar í laginu en ríman hans er á þremur tungumálum, frönsku, ensku, og ögn á íslensku, alls ekki slæmt það. Heyri ekki er tekið upp í Berlín en Daði og Don eru báðir búsettir þar í borg.

Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is.



Elín Harpa sendir frá sér sitt fyrsta frumsamda lag

■ Elín Harpa er 23 ára tónlistarkona úr Breiðholti. Þrátt fyrir ungan aldur hefur Elín samið tónlist í mörg ár. Elín hefur mikið sungið og spilað jazz og einnig þanið raddböndin með hljómsveitinni *Bang Gang* sem stýrt er af Barða Jóhannssyni. Síðustu tvö ár hefur Elín verið talsvert á flakki en hún hefur m.a. túrað með *Bang Gang* í Kína, svo fátt sé nefnt. Upptökur á sólóverkefni Elínar hófst haustið 2018 og er lagið *Run* fyrsta frumsamda lagið sem hún gefur út. Lagið var samið í fyrra og frumflutt á *Iceland Airwaves 2018* ásamt öðru efni sem kemur út á næstu misserum. Lagið var tekið upp og unnið í samstarfi við hinn hæfileikaríka Magnús Jóhann Ragnarsson. Hægt er að hlusta á *Run* á Spotify og Albumm.is.



„Ég er heldur undarleg kisulóra“

Leikkonan Aníta Briem hefur í nægu að snúast þessa dagana en hún leikur eitt af aðalhlutverkunum ásamt Ólafi Darra í nýrri íslenskrí þáttaröð sem er í vinnslu. Aníta fer líka með hlutverk í myndinni *The Drone* sem var frumsýnd á *Slamdance*-háttíðinni fyrir stuttu og er auk þess að ljúka tókum á mynd sem hún leikur aðalhlutverkið í ásamt Terrence Howard. Þrátt fyrir að nóg sé að gera hjá Anítu í leiklistinni er tónlistin ekki langt undan og hún viðurkennir að hún hafi verið að semja í leyni.

Ég er heldur undarleg kisulóra sem velur að eyða lífinu sem einhverskonar listaspíra. Það er oft erfið, oft gefandi og aldrei leiðinlegt,“ segir Aníta Briem sem var stödd á uppáhaldsstaðnum sínum, við skrifborðið í vinnustúdíóinu hennar í Los Angeles, þegar Albumm hafði samband. Á bak við hana er heill veggur af post it-miðum í öllum regnbogans litum, þælingar fyrir kvikmynd sem hún er að skrifa. Á þessum stað semur Aníta tónlist, stúderar handrit og „masterar“ hæfileika sína og áhugamál í friði.

„Maður velur sér ekki að vera í listgreinum nema maður geti ekkert annað, já, nema maður sé masókisti sem ég er örugglega líka, svona pínu þess, en guð má vita af hverju. Maðurinn minn er leikstjóri svo við erum að minnsta kosti bæði sammála um hvað okkur finnst eðlilegt. Er það ekki undirstöðuatriði í hjónabandi? Við eigum saman dótturina Míu, sem er nýorðin 5 ára og er algjör snillingur. Við reynum að halda fjölskyldunni saman og Mía ferðast alltaf með okkur þegar við förum í tölur eða á fundi.“

Aníta hefur búið í Los Angeles í um 10 ár og segir að vissulega fái hún stundum heimþrá en henni líði best þegar hún er á ferðalagi og þegar hún fær að verja nokkrum mánuðum hér og þar að taka upp myndir. „Ég sakna íslenska fólksins, því ég verð alltaf Íslendingur í kjarnann og aðeins á Íslandi líður mér eins og ég sé heima. Ég hlakka mikið til að koma núna og verja nokkrum mánuðum í tókum á Íslandi og leyfa dóttur minni að fara í íslenskan leikskóla í smátíma. Svo held ég áfram ferðalaginu.“

„Ég er heldur undarleg kisulóra sem velur að eyða lífinu sem einhverskonar listaspíra. Það er oft erfið, oft gefandi en aldrei leiðinlegt.“

Spurð út í áhugamálin segir Aníta að leiklistin taki mest af hennar tíma en henni finnst líka gaman að læra. Svo hlusti hún mikið á hlaðvörp sem fjalla um glæpamál, heimspeki,

goðfræði og geimvísindi. Tónlistin sé þó ekki langt undan. „Ég hef verið að búa til tónlist í leyni í nokkurn tíma, svona fyrir sálina. Kvikmyndavinna og -framleiðsla er svoddan maraþon og heill her af fólki fylgir því þannig að það er gott að hafa fundið leið til að koma hlutunum frá sér sem maður getur bara gert einn. En nú er ég að koma út úr hellinum með þetta og vinn með frábærum framleiðendum hér í LA. Kannski gef ég eitthvað út á næstunni.“

Nýjasta myndin sem Aníta leikur í heitir *The Drone* og var frumsýnd á *Slamdance*-háttíðinni sem fram fór á dögunum. Í myndinni fer Aníta með hlutverk Corrine, nágrannakonu hjóna sem leikin eru af John Brotherton (*Guardians of the Galaxy*) og Alex Essoe. „Þetta er spennutryllir sem við tókum upp fyrir um tveimur árum og er frekar lítil indie-mynd en ég hef reyndar ekki séð hana. Ætli ég sé ekki eitthvað að draga lappirnar, því þetta er fyrsta myndin þar sem ég var beðin um að vera í bikiní, þó í nafni kómedíu sem gerði þetta aðeins skárra.“

Aníta er í ítarlegri viðtali á Albumm.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Albumm mælir með



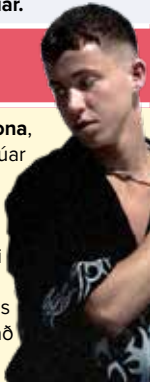
Sóli Hólm í Bæjarbíói – Varist eftirhermur

■ Sóli Hólm stígur á svið með splunkunýja sýningu sem ber heitið „*Varist eftirhermur!*“ Lýsandi titill þar sem fáir hér á landi geta brugðið sér í líki jafnmargra þjóðþekkra Íslendinga og Sóli. Sóli Hólm sló í gegn á síðasta ári þegar hann setti sína fyrstu uppistandsýningu á svið í byrjun árs. Sýningarnar áttu upphaflega að vera fjórar en urðu á endanum 35 talsins. Þá sýningu notaði Sóli meðal annars til að gera upp baráttu sína við krabbamein sem hann sigraðist á árið 2017. Nú einbeitir Sóli sér að því sem hann gerir best og það er að herma eftir.

Fyrsta sýningin fer fram í kvöld, föstudaginn 15. febrúar.

Floni 2 – útgáfutónleikar

■ Önnur breiðskífa *Flona*, *Floni 2*, kom út 31. janúar sl. og í kvöld 15. febrúar blæs hann til heljarinnar útgáfutónleika í Austurbæ. Floni er einn vinsælasti tónlistarmaður landsins og verður öllu til tjaldað á tónleikunum!



Louis Cole í Hljómahöll

■ Bandaríski tónlistarmaðurinn Louis Cole heldur tónleika í Hljómahöll í kvöld, 15. febrúar. Louis Cole kemur frá Los Angeles og er mikið hæfileikabúnt. Hann er álitinn einn af framúrstefnulegustu fönk-trommum heims í dag. Markmið hans með tónlist sinni er að tjá djúpar tilfinningar sínar og er sannarlega óhætt að segja að tónlist hans sé mjög tilfinningarík.

Takk fyrir mig í Iðnó

■ Takk fyrir mig er örökræn framvinduskýrsla um framvinduleysu samtímans, stúdía um tortryggni og gnístran tanna, sparifataklædd vænisýki sem þó sötrar límonaði þegar örlar á sólskini. Þessi skemmtilegi viðburður fer fram dagana 18., 19. og 27. febrúar.



Reykjavík Techno City

■ Þann 1. mars næstkomandi verður haldið klúbbkvöld á vegum Íslendinga í Amsterdam, undir yfirskriftinni: *Reykjavík Techno City*. Herlegheitin fara fram í klúbbnum John Doe, sem stendur við Rembrandtplein. Þrír Íslendingar koma fram og lofa þeir trylltri stemningu. Nánar á Albumm.is.



Kraftur, bjartsýni og einhugur í fólki

Ævintýrlegri uppbyggingu og árangri **Alvogen** var fagnað á árlegum fundi lykilstjórnenda fyrirtækisins.

Óhætt er að segja að bjartsýni, kraftur og einhugur hafi verið við völd á árlegum fundi lykilstjórnenda Alvogen sem haldinn var á Íslandi í janúar. Þar voru samankomnir 110 alþjóðlegir stjórnendur fyrirtækisins. Á fundinum var meðal annars farið yfir framtíðarsýn Alvogen, áherslur og markmið fyrir komandi ár.

Alvogen hefur frá stofnun staðið fyrir fundum af þessu tagi en fundurinn nú var með hátíðlegri blæ en oft áður þar sem fyrirtækið fagnar tíu ára

afmæli í ár. Starfsmönnum gafst því sérstakt tilefni til að gleðjast, ekki síst yfir þeim stórum áföngum sem náðst hafa á þeim tiltölulega stutta tíma sem liðinn er frá stofnun þess. Í því samhengi má geta þess að starfsemi Alvogen nær orðið til 35 landa, árstekjurnar eru nú vel á annað hundrað milljarðar króna og rekstrarárið 2018 var það besta í sögu fyrirtækisins frá upphafi.

Þema fundarins var Alvogen X Factor sem tengist tíu ára afmælinu og var auk þess með skemmtilega skírskotun til fyrirtækjamenningar Alvogen og

„Alvogen nær orðið til 35 landa og árstekjurnar eru nú vel á annað hundrað milljarðar króna.“

þeirra einstöku hæfileika sem starfsfólk þess býr yfir. Ævintýrleg uppbygging fyrirtækisins og árangur á undanförunum árum þykir vera til marks um það. En Alvogen er nú í hópi stærstu samheitalyfjafyrirtækja heims og systurfyrirtæki þess, Alvotech, er einnig í hraðri og farsællri uppbyggingu.

Ekki er ofsögum sagt að mikið sé um að vera hjá Alvogen, því á næstu vikum verða haldnir kynningarfundir á öllum starfsstöðvum fyrirtækisins þar sem áherslur samstæðunnar verða kynntar fyrir komandi ár ásamt áherslum einstakra markaða.

Stórkostlega glitrandi, sveitt og smávegis „sleazy“

Kvikmyndagerðarmaðurinn Erlingur Óttar Thoroddsen fílar klassíska tónlist og diskó en þó mest af öllu gott popp.

Föstudagur

„Á föstudegi, þegar helgin er við það að byrja, þá er ekkert betra en að setja aðeins Róisín Murphy á til að koma sér í stuð. Hvort sem maður er á leið út á lífið, fá fólk í heimsókn, eða ætlar sér að taka kósíkvöld, þá er *Overpowered* frá 2007 plata sem hentar vel við allar aðstæður. Sérvitringurinn Róisín dembir sér beint í diskó-inflúensaða rafpopptónlist, sumt af því er hress, annað myrkt en allt frábært.“

Laugardagur

„Ef maður skellti sér ekki út á föstudeginum og ætlar að taka vel á því á laugardeginum, þá mæli ég sérstaklega með plötunni *Night Work* með *Scissor Sisters* frá 2010. Systurnar hafa alltaf verið mjög hýr hljómsveit, en þessi plata tók hinsegin konseptið alla leið, bæði hvað varðar texta, framsetningu og stemningu. Fantasiútgáfa af næturklúbbi í Berlín undir lok diskósins. Ofurframleiðandinn Stuart Price (sem gerði *Confessions*-plötuna hennar *Madonnu* og *Aphrodite* með *Kylie* — mæli með þeim líka) lætur þetta allt hljóma stórkostlega glitrandi, sveitt og smávegis „sleazy“.“

Sunnudagur

„Í afslöppuninni á sunnudegi þá vil ég ekki bara sitja í rólegheitum, heldur líka hugsa til baka um atburði helgarinnar, lífið, tilveruna, ástina og tilganginn með þessu öllu saman. Sú sem fær mig beint í þetta hugarástand er *Marina Diamandis* (sem kallar sig bara *Marinu* núna, en áður *Marina and the Diamonds*). Allar plötur hennar virka hvað þetta varðar en sú sem ég hlusta mest á er *FROOT* frá 2015. Þar tekst henni að búa til fullkomið popp og líka að tala beint til mín. Stundum finnst mér eins og hún sé að skrifa texta úr heilanum á mér. Það er ný plata væntanleg frá henni á næstunni.“

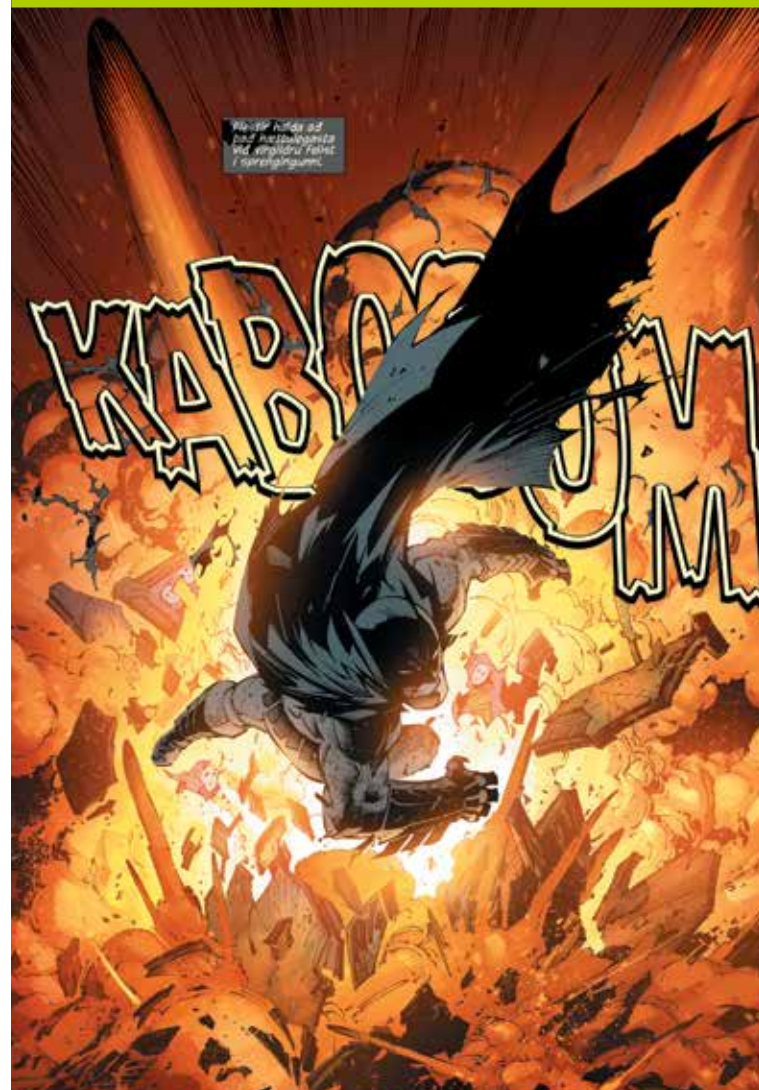
Erlingur Óttar Thoroddsen



Krúnudjásn myndasöguheimsins

Ævintýri Leðurlökumannsins og undradrengsins Glóbrystings (Robin) eru nú komin út á íslensku.

Texti / Roald Eyvindsson



Sögurnar um Leðurlökumanninn hafa notið óhemju vinsælda í gegnum tíðina. Nú eru nokkur valin verk um þessa breysku hetju komin út á íslensku og fleiri á leiðinni.

Verlunin Nexus, sem sérhæfir sig meðal annars í sölu á myndasögum og borðspilum, stendur fyrir útgáfunni og segir þýðandinn Haraldur Hrafn Guðmundsson að þetta séu fyrstu hefðbundnu ofurhetjusögurnar sem gefnar eru út á okkar ástkæra ylhýra síðan Siglufjarðarprentsmiðjan var og hét á níunda áratugnum.

„Þetta eru valdar sögur um Leðurlökumanninn, alveg frá 6. áratugnum og til dagsins í dag. Þarna er

meðal annars að finna upprunasögu hans og eins af erkióvinum hans hins dulmagnaða Ra's al Ghul. Við erum að raða sögunum þannig að þær myndi heildsteypta sögu, fyrst og fremst Leðurlökumannsins, en þær hafa aldrei verið settar fram í rétttri leströð áður. Það má því líta á þessa útgáfu sem ævisögu hans,“ lýsir Haraldur.

Spurður hvers vegna sögurnar um Leðurlökumanninn hafi orðið fyrir valinu frekar en til dæmis um Ofurmennið eða Undrakonuna segir

hann svarið vera einfalt. Leðurlökumaðurinn hafi í gegnum tíðina láðað til sín marga af bestu myndasöguhöfundunum og teiknurum og sögurnar séu því margslungnar og með eindæmum vel skrifaðar. Tónninn sé myrkari en í mörgum öðrum sögum sem helgist meðal annars af áhrifum frá drungalegum spæjaramyndum (film noir) og gotneskum bókmenntum. Helsta aðráttarafið sé þó tvímælalaust Leðurlökumaðurinn sjálfur, breyska hetjan sem beitir vafasömum aðferðum til að knýja fram réttlæti og er rekinn áfram af hatri á glæpamönnum og hefndarþorsta í kjölfar hrottalegs morðs á foreldrum hans. Allt geri þetta að verkjum að sögurnar um hann séu vinsælli en aðrar og þess vegna hafi þær orðið ofan á. Leðurlökumaðurinn sé einfaldlega krúnudjásn myndasöguheimsins.

„Viðtökurnar hafa verið góðar, satt að segja farið fram úr björtustu vonum.“

Fyrst og fremst ástríðuverkefni

En er ekki svolítið áhættusamt að vera að gefa sögurnar út á íslensku fyrst þær eru þegar aðgengilegar á ensku? Er markaður fyrir þetta? Haraldur brosir. „Þegar við réðumst í þetta verk þá vissum við ekki hvernig sögurnar myndu seljast,“ viðurkennir hann hiklaust. „Þjuggum okkur alveg undir að það yrði smávegis brekka til að byrja með.“



Haraldur Hrafn Guðmundsson þýðandi.

En veistu, viðtökurnar hafa verið góðar, satt að segja farið fram úr björtustu vonum.“

Hann bætir við að útgáfan sé hvort sem er ekki rekin í sérstöku hagnaðarskyni, þótt auðvitað sé fint að hún standi undir sér. Fyrst og fremst sé þetta ástríðuverkefni sem miði meðal annars að því að fá ungmenni til að lesa. „Rannsóknir sýna að krakkar, einkum drengir lesa bækur á íslensku í minna mæli en áður, á sama tíma og myndasögur á ensku seljast vel. Okkur langar bara að sjá hvort við getum ekki tendrað áhuga krakkana á móðurmálinu með því að gefa svona sögur út á íslensku. Það má því segja að þessi útgáfa sé eiginlega lestrarátak líka.“

Getur ekki beðið eftir næstu sögu

Haraldur tekur fram að ekkert sé til sparað við útgáfuna, prentun og pappír séu í hæsta gæðaflokki og sjálfur leggi hann sig allan fram um að gera þýðinguna sem best úr garði, sem sé tvímælalaust sú skemmtilegasta sem hafi rekið á fjórum hans sem þýðanda. „Ég er búinn að vera að þýða alls konar skjöl og gögn síðustu tíu ár og sjónvarpsefni og kvikmyndir annað slagið og verð að segja að þetta verkefni tekur öllu öðru fram. Það datt óvænt í hendurnar á mér þegar Gísli Einarsson, eigandi Nexus, hafði samband og við og ritstjórnin, Pétur Yngvi Leósson, höfum unnið að þessu saman. Maður getur eiginlega ekki beðið eftir næsta verkefni, þetta er svo gaman.“

Talandi um það, þá er nú ekki úr vegi að spyrja hvað sé fram undan? „Sko, við stefnum að mánaðarlegum ritum um Leðurlökumanninn og svo kemur saga, stór doðrantur um Réttlætisbandalag Ameríku, Justice League of America, út einhvern tíma með vor-mánuðum,“ svarar hann leyndardómsfullur. „Vinnan við það er að klárast, þannig að unnendur góðra myndasagna eiga gott í vændum. Það er það eina sem ég get sagt í bili.“

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

Amma hafði rétt fyrir sér

Óperusöngvarinn og fagurkerinn Bergþór Pálsson greinir frá bókunum sem hafa haft mest áhrif á hann.

Skólaljóðin standa upp úr

Þegar litid er aftur til bernsku, standa Skólaljóðin eflaust upp úr sem áhrifavaldur,“ upplýsir Bergþór. „Upp úr þeim vorum við látin læra helling af ljóðum utan að og það hefur heldur betur nýst mér í starfi mínu sem söngvari. Amma sagði líka oft að ég skyldi læra eins mikið utanbókar og ég kæmist yfir meðan heilinn væri móttækilegur, ég myndi finna seinna hvernig þessi hæfileiki dvínaði með aldrinum. Það kom í ljós að hún hafði rétt fyrir sér.“

Bók sem á sér alltaf sinn sess meðal þjóðarinnar

Bergþór kveðst geta nefnt margar bækur sem hafa ýmist haft þau áhrif að hann fann svo til með persónunum að tårin láku á hverja síðu eða hann valt út úr rúminu í

óstöðvandi hláturskasti, alveg frá Sölu Völu til ljóðabóka Þórarins Eldjárns. Matreiðslubækur séu þó trúlega þær bækur sem hafi mest áhrif á hans daglega líf. „Matreiðslubók handa ungu fólki á öllum aldri frá 1978, eftir Sigrúnu Davíðsdóttur,“ nefnir hann sem dæmi. „Hún hafði byltingarkennd áhrif á íslenska matargerð og opnaði glugga út í hinn stóra heim. Þarna var komin pítsa, bújabessa, saltimbocca og ratatúja og ég veit ekki hvað inn á borð. Þetta vorum við fljót að tileinka okkur, eins og margt fleira. Það er reyndar rannsóknarefni hvað



við erum nýjungagjörn og hvernig við breytum venjum og viðhorfum á met tíma. Ættum við ekki að segja okkur það til hróss? Samt virðist bókinn alltaf eiga sinn sess í hugum okkar þótt tækni tröllriði hverju andartaki. Það er svolítið gaman.“

Skemmtir sér yfir ambögum Bibbu

Hann segir uppflettirit, ekki síst þau sem fjalla um íslenskt mál, hins vegar vera í sérstöku uppáhaldi hjá sér. „Ætli Mergur málsins eftir Jón G. Friðjónsson hafi ekki haft mest áhrif á mig því ég nota hana mest. Stundum er skemmtilegt orðatiltæki komið fram á varirnar á mér, en ég finn að eitthvað er bogið við það. Þá er gott að leita í þessa bók. Að visu skemmti ég mér konunglega yfir ambögum Bibbu á Brávallagötunni, eins og þegar hún dembdí tveimur orðatiltækjum í eina sæng svo að úr varð drepfyndin rökleysa, t.d. þegar „fæðast fyrir tímann“ og „deyja langt fyrir aldur fram“ varð að „fæðast langt fyrir aldur fram,“ segir hann og hlær.



ALBUMM.is

TÓNLIST MENNING VIÐBURÐIR TV

NÝR VEFUR Í FEBRÚAR



20% afsláttur*
Margir möguleikar · allir litir!

Gildir aðeins frá 15. febrúar til 15. mars

Montana

Hönnun: Peter J. Lassen

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



* Afslátturinn gildir aðeins á 12mm einingar. Gildir ekki á eftirfarandi: Pantón Wire seríuna, Montana Wardrobe, Montana Bathroom, CO16, Montana Free, Monterey, Skyline – stólar og borð.

Horfir árlega á Næturvaktina

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Yfirheyrsla



Jakob Birgisson er tvítugur íslenskunemi og uppistandari sem hefur gert það gott með uppstandssýninguna Meistari Jakob sem hann sýndi bæði á Hard Rock og á Græna hattinum á Akureyri við góðar undirtektir. Við fengum þennan unga listamann í yfirheyrslu.

„Hvar líður þér best? „Mér líður best í góðra vina hópi.“

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir? „Það væri fínt að hafa sama stálminni og amma mín.“

Hvert er þitt mesta afrek? „Ákveðinni svaðilför lauk þegar ég útskrifaðist úr MR síðastliðið vor.“

Bakstur eða eldamennska?

„Eldamennska, annars kann ég ágætlega við hvortvegga.“

Stundarðu íþróttir? „Ætli ég fylgist ekki meira með þeim en stunda þær.“

Hver var fyrsta vinnan þín?

„Utan Vinnuskólans, sölumaður í Melabúðinni.“

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? „Mér þykir flest sem viðkemur skrifinnsku ákaflega leiðinlegt.“

Hvaða stað á Íslandi langar þig að heimsækja? „Ég hef ferðast töluvert um landið en mig langar að skoða Austfirðina betur.“

Hvaða þætti ertu að horfa á? „Ég horfi varla á þætti nema Næturvaktina árlega.“

Hvaða sögufrægu manneskju myndir þú vilja hitta? „Það hefði verið gaman að hitta Fjölnismanninn Konráð Gíslason á sínum tíma.“

Stefnir á 300 kg í samanlögðu fyrir fimmtugt

Silja Bára Ómarsdóttir, dósent í alþjóðasamskiptum við Stjórn málafræðideild Háskóla Íslands, hefur stundað kraftlyftingar í fimm ár og segist hafa ánetjast sportinu. Hún æfir allt að fjórum sinnum í viku og segir að alltaf sé fjör á æfingum.

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Ég var að hefja í doktorsnám með vinnu og vissi að ég þyrfti að gæta þess að sinna líkamlegri heilsu, sem hefur oft setið á haknum hjá mér. Ég spurðist fyrir um góðan einkaþjálfara og var bent á Ingimund í World Class á Seltjarnarnesi. Staðsetningin hentaði vel, hann tók vel á móti mér og nú æfi ég þrisvar til fjórum sinnum í viku, klukkutíma til tvo í senn,“ segir Silja Bára.

Stór hópur æfir með Kraftlyftingafélagi Reykjavíkur hjá Ingimundi og Silja segir sama á hvaða tíma hún mæti, alltaf sé skemmtilegt fólk á svæðinu, flest konur, á öllum aldri og víða að, svo sé alltaf fjör á æfingum. „Oftast finnst mér hnébeygjurnar skemmtilegastar, en það breytist oft – ég hef verið að leggja áherslu á bekkpressuna og þar sem ég finn framfarirnar þar hef ég mjög gaman af þeim í augnablikinu.“

Silja hefur tekið 110 kg í réttstöðulyftu, 100 kg í hnébeygju og 55 kg í bekkpressu og stefnir á að ná 60 kg núna í febrúar. „Ég hef keppt einu sinni, ég lofaði sjálfri mér að ég myndi keppa eftir að ég skilaði doktorsritgerðinni, svo ég tók þátt í bikarmóti haustið 2017, um hálfum mánuði eftir skil. Markmiðið var einfaldlega að gera gildar lyftur, og það tókst – og ég var ekki síðust á mótinu,“ segir hún brosandi. „Langtíma-markmiðið er að mig langar að ná 300 kg samanlögðu fyrir fimmtugt. Ég hef smátíma í það.“

Samheldið samfélag

Kraftlyftingar gefa Silju Báru mikið og henni líður vel í þessu sporti. „Ég hef aldrei verið fyrir



Kraftlyftingar gefa Silju Báru mikið og henni líður vel í þessu sporti. „Ég hef keppt einu sinni, ég lofaði sjálfri mér að ég myndi keppa eftir að ég skilaði doktorsritgerðinni, svo ég tók þátt í bikarmóti haustið 2017.“ Mynd / Aldís Pálsdóttir

hlaup gefin en þetta byggir upp þol og styrkir beinin. Ef þú ætlar ekki að meiða þig við að gera lyfturnar vitlaust þá þarftu að vera á staðnum, svo ég skil vinnuna eftir í þessar 90 mínútur eða svo sem ég er í lyftingasalnum. Svo er þetta mjög mælanlegt – ég veit hvort ég er að bæta mig milli vikna og mánaða, sem er gott upp

á markmiðasetningu og aðhald. Og ég fullyrði að ég var ekki viss um að ég gæti klárað doktorsritgerðina fyrr en ég kláraði mína fyrstu 100 kg réttstöðulyftu,“ segir hún.

Að auki reynir hún að mæta í jóga eða teygjutíma einu sinni í viku, gengur oftast í vinnu og fer í sund af og til. Hún segist líta

upp til margra kvenna sem hún æfir með. „Sigprúður Erla og Dagmar, sem eru eldri en ég og keppa á heimsklassa eru algjörar fyrirmyndir, en almennt finnst mér bara gaman að vera í þessu samfélagi. Það var ein úr KFR að keppa á Reykjavík International Games um daginn og ég held að við höfum verið að minnsta kosti 20 sem mættum til að hvetja hana áfram. Svo taka meðlimirnir líka þátt í að byggja upp sportið, Hulda Elsa er til dæmis formaður Kraftlyftingasambands Íslands og þegar félagið heldur mót mæta allir að leggja sitt af mörkum.“

Meiri hætta á meiðslum við að missa lóð á tærnar

Hún segir að kraftlyftingar henti mörgum. Fólk sem er alls konar í laginu með mismikð þol og styrk geti auðveldlega fetað sig áfram. „Ég myndi bara gæta þess að fara á námskeið eða vera með þjálfara því ef fólk gerir ekki lyfturnar rétt er auðvelt að fara of geyst. Af og til reynir maður of mikið á sig, missir jafnvægið kannski eða einbeitinguna og þarf að kalla eftir aðstoð. Þess vegna er mikilvægt að vera ekki ein í salnum. Ég hef stöku sinnum fengið tak í mjóbakíð og einu sinni eftir að ég datt á hjóli gat ég ekki verið mikið í hnébeygjunum. Ef iðkendur eru meðvitaðir í hreyfingunum virðist mér meiri líkur á að meiða sig við að missa lóð á tærnar en við æfingarnar sjálfar.“

Henni finnst gaman að sjá hvað sportið er að verða vinsælt víða um land. „Litla frænka mín fyrir norðan var til dæmis að keppa á sínu fyrsta móti 16 ára gömul og er mjög efnileg,“ segir Silja að lokum.



„Ég var ekki viss um að ég gæti klárað doktorsritgerðina fyrr en ég kláraði mína fyrstu 100 kg réttstöðulyftu.“

Íþróttir

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Sigraði frísbíggmót á Spáni

Hinn sextán ára gamli Blær Örn Ásgeirsson sigraði um helgina opna spænska meistaramótið í frísbíggmótum en alls tóku um 100 keppendur þátt, frá á öðrum tug landa, og þar af sex íslenskir.

Blær Örn spilaði samtals á 21 kasti undir pari og sigraði nokkuð örugglega á 156 köstum, fimm köstum betur en næsti keppandi. Hann átti líka besta hring sem var 10 undir pari. „Ég keppti líka á þessu móti í fyrra en gekk illa og var því staðráðinn í að gera betur í ár. Ég er því í skýjunum yfir að hafa unnið og ánægður með að hafa náð markmiðinu sem ég setti mér fyrir mótið,“ segir Blær sem fékk bæði bikar og peningaverðlaun fyrir sigurinn og að auki bónus frá styrktaraðilanum sínum Innova Champion discs. „Ég byrjaði í frísbíggmótum fyrir fjórum árum síðan. Fyrsta árið tók ég þetta ekki mjög alvarlega en eftir að ég fékk startpakka í afmælisgjöf og fór

að prófa þetta meira hætti ég í fótbolta sem ég var búinn að æfa í sjö ár. Núna æfi fimm til sjö sinnum í viku. Ég er með frísbíggmótum úti í garði sem að ég reyni að nota á hverjum degi í um klukkustund eða meira. Engir vinir mínir eða fjölskylda stunda þetta að alvöru en flestir hafa gaman af því að



Blær Örn Ásgeirsson sigraði opna spænska meistaramótið í frísbíggmótum um síðustu helgi.

prófa og leika sér í þessu frábæra sporti.“ Hann segir keppnisferðir til útlanda það skemmtilegasta við frísbíggmót, prófa nýja velli og gera plön á hverri braut. „Ég fer fimm sinnum til viðbótar til útlanda að keppa á þessu ári. Í sumar verð ég einnig að vinna við að halda völlumum flottum og kenna fólki meira um þetta frábæra sport,“ segir þessi flotti ungi íþróttamaður að lokum.

Blær Örn æfir frísbíggmótum fimm til sjö sinnum í viku.

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

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

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Ráðuneyti skugganna

Líklega er ég ekki ein um að leiða hugann að stjórnáttum í Bretlandi þessa dagana. Um þau má hugsa út frá ótal sjónarhornum, hvort heldur sem er frá alþjóðlegum vinkli eða hvaða þýðingar nýjustu vendingar koma til með að hafa innanlands. Sjálf hef ég líka velt því fyrir mér hvort Theresa May og eiginmaður hennar skipti heimilisstörfunum jafnt á milli sín þegar þau koma heim úr vinnunni, eða hvort hún fái kannski að sleppa við að raða í uppþvottavélina og Philip geri það bara þessa dagana.

Að horfa á umræður í breska þinginu er ákveðið rannsóknarefni út af fyrir sig. Þetta er eitt af fáum þingum í heiminum sem ekki er byggt í formi hálfhrings eða skeifu heldur eru stjórn og stjórnarandstaða bókstaflega hvor á móti annari. Óskurhlátur, baul og tilþrif sem án efa hafa verið æfð á nariunum fyrir framan spegilinn fyrr um morguninn. En hér á landi erum við kannski ekki í aðstöðu til að gagnrýni starfsemi annarra þjóðþinga og háttalag þeirra sem þar starfa. Að minnsta kosti ekki út frá þeirri vinnustaðamenningu sem virðist hafa ríkt og ríkir enn á Alþingi Íslendinga.

Hins vegar er ákveðinn háttur á fyrirkomulagi Breta sem mér þykir vera til eftirbreytni. Þar skipta meðlimir stjórnarandstöðunnar svokölluð skuggaráðuneyti. Skugga-utanríkisráðuneyti, skugga-menntamálaráðuneyti o.s.frv. sem fylgjast náið með því sem fram fer í hverju ráðuneyti fyrir sig og störfum ráðherranna. Fylgja þeim eins og skugginn.

Á þann hátt skapast ef til vill grundvöllur fyrir því að finna þeim ekki bara allt til foráttu, einfaldlega vegna þess að málin koma frá meirihlutunum, heldur koma með alvörutillögum um hvernig mætti standa betur að málum. Gera hlutina öðruvísi í krafti þekkingar á málaflokknum. Þetta er bara tillaga. Einhver þæling til þess að eitt-hvað fari kannski að gerast í mörgum brýnum málum hér á landi sem bíða afgreiðslu. Því það hefur ekki mikið gerst að undanförunu. Eða í það minnsta skuggalega lítið.



**NÝR
OG SPENNANDI
VEFUR**

mannlíf.is

Stillanleg rúm í úrvali

Gerio 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 millistíff 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

Icelandair tekur okkur beina leið með handfarangri og ferðatösku innifaldri.

Þráðlaust net um borð svo þú getir snappað alla leið!



STRÖND OG BORG

ANABEL ☆☆☆☆

FRÁ 112.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 137.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 20.-29. júní – 9 nætur

VINSÆLT!

GHT OASIS TOSSA ☆☆☆☆

FRÁ 99.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 116.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 13.-22. júní – 1 vika

COSTA BRAVA

Falleg strönd örstutt frá Barcelona

Sumarferðir bjóða nú fjölskylduvænu áfangastaðina Lloret de Mar og Tossa de Mar á Costa Brava í sumar. Lloret de Mar er fjölsóttur ferðamannastaður með góða baðströnd, veitingastaði, verslanir og skemmtistaði. Tossa de Mar er hrífandi lítill bær, með þröngum götum, góðum verslunum og kastala! Tilvalið er að fara í dagsferð til Barcelona, en borgin er í aðeins klukkutíma akstursfjarlægð.

Flogið er með Norwegian til Costa Brava svæðisins. Það er ekki íslensk fararstjórn á svæðinu.



LAUTARFERÐIR OG AFSLÖPPUN



MAÍ SÓL

ALBIR PLAYA ☆☆☆☆

FRÁ 76.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Verð frá 96.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 7.-14. maí – 1 vika

AMMA OG AFI MEÐ

ALBÍR

Endurnærandi ró strandbær í stórbrotinni náttúru

Albír er lítill, fallegur strandbær í nágrenni við Benidorm og listamannaþorpið Altea. Í Albír er einstök veðurlíða og sólríkt andrúmsloft og er því tilvalinn áfangastaður fyrir fjölskyldur sem vilja koma endurnærðar úr fríinu. Strandlengjan hentar vel til sól- og sjóbaða, sjórinn er tær og fallegur og börnin njóta sín í mildri sólinni. Fyrir þá atorkusömu er ýmis afþreying og skemmtun í Albír, fallegar gönguleiðir, spennandi skemmtigarðar, fjörugar vatnaíþróttir og fleira.




KAKTUS ☆☆☆☆

FRÁ 117.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði. Verð frá 135.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 4.-11. júlí – 1 vika

SUMAR  FERÐIR

...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is

☆Vönduð frí á vinsæla staði

Sumarferðir bjóða ferðir á góðum kjörum fyrir fjölskyldur af öllum stærðum og gerðum. Á áfangastöðum Sumarferða er fjölbreytt afþreying og fjör í boði fyrir alla fjölskylduna.

Á flestum áfangastöðum Sumarferða er íslenskur fararstjóri ykkur til halds og trausts í fríinu. Öll flug eru bein flug og ferðataska og handfarangur innifalið.

TOSSA DE MAR

GOLDEN BAHIA DE TOSSA ☆☆☆☆

FRÁ **147.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með sundlaugarsýn. Verð frá 176.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 27. júní – 6. júlí – 9 nætur

MAÍ
SÓL

BENIDORM

MAGIC TROPICAL SPLASH ☆☆☆

FRÁ **84.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í silver íbúð með 1 svefnherbergi og morgunverði. Verð frá 98.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 10.–17. maí – 1 vika

MAÍ
SÓL

LLORET DE MAR

GUITART GOLD CENTRAL PARK ☆☆☆

FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í junior svítu með morgunverði. Verð frá 122.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 30. maí – 8. júní – 9 nætur

MAÍ
SÓL

ALMERÍA

ROC GOLF TRINIDAD ☆☆☆☆

FRÁ **119.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli **ALLT INNIFALIÐ**. Verð frá 153.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 31. maí – 7. júní – 1 vika

MAÍ
SÓL

BENIDORM

HOTEL BALI ☆☆☆☆

FRÁ **79.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með hálfu fæði. Verð frá 95.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 17.–24. maí – 1 vika

CALPE

AMATISTA APARTMENTS ☆☆☆

FRÁ **79.900 KR.**

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum. Verð frá 119.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Ferðatímabil: 20.–27. ágúst – 1 vika

SUMAR  FERÐIR
...eru betri en aðrar

VIÐ PÖKKUM MEIRU Í FERÐIRNAR!

Íslensk fararstjórn, beint flug, flugskattar, handfarangur og 23 kg taska innifalið í öllum verðum

Sími 514 1400 | sumarferdir@sumarferdir.is | sumarferdir.is