



### Ósammála um alvarleika ákvörðunar FATF

Innlent **2**

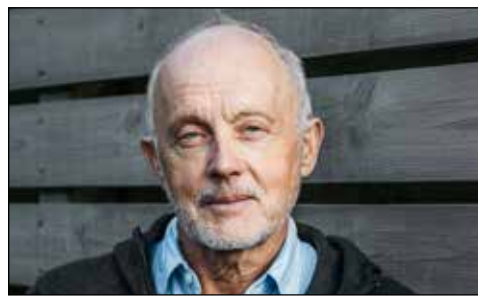
„Peningaþvætti á alþjóðavísu virkar þannig að það leitar að veikasta hlekknum sem til er í alþjóðlegri keðju. Ísland býður í dag upp á töluverð tækifæri til þess að þvætta peninga.“



### Hvað er að gerast á hlutabréfamarkaðnum?

Fréttaskýring **6**

Meðaltalsávöxtun þeirra félaga sem skráð eru á aðallista í Kauphöllinni hefur verið lítil sem engin undanfarin misseri. Þetta hefur valdið fjárfestum nokkrum áhyggjum.



### Lykilstofnanir brugðust trausti sjúklinga og almennings

Viðtal **22**

Sænski blaðamaðurinn Bo Lindquist furðar sig á því hversu lítil viðbrögð plastbarkamálið svokallaða vakti á Íslandi. Hann segir mörgum spurningum enn ósvarað.



Sérblað fylgir í dag

## Stofur & stáss

# MANNLÍF

Frétt

Ísland / Heimurinn



Viðtalið / Haraldur Þorleifsson

## „Lífið er allt of flókið til þess að það geti alltaf allt verið upp á við“

Þegar Haraldur Þorleifsson stofnaði stafræna hönnunarfyrirtækið Ueno árið 2014 var hann eini starfsmaður þess og hafði engin plön um stækkun. Fimm árum síðar eru starfsmennirnir orðnir 65 og skrifstofur fyrirtækisins þrjár, bæði á Íslandi og í Bandaríkjunum. Haraldur hefur þó engan veginn fetað beinu brautina í átt að þessum árangri.



**Innlent**  
PENINGAÞVÆTTI

## Virðast ekki hafa stórar áhyggjur af stöðunni

„Við erum því mun betur í stakk búin að takast á við úttektir og tilmæli en áður.“

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, sagði á opnum fundi efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis á þriðjudag að samtöl hans við ráðherra annarra ríkja hefðu dregið úr áhyggjum hans af mögulegum álitshnekkjum í tengslum við ákvörðun FATF. Þá sagði hann ferlið hjá stofnuninni ófyrirsjáanlegt og ógagnsætt, að því leyti að ekki væri greint frá því hvernig einstök aðildarríki ráðstöfuðu atkvæðum sínum. Ekki hefði verið full samstaða um að setja Ísland á gráa listann.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómismálaráðherra sagði að í upphafi árs 2018 hefðu verkefni stýrihóps um mál er snertu FATF verið endurskilgreind og hópurinn eflur. Hann sinnti stefnumótun og samstillti varnir gegn peningaþvætti og væri ætlað að tryggja eftirfylgni og úrbætur vegna athugasemda FATF. „Við erum því mun betur í stakk búin að takast á við úttektir og tilmæli en áður.“

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hefur ákveðið að hefja frumkvæðisrannsókn á verklagi ráðherra vegna ábendinga framkvæmdahóps FATF en málið hefur m.a. heyrnt undir dómismálaráðuneytið, fjármála- og efnahagsráðuneytið og iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytið.

„Það liggur fyrir að við erum komin á gráa lista FATF og höfum verið að fá athugasemdir frá þessari nefnd frá árinu 2006 og hugur nefndarinnar stendur til að skoða hvernig það gat gerst að við erum komin á þennan gráa lista og hvernig verklag ráðherra

hefði mátt betur fara svo við getum lært af þessu í framtíðinni,“ sagði Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar í samtali við mbl.is á mánudag.



# KRONAN

## Of snemmt?

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

# Saka stjórnvöld um andvaraleysi

Innan fjármála- og nýsköpunargeirans eru menn uggandi vegna ákvörðunar FATF um að setja Ísland á svokallaðan „gráa lista“. Stjórnvöld eru sökuð um seinagang og skilningsleysi á alvarleika peningaþvættis.

Það er svo einfalt að ímynda sér Ísland sem einangraða eyju í Atlantshafi sem enginn gefur raunverulegan gaum. Peningaþvætti á alþjóðavísu virkar þannig að það leitar að veikasta hleknum sem til er í alþjóðlegri keðju. Ísland býður í dag upp á töluverð tækifæri til þess að þvætta peninga. Með breitt framboð fjármálaafurða, samstarfssamninga við banka erlendis um erlendar millifærslur en litlar varnir í samhengi við stærri ríki gæti Ísland hæglega orðið næsta fórnarlamb hneykslismáls eins og Danske Bank fór nýlega í gegnum.“

Þetta segir Guðmundur Kristjánsson, stofnandi og framkvæmdastjóri Lucinity Cognitive Technologies, en fyrirtækið sérhæfir sig í stafrænum lausnum til að varna gegn peningaþvætti. Guðmundur segir að almennt séð geri menn sér ekki grein fyrir því hversu alvarlegt peningaþvætti er en fleiri einstaklingar sem Mannlíf ræddi við innan fjármála- og nýsköpunargeirans saka stjórnvöld um skilningsleysi á þeirri stöðu sem upp er komin eftir að Ísland var sett á svokallaðan „gráa lista“ Financial Action Task Force (FATF) og á alvarleika peningaþvættis yfirhöfuð.

Fæstir viðmælenda vildu koma fram undir nafni en allir sögðu þeir ótrúlegt að þessi staða væri komin upp; stjórnvöld hefðu haft nægan tíma til að grípa til aðgerða. Einn sagði engu líkara en að þau gerðu sér ekki grein fyrir hvaða áhrif það hefði á orðspor landsins að vera á lista með ríkjum á borð við Pakistan, Síryland og Jemen. Upplýsingagjöf virðist í það minnsta áfátt, þar sem einhver nýsköpunarfyrirtæki óttast að koma sjálfkrafa að lokuðum dyrum erlendis þegar kemur að fjármögnun.

”

„Þetta er álíka alvarlegt og efryggisgæslu og landamæraeftirliti væri ábótavant í Leifsstöð við komu og brottför flugvéla.“

### Áhrifin gætu náð til neytenda

„Þetta er álíka alvarlegt og efryggisgæslu og landamæraeftirliti væri ábótavant í Leifsstöð við komu og brottför flugvéla,“ segir Sveinn Valfells, einn stofnenda fjártækniyrirtækisins Monerium. „Slíkt gæti verulega raskað samgöngum til og frá Íslandi. Athugasemdir FATF vegna seinna viðbragða íslenskra stjórnvalda geta verulega heft flæði fjármagns inn og út úr landinu og þar með truflað allt hagkerfið,“ bæti hann við en í umsögn FATF um Ísland segir m.a. að stjórnvöld hefðu þegar tekið skref í rétta átt en að ekki hefði gefist tími til að fara yfir upplýsingarnar þar sem þær væru aðeins nýlega komnar fram.

„Þessi vandræði gagnvart FATF eru ekki ný af nálinni og því ákaflega klaufalegt að renna í rauninni út á skilafresti,“ segir Guðmundur. Hann segir að erfiðara gæti orðið fyrir fyrirtæki að stofna til viðskipta erlendis og flytja fjármagn milli landa. Þá gætu áhrifin hæglega náð til neytenda. „Það er líklegt að módel erlendra mótaðila taki lista FATF með í útreikninga á áhættuálagi íslenskra fyrirtækja. Þannig gæti orðið dýrara fyrir íslensk fyrirtæki að eiga viðskipti erlendis og hætt við að því verði ýtt út í vöruverð.“

Guðmundur segist gera ráð fyrir að menn muni draga af þessu lærdóm.

„Við reiknum með að stjórnvöld verði búin að kippa þessum málum í liðinn fyrir næstu úttekt. Athugasemdir frá FATF sem við höfum mestar áhyggjur af er innleiðing sjálfvirks kerfis sem tekur á móti tilkynningum frá fjármálastofnunum landsins um mögulegt peningaþvætti. Við höfum ekki áhyggjur af innleiðingunni sem slíkri heldur frekar þeim kröfum sem séríslenskar aðstæður gætu leitt af sér,“ segir Guðmundur.

„Þessu til viðbótar ætti Ísland auðvitað ekki að setta sig við að rétt sleppa af gráum lista varðandi peningaþvætti. Við höfum allan þann auðbúnað sem þarf til þess að búa til sérstaklega öflugt varnarkerfi. Um er að ræða einsleitan fjármálamarkað með mikið af sameiginlegum undirstöðum. Með samofnu átaki bankanna og stjórnvalda ætti okkur að geta tekist að lágmarka áhættu vegna peningaþvættis.“

Guðmundur segir umfang peningaþvættis á heimsvísu jafngilda áttunda stærsta hagkerfi heims.



**BIRTINGUR EHF**

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



**Lumar þú á frétt?**

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

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

F Y K U R  
Y F I R  
H A E Þ I R



**GEYSIR**

HAUST / VETUR MMXIX



# DNA

„Kjarnsýrur eru langar keðjusam-  
eindir settar saman úr einingum  
sem kallast kirni (núkleótíð). Hvert  
kirni er aftur sett saman úr sykrum,  
fosfati og niturbasa. Í DNA eru ferns  
konar niturbasar; adenín (A), gúanín  
(G), cýtósín (C) og týmín (T),“ segir  
Vísindavefurinn um DNA.

„Í kjarnsýrukeðjunum skiptast á sykra og fosfat  
en niturbasarnir ganga út frá sykrinum. DNA  
kemur yfirleitt fyrir sem tvöföld sameind, tvær  
paraðar keðjur. Keðjurnar parast þannig að A-kirni  
parast við T-kirni og G-kirni við C-kirni. Tvöfalda  
sameindin myndar gorm (helix). Í honum snúa  
niturbasarnir inn að miðju og þar tengjast þeir með  
svonefndum vetnistengjum, A við T og G við C.“

„DNA er erfðaeftir allra lífvera. Það kemur  
fyrir í litningum í dýrum sem og plöntum og  
er í frumukjarna. DNA-sameindir litninganna  
skiptast í starfseiningar sem kallaðar eru gen.  
Þær eftirmyndast með mikilli nákvæmni í hverri  
frumukynslóð þannig að hver afkvæmisfruma  
fær nákvæmlega sams konar DNA, það er að  
segja sams konar gen og foreldrisfruman.“

## Siðferðileg álitamála

Ný tækni vekur nýjar sið-  
ferðilegar spurningar. Kallað  
hefur verið eftir alþjóðlegum sátt-  
mála um að halda varlega inn um  
þær dyr sem erfðafraeðin hefur  
opnað en að mörgu er að hyggja.  
Gera þarf greinarmun á þeim  
breytingum sem hægt er að gera  
á erfðaeftirinu eftir því hvort um  
er að ræða breytingar sem erfast  
eða breytingar sem snerta aðeins  
þann einstakling sem um ræðir.  
Breytingar sem gerðar eru á kyn-  
frumum eða fósturvísnum erfast en  
breytingar á öðrum frumum erfast  
ekki. Það eru einkum þær fyrrnefndu  
sem þykja siðferðilega vafasamar.

Flestir eru sammála  
um að spurningin  
snúist ekki um  
það hvort  
nýjungar á  
sviði erfða-  
tækninnar  
verði notaðar  
heldur hvernig.  
Sumir vilja meina  
að það sé sjálf-



gefið að nota tæknina til að lækna  
alvarlega sjúkdóma sem rekja má  
til einnar stökkbreytingar sem er  
þá tiltölulega auðvelt að breyta, t.d.  
sigðkornablóðleysi.

Fyrsta spurningin sem þarf að  
svara er hvort hægt er að gera  
breytinguna á öruggan máta og  
hvort það sé viðkomandi til heilla.

Aðrar spurningar varða samfélagið í  
heild. Ef alþjóðasamfélagið ákveður  
að erfðabreytingar á fósturvísnum  
séu siðferðilega forsvaranlegar,  
hversu langt ætlum við að ganga?  
Ef við ætlum að leyfa lækningar,  
hvað þá með „úrbætur“? Ætlum  
við að heimila að börn séu í raun  
hönnuð? Og hvernig á að sniða  
reglur sem eiga að ná yfir ólíka  
menningarheima? Ætlum við að  
leyfa samfélögum að sniða einstak-  
linga eftir hugmyndafræði? Útrýma  
ákveðnum útlitseinkennum, svo  
dæmi sé tekið.

Sú spurning vaknar óneitanlega  
hvaða afleiðingar þetta hefur fyrir  
samfélagið. Flestir eru sammála um  
að aðgengi að úrræðum muni að  
stórum hluta velta á efnahagslegri  
stöðu. Þá má sjá fyrir sér að deilur  
vakni um hvað teljist til lækninga og  
hvað til „úrbóta“. Fólk horfir það t.d.  
ólikum augum að vera döf; sumir  
sjá fötlun á meðan aðrir sjá hóp  
fólks með sameiginlegt tungumál.  
Þá eru einnig uppi spurningar um  
hver eigi að draga lífuna; eiga það  
að vera stjórnmál sem fara með  
löggjafarvaldið eða vísindasam-  
félagið sjálft, sem hefur ýmis úrræði  
til að bæði refsar og verðlauna vís-  
indamönnum fyrir framgöngu sína?

## Nýr „Hefnandi“ erfðafraeðinnar

Nýjar vonir hafa vaknað í kjölfar uppljóstrunar vísindamanna um að þeir hafi fundið nýja aðferð  
við að gera breytingar á erfðaeftirinu. Þeir segja að mögulega verði hægt að lagfæra 89% þeirra 75  
þúsund stökkbreytinga sem vitað er að leiða til ýmissa sjúkdóma.

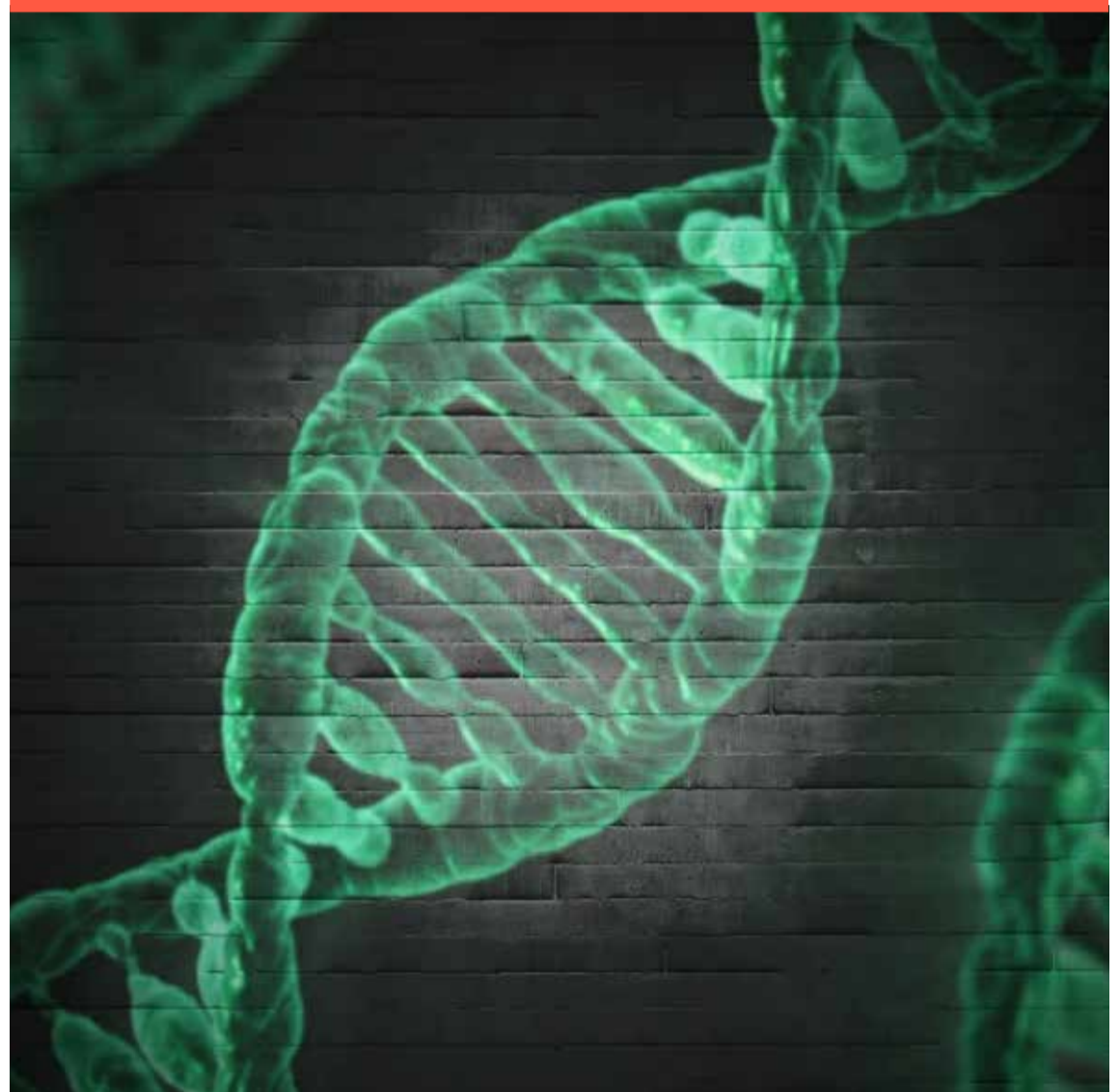
Vísindamenn hafa  
fundið leið til að  
gera nákvæmari  
og öruggari  
breytingar á  
erfðaeftirinu en  
áður hefur þekkst. Í um sjö ár  
hefur verið notast við svokallaða  
CRISPR/Cas9-tækni, sem hefur  
verið lýst sem skærum sem klippa  
á kjarnsýrukeðjuna til að gera  
tilætlaðar breytingar. Sú tækni  
hefur reynst nokkuð mistæk en  
nýju aðferðinni, *prime editing*,  
hefur verið lýst sem ritvinnslu-  
forriti sem hægt sé að nota til að  
skipta um eða eyða heilum bútum  
af DNA eða leiðréttastakar „staf-  
setningarvillur“ í þeim milljörðum  
bókstafa, eða kirna, sem mynda  
erfðamengi mannsins.

Aðferðin felur í sér að sameina  
tvö ensím, Cas9 og svokallaðan  
víxlrita, og „forriti“ RNA-sam-  
eind til að beina ensímnum á  
réttan stað. En í raun má segja að  
hún jafnist á við að yta á Ctrl-F  
til að finna textann sem þú vilt  
breyta, yta á Ctrl-C og svo Ctrl-V  
til að líma inn nýja textann, eins  
og blaðamaður BBC kemst svo  
skemmtilega að orði.

Einn vísindamannanna, dr. David  
Liu, segir aðferðina marka upphaf  
fremur en enda, þar sem langur  
vegur sé fyrir höndum. Tekist  
hefur að gera 175 breytingar á  
mannsfrumum á tilraunastofu,  
meðal annars breytingar sem  
fólu í sér viðgerð á genum sem  
valda sigðkornablóðleysi og Tay-  
Sachs-sjúkdómnum. Liu segir  
vonir standa til að *prime editing*  
muni gera mönnum kleift að lag-  
færa um 89% þeirra 75 þúsund  
stökkbreytinga sem vitað er að  
leiða til ýmissa sjúkdóma. Þá er  
horft til þess að hægt verði að gera  
breytingar á taugafrumum sem er  
ekki hægt með CRISPR-tækninni.

**Bið í að aðferðinni verði  
beitt í lækningaskyni**

„Þetta er augnablik til að standa  
upp og klappa,“ sagði Fyodor



„Þetta er augnablik til að standa upp og klappa,“ sagði Fyodor Urnov, erfðaverkfræðingur við University of California.

”

„Í raun má segja að  
hún jafnist á við að  
yta á Ctrl-F til að  
finna textann sem  
þú vilt breyta, yta á  
Ctrl-C og svo Ctrl-V  
til að líma inn nýja  
textann.“

Urnov, erfðaverkfræðingur við  
University of California, í samtali  
við NPR. „Fyrir erfðaverkfræðinga  
er þetta dálítið eins og að nýr  
Avenger hafi gengið til liðs við  
okkur. Einhver sem býr yfir ofur-  
kröftum sem þörf er á. Það er ekki  
nógu djúpt í árina tekið að segja að  
maður sé spenntur,“ bætti hann  
við.

Uppgötvuninni sem greint var frá  
í tímaritinu Nature á mánudag,  
var almennt fagnað af vísinda-  
samfélaginu en menn voru þó á  
einu máli um að nokkur bið yrði á  
því að hægt væri að nota aðferðina

í lækningaskyni. Þá mun hún  
ekki koma í staðinn fyrir CRISPR-  
tæknina, þar sem hún er áfram  
heppilegri til gera breytingar á  
stærri hlutum erfðaeftirinnis. *Prime  
editing* mun hins vegar bjóða upp  
á meiri nákvæmni.

„Ef þú hugsar um CRISPR eins  
og flug, flugvél, þá er þessi nýja  
aðferð eins og þyrlla,“ útskýrir  
Urnov. „Hún flýgur líka og kemur  
þér frá stað A á stað B. En það eru  
ákveðnir hlutir, eins og að lenda  
á Salesforce-turninum hér í San  
Francisco, þar sem þyrlla hentar  
betur en flugvél.“

## Óvissa um afleiðingar inngrípanna

He Jiankui.

Vísindamaðurinn He Jiankui komst í fréttirnar í nóvember 2018, þegar hann greindi frá því að hann hefði gert breytingar á erfðaeftirinu tveggja stúlukubarna í þeim tilgangi að tryggja að þær smituðust ekki af HIV. He beitti CRISPR-tækninni til að gera breytingu á geninu CCR5 á fósturstiginu en faðir stúlkananna hafði greinst með HIV.

Vísindasamfélagið brást einróma við uppljóstruninni og He var fordæmdur út um allan heim. Bent var á að CRISPR-tæknin væri ekki komin á það stig að óhætt væri að nota hana á fóstur, auk

þess sem ómögulegt væri að segja hvaða afleiðingar aðrar umrædd breytingar gæti haft fyrir stúlurnar. Til dæmis var vitað að stökkbreyting á CCR5 gerði einstaklinga viðkvæmari fyrir vesturnílarvísnum og ýmsum inflluensuþýkingum.

„Lulu“ og „Nana“ komu í heiminn í október 2018 og hafa verið undir læknesifirliti frá því að He steig fram. Enn sem komið er virðist ekkert benda til þess að inngríp He hafi haft aðrar ófyrirséðar

afleiðingar en í júní sl. greindi NPR frá því að ný rannsókn á erfðaeftirinu 400 þúsund einstaklinga benti til þess að breytingin sem gerð var á CCR5 hefði mögulega gert meira illt en gott.

Rannsóknin leiddi í ljós að þeir sem hefðu tvö eintök af CCR5-breytingunni, líkt og stúlurnar, væru 21% líklegri til að ná ekki 76 ára aldri. Rannsakendurnir sögðu líklegt að þarna spilaði inn í fyrrnefnd næmni fyrir inflluensuvírusnum. „Þetta er lexía um auðmýkt,“ var haft eftir George Daley, skóla-meistara Harvard Medical School.



# NÝR RANGER



MEST SELDI PALLBÍLL Í EVRÓPU  
LÆTUR EKKERT STOPPA SIG!

## NÝR FORD RANGER

Nýr Ford Ranger, mest seldi pallbíll í Evrópu, er sérstaklega vel byggður í alls konar verkefni hvort sem er í vinnu eða áhugamálin og með enn meiri tækni en nokkru sinni fyrr. Þú upplifir öryggi í hvaða akstursaðstæðum og umhverfi sem er.

### Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

Verð frá 7.690.000 kr.

Nýr Ford Ranger fæst í þremur búnaðarútfærslum sem eru Raptor og Wildtrak með 213 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 500 Nm og nýrri háþróaðri 10 gíra sjálfskiptingu og XL útfærslu með 170 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 420 Nm og 6 gíra beinskiptingu.

**Ranger Raptor** Double Cab 4x4 sjálfskiptur, verð frá 9.990.000 kr. (sérpöntun)

**Ranger XL** Double Cab 4x4 beinskiptur, verð frá 6.490.000 kr. (sérpöntun)

**Ford tekur þig lengra**

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Ranger**

### Ríkulegur staðalbúnaður Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

- Dráttargeta 3.500 kg
- Veghæð 23,2 cm
- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- Nálægðarskynjarar að framan og aftan
- Bakkmyndavél
- FordPass samskiptakerfi með netttengingu
- Upphitanleg fram- og afturrúða
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Driflæsing á afturdrifi
- Lyklalaust aðgengi og starthnappur
- Hlífdarplötur fyrir vél og eldsneytistank
- Xenon aðalljós með LED lýsingu
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- Regnskynjari í framrúðu
- Eyðsla frá 9,3 l/100



Öruggur staður til að vera á

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](http://ford.is)

# Nýr veruleiki

**Ýmsir óttast að ládeyða á íslenskum hlutabréfamarkaði sé komin til að vera, ef fjárfestingar glæðast ekki með meiri áhuga fjárfesta.**

Sé litið til baka þá kunna fjármagnshöftin að hafa verið áhrifameiri fyrir efnahagslífið en margir áttuðu sig á. Þrátt fyrir allt, gegnir skráður markaður verulega mikilvægu hlutverki fyrir almenning í landinu.

Eftir / Magnús Halldórsson



Meðaltalsávöxtun þeirra félaga sem eru á aðallista hefur verið lítil sem engin, nálægt núlli. Samkvæmt heimildum Kjarnans hefur þetta valdið nokkrum áhyggjum hjá fjárfestum að undanfögnu, þar sem ávinningurinn af hinum skráða markaði hefur ekki verið nægilega mikill.

**S**é horft fram hjá gengi Marels í Kauphöllinni, sem hefur hækkað um tæplega 50 prósent á síðustu tólf mánuðum, mest í aðdraganda skráningar í Euronext-kauphöllina í Amsterdam, og er rúmlega 450 milljarða virði, hefur verið fátt um fína drætti og ávöxtun verið lítil sem engin að meðaltali.

Ástæðan er meðal annars minni eftirspurn en var þegar fjármagnshöftin voru fyrir hendi, en þá voru lífeyrissjóðir duglegri við að kaupa hlutabréf, eins og eðlilegt er meðan markaðurinn var að byggjast upp eftir allsherjarhrun haustið 2008.

”

**„Segja má að ákveðinn hápunktur hafi verið á því mikla hagvaxtarskeiði sem var á haftatímabilinu um það leyti sem höftum var aflétt.“**

Fjármagn lífeyrissjóðanna gat ekki leitað út úr hagkerfinu, á meðan höftin voru fyrir hendi – á árunum 2008 til 2016. Á þessu tímabili hækkaði fasteignaverð einnig mikið – um tæplega 50 prósent á árunum 2013 til 2018, og mikið fjármagn var í umferð.

Þegar höftin voru afnumin að mestu árið 2016 breyttust aðstæður mikið. Erlendir fjárfestir sýndu hagkerfinu aukinn áhuga á nýjan leik, til skamms tíma, en á móti kom að fjárfestar, ekki síst lífeyrissjóðir, færðu fjármagn út fyrir landsteinana.

Segja má að ákveðinn hápunktur hafi verið á því mikla hagvaxtarskeiði sem var á haftatímabilinu um það leyti sem höftum var aflétt. Um fjórum mánuðum eftir að

tilkynnt var um afnámið mældist árshækkun fasteignaverðs 23,5 prósent, og var þá mesta hækkun meðal þróaðra ríkja í heiminum. Gengi krónunnar hafði einnig styrkst jafnt og þétt, enda jókst umfangið í hagkerfinu á þessum tíma, ekki síst.

Sé horft aftur til ársins 2016 er staðan svipuð nú og hún var, að frádregnu gengi Marels. Meðaltalsávöxtun þeirra félaga sem eru á aðallista hefur verið lítil sem engin, nálægt núlli. Samkvæmt heimildum Kjarnans hefur þetta valdið nokkrum áhyggjum hjá fjárfestum að undanfögnu, þar sem ávinningurinn af hinum skráða markaði hefur ekki verið nægilega mikill. Hafa einkafjárfestar rætt þetta sín á milli og velt því fyrir sér hvort best sé að afskrá félög.

# KEA SKYR

Við þökkum frábærar viðtökur!



↑ KOLVETNASKERT ↓

Nýja KEA skyrið hefur algjörlega slegið í gegn og því bjóðum við nú tvær vinsælustu bragðtegundirnar í stærri umbúðum.

Njótið vel!





















KEA skyr er nú laktósaleust





„Að mati viðmælenda Kjarnans er helsti veikleika íslenska markaðarins ekki endilega bundinn við að ekki sé nægileg velta, heldur frekar að meiri áhugi þurfi að koma erlendis frá. Þannig sé hægt að ýta undir betri ávöxtun og einnig fleiri möguleika og nýsköpun í atvinnulífinu almennt.“



 Nasdaq	Eigið fé	Markaðsvirði
 Arion banki	195,3	141,1
 Heimavellir	18,7	13,3
 Eik	31,7	27,1
 Reitir	52,3	47,7
 Síminn	36,2	40,6
 Brim	38,3	69,4
 Sjóvá	15,6	22,9
 Festi	26,6	41,2
 Skeljungur	9,3	15,7
 Sýn	10,8	8,2
 TM	14,3	21,4
 Vís	15	22
 Eimskip	32,3	32,7
 Reginn	44	38
 Hagar	24,3	48,5
 Origo	7	10,7
 Icelandair	54,6	39
 Marel	126,6	451
 Kvika	13,9	19,7
<b>Samtals</b>	<b>766,8</b>	<b>1110,2</b>

Sept. 2019.

## Á sér skýringar

Verðmiðinn á félögunum er einnig fremur lágur, í alþjóðlegum samanburði. Verðið er að meðaltali um 1,4 sinnum eigið fé, en algengt er í alþjóðlegum kauphöllum að meðaltali sé nærri þrjú. Kjarninn hefur fylgst náið með þessu viðmiði undanfarin fimm ár, og hefur það hæst farið í 1,6 sinnum eigið fé á því tímabili.

Það er vissulega ólíku saman að jafna, þegar kemur að félögum í innlendra starfsemi á Íslandi og síðan stærri félög í alþjóðlegri starfsemi, en engu að síður gefa svona meðaltöl ákveðna vísbendingu um hvernig fjárfestar horfa til reksturs félaganna.

En þótt verðmiðar hafi ekki hækkað mikið hefur margt annað spilað inn í áhugaleysi fjárfesta. Frekar er líklegt að þjögurinn sem fylgdi fjármagnshöftunum hafi ýtt undir eignaverð – bæði hlutabréfa og fasteigna – og síðan hafi aðlögunin farið nokkuð augljóslega niður á við eftir að höftin voru losuð.

Erlendir fjárfestar hafa komið inn, en þó ekki í sama mæli og hefði verið æskilegt til að vinna upp á móti breyttri fjárfestingahegðun lífeyrissjóðanna, sem eru

bakbeinið í hlutabréfamarkaðnum með rúmlega helming allra hlutabréfa á markaði sem eigendur.

## Vantar fleiri félög

Lífeyrir landsmanna nemur samtals um 4.800 milljörðum króna þessi misseri. Þar af voru eignir samtryggingadeilda 4.308 milljarðar króna og séreignadeilda 490 milljarðar. Innlendar eignir lífeyrissjóða námu 3.418 milljörðum. Þar af voru innlán í innlendum innlánsstofnunum 167 milljarðar króna og innlend útlán og markaðsverðbréf 3.115 milljarðar. Erlendar eignir lífeyrissjóða voru 1.379 milljarðar í lok ágúst.

Að mati viðmælenda Kjarnans er helsti veikleika íslenska markaðarins ekki endilega bundinn við að ekki sé nægileg velta, heldur frekar að meiri áhugi þurfi að koma erlendis frá. Þannig sé hægt að ýta undir betri ávöxtun og einnig fleiri möguleika og nýsköpun í atvinnulífinu almennt.

Baldur Thorlacius, viðskiptastjóri hjá Nasdaq, gerði þetta að umtalsefni í grein á vef Kjarnans á miðvikudag, og sagði þar að samanburður við erlendar kauphallir sýndi að veltan á íslenska markaðnum væri hlutfallslega ekki lítil.

Veltuhraðinn (velta miðað við stærð fyrirtækja) það sem af er ári er 54 prósent að meðaltali fyrir stór fyrirtæki á Íslandi en 54–62 prósent á hinum norrænu kauphöllum Nasdaq. Þá er hann 71 prósent í samanburði við 21–60 prósent fyrir meðalstór fyrirtæki og 69 prósent samanborið við 19–41 prósent fyrir lítil fyrirtæki.

„Það er því varla hægt að kvarta undan veltu með hvert og eitt félag. Flest íslensk fyrirtæki teljast aftur á móti lítil á alþjóðlegum mælikvarða og skráð félög eru of fá, sem skýrir líklega þennan misskilning. Það vantar einfaldlega fleiri félög á markað til þess að auka heildarveltuna. Það vantar fleiri lítil og meðalstór nýsköpunarfyrirtæki á markað til þess að skapa áhuga-verð störf og nýta þau fjölmörgu tækifæri sem leynast í íslensku hugviti. Það vantar fleiri stór fyrirtæki á markað til þess koma Íslandi betur á kortið hjá alþjóðlegum stofnanaáhræfnum. Þetta mun seint gerast ef við höldum áfram að dreifa rangfærslum um lélega veltu og tala niður skráningar á markað,“ segir meðal annars í grein Baldurs.

Að hans mati þurfi frekar að leita leiða til koma fleiri fyrirtækjum á markað.

„Íslenski hlutabréfamarkaðurinn stendur að mörgu leyti traustum fótum í dag en það er margt sem má betur fara. Við þurfum að greiða leið nýrra fyrirtækja inn á markað svo íslenskt atvinnulíf geti blómstrað og við þurfum að fá almenning og erlenda fjárfesta inn af

meiri krafti til þess að fá fjölbreyttari skoðanaskipti og njóta betur „visku fjöldans“, svo dæmi séu tekin,“ segir í grein Baldurs.

Enn fremur segir að það ætti að vera forgangsatriði, að efla skráðan markað frekar en að tala hann niður að óþörfu. „Það hefur sjaldan verið mikilvægara en nú að stjórnvöld, atvinnulíf og fjármálakerfið taki höndum saman um að efla hlutabréfamarkaðinn, þegar hagkerfið er komið á bremsuna og bankar eru farnir að draga úr útlánnum. Hættum að tala niður það sem gengur vel og göngum strax í að bæta það sem bæta má.“

## Hagræðing og einangrun?

Eins og rakið var í fréttaskýringu á þessum vettvangi fyrir skemmstu undir fyrirsögninni Hvað er að gerast í hagkerfinu? Þá bendir margt til þess að töluverður hægagangur sé nú í hagkerfinu.

Mikill samdráttur hefur verið í innflutningi, eða um sem nemur 9 prósentum miðað við árið í fyrra, og einkaneysla hefur dregist töluvert saman.

Í samtölum við sérfræðinga og greinendur á fjármála-markaði, mátti greina töluverðar áhyggjur af þessari stöðu, jafnvel þótt undirstöðurnar í hagkerfinu væru traustar, það er að skuldir heimila og fyrirtækja væru ekki of miklar.

Það sé kominn upp nýr veruleiki sem erfitt sé að lesa í hvernig muni þróast. Þótt stýrivaxtalækkningar séu af hinu góða, og í takt við Lífskjara-samninga aðila vinnuamarkaðarins og stjórnvalda, þá er það ládeyðan á markaði – ekki síst hlutabréfamarkaðnum – sem viðmælendum fannst gefa tilefni til þess að ákveðinn doði sé að myndast í hagkerfinu, eins og er víða vanda-mál í heiminum um þessar mundir.

Hagvaxtarspár gera ráð fyrir litlum sem engum hagvexti á þessu ári, eftir 4,6 prósent hagvöxt í fyrra. Á næsta ári mun hagkerfið taka við sér aftur, að mati flestra greinenda. Það er hins vegar háð því að það takist að spyrna við fótum.

Eins og staðan er núna, virðist líklegt að veturinn muni einkennast af frekari hagræðingu, með fækkun starfa og breytingum í hagkerfinu. Það er ekki víst að það heyrir mikið af því í formi hópuppsagna, heldur frekar að fyrirtæki muni draga saman seglin – í eilífri leit að betri rekstrargrundvelli.

Þá eru áhrifin af aukinni sjálfvirknivæðingu einnig ekki hluti af einhverri fjarlægri framtíð, heldur má sjá slíka þróun glögglega í nýjum samningum fyrirtækja. Í vikunni var tilkynnt um kaup Brims á tækjum og tækni frá Marel, sem mun gera bolfiskvinnslu fyrirtækisins þá fullkominu í heimi.

**Þótt stýrivaxtalækkningar séu af hinu góða, og í takt við Lífskjara-samninga aðila vinnuamarkaðarins og stjórnvalda, þá er það ládeyðan á markaði – ekki síst hlutabréfamarkaðnum – sem viðmælendum fannst gefa tilefni til þess að ákveðinn doði sé að myndast í hagkerfinu, eins og er víða vanda-mál í heiminum um þessar mundir.**







Lifandi ljós

 iittala





## kjarninn

FRÉTTASKÝRING



„Mikil verðmæti liggja í ríkisbönkunum. Samanlagt eigið fé þeirra er um 415 milljarðar, þar af 175 milljarðar hjá Íslandsbanka og 240 milljarðar hjá Landsbankanum.“

Hún mun þurfa mun færri hendur en hún gerir núna, en um leið verða afkastameiri og stuðla að betri nýtingu hráefnis.

Þó að íslenskur sjávarútvegur hafi lengi verið á þessari vegferð – með aukinni vélvæðingu og sjálfvirkni – má gera ráð fyrir að þessi þróun haldi áfram á næstunni, af meiri hraða og krafta en undanfarin ár.

Fyrir rúmlega 200 þúsund manna vinnu- markaðinn á Íslandi, getur hvert tilfalli þar sem störfum fækkar töluvert í einni svipan með aukinni tækni og sjálfvirkni, valdið titringi, t.d. hjá verkalyðshreyfingunni, eins og eðlilegt er.

### Efling og sala á ríkiseignum

Stjórnvöld hafa það á stefnuskránni að selja Íslandsbanka og lengi vel var horft til þess að selja einnig stóran hluta af eignarhlut í Landsbankanum, en halda eftir 30 til 40 prósent hlut.

Samkvæmt heimildum Kjarnans hefur verið rætt um það að undanförunu, að horfa til hlutabréfamarkaðarins þegar kemur að sölu. Það er að skrá Íslandsbanka á markað, og selja þannig eignarhlut í bankanum. Í

fyrstu væri það ekki allur bankinn, heldur frekar að hefja söluferlið með því að selja hluta í bankanum, til dæmis 10 til 15 prósent, og stíga þannig skrefið sem tiltekið er í stjórnarsáttmála Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins.

Í honum segir:

„Fjármálakerfið á að vera traust og þjóna samfélaginu á hag-

kvæman og sanngjarnan hátt. Eignarhald ríkisins á fjármálafyrirtækjum er það umfangsmesta í Evrópu og vill ríkisstjórnin leita leiða til að draga úr því. Ljóst er þó að ríkissjóður verður leiðandi fjárfestir í að minnsta kosti einni kerfislega mikilvægri fjármálastofnun.“

Þá er einnig kveðið á um að hvítbókin um fjármálakerfið – sem þegar hefur verið skilað og hún kynnt opinberlega – sé leiðarvísir um hvernig eigi að móta stefnu fjármálakerfisins til framtíðar litið.

„Leiðarljósinn í vinnu við hvítbókina verða aukið traust á íslenskum fjármálamarkaði, aukið gagnsæi og fjármálastöðugleiki. Þótt mikilvægar umbætur hafi verið gerðar á lagaumhverfi fjármálafyrirtækja er brýnt að gera betur. Eignarhald á kerfislega mikilvægum fjármálastofnunum verður að vera gagnsætt. Ríkisstjórnin vill að unnið verði að frekari skilvirkni í fjármálakerfinu með það að leiðarljósi að lækka kostnað neytenda. Mikilvægt er að dregið sé úr áhættu vegna óskyldra þátta í starfsemi fjármálafyrirtækja. Í mótun að framtíðarfyrirkomulagi skal sérstaklega litið til annarra lítilla opinna hagkerfa og reynslu annars staðar á Norðurlöndum,“ segir í stjórnarsáttmálanum.

Í henni er fjallað um hvernig ríkið geti losað um eignarhald sitt, og sérstaklega vikið að skráningu á markað sem möguleika. Ljóst er að slík leið myndi stórefla skráðan markað hér á landi.

En það er samt ekki ólíktlegt að um þessi skref verði harkalega deilt í stjórnarmálum. Í stefnu ríkisstjórnarflokkanna eru afar ólíkar áherslur. Sjálfstæðisflokkurinn er með skýra stefnu um að vilja selja eignarhluti í ríkisbönkunum,

en það á ekki við um Framsóknarflokkinn og Vinstri græn.

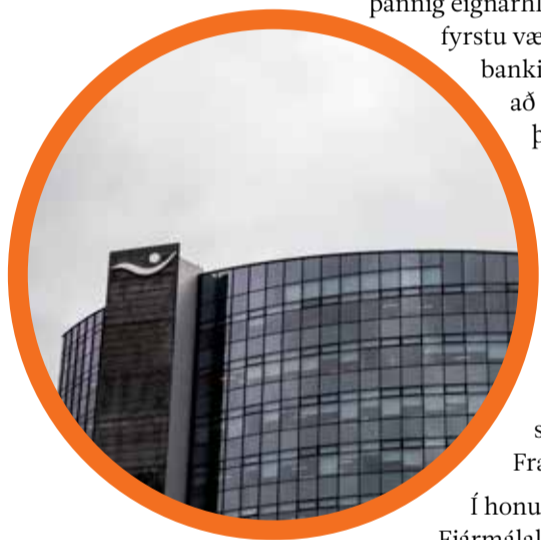
Þar er meira horft til þess að móta ramma um fjármálakerfið þar sem almannahagsmunir ráði ferðinni, og að skilið sé á milli fjárfestinga- og viðskiptabankastarfsemi. Það er helst að það sé stjórnarsáttmálinn sem sé leiðarstefið sem horfa þurfi til, en eins og fyrr segir er þar ekki að finna skýra leiðsögn um hvernig eigi að standa að málum.

Mikil verðmæti liggja í ríkisbönkunum. Samanlagt eigið fé þeirra er um 415 milljarðar, þar af 175 milljarðar hjá Íslandsbanka og 240 milljarðar hjá Landsbankanum.

Sé horft til markaðsvirðis bankanna, miðað við verðmiðann á Arion banka – sem skráður er á markað á Íslandi og í Svíþjóð, og hefur stöðu kerfislaugs mikilvægs banka eins og hinir tveir fyrrnefndu – þá er virði bankanna um 280 milljarðar króna. Sala á 10 prósent hlut í Íslandsbanka, miðað við fyrrnefnt verð (0,67 sinnum eigið fé) gæti skilað rúmlega 11,7 milljörðum króna í ríkiskassann.

Sá nýi veruleiki sem uppi er í hagkerfinu – með meiri hægagangi og ládeyðu á mörkuðum – gerir tímasetningu til sölu hins vegar erfiða. Bankar eru ekki vinsælir til kaups á alþjóðamörkuðum þessi misserin, þvert á móti.

Þeir eru flestir að hagræða í rekstri og laga sig að nýjum tímum aukinnar tækni og sjálfvirkni, enda hefur nýtt regluverk í Evrópu sem opnar á greiðslumiðlun fjártækniyrirtækja, leitt til mikilla breytinga sem ekki sér fyrir endann á. Ólíkt alþjóðlegum bönkum – og bankakerfinu fyrir hrun – þá er íslenska bankakerfið hins vegar nær eingöngu bundið við Ísland í þetta skiptið, og þykir nokkuð traust, samkvæmt upplýsingum sem koma fram í nýjasta Fjármálastöðugleika Seðlabanka Íslands. Það á að þola áföll í atvinnulífi, þar sem eiginfjárkröfur FME eru háar og gefa svigrúm til að takast á við erfiðleika.



## Golf GTE



Verð frá 4.390.000,-

Tengiltvinnbíl



### Jafnvígur á rafmagnni & bensíni

Volkswagen Golf GTE nýtir rafmagn og bensín sem orkugjafa og þú getur farið allar daglegar ferðir á rafmagn einu saman. Þú getur hitað Golf GTE í gegnum snjalltækið þitt á morgnana og stigið um borð í hlýjan og umhverfisvænan bíl.

www.hekla.is/volkswagensalur

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · BVA Egilsstöðum

FYLGSTU MEÐ

**1. NÓV**

Á RÚV KL. —

**19.45**

Landssöfnun UN WOMEN

# STÚLKA

EKKI BRÚÐUR

Á hverri mínútu eru 23 barnungar  
stúlkur þvingaðar í hjónaband

UN WOMEN  ÍSLAND



Viðtalið

HARALDUR  
ÞORLEIFSSON



*„Það koma alltaf tímabil þar sem mig langar að gera eitthvað allt annað en ég lendi alltaf aftur á þessari braut og mig langar til að halda áfram að vaxa með þessu fyrirtæki.“*



Haraldur Þorleifsson stofnaði Ueno einn síns lið í íbúð sinni í Reykjavík árið 2014. Fyrirtækið sérhæfir sig í því að skapa vörur, vörumerki og markaðsherferðir fyrir fyrirtæki með hönnun og tækni að leiðarljósi og hefur náð gríðarlegum árangri á því sviði. Google, Samsung, Microsoft, Economist, YouTube, Airbnb, Apple, Facebook og Uber, eru á meðal viðskiptavinna þess.

# „Ég var aldrei með neitt plan“

Þegar **Haraldur Þorleifsson** stofnaði stafræna hönnunarfyrirtækið Ueno fyrir fimm árum grunaði hann ekki að fimm árum síðan yrði hann kominn með sextíu og fimm starfsmenn á þremur skrifstofum í Bandaríkjunum og á Íslandi.



**H**ann var til að byrja með eini starfsmaðurinn og segist hafa stofnað fyrirtækið utan um eigin hönnunarvinnu sem hann hafði sinnt af og til í nokkur ár, meðal annars fyrir Google og fleiri rísa í stafræna heiminum. Hönnunin var þó ekki það sem hann hafði hugsað sér að leggja fyrir sig, hann stundaði nám í heimspeki og viðskiptafræði, lauk BA-gráðu í heimspeki og BS-gráðu í viðskiptafræði og fór síðan í meistaranám í hagfræði. Hvernig kom það til að hönnunin varð hans aðalstarf og í hverju felst það?

„Við vinnum við tækni og hönnun, búum til öpp og aðrar stafrænar lausnir,“ útskýrir hann. „Ég var eini starfsmaðurinn meirihlutann af fyrsta árinu en síðan byrjuðum við að ráða fólk, fyrst á Íslandi en síðan í San Francisco og New York og núna vinna um sextíu og fimm manns hjá fyrirtækinu auk fimm til tíu lausamanna á hverjum tíma.“

Mér leikur forvitni á að kynnast bakgrunni Haraldar og bið hann því að fara fjörutíu ár aftur í tímann og segja mér allt um æsku sína og uppruna.

„Ég er úr Vesturbænum í Reykjavík,“ segir hann. „Pabbi minn var dúkari þegar ég var að alast upp og mamma var búningahönnuður fyrir leikhús og bíómyndir. Ég fór í Melaskóla og Hagaskóla en svo fluttum við í Hlíðarnar og ég fór í menntaskóla, í MH, og síðan í háskólann. Ég byrjaði í hönnun þegar ég var í viðskiptafræði þar sem ég var í kúrsi þar sem kennt var að búa til vefsíður. Mér fannst það skemmtilegt og hélt því áfram eftir að kúrsinum lauk og smátt og smátt fór ég að fá verkefni sem ég vann með fram skólanum, til að forðast það að þurfa að taka námslán. Ég kláraði háskólanámið með nokkrum hléum og á meðan ég var í þeim fór ég alltaf aftur í hönnunina og þegar ég hætti í hagfræði fór ég í þetta af fullum krafti.“

Fyrstu árin stundaði Haraldur vinnu sína frá Íslandi en flutti til Bandaríkjanna árið 2006 og heim aftur árið 2008.

„Þegar ég kom heim árið 2008 vann ég meðal annars fyrir deCODE og CCP og fyrsta daginn sem ég vann hjá CCP hrundi Íslandsbanki, þannig að ég kom beint heim í hrúnið.“

### Aldrei unnið úr áfallinu við móðurmissinn

Haraldur staldraði ekki lengi við hjá CCP og segir sjálfur að það hafi verið skiljanlegt þar sem hann hafi á þeim tíma ekki verið mjög góður starfsmaður vegna drykkju. Hvernig var hans drykkjuferill?

„Ég byrjaði að drekka eftir samræmdu prófin, eins og svo margir, og framan af var það í sæmilegu hófi, engin stórkostleg vandamál. Í kringum 2004 byrjaði ég síðan að drekka mjög illa og hægt og rólega þróaðist það yfir í dagdrykkju.“

Haraldur segist ekki geta sett fingur á neina sérstaka ástæðu fyrir því að hann missti tökin á drykkjunni, alkóhólismi þurfi engar ástæður en það geti þó hugsanlega átt einhvern þátt í því hvernig líf hans þróaðist að þegar hann var ellefu ára, árið 1988, lést móðir hans, Anna Jóna Jónsdóttir, í bílslysi og sá missir hefur sett svip sinn á líf hans allar götur síðan. Hann segist ekki hafa fengið neina hjálp til að takast á við sorgina og hafi í rauninni aldrei unnið úr þessu áfalli.

„Ég held ég hafi mjög lítið unnið mig út úr því,“ segir hann hreinskilnislega. „Einhver prestur talaði við mig fyrir jarðarförina en það var eina kerfislega hjálpin sem ég fékk. Ég byrgði þetta bara allt saman inni.“

### Hætti að drekka til að bjarga sambandinu

Haraldur var að eigin sögn meira og minna fullur frá 2004 til 2011 en þá hafi honum orðið ljóst að ef hann ætti að eiga möguleika á því að funkera innan sambandsins sem hann var í við konuna sem er eiginkona hans í dag, Margréti Rut Eddudóttur, yrði hann að hætta að drekka.

„Ég hafði hugsað um að hætta mjög lengi,“ segir hann. „En það sem gerði útslagið var að ég lenti í rifrildi við konuna mína, sem var kærastan mín þá, og ég sá fram á það að ef ég hætti ekki að drekka myndum við ekki ná að vera saman. Ég ætlaði að fara í meðferð en konan mín þurfti að fara í vinnuferð og ég ákvað að drekka í eina viku á meðan hún væri í burtu og fara svo í meðferð. Meðan ég var á þeim túr hitti ég vin minn og sagði honum frá þessari ákvörðun og hann spurði hvers vegna ég hætti ekki bara að drekka án þess að fara

”

**„Mér fannst alltaf skemmtilegast að drekka með öðrum en síðan varð alltaf erfðara og erfðara að fá fólk til að drekka með sér á þriðjudagskvöldum, til dæmis, þannig að þá fór ég að drekka meira einn.“**

„Þegar ég stofnaði Ueno var það í fyrsta skipti sem ég var með eitthvert fólk undir mér og þetta hefur verið langt lærdómsferli,“ segir Haraldur sem var valinn viðskiptafræðingur ársins í Íslenska þekkingardeginum í vor. Hann hlaut viðurkenninguna fyrir árangur við byggja upp frá grunni fyrirtæki sem er leiðandi á heimsvísu á sínu sviði.

í meðferð. Ég hugsaði, já, hvers vegna ekki? Og hætti síðan bara að drekka. Ég fór á tvo AA-fundi en þeir voru ekki fyrir mig. Ég er ekki trúaður og þessir fundir sem ég fór á voru mjög trúarlegir og voru ekki fyrir mig.“

Eitthvað hlýturðu samt að hafa þurft að gera, eða hvað? Breyttirðu um lífsstíl og fórst að stunda hugleiðslu eða hvað gerðirðu?

„Nei, veistu þetta var ekkert mál,“ segir Haraldur og hlær. „Ég hefði sjálf sagt þurft að vinna eitthvað í sjálfum mér en ég held ég hafi bara lokað á það eins og annað. Ég er mjög gallaður. Ég hef alveg hugleitt, tek spretti þar sem ég er að hugleiða og gera ýmislegt. Ég hef farið til sálfræðinga, er á þunglyndislyfjum og alls konar, en það er ekkert systematískt.“

### Reyndi að gleyma lífinu

Hefur þunglyndi háð þér í gegnum tíðina?

„Já, ég get ekki neitað því,“ segir Haraldur eftir dálitla umhugsun. „Ég get ekki alveg áttað mig á því hvenær það byrjaði en ætli það hafi ekki verið þegar mamma dó. Ef ég man rétt þá var ég frekar hamingjusamur krakki en svo byrjaði líkamlegi sjúkdómurinn sem ég er með líka að þróast á unglingsárunum. Þegar ég var strákur var ég að mestu leyti eins og allir aðrir krakkar, kannski ekki jafngóður í fótbolta og hinir krakkarnir en gat allavega verið með. Eftir því sem leið á unglingsárin og þegar ég var kominn um tvítugt fór ég að einangrast meira og fór að finna fyrir því að mér leið ekki alltaf nógu vel. Mér finnst mjög gott að vera einn en ég hef líka þurft að að taka mig á til að geta unnið betur með hóp af fólki. Ég held ég hafi líka farið að drekka til að reyna að komast út úr skelinni og í betri tengingu við fólk. Mér fannst alltaf skemmtilegast að drekka með öðrum en síðan varð alltaf erfðara og erfðara að fá fólk til að drekka með sér á þriðjudagskvöldum, til dæmis, þannig að þá fór ég að drekka meira einn. Ég held að ég hafi verið að reyna að gleyma lífinu.“

Það er væntanlega liðin tíð að Harald langi til að gleyma lífinu, eða hvað?

„Það er með það eins og allt annað,“ segir hann rólegur. „Það gengur í bylgjum. Stundum líður mér vel og stundum líður mér ekki vel. Ég er enn að glíma við þunglyndi og það getur auðvitað haft áhrif á mjög margt. Það getur gert það að verkum að sum verkefni verða miklu stærri en þau þurfa að vera og stundum langar mig bara að loka mig af og vera uppi í rúmi, sem hefur auðvitað áhrif á allt í kringum mig, bæði vinnuna og fjölskylduna. En það gerist sem betur fer ekki mjög oft.“

### Engin leið að sjá fyrir hvernig sjúkdómurinn þróast

Haraldur hefur þurft að nota hjólastól síðan hann var tuttugu og fimm ára vegna meðfæddes vöðvarýrnunar-sjúkdóms og tal okkar berst að honum.

„Ég fæddist með þennan sjúkdóm og fékk greiningu strax sem smábarn,“ útskýrir hann. „Þessi sjúkdómur er mjög einstaklingsbundinn og getur þróast í mismunandi áttir, erfitt að sjá það fyrir hvernig hann þróast hjá hverjum og einum. Hann byrjaði í fótunum hjá mér en er kominn í hendurnar líka núna. Ég er ekki lamaður en hef mjög lítinn styrk í fótunum og hef þurft að nota hjólastól síðustu fimmtán árin en árin þar á undan var orðið mjög erfitt fyrir mig að ganga. Sem betur fer þarf ekki mikinn styrk í höndunum til að skrifa á lyklaborð en ég er með takmarkaðan styrk í höndunum. Annars hefur þetta ekki mikil áhrif á mitt daglega líf fyrir utan að það er auðvitað vesen að nota hjólastól. Ég hætti að keyra bíl sjálfur fyrir nokkrum árum þannig að ég er með bílstjóra á vinnubílnum og svo keyrir konan mín líka.“

Það eru engin lyf til við þessum vöðvarýrnunar-sjúkdómi, hann hefur bara sinn gang, en Haraldur segist ekki velta því mikið fyrir sér hverjar horfurnar séu og hvernig sjúkdómurinn muni þróast.



# Biart og hlýtt

## MÚRBÚÐARVERÐ



Rafmagnshitablásari  
9Kw 3 fasa  
**18.590**



Rafmagnshitablásari  
15Kw 3 fasa  
**29.990**



Rafmagnshitablásari  
5Kw 3 fasa  
**14.590**



Rafmagnshitablásari  
3Kw 1 fasa  
**8.390**



Rafmagnshitablásari  
2Kw 1 fasa  
**6.790**



Rafmagnshitablásari 2Kw  
**2.290**



Rafmagnspilofn  
**4.990**



Óliufylltur  
rafmagnssofn  
9 þilja  
2000W  
**8.590**



Vatnsþétt LED ljós 60W  
125cm **8.590**  
155cm **9.900**



Dekton PRO XW750  
batteri vinnuljós  
**3.490**

Frábær  
birta

Vatnsþétt LED  
útiljós / bílskúrsljós  
28W 60cm **2.790**  
56W 120cm **5.490**  
70W 150cm **6.490**



Tu-RWL0450W  
LED vinnuljós 50W  
m/hleðslubatteri  
**11.990**



Tu-RWL0430W  
LED vinnuljós 30W  
m/hleðslubatteri  
**9.990**



LED Kastari 30W  
**8.990**



SHA-8083  
3x36W Halogen  
**15.890**



Jólaseríurnar  
eru komnar

Mikið  
úrval

Mikið úrval af  
rakavörðum  
fjoltengjum IP44  
Verð frá  
kr. **1.690**



15 metra  
rafmagnssnúra  
**2.995**



Kapalkefli 15 metrar  
**3.690**  
25 metrar kr. 5.490  
50 metrar kr. 9.990



Kapalkefli 10 metrar  
**2.890**



Kapalkefli, rakavarið  
IP44 25 metrar  
**8.595**



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

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



Viðtalið

HARALDUR ÞORLEIFSSON

„Ég fæddist með þennan sjúkdóm og fékk greiningu strax sem smábarn. Þessi sjúkdómur er mjög einstaklingsbundinn og getur þróast í mismunandi áttir, erfitt að sjá það fyrir hvernig hann þróast hjá hverjum og einum.“



„Ég hugsa bara voða lítið um það,“ segir hann. „Það er auðvitað mjög hamlandi að þurfa að nota hjólastól, flest samfélög eru búin til í kringum fólk sem er ekki í hjólastólum og það eru alls konar hindranir fyrir því hvert maður getur farið og hvað maður getur gert. Eftir að styrkurinn í höndunum fór að minnka þá hefur það náttúrlega líka áhrif. Þetta hefur líklega hjálpað mér í vinnunni frekar en hitt vegna þess að það er svo margt annað sem ég get ekki gert þannig að ég get einbeitt mér betur.“

### Að læra að verða betri yfirmaður

Í viðtölum við Harald í erlendum fagtímaritum og á vefsíðum hefur hann stundum látið hafa eftir sér að hann sé ekki góður yfirmaður, hvað meinar hann með því?

„Ég er að vinna í því,“ segir hann og glottir út í annað. „Þegar ég stofnaði Ueno var það í fyrsta skipti sem ég var með eitthvert fólk undir mér og þetta hefur verið langt lærdómsferli. Allan þennan tíma sem ég var að vinna einn var ég alltaf mjög einn og þegar ég byrjaði með fyrirtæki setti ég það eiginlega upp eins og vinnustað fyrir hóp af einstaklingum í stað þess að reyna að búa til fyrirtæki. Eftir að það fór að stækka fór ég að átta mig á því að það var ekki alveg að virka, þannig að ég hef verið að vinna með tveimur stjórnunarþjálfurum og er með hóp af mjög góðu fólki í kringum mig en vanhæfni mín sem yfirmanns birtist enn þá í ýmsu. Ég á það til að vera ekkert mjög þolinmóður. Mér finnst mjög þægilegt að vinna einn og taka ákvarðanir einn sem virkar auðvitað ekki þegar fyrirtækið er orðið svona stórt. Það eru alls konar hlutir sem ég þarf að læra að gera betur.“

En datt Harald í hug þegar hann var að stofna fyrirtækið að það myndi ganga svona vel og stækka svona hratt?

„Þegar ég stofnaði fyrirtækið, nei,“ segir hann ákveðinn. „Þá var ég ekki að hugsa um að það ætti að stækka. Eins og ég sagði áðan í sambandi við sjúkdóminn þá hugsa ég voða lítið um framtíðina og ég var aldrei með neitt plan, eða einhverjar stórar fyrirætlanir, ég var bara að vinna í því sem ég var að gera og einhvern veginn þróaðist það svona.“

Þýðir þá ekkert að spyrja hvort Haraldur hafi einhver plön um það hvernig hann ætli að þróa fyrirtækið áfram?

„Jú, reyndar,“ segir hann. „Vegna þess hve fyrirtækið hefur vaxið mikið þá þurfum við auðvitað að vera með meiri strúktúr og meiri plön en við vorum með í upphafi. Ef allt gengur upp þá mun fyrirtækið vaxa mjög mikið og hratt á næstu árum.“



„Vegna þess hve fyrirtækið hefur vaxið mikið þá þurfum við auðvitað að vera með meiri strúktúr og meiri plön en við vorum með í upphafi. Ef allt gengur upp þá mun fyrirtækið vaxa mjög mikið og hratt á næstu árum,“ segir Haraldur sem er kominn með sextíu og fimm starfsmenn á þremur skrifstofum í Bandaríkjunum og á Íslandi.

Einhver plön um að víkka starfsemina út, fara með hana eitthvað annað, til dæmis?

„Við höfum prófað að hanna ýmislegt annað en það hafa meira bara verið tilraunir,“ segir Haraldur. „Það er frekar til að leika sér heldur en að það sé einhver alvara að baki.“

Þú ert ekkert orðinn þreyttur á stafrænu hönnuninni og langar að fara að gera esitt? Hvað allt annað?

„Jú, jú, ég verð oft þreyttur,“ segir Haraldur hlæjandi. „Það koma alltaf tímabil þar sem mig langar að gera eitthvað allt annað en ég lendi alltaf aftur á þessari braut og mig langar til að halda áfram að vaxa með þessu fyrirtæki og halda áfram að læra að verða betri yfirmaður og svo eru verkefnin sem við erum að leysa mjög mismunandi, þannig að þetta er ótrúlega fjölbreytt vinna.“

### Gæti ekki búið allt árið á Íslandi

Haraldur og Margrét búa í San Francisco með tveimur börnum sínum sjö til átta mánuði á ári en þau eru líka með aðgengi að íbúð í New York og hús í Vesturbænum í Reykjavík og dvelja yfirleitt á báðum þeim stöðum tvo til þrjá mánuði á ári. Auk þess að vera mjög dugleg að ferðast til alls konar staða. Það er þó orðið aðeins flóknara en það var þar sem dóttir þeirra er byrjuð í skóla í San Francisco.

„Dóttir okkar er sjö ára og er í öðrum bekk en sonur okkar er tveggja og hálfis árs svo það er miklu auðveldara að ferðast með hann,“ útskýrir Haraldur. „Við reynum þess vegna að vera hér meirihlutann af skólaárinu en stundum tökum við hana úr skólanum svo hún geti komið með okkur.“

Spurður hvort þau kunni vel við sig og líði vel í Bandaríkjunum, þrátt fyrir stjórn málaástandið, svarar Haraldur að það séu auðvitað ýmsir gallar á því samfélagi en þrátt fyrir það líði þeim vel þar.

„Persónulega líður mér alltaf best í New York eða Los Angeles,“ segir hann. „En mikill meirihluti af verkefnum Ueno er í San Francisco og nágrenni þannig að það er betra að búa hér í bili. Við erum að skoða hvað við ætlum að gera í framtíðinni en ég býst við því að við verðum í Bandaríkjunum allavega nokkur ár í viðbót.“

Engin plön um að flytja aftur til Íslands?

„Ekki á næstunni,“ segir Haraldur. „Við erum yfirleitt á Íslandi í júlí og ágúst. Það er eiginlega eina Ísland sem börnin okkar þekkja, þannig að þau halda að það sé alltaf gott veður á Íslandi. Ég finn það líka sjálfur að þegar við höfum þurft að fara til Íslands að vetrarlegi þá finn ég hvað myrkrið og veðrið hefur mikil áhrif á mig og í snjónum er mjög erfitt með aðgengi, þannig að það er erfitt fyrir mig. Við vorum á Íslandi að vetrarlagi í tvær eða þrjár vikur fyrir nokkrum árum og eftir það er ég ekkert rosalega spenntur að gera það aftur.“

Margrét Rut, eiginkona Haraldar, er myndlistarkona sem hefur verið að skapa sér nafn bæði í Bandaríkjunum og á Íslandi undanfarin ár og utan frá séð virðast þau hjón blómstra á öllum vígstöðvum. Haraldur vill þó hafa fyrirvara á því enda segist hann ekki gefinn fyrir það að gefa út afdráttarlausar yfirlýsingar.

„Hlutirnir ganga alltaf upp og niður,“ segir hann og hlær. „Það gengur auðvitað á ýmsu í lífinu og sumir dagar eru betri en aðrir. Lífið er allt of flókið til þess að það geti alltaf allt verið upp á við. En við höfum ekki yfir neinu að kvarta eins og er. Það er nóg í bili.“



# SKEGGOLÍAN

temur skeggið þitt og gefur húðinni undir því raka.

## Notað'ana!

The Great British Grooming vörurnar fást í Hagkaup, Krónunni, apótekum og Heimkaup.is





HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

BJÓÐUM  
12 MÁNAÐA  
VAXALAUS LÁN



# DROTTNINGA DAGAR



DROTTNING VIKUNNAR

## DAISY

STÆRÐ 160X200 CM

DROTTNINGARVERÐ

**77.238 KR.**

FULLT VERÐ 110.340 KR.

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

**30%**  
AFSLÁTTUR

KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

**rekkjan**  
HEILSURÚM



Innlent

LEIÐARI

# Huliðsheimar Seðlabankans

Eftir / Hólmfríði Gísladóttur

**P**að er óhætt að segja að uppljóstrun Ara Brynjólfssonar, blaðamanns Fréttablaðsins, um ríflegan starfslokasamning Ingibjargar Guðbjartsdóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlits Seðlabankans, hafi valdið töluverðri hneykslan. Samkvæmt gögnum frá bankanum, sem Ari fékk afhend eftir mikið þref, fékk Ingibjörg 8 milljónir greiddar í styrk til að nema við Harvard-háskóla, auk 60% af mánaðarlaunum sínum í 12 mánuði. Samkvæmt útreikningum Fréttablaðsins nema þessar greiðslur samtals 18 milljónum króna.



**„Við vitum ekki hverjir tóku þátt í fjárfestingaleiðinni. Af hverju ekki? Jú, af því að hvorki Seðlabankinn né stjórnvöld hafa viljað veita þær upplýsingar.“**

Undirrituð ræddi við Ara í vikunni og við vorum sammála um að upplýsingarnar frá bankanum vektu fleiri spurningar en þær svöruðu. Var Már Guðmundsson, þáverandi seðlabankastjóri, einráður um ákvarðanir sem þessar? Í gögnum sem komu fram þegar Ari var að berjast fyrir því að fá upplýsingar frá bankanum sagði m.a. að ýmsum ráðum hefði verið beitt til að halda í starfsfólk gjaldeyriseftirlitsins, m.a. bónusgreiðslum. Hverjir fengu slíkar bónusgreiðslur og hversu háar voru þær? Einnig er talað um álagsgreiðslur og vísað til þess að Ingibjörg hefði ekki fengið jafnháar greiðslur og aðrir; hvaða aðrir fengu álagsgreiðslur og hvaða upphæðum námu þær? Ari er ekki hættur að grafast fyrir um málið.

Már lét af störfum í ágúst síðastliðnum en steig fram í vikunni og sakaði Þórð Snæ Júlíusson, ritstjóra Kjarnans, um að hafa villst af leið í umfjöllun um fjárfestingaleið Seðlabankans. Þórður Snær hafði látið þau orð falla í Silfrinu á RÚV að fjárfestingaleiðin hefði verið ein skýrasta opinbera peningaþvættisleið sem hefði verið framkvæmd. „Þeir sem tóku þátt í fjárfestingarleiðinni gerðu það í gegnum fjármálfyrirtæki (aðallega innlenda viðskiptabanka) sem höfðu gert samning við Seðlabankann um slíka milligöngu. Í útboðsskilmálum og í milligöngusamningum er skýrt tekið fram að fjármálfyrirtækin skyldu annast könnun á umsækjendum með tilliti til mögulegs peningaþvættis. Það var ófrávikjanlegt skilyrði að umsókn fylgdi staðfesting fjármálfyrirtækis að slík könnun hefði farið fram með jákvæðri niðurstöðu,“ segir Már í grein sem hann sendi Kjarnanum.

Þórður Snær dregur vandamál Márs fram í dagsljósið í svargrein sem birtist á Kjarnanum í gær. Þar bendir hann m.a. á að einu kröfurnar sem voru gerðar til einstaklinga sem nýttu sér fjárfestingaleiðina væru að þeir væru ekki til rannsóknar vegna mögulegra brota á gjaldeyrislögum. Þeir máttu hafa gert hvað sem er annað. En við vitum ekki hverjir tóku þátt í fjárfestingaleiðinni. Af hverju ekki? Jú, af því að hvorki Seðlabankinn né stjórnvöld hafa viljað veita þær upplýsingar; ekkert frekar en upplýsingar um rífleg verðlaun til handa starfsmönnum bankans. „Það liggur fyrir að bankarnir þekktu ekki viðskiptavinina, samkvæmt úttektum FME. Það liggur fyrir að enginn annar kannaði hver uppruni fjármuna sem flæddu í gegnum leiðina var,“ segir Þórður Snær meðal annars.

Af hverju í ósköpunum á fólk að treysta nokkru sem snýr að starfsemi Seðlabankans? Þar fá blaðamann, og þar með almenningur, ekkert nema dýrnar í andlitið. Ljósíð í myrkrunu er að finna í beiðni bankans um flýtimeðferð máls þess fyrir dómi er bankinn höfðaði á hendur Ara til að fá niðurstöðu úrskurðarnefndar um upplýsingamál ógiltan. „Úrlausn þessa máls skiptir ekki aðeins umbj. minn, og fyrrum starfsmann hans, máli heldur einnig blaðamenn og annað fjölmiðlafólk enda er vinna þeirra að einhverju leyti byggð á upplýsingabeidnum til stjórnvalda,“ segir meðal annars í beiðni lögmanns Seðlabankans. Málið sé „fordæmisgefandi“ og varði „alla stjórnarsýsluna“.

Maður getur bara vonað.



\*FINANCIAL ACTION TASK FORCE.

JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Jóhönnu Vigdísí Guðmundsdóttur

## Samrómur – samstarfsverkefni þjóðar

■ Raddstýring tölva og snjalltækja er komin til að vera, enda er talað mál eðlilegasti samskiptamáti mannsins. Sá böggull fylgir hins vegar skammrið að ekki er hægt, enn sem komið er, að eiga samskipti við tölvur og tæki með því að tala íslensku. Samskipti við og í gegnum tæki skipa æ stærrí sess í daglegu lífi okkar en þau samskipti fara fram á erlendum málum. Ef tungumál er ekki notað á svo stórum sviðum daglegs lífs deyr það stafrænum dauða.

Í máltækni mæstast tölvutækni og tungumál í þeim hagnýta tilgangi að þróa kerfi sem geta unnið með og skilið náttúruleg tungumál. Máltækniáætlun fyrir íslensku hefur meðal annars það markmið að þróa talgreini, talgervil, vélrænar þýðingar og sjálfvirkar villuleiðréttingar fyrir íslensku.



Höfundur er framkvæmdastjóri Almennróms – Miðstöðvar um máltækni.

Talgreinir er forrit sem getur túlkað að eðlilegt tal á íslensku en það geta fyrirtæki til að mynda hagnýtt í tölvukerfum bíla, við móttöku fyrirspurna viðskiptavina í sjálfvirkri spurninga-svörum í þjónustuverum og til að veita þjónustu í heilbrigðiskerfinu. Talgervill mun aftur á móti geta lesið upp texta á íslensku, með skýrum auðskiljanlegum framburði og í eðlilegu tónfalli, og þannig vera meðal annars nýttur til að svara spurningum viðskiptavina í þjónustuverum. Við vélrænar þýðingar eru tölvur notaðar til að þýða texta úr einu tungumáli yfir á annað, sem getur flýtt verulega fyrir störfum þýðenda, minnkað þýðingarkostnað og um leið styrkt stöðu lífils málsvæðis á borð við Ísland. Sjálfvirkar villuleiðréttingar munu síðan hjálpa verulega til við leiðréttingar á stafsetningu og málfari og geta þannig auðveldað til dæmis íslenskukennslu.

Talgreinir, talgervill, vélrænar þýðingar og sjálfvirkar villuleiðréttingar eru grunnur áframhaldandi nýsköpunar og þróunar í máltækni á íslensku. Þessar kjarna-lausrir verða gefnar út undir opnum leyfum, þannig að endurgjaldslaus hagnýting þeirra er heimil. Fyrirtæki, stofnanir og einstaklingar geta því notað lausrirnar án þess að greiða fyrir. Þannig verður hverjum sem er heimilt að nýta talgreini, talgervil, vélrænar þýðingar og sjálfvirkar villuleiðréttingar í þróun hugbúnaðarlausna fyrir almennan markað.

**„Samskipti við og í gegnum tæki skipa æ stærrí sess í daglegu lífi okkar en þau samskipti fara fram á erlendum málum. Ef tungumál er ekki notað á svo stórum sviðum daglegs lífs deyr það stafrænum dauða.“**

Framtíð íslenskunnar er eitt stærsta samstarfsverkefni íslensku þjóðarinnar. Á vefsíðunni samromur.is getur fólk lesið inn nokkrar setningar og gefið sína rödd í þágu þróunar máltækni fyrir íslensku. Þróun máltækni fyrir íslensku er samstarfsverkefni fræðasamfélagsins, atvinnulífsins og íslensku þjóðarinnar og hefur það lokamarkmið að íslenskur almenningur geti notað móðurmálið í samskiptum við fyrirtæki og stofnanir, tölvur og tæki. Gefum íslenskunni nokkrar mínútur. Þannig sjáum við til þess að tungumálið eigi framhaldslíf í stafrænum heimi.

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

**Probi Mage mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!**

**„Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægdátreğða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Eg mæli með Probi Mage mjólkursýrugerlum.“**

- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur  
www.abelheilsuvorur.is

### Vinningshafi í Lottó

Goðsögnin Hermann Hreiðarsson hafði ástæðu til að fagna í vikunni þegar hann var ráðinn aðstoðarþjálfari Southend United og sömuleiðis blaðamaðurinn Ari Brynjólfsson sem fékk loks afhentar langþráðar upplýsingar um starfslokasamning Seðlabanka Íslands við Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, eftir að Ari vann dómsmál gegn bankanum. Líffið lék líka við unga konu á Vesturlandi sem fékk gleðilegt símtal síðasta mánudag þegar henni var tilkynnt að hún hefði unnið 124 milljónir á lottómiða í EuroJackpot. „Ég er nú bara alveg steinhissa,“ er haft eftir konunni á vef Íslenskrar getspár. Þar segir að konan og eiginmaður hennar hafi verið með lottómiðann í áskrift og að hjónin ætli að þiggja fjármálaráðgjöf sem vinningshöfum er vinna milljónavinninga stendur til boða. Ekki amalegt það.

### Sigurður Ingi Jóhannesson

Mikil ásókn er í þetta dálkpláss þessa vikuna. Aalt Bistro í Norræna húsinu var skellt í lás og eigendur Gráa kattarins segja staðinn rétt lafa vegna tafa á framkvæmdum við Hverfisgötu. Spillingarmál voru líka fyrirferðarmikil. Í ljós kom að Efling hafði borgað fyrirtæki í eigu Kristjónu Valgeirsdóttur tugi milljóna á meðan hún var fjármálastjóri félagsins og greint var frá því að Seðlabankinn hefði greitt Ingibjörgu Guðbjartsdóttur, fyrrum framkvæmdastjóra gjaldeyriseftirlits bankans, rúmar 18 milljónir við starfslok hennar. Eflaust áttu þá fáir jafnslæma daga og Sigurður Ingi Jóhannesson sem varð á einum degi andlit stjórnmálaspillingar á Íslandi vegna myndarinnar The Laundromat. Þar er fjallað um Panamaskjölin og Sigurður sýndur í stað Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar. Segir ráðherrann sárt að vera bendlaður við málið.

## Sleggjan

„Í landinu sem nú er komið á gráan lista vegna aðgerðarleysis gegn peningabætti og viðlíka glæpastarfsemi spillingarafla. Þar vilja menn enga nýja stjórnarskrá og allra síst að almenningur geti haft eitthvað um stjórnarhætti og stjórnskipan landsins að segja.“

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir, fyrrverandi þingmaður Samfylkingarinnar, um stjórnarskrármálið.

„Þessar háu fjárhæðir fær kirkjan í krafti einhverra óhagstæðustu samninga Íslandssögunnar.“

Siggeir F. Ævarsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar, gerir athugasemd við endurnýjun kirkjujarðasamninganna frá 1997.

„Þjóðin hefur nú verið svikin af stjórnvöldum um þessa nýju stjórnarskrá í sjö ár.“

Jóhanna Sigurðardóttir, fyrrverandi forsætisráðherra.

„Láta blauta drauma fákeppnismógúla rætast“

Gylfi Magnússon, formaður bankaráðs Seðlabanka Íslands, um nýtt frumvarp Þórdísar Kolbrúnar Reykafjörð Gylfadóttur, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra Íslands, sem á að einfalda samkeppnislögin.

„Það er hryggilegt og ekki sæmandi formanni bankaráðs Seðlabanka Íslands að lýsa afstöðu sinni með þessum hætti.“

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, um viðbrögð Gylfa Magnússonar.

„Loksins, loksins – viðurkennir stjórnkerfið mistök!“

Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins, segir fagnaðarefni að Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra skuli viðurkenna að íslenska stjórnkerfinu hafi orðið á mistök og sé þar af leiðandi Ísland komið á gráan lista vegna peningabættismála.

„Þegar landbúnaður er annars vegar þorir hvorki VG né getur, þar ríkir enn kjötgræn moðsuða ættuð úr Alþýðubandalaginu.“

Birgir Hermannsson stjórnmalfræðingur.

„Loftslagsskógar eru því algjör tímaskekkja“

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins í Reykjavík, er þeirrar skoðunar að skógrækt í Reykjavík í þágu loftslagsins byggji á tilfinningarökum.

„Ókey ... ég sé enga breytingu nema búið er að planta tveim trjám sem ISAVIA mun örugglega láta fella, fjarlægja auglýsingastandana og skipta farþegunum út fyrir fállega fólk sem ferðast bara með handfarangur.“

Stefán Pálsson, sagfræðingur um áform Air Iceland að færa flugstöð Reykjavíkurflugvallar í nútímalegra horf.

ERU NAGLADEKKIN ÖRUGGLEGA NAUÐSYNLEG FYRIR ÞIG?

Sjá nánar: [www.reykjavik.is/thjonusta/tokum-nagladekkin-ur-umferd](http://www.reykjavik.is/thjonusta/tokum-nagladekkin-ur-umferd)

Reykjavíkurborg



## Viðtal

SIGRÚN ÓSK  
KRISTJÁNSDÓTTIR

# Erfiðast að setja sig í spor mæðranna

**Sigrún Ósk Kristjánsdóttir, sem stýrir þáttunum Leitin að upprunum á Stöð 2, segir það enn koma sér á óvart hversu mikil viðbrögð þættirnir fá. Vinnan við þá hafi verið afskaplega gefandi en líka á köflum erfið og krefjandi. Þriðja þáttaröðin sem nú er í sýningu verði sú síðasta – að minnsta kosti í bili.**

Þetta eru orðnir yfir tuttugu þættir,“ segir Sigrún Ósk og hljómar næstum undrandi á því sjálf að þeir skuli vera svona margir. „Málin sem við fylgjum eftir eru þó ekki svo mörg þar sem við höfum verið að skipta hverju máli niður á fleiri en einn þátt, en fólkið sem við höfum fylgt í leit að upprunum er samt ellefu manns.“

Aðspurð hvort hún hafi alltaf getað hjálpað fólki að finna uppruna sinn svarar Sigrún því til að það hafi því miður ekki alltaf tekist.

„Aðeins eitt af þeim málum endaði á skjánum,“ útskýrir hún. „En það hafa komið upp slík mál sem ekki hafa ratað í sjónvarpið af hinum ýmsu ástæðum.“

## Ótrúlega margir sem vita ekki faðerni sitt

Í nýlegu viðtali við Vísi upplýsti Sigrún að hún væri að drukkna í tölvupóstum frá fólki sem langaði að vita hvaðan það kæmi, er ekkert erfitt að geta ekki orðið við þeim beiðnum?

„Já, ég hef eiginlega aldrei fengið eins marga tölvupósta eftir einn þátt eins og fyrsta þáttinn í þessari þáttaröð þar sem Guðmundur Kort leitaði bandaríksks föður síns,“ segir hún. „Sem er pínulítið kaldhæðnislegt í ljósi þess að ég hef aldrei gert eins lítið til að hjálpa viðkomandi. Það mál leystist með aðstoð Selfyssings með ættfræðihuga og DNA-gagnabanka þannig að það var fyrsta mál sinnar tegundar í þáttunum og það eru greinilega ótrúlega margir sem eru í þeirri stöðu að vera ekki með faðerni sitt á hreinu. Það var hins vegar ekki svo að þetta væru mestmegnis póstar frá ástandsbörnum, heldur frá fólki sem á það sameiginlegt að þekkja ekki faðerni sitt.“

Sigrún segir þessa þætti um mál Guðmundar Korts hafa komið með nýjan vinkel inn í þættina og vísar þá til upplýsinga DNA-gagnabankans, en gagnast slík þjónusta fólki sem hefur verið ættleitt líka?

„Það gæti gert það einhvern tíma í framtíðinni,“ útskýrir Sigrún. „Ég get nefnt sem dæmi að þegar við fórum út til Sri Lanka í síðustu þáttaröð kom það í ljós að skjöl höfðu verið fölsuð og það kom upp mikið hneykslismál í Sri Lanka. Þá lofaði ríkisstjórnin þar að setja á fót einhvern svona banka og gera það sem hún gæti til að bæta fyrir þetta. Ég veit hins vegar ekki til þess að þeir séu búnir að koma því í verk. Ég hitti líka fólk frá Kóreu sem kom hingað til þess að taka DNA-sýni úr fólki, sem vildi þiggja það, sem hafði verið ættleitt hingað og það er verið að vinna að því að koma upp DNA-banka í Kóreu, þannig að það er ýmislegt að gerast í þessu og í framtíðinni sér maður fyrir sér að þetta verði minna mál.“

## Svona mál vekja blendnar tilfinningar

En hefur það aldrei komið fyrir að kjörforeldrar leitendanna hafi sett sig upp á móti þessari leit að uppruna þeirra?

„Þeim finnst þetta auðvitað oft erfitt,“ segir Sigrún. „Og ég hef líka alltaf sýnt því skilning því auðvitað

”

**„Eiginlega hefur mér fundist erfiðast að hitta þessar konur. Þessar mæður sem þurftu að gefa börnin sín fyrir einhverjum áratugum og hafa síðan þurft að velkjast í vafa um það hvað varð um þau.“**

„Mér finnst ég alltaf hljóma eins og algjör aumingi þegar ég segi þetta en þetta tekur mjög mikið á mig,“ segir Sigrún Ósk Kristjánsdóttir um gerð þáttanna Leitin að upprunum.

er fólkið foreldrar þeirra og ég held þetta sé í grunninn ekki ólíkt því að barnið manns kæmi til manns og segðist ætla að fara að leita að einhverju öðru foreldri. En sem betur fer er það algjör undantekning ef þau styðja ekki börnin sín í þessu. Margir foreldrar hafa játað fyrir mér að þessu fylgi blendnar tilfinningar en það er samt svo merkilegt að þau sem leita upprunans hafa öll sagt og allar rannsóknir styðja það að þetta snýst aldrei um að skipta einhverjum út eða finna nýja foreldra. Þetta er bara þessi þörf fyrir að vita hvaðan maður kemur.“

Sigrún hefur oft tjáð sig um það hvað þátttakan í þessu verkefni hafi veitt henni mikla gleði en það hljóta samt líka að hafa fylgt þessu einhverjar sorgir, eða hvað?

„Já, óneitanlega,“ segir hún dálítið hikandi. „Þetta hefur oft tekið heilmikið á mig, ég játa það. Mér finnst það oft mjög mikil ábyrgð að vera að hjálpa fólki í þessari leit. Þótt allt hafi gengið vel þá kemur maður oft heim eins og undin tuska úr þessum ferðalögum af því að ég hef stundum staðið á flugvöllum með konur sem varla geta staðið uppréttar í fanginu. Þær eru lamaðar af sorg. Þær fá börnin sín í fangið í örfáa daga og svo eru þau bara farin aftur, þannig að þetta er flókið, þetta er ekki bara þetta eina augnablik þegar allir hittast og eru glaðir. Svo tekur nefnilega restin af ævinni við. Flest reyna auðvitað að halda sambandi við mæðurnar en það getur oft verið flókið. Bæði af því að við erum að fara á staði þar sem ekki eru almennilegar nettengingar, fólk talar ekki tungumálið og svo framvegis þannig að flækjustigið er hátt.“

Hefur það aldrei komið að blóðforeldri hafi neitað að hitta viðkomandi?

„Nei, við höfum verið svo ótrúlega heppin að það hefur ekki gerst enn þá. Ítrekað höfum við verið vöruð við því að það sé ekki óalgengt af ýmsum ástæðum en oftast vegna þess að fjölskylda mæðranna veit ekki einu sinni af því að þær hafi gefið barn. Við höfum lent í því að þurfa að biðja vikum saman á meðan þær safna kjarki til að segja frá af því að þær langar að hitta börnin. Þetta getur verið stórmál fyrir þær.“

## Mest gefandi að sýna mæðrunum að börnin hafi blómstrað

Sigrún talar alltaf um mæðurnar, eru feðurnir aldrei inni í dæminu?

„Nei, það er nefnilega málið þegar við erum að tala um ættleiddu börnin,“ segir hún en hugsar sig svo um. „Við höfum ekki hitt nema einn föður. Ástæðan þess að konur geta ekki séð fyrir börnunum sínum og ákveða að gefa þau er auðvitað oft sú að þær standa einar og hafa ekki möguleika á að sjá fyrir þeim. Þannig að það hefur verið undantekning ef við höfum fengið að hitta báða foreldrana.“

Eru sem sagt fleiri þáttaraðir fyrirhugaðar?

„Nei, ekki í bili,“ segir hún ákveðin.

„Það eina sem búið er að ákveða er að ef það verður framhald þá verður það ekki alveg á næstunni. Ég skal bara taka þá ákvörðun á mig. Maður þarf bara góða pásu á milli. Mér finnst ég alltaf hljóma eins og algjör aumingi þegar ég segi þetta en þetta tekur mjög mikið á mig. Svo eru þetta líka rosalega mikil ferðalög og margir tókudagar og ég er auðvitað líka með heimili og lítil börn sem ég þarf að sinna. Ég á tvo syni, sex og níu ára, og ég er búin að missa af afmælum þeirra af því að ég þurfti að vera einhvers staðar í útlöndum. Ég missti af fyrstu vikunni í skóla og ýmsum öðrum merkisatburðum. Maður þarf að færa fórnir, þannig lagað, því þetta er svo mikið þúsl hvenær fólk kemst út og hvenær fjölskyldan hefur tök á að hitta okkur og svo framvegis þannig að það mætir oftast afgangi hvað hentar mér. Ég er ekki í aðstöðu til að neita að fara á þeim tíma sem hægt er.“

Spurð hvað hafi verið erfiðast við vinnslu þáttanna er Sigrún fljót að svara.

„Eiginlega hefur mér fundist erfiðast að hitta þessar konur. Þessar mæður sem þurftu að gefa börnin sín fyrir einhverjum áratugum og hafa síðan þurft að velkjast í vafa um það hvað varð um þau. Engin þeirra hefur einu sinni vitað til hvaða lands þau fóru, hvað þá meira. Ef eitthvað er hefur það gefið mér meira að geta sýnt þeim hvað varð um börnin þeirra heldur en að geta sýnt börnunum hvaðan þau koma. Þótt það sé auðvitað líka stórt þá hugsa ég sem mamma alltaf um hversu hræðilegt það hlýtur að vera að týna barninu sínu svona gjörsamlega og hvað það skiptir miklu máli að fá að vita að barnið þitt hafði það gott og blómstraði einhvers staðar annars staðar í stað þess að vita ekki einu sinni hvort það er lífs eða liðið, hvað þá meira. Og allar hafa þær átt það sameiginlegt að hafa óttast það í öll þessi ár að börnin þeirra séu reið út í þær einhvers staðar úti í heimi, sem hefur aldrei verið raunin.“



**reima**<sup>®</sup>  
growing up outdoors



**REIMA - FYRIR KOMANDI KYNSLÓÐIR!**



kr. 18.990.-  
Str.74-98



kr. 24.990.-  
Str.98-140



kr. 20.990.-  
Str.104-140



kr. 19.990.-  
Str.80-98



kr. 13.990.-  
Str.74-98

Endurskinslúffur  
kr. 4.990.-



Lambhúshettur  
kr. 5.990.-



Sokkaskór  
kr. 5.990.-



Barnalúffur  
kr. 3.990.-



kr. 14.990.-  
Str.26-35



Barnahúfur  
kr. 4.490.-/4.990.-



kr. 29.990.-  
Str.128-152



kr. 26.990.-  
Str.128-164

**SPORTÍs**

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS



Viðtal

BO LINDQUIST

# Undrast lítil viðbrögð á Íslandi í plastbarkamálinu

**Bo Lindquist, margverðlaunaður blaðamaður sem varð frægur fyrir þætti sína Experimenten, segir að plastbarkagræðslur ítalska skurðlæknisins Paolo Macchiarinis, sem teygði sig til Íslands, hafi nánast sett sænska þjóðfélagið á hliðina. Hann segir að uppljóstrarar í málinu hafi verið meðhöndlaðir með skelfilegum hætti og þakkar þeim að málið var að lokum upplýst. Hann á von á að Macchiarini og Karolinska-sjúkrahúsinu verði gert að greiða bætur en Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hefur málið til skoðunar.**

Texti / Ragnheiður Linnet  
Myndir / Unnur Magna

## Öllum uppljóstrurum refsað

Bo, eða Bosse Lindquist eins og hann er ávallt kallaður, segir að mál innan heilbrigðisgeirans geti verið flókin og erfið og geti þ.a.l. reynst blaðamönnum, sem leita upplýsinga, hindrun, þegar blaðamaður spyr hvort það sé ekki vandkvæðum bundið fyrir blaðamenn að fá upplýsingar um það sem miður fer á stofnunum eins og sjúkrahúsum og í heilbrigðiskerfinu. Í tilfalli plastbarkagræðslanna hafi það verið skylda sín og blaðamanna að kafa ofan í málið. „Það var skylda okkar við almenning og þar fylgdu við grunnildum blaðamenskunnar,“ segir hann. Bosse minnir á að á sjúkrastofnunum hafi lækna og hjúkrunarfræðingar skyldum að gegna gagnvart sjúklingum sínum og beri að vernda friðhelgi þeirra. Hins vegar hafi það verið stjórn Karolinska-stofnunarinnar og Karolinska-sjúkrahússins ásamt yfirmönnum hlutaðeigandi deilda sem veittu andstöðu en þeir gerðu sína eigin rannsókn á plastbarkagræðslumálinu og voru síðar ásakaðir um að reyna lengi vel að þagga málið.

„Við skulum ekki gleyma því að ef uppljóstrararnir hefðu ekki sagt frá grunsemdum sínum þá hefðum við ekkert vitað. Við áttuðum okkur ekki á hvað átti sér stað í fyrstu en þegar við gerðum það og sáum hvað var að gerast og hve slæmt það þá var það skylda mín, og okkar sem blaðamanna, að vinna að málinu og upplýsa almenning um það. Alvarleiki málsins var slíkur að ekki var hægt að snúa við.“

Bosse telur að það sé mjög erfitt að fá lækna og starfsfólk sjúkrahúsa til að tilkynna alvarleg frávík, þeim sé jafnvel refsað fyrir slíkt. Þvert ofan í viljayfirlýsingar, það sanni dæmin.

„Læknum sem benda á það sem miður fer í heilbrigðisþjónustu eða inni á spítölum er hreinlega refsað oft þvert á yfirlýsingar stofnana um annað. Ég hef hitt fleiri uppljóstrara eftir Macchiarini-hneykslið og þeim hefur öllum verið refsað,“ segir hann alvarlegur.

„En við höfðum heppnina með okkur. Við vorum lánsöm að finna heimildarmenn utan Karolinska-sjúkrahússins sem gátu aðstoðað okkur. Við urðum að fara aðrar leiðir til að fá upplýsingar sem skiptu máli, til dæmis hjá ættingjum og öðrum sem gátu hjálpað okkur og fengið þannig vitneskju um hvernig plastbarkarnir virkuðu í raun og veru. Þessar upplýsingar voru lykillinn í því að upplýsa þetta mál, þar komu allt önnur sjónarmið fram en höfðu komið fram áður. Svo voru líka lækna og hjúkrunarfræðingar sem hjálpuðu okkur því þetta fólk vildi líka leiða sannleikann í ljós,“ upplýsir Bosse.



*Blaðamaðurinn Bo Lindquist furðar sig á því hversu litla athygli plastbarkamálið hefur hlotið hérlandis. Hann segir að málið hafi sett sænskt þjóðfélag nánast á hliðina.*

”

**„Í stað þess að viðurkenna mistökin þá var reynt að breiða yfir þau.“**

## Sterk viðbrögð við plastbarkagræðslunum í Svíþjóð

Bosse segir að Svíar hafi tekið það mjög alvarlega þegar Karolinska-sjúkrahúsið og Karolinska-stofnunin, hvorutvegja burðarstofnanir í sænsku þjóðfélagi, hafi brugðist trausti almennings með framkvæmd tilraunaáðgerða á fólki. Málið hafi sett sænskt þjóðfélag nánast á hliðina.

„Plastbarkagræðslurnar höfðu gríðarleg áhrif á almenning í Svíþjóð og traust fólks til Karolinska-sjúkrahússins og Karolinska-stofnunarinnar. Fólk var í sjokki. Þessar plastbarkagræðslur áttu sér stað innan sænska heilbrigðiskerfisins og á okkar aðalspítala þar sem fólk er veikt og getur illa varið sig. Í þessu máli brugðust lykilstofnanir trausti sjúklinga og almennings og það hafði mjög mikil áhrif á fólk,“ segir Bosse.

Hann líkir viðbrögðum fólks í Svíþjóð við það sem gerðist hér á landi í hruninu. Fólk hafi alls staðar rætt þetta mál, í verslunum og á kaffihúsum, og að hann

hafi ítrekað verið stöðvaður á almannaferi til að ræða það. „Það varð samt engin Búsáaldabylting,“ segir hann og brosir.

Slíku var hins vegar ekki fyrir að fara hér á landi og Bosse undrast hve lítil umræða átti sér stað hér um plastbarkamálið í ljósi þess að fyrsti sjúklingurinn kom héðan. „Það er undarlegt því að til að mynda er íslenska rannsóknarskýrslan sú vandaðasta sem ég hef séð um málið, þar er að finna nákvæma lýsingu á því sem átti sér stað.“

Mörgum spurningum er samt ósvarað að hans mati. „Hvers vegna var upplýsingum frá Íslandi um að Andemariam Beyene versnaði stöðugt ekki komið til þeirra lækna sem tóku þátt í aðgerðinni og voru meðhöfundar á vísindagreininni um þessa fyrstu plastbarkagræðslu? Sjúklingurinn þurfti stöðnet til að halda loftveginum opnum, fáum mánuðum eftir aðgerðina. Þeir vissu því ekkert um versnandi ástand Beyene. Kannski var ástæða fyrir því að ekki var vakin á þessu athygli en það er lágmark að menn skýri frá hvers vegna lækarnir voru ekki látnir vita.“

Sama verð  
og í fyrra!

HAUST  
RESTAURANT

VINSÆLA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORÐIÐ SNÝR AFTUR.



**BIG AMERICAN**

★ ★ ★ ★ ★

# Christmas buffet

Jól alla daga með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust.

Graskerssúpa, sætkartöflukrem, kleinuhringjabar, reykt andabringa, jólahús fyrir börnin, heilsteiktur kalkúnn, innbökuð hnetusteik, nautalund Wellington og margt fleira.



Verð:

**9.900 kr.\***

fimmtudags- til laugardagskvöld

**7.900 kr.\***

sunnudags- til miðvikudagskvöld

\*Frítt fyrir 5 ára og yngri  
og hálf t verð fyrir 6-12 ára

**Jólabrunch**

frá og með 16. nóvember  
um helgar 4.950 kr.\*

**Hádegisverðarhlaðborð  
með jólaívafi**  
alla virka daga 3.950 kr.\*

**Glæsilegt  
Jólahlaðborð**

Öll kvöld frá  
14. nóvember  
til og með  
1. janúar

Bókaðu borð á [haust@haustrestaurant.is](mailto:haust@haustrestaurant.is)  
eða í síma 531 9020  
Sjá nánar á [haustrestaurant.is/jol](http://haustrestaurant.is/jol)



## Viðtal

BO LINDQUIST

Bosse segir að ætlið í barka Beyene hafi verið mjög lítið þegar hann kom á Karolinska-sjúkrahúsið. „Hamsten, fyrrverandi rektor Karolinska-stofnunarinnar, sagði þegar ég spurði hann, að upplýsingar um krabbameinið væru ekki til en annað kom á daginn. Með hjálp meinafræðinga á spítalanum fundust upplýsingar um það. Af sýninu mátti ráða að vel hefði verið hægt að meðhöndla krabbameinið. Það var mjög lítið eftir af meininu,“ segir Bosse.

### Reyndu að hvítþvo sig af málinu

Bosse telur að á Karolinska-stofnuninni hafi að öllum líkindum verið von um að hreppa Nóbelsverðlaun fyrir nýjungar í læknisfræði sem voru plastbarkagræðslurnar. „Ég held að innan Karolinska-stofnunarinnar hafi leynst von um að fá Nóbelsverðlaun í læknisfræði, sem höfðu ekki komið til stofnunarinnar í mjög mörg ár og Macchiarini var kandidatinn til að hreppa þau með þessum aðgerðum,“ segir Bosse, „en sú von fór á annan veg.“

Síðar reyndu yfirstjórnir Karolinska-sjúkrahússins og Karolinska-stofnunarinnar að hvítþvo sig af plastbarkagræðslumálinu að hans sögn.

Dr. Anders Hamsten, þá rektor Karolinska-stofnunarinnar, kallaði svo á utanaðkomandi sérfræðing, dr. Bengt Gerdin, prófessor emerítus við Uppsala-háskóla, til að rannsaka málið og það var látið niður falla, hvers vegna var það?

„Í sannleika sagt vonuðu forráðamenn Karolinska-stofnunarinnar að Gerdin myndi hvítþvo stofnunina af því sem átt hafði sér stað en hann er vandaður maður og gerði það ekki. Og niðurstaða Gerdins kom þeim í opna skjöldu, þeir vissu ekki hvað þeir áttu að gera við skýrsluna. Gerdin sagði að um væri að ræða vísindalegt misferli og að sjúklingar sem gengust undir plastbarkagræðslu hefðu líklega þjáðst hræðilega. Hann fann margvísleg sönnunargögn sem studdu það,“ segir Bosse með áherslu. Þegar forráðamenn Karolinska-stofnunarinnar sáu skýrsluna tóku þeir ákvörðun um að hafna henni, sögðu niðurstöðuna byggða á nýjum upplýsingum sem Gerdin hefði ekki haft aðgang að. Gerdin var ekki gefið tækifæri til að skoða þessi gögn eða koma með athugasemdir við andmælum Macchiarinis og samstarfsmanna hans,“ segir Bosse augljóslega undrandi.

Bosse segist hafa hitt Macchiarini skömmu síðar og að hann hefði tjáð sér að nú gæti hann hafist handa aftur, það væru sjúklingar sem biðu í Brasilíu og



„Hvers vegna var upplýsingum frá Íslandi um að Andemariam Beyene versnaði stöðugt ekki komið til þeirra lækna sem tóku þátt í aðgerðinni.“

Bosse segir að ýmislegt hafi verið gert í málinu en ekki nóg. Til að mynda hefur aldrei verið skoðað hvers vegna forráðamenn Karolinska-sjúkrahússins og Karolinska-stofnunarinnar hreinlega lugu lengi vel um það sem átti sér stað.

á fleiri stöðum. „Það hefði verið hræðilegt ef hann hefði farið þangað og til fleiri staða til að framkvæma plastbarkaaðgerðir,“ segir Bosse alvarlegur í bragði.

Hvernig hefur verið brugðist við í þessu máli?

Telurðu að á endanum hafi viðbrögð við málinu í Svíþjóð verið fullnægjandi til að lagfæra vanda innan kerfisins?

„Ég held að það hafi ekki verið nóg gert en það sem var gert var með þeim hætti að almenningur sér að forráðamenn stofnanna voru einungis að reyna að bjarga eigin skinni. Fólk er ekki heimskt, það sá í gegnum það að stjórnir spítalans og stofnunarinnar reyndu að bjarga sjálfum sér, þeir sögðu ósatt þannig að fólk fannst þeir vera hálfgerðir glæpamenn.“

Hann segir að traust almennings á Karolinska-sjúkrahúsinu hafi minnkað verulega. „Fólk treystir ekki Karolinska-sjúkrahúsinu.“

Bosse segir að þó hafi ýmislegt verið gert til að koma hlutunum á lygnan sjó á ný.

„Ýmislegt hefur reyndar verið gert en ekki nóg. Fólk hefur ekki verið rekið, það hefur einungis verið fært til. Í tvö og hálf ár héldu þeir hlífiskildi yfir Macchiarini. Í stað þess að viðurkenna mistökin var reynt að breiða yfir þau. Til að mynda hefur aldrei verið skoðað hvers vegna forráðamenn Karolinska-sjúkrahússins og Karolinska-stofnunarinnar hreinlega lugu lengi vel um það sem átti sér stað. Uppljóstrarnir sem misstu störf sín hjá Karolinska-sjúkrahúsinu eru hundeltir, ítrekað leitað eftir öllum mistökum sem gætu mögulega hafa átt sér stað hjá þeim og þeir hafa aldrei verið beðnir afsökunar. Um leið og einhver þeirra fjögurra gerir minnstu mistök, er einhver sem tilkynnir það og í kjölfarið vaknar spurning um hvort sá sem í hlut á eigi að halda sinni stöðu eða hvort eigi að reka hann.“

Nú hefur komið fram í skýrslum að siðareglur hafi ekki verið virtar af starfsfólki í þessu máli, hefur það breyst?

„Ég tel að lækna og annað starfsfólk virði almennt siðareglur í störfum sínum en það hafa verið undantekningar og yfirstjórn sjúkrahússins sinnti þessum mikilvæga þætti örugglega ekki nógu vel. Margir ungir lækna eru reiðir vegna þess hve illa siðareglur voru sniðgengnar. Þeir hafa sett sig í sambandi við mig, eru hneykslaðir og vilja leggja sitt af mörkum til að bæta þennan mikilvæga þátt í störfum sínum. Kannski eru breytingar að eiga sér stað.“

Ég held að fólk sé svo meðvitað í dag að það reynir að hafa í heiðri siðareglur sem leiða til vandaðra vinnubragða.“

### Engar bætur verið greiddar

Hvað með ættingja þeirra sem fóru í plastbarkaaðgerðirnar og eru látnir, hafa þeir fengið bætur? „Nei, það hefur ekkert verið gert fyrir aðstandendur þeirra sem fóru undir hnífinn hjá Macchiarini.“ Aðspurð segist Bosse vonast til og telja að bæði Macchiarini og Karolinska-sjúkrahúsinu verði gert að greiða bætur. „Ef það verður raunin, þá munu verða breytingar til batnaðar en ef ekki þá mun spítalinn hjakka í sama farinu. Fólk ber ekki traust til spítalans. Og fleira hefur komið til. Kostnaður við framkvæmdir við nýja sjúkrahúsbyggingu hefur farið langt fram úr áætlunum og nýi spítalinn er ekki byggður í samræmi við þarfir, endurskipulag á starfsemi skilaði ekki árangri og spítalinn hefur blætt starfsfólki. Til þess ráðs var svo gripið að ráða nýjan forstjóra til að koma málum sjúkrahússins aftur í viðunandi farveg og var Björn Zoëga, sem var forstjóri Landspítalans á erfiðum tímum eftir hrun, ráðinn til að stýra því verkefni sem nú stendur yfir.“

Bosse skrifaði bók um málið sem kom út á síðastliðnu ári. Hann segir að henni hafi verið vel tekið en hann hafi vonast til, eins og góðum rannsóknarblaðamanni sæmir, að hún myndi leiða til einhvers, ekki síst að stjórnendur stofnananna sæju að sér. Það hafi ekki orðið, segir hann og brosir. Hann er þó á þeirri skoðun að sá tími komi að málinu ljúki á viðunandi hátt, það sé von á niðurstöðu frá Sérstökum saksóknara í Svíþjóð og fleira sé fram undan, þetta taki sinn tíma.



Paolo Macchiarini.

## Plastbarkamálið

**Andemariam Beyene**, sem fjallað er um hér í viðtalinu, var fyrstur manna til að fá gervibarka ígræddan í júní 2011 en hann var í umsjá íslenskra heilbrigðisyfirvalda. Seinna sama ár, í nóvember, kom út grein í Lancet-læknisfræðitímaritinu þar sem aðgerðinni var lýst og loftvegurinn sagður „næstum eðlilegur“. Mánuði áður en greinin kom út var barki sjúklingsins speglaður og var hann langt í frá eðlilegur, harður viðkomu og enginn þekjuvefur eins og til stóð, að sögn eins af meðhöfundum greinarinnar, **Karl-Henrik Grinnemo**. Skömmu eftir að vísindagreinin birtist var sett stöðnet í Beyene til að halda loftvegi hans opnum vegna lélegs ástands hans. Að lokum lést Beyene árið 2014. Allir sjúklingar sem fóru í þessar aðgerðir eru látnir.

Sama ár og Beyene lést, eða árið 2014, fóru fjórir lækna, svokallaðir

### uppljóstrarar (wistle-blowers)

hjá Karolinska-sjúkrahúsinu, að efast um plastbarkaaðgerðirnar og um Macchiarini sjálfan. Í höpnum voru **Karl-Henrik Grinnemo**, sem hafði aðstoðað Macchiarini í aðgerðinni á **Beyene árið 2011**, og **Thomas Fux**, sem tók þátt í eftirmeðferð á sjúklingum Macchiarini á

Karolinska-sjúkrahúsinu. Þeir sögðu að **Macchiarini** hafi greint ranglega frá árangri rannsókna sinna. Rektor Karolinska-stofnunarinnar á þeim tíma, **dr. Anders Hamsten**, kallaði til utanaðkomandi sérfræðing, **dr. Bengt Gerdin** frá Uppsala-háskóla, til að leiða rannsókn á verkum Macchiarini.

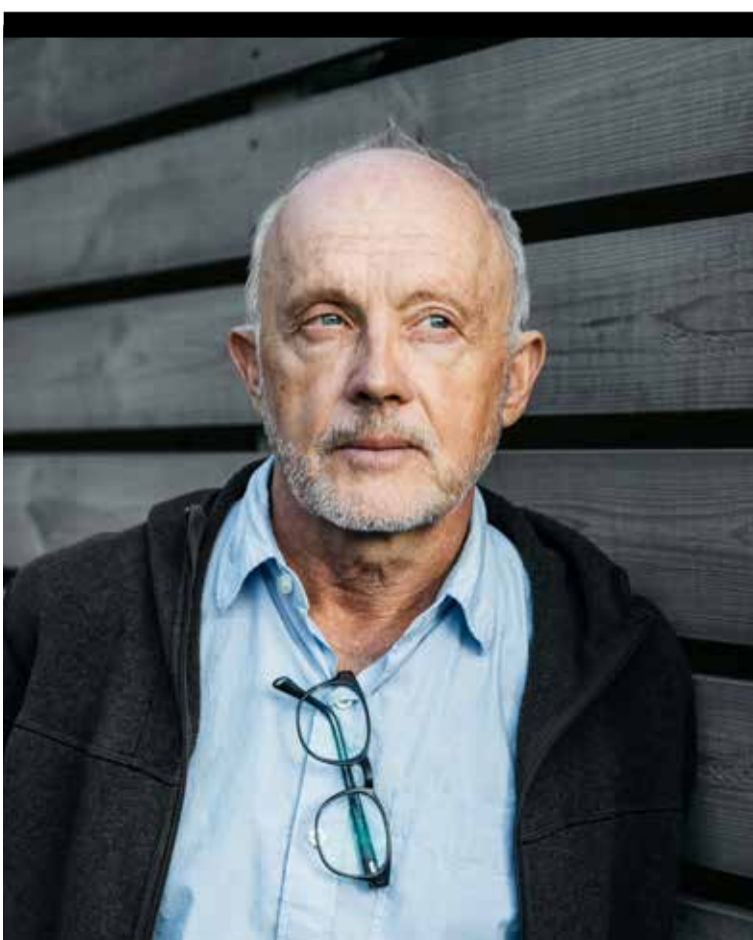
**Árið 2015, komst dr. Bengt Gerdin að þeirri niðurstöðu að Macchiarini væri sekur um vísindalegt misferli.**

**Hamsten** og stjórn **Karolinska-stofnunarinnar** drógu skýrslu Gerdins til baka árið 2015. Sögðu niðurstöður sínar byggðar á ótvíræðum sönnunargögnum sem þeir höfðu séð en Gerdin ekki haft aðgang að. Þar með var staðfest traust þeirra á skurðlækni.

**Experimenten, þættir Bosse Lindquist, sýndir í sænska sjónvarpinu (SVT) árið 2016 sem leiddu til þess að málið var tekið upp aftur.** Í febrúar sama ár sagði Andreas Hamstein af sér sem rektor Karolinska-stofnunarinnar. Yfirstjórn Karolinska-stofnunarinnar sagði nokkru síðar af sér vegna plastbarkagræðslumálsins og stofnunin var sökuð um að reyna að þagga málið.

Íslenska rannsóknarskýrslan um plastbarkamálið leit dagsins ljós í nóvember **2017** og það er mál manna að hún sé vandaðasta skýrslan um þetta mál. **Páll Hreinsson**, hæstaréttarlögmaður og forseti EFTA-dómstólsins, fór fyrir nefndinni sem var skipuð af rektor HÍ, **Jóni Atla Benediktssyni** og **Páli Matthíassyni**, forstjóra Landspítala.

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis tekur upp málið síðar til umfjöllunar og von er á úrskurði frá Sérstökum saksóknara í Svíþjóð um það hvort skurðlækni **Paolo Macchiarini** sem gerði þrjár plastbarkagræðslur á Karolinska-sjúkrahúsinu verði ákærður og jafnvel fleiri.







## 2 Gefur góð ráð

Halldóra Vífilsdóttir arkitekt svarar spurningum er varða innanhússhönnun.



## 6 Framúrstefnuleg hönnun

Hans J. Wegner hafði þægindi og nýstárleika að leiðarljósi við hönnun sína.

# MANNLÍF

/ Stofur & stáss

FÖSTUDAGURINN 25. OKTÓBER 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

**HÚS**  
OG HÍBYLI

S

Stofur & stáss

Í SAMSTARFI VIÐ HÚS OG HÍBYLI

# Töff stofur





Stofur & stáss

Í SAMSTARFI  
VIÐ HÚS OG HÝBÍLI



# Praktískar lausnir vanmetnar

**Halldóra Víðildóttir er arkitekt frá háskólanum í Norður-Karólínu og frá Tækniháskólanum í Helsinki. Hún hefur einnig lokið námskeiðum á meistarastigi í skipulagsfræðum frá LBHÍ. Hún er verkefnastjóri Austurbakka, nýbyggingar Landsbankans, var áður forstjóri Framkvæmdasýslu ríkisins og þar á undan rak hún eigin teiknistofu, Hvar arkitekta. Hér svarar hún nokkrum spurningum er varpa innanhúshönnun.**

Texti / María Erla Kjartansdóttir

**Hvaða tískustraumar finnst þér vera mest áberandi núna fyrir heimilin?**

„Það sem er mest áberandi er natni og umhyggja fyrir heimilinu. Heimilið er griðastaður fjölskyldunnar og það er aðdáunarvert hvað fólk leggur almennt mikinn metnað í að skapa fjölskyldunni gott umhverfi.“

**Hvaða efni, litir og form eru vinsælust núna?**

„Fjölbreytnin hefur sjaldan verið meiri en einmitt nú en þó hefur grátt verið ríkjandi í þó nokkurn tíma nú ásamt svörtu og hvítu og í bland við muskaða jarðliti og náttúrulega tóna.“

**Hvað gleymir fólk helst að spá í þegar það skipuleggur/hannar heimili sín?**

„Praktískar lausnir eru stundum vanmetnar, við þurfum stað til að hlaða, ekki bara tækin okkar, heldur einnig okkur sjálf. Það er mikilvægt að þekkja sjálfan sig og spyrja hvað það er sem fær okkur til að tickka. Ef ástríðan er lestur góðra bóka þá myndi ég mæla með að fjárfesta í góðum stól og fráberum leslampa og fylla rýmið af uppáhaldsbókunum. Það er alltaf gott að finna hvar hjartað slær og gera sér grein fyrir hvernig ramma fólk vill móta utan um daglegar athafnir fjölskyldunnar.“

**Finnst þér lýsingin skipta miklu máli?**

„Lýsing er án efa eitt allra áhrifamesta tækið til að skapa stemningu og breyta rými. Mér finnst mikilvægt að geta stjórnað birtustigi og svo finnst mér litur birtunnar skipta öllu máli. Ég hef ekki enn séð rými þar sem manngerð blá birta kemur vel út. En brakandi blámi íslenskra náttúru virkar aftur á móti alltaf.“

**Hvernig er einfalt að bæta hljóðvist húbýla?**

„Ég nota sjálf teppi og mottur til að bæta hljóðvistina á mínu heimili ásamt veggskermum.“

**Hvað er nýjasta „trendið“ í innanhússhönnun?**

„Það er mjög gaman að sjá húsgagnahönnun sem byggir á því besta frá síðustu öld en gerir það á nútímalegan og framsækinn hátt. Mjúk og falleg form eru nokkuð áberandi, sérstaklega í stólum og sófum, og hafa þau oftast en ekki sterka skírskotun til sjöunda áratugarins. Þannig er gaman að geta lesið og endurspeglad tíðarandann í gegnum góða og vandaða hönnun.“



**Hvernig gólfefnum heillast þú af og hvers vegna?**

„Samhengið finnst mér skipta mestu. Gólfefnið þarf að hæfa og þjóna aðstæðunum. Ég heillast af náttúrulegum efnum eins og gegnheilum við og náttúrusteini. Svo er ég mjög hrifin af terazzo en útfærslan skiptir miklu máli.“

**Hvaða hönnun er framúrskarandi að þínu mati?**

„Hönnun sem byggir á snjöllum lausnum sem auka upplifun og gæði og auðga þannig umhverfi okkar.“

**Ódýrasta og besta innanhúsráðið væri?**

„Gleði, ilmur og góð tónlist – engin spurning! Svo er bæði einfalt og ódýrt að ganga vel um bæði í eiginlegri og óeiginlegri merkingu.“



**„Praktískar lausnir eru stundum vanmetnar, við þurfum stað til að hlaða, ekki bara tækin okkar, heldur einnig okkur sjálf“**



## Blómavasar frá Christian Bitz

Danski framleiðandinn **Christian Bitz** hefur sent frá sér nýja línu sem inniheldur blómavasa í þremur stærðum og fimm mismunandi litum sem einnig eru einkennandi í matarstellunum sem flestir þekkja og hafa notið mikilla vinsælda hér á Íslandi og víðar. Christian er með meistaraáráðu í næringarfræði en einnig er hann þekkt sjónvarpsstjarna í Danmörku. Helsta markmið Christians er að uppræða almenning og hvetja til hollari lífnaðarháttá en hann hefur um árabil rannsakað tengsl fæðuinntektar sjúklinga og framreiðslu matar ásamt því að starfa fyrir danska ríkið í mótun nýrrar manneldisstefnu. Rannsóknir Christians hafa sýnt fram á að útlit matarins, framreiðslan og fallegt umhverfi skiptir sköpum þegar kemur að matarhegðun og fæðuinntekt. Blómavasararnir eru algerlega punkturinn yfir i-ið í fallegri og heildstæðri búsalhaldalínu Bitz.

## Málarinn sem fór sínar eigin leiðir



**Margrét Tryggvadóttir** er höfundur bókarinnar **Kjarval: Málarinn sem fór sínar eigin leiðir** sem gefin var út af **Íðunni**

á dögunum. Bókin fjallar um ævi og störf listmálarans **Jóhannesar Kjarvals** á skemmtilegan og fræðandi hátt. Í bókinni varpar Margrét ljósi á sérlyndaðan og einstakan listamann og kemur hún fróðleikum til skila á einfaldan og skýran máta. Gagnrýnendur eru sammála um að bókin hljóti að teljast með fallegri bókum þessa árs en fjöldi mynda og ljósmynda prýða bókina. Þótt bókin sé skrifuð fyrir börn og unglinga hentar hún ekki síður eldri lesendum og er hún því tilvalin til að hafa á sófaborðinu þar sem öll fjölsýldan getur grúskað saman.



## Sérstök útgáfa af The KAISER idell™-lampanum frá Fritz Hansen

Lampinn var fyrst hannaður hjá fyrirtækinu árið 1931 og er í dag viðurkenndur um allan heim sem táknmynd **Bauhaus-hönnunar** sem falleg, tímalaus gæðahönnun. Í tilefni af 100 ára afmæli Bauhaushreyfingarinnar hefur **Fritz Hansen** hannað sérstakar afmælisútgáfur af lampanum. Lampinn er úr mottu efni og brassi sem á að endurspeglar andstæður hins hlýja og kalda. Með tímanum myndast náttúruleg patína sem verndar lampann gegn tæringu og gefur honum fallega og náttúrulega ásjúnd.



## Handgerður órói sem setur fallegan svip á stofuna

Þessi fallegi órói er handgerður á verkstæði Lappalainen í gömlu iðnaðarhúsnæði við Hanau, rétt utan við Frankfurt. Að baki Lappalainen standa hjónin **Rivka Baake** og **Wilfrid Kreutz**. Rivka er listfræðingur og Wilfrid er silfursmiður með klassíska menntun að baki þar sem aldagamlar hefðir í silfursmíði eru hafðar að leiðarljósi. Samstarf þeirra hjóna hófst fyrir um 17 árum síðan en þá stofnuðu þau verslun sem seldi gömul húsgögn. Að gamni sínu ákváðu þau síðan að hanna og smíða óróa sem upphaflega átti einungis að vera skraut á þeirra eigin heimili. Vinir og vandamenn sem komu til þeirra í heimsókn hrifust af óróanum og hófu að leggja inn pantanir. Það vatt svo upp á sig og úr varð fyrirtæki þeirra Lappalainen.

Óróinn er handgerður frá upphafi til enda en hönnunarferlið hefst á teikningu þar sem formin eru ákveðin. Síðan eru formin skorin út í málminn og slípuð og óróinn lóðaður saman. Að lokum er hann hengdur upp þar sem gulltryggt er að hann uppfylli allar kröfur og væntingar varðandi útlit og jafnvægi. Hönnunin er innblásin af verkum höggmyndalista-mannsins **Alexander Calder**.

Fyrir þá sem vilja eignast óróann þá fæst hann á vefsíðunni [www.reykjaviktrading.com](http://www.reykjaviktrading.com) og í The Shed á Suðurgötu 9 í Hafnarfirði.

# ILVA

## Söfudagar

### 20-30% AF ÖLLUM

### SÓFUM & HÆGINDASTÓLUM

### 24. OKTÓBER - 4. NÓVEMBER

CHISA 3JA SÆTA SÓFI  
með koparlítuðu flaueli. L149 cm. 69.900 kr. Nú 55.900 kr.

©ILVA áskilur sér rétt að leiðrættu augljósar villur.

### 20%



**FLUENTE 3JA SÆTA SÓFI**  
með gulu flauelsáklæði. L197 cm. 159.900 kr. Nú 127.900 kr.

### 20%



**CLEVELAND HORNSÓFI + LEGUBEKKUR**  
með gráu áklæði. L308xD203 cm. 179.900 kr. Nú 143.900 kr.

### 20%



**LARVIK TUNGUSÓFI**  
með gráu áklæði. L225xD140 cm. 159.900 kr. Nú 127.900 kr.

### 30%



**LOTUS HORNSÓFI + LEGUBEKKUR**  
með bláu áklæði. L290xD200 cm. 239.900 kr. Nú 167.900 kr.

### 25%



**KINGSTON 2,5 SÆTA SÓFI**  
með Kate sky gráu áklæði. L199 cm. 199.900 kr. Nú 149.900 kr.

### 20%



**RIA 2JA SÆTA SÓFI**  
með bláu flauelsáklæði. L152 cm. 78.900 kr. Nú 62.900 kr. Til í fleiri litum.

## OKTÓBER TILBOÐ

[WWW.ILVA.IS/TILBOD](http://WWW.ILVA.IS/TILBOD)

**RELIEF GLÖS**

Karaffla. 0,7L. 7.995 kr. Nú 4.995 kr.  
Kampavínglas. 25 cl. 4 í pk.  
2.995 kr. Nú 1.995 kr.  
Glas með handfangi. 27,5 cl. 4 í pk.  
2.995 kr. Nú 1.995 kr.  
Whisky glas. 31 cl. 2.995 kr. Nú 1.995 kr.

### 33%

### 20%

AF ÖLLUM  
SVEFNSÓFUM



**DEVON FLEX 150**  
2ja sæta svefnsófi. L154 cm. 139.900 kr. Nú 111.900 kr.

**ILVA Korputorgi**, s: 522 4500 [www.ilva.is](http://www.ilva.is)  
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgiró  
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND  
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



Stofur & stáss

Í SAMSTARFI  
VIÐ HÚS OG HÝBÍLI

# Töff stofur

Það getur verið áskorun að raða saman húsgögnum, lömpum, málverkum og smáhlutum svo úr verði ein hugguleg heild þar sem notalegt er að vera saman. Sumir eru sífellt að breyta og endurraða, mála vegg, færa listaverkin og skipta út gólfmottum á meðan aðrir vilja hafa stofuna sína eins ár eftir ár. Hvor túpan sem þú ert þá er alltaf gaman að fá hugmyndir um það hvernig er hægt að raða upp og skapa skemmtilega stofu.

Umsjón / Sigríður Elín Myndir / Úr safni Húsa og hýbýla



„Panell, falleg ljós og muður með sál skapa hlýlegt og einstakt stofu- og borðstofurými. Fáir en vel valdir hlutir fyrir þá sem kjósa minimalískan lífsstíl.“

Hlýleg samsetning þar sem motta og málverk setja sterkan svip ásamt Tom Dixon-ljósinu.



Gráir tónar og ljósar mottur í bland við bláa tóna. Bækur, kertastjakar og ljósar og léttar gardínur setja svo punktinn yfir í-ið.



„Grænn Polder-sófi setur mikinn svip á þessa stofu ásamt stóra málverkinu fyrir ofan hann. Bækur, listmunir og fallett útsýni í rými sem sameinar stofu og borðstofu.“

Þarna er klassískri hömun blandað saman við tekkhúsgögn og útkoman er smart og hlýleg stofa með flotuðu gólfi sem er alls ekki kuldalegt.



Það er svolítill retro-stemming í þessari stofu og græni liturinn aðal!





Sérfræðingur frá Jensen verður hjá okkur í dag og á morgun laugardag, 25.-26. október. Fáðu aðstoð við að velja rúmið sem hentar þér.

**10% afsláttur af öllum pöntunum.**

### Sérfræðingur í heimsókn

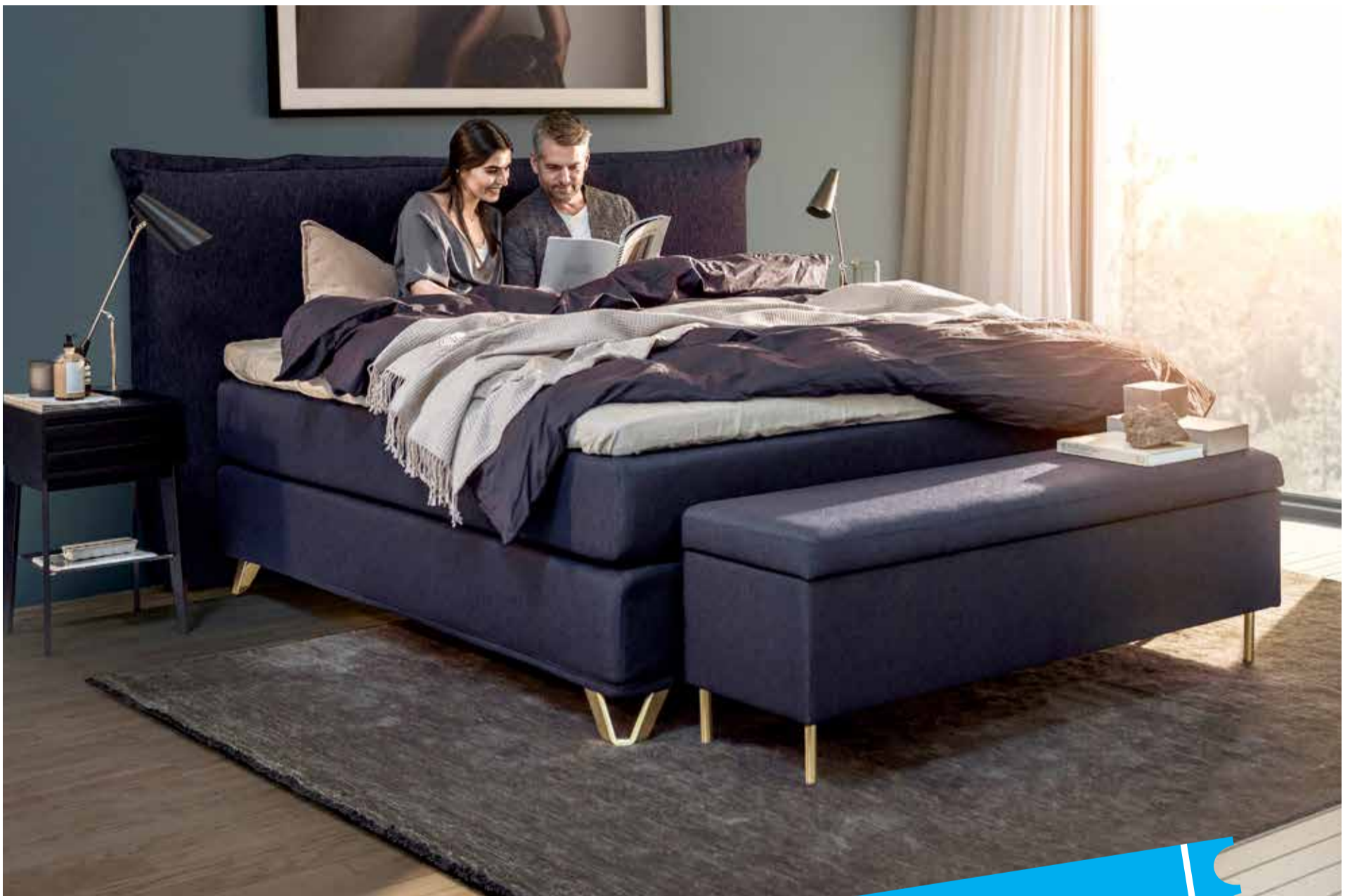
Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



[www.jensen-beds.com](http://www.jensen-beds.com)



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



- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- 70 ára reynsla. Skandinavísk hönnun.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Hvert rúm er sérsmíðað fyrir þig.

**Stillanlegt rúm, Ambassador\***

Verð frá:

**577.400.-**

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

S

## Stofur &amp; stáss

Í SAMSTARFI  
VIÐ HÚS OG HÝBILI**Petit Places**  
– uppspretta hugmynda  
fyrir lítil rými

Texti / Stefanía Albertsdóttir



Byggtur lífsstíll, þétting byggðar og hátt húsnæðisverð eru allt þættir sem hafa áhrif á aukningu eftirspurnar eftir minni íbúðum en litlar íbúðir þurfa líkt og þær stærri að uppfylla allar þarfir íbúanna. Það getur reynst mörgum mikil áskorun að finna réttar hönnunarlausnir til þess að hámarka nýtni og er geymslupláss oft af skornum skammti. Flestir eru sammála um að gæði heimilisins skipta meira máli en stærðin og heimilið á að laga sig að lífsstíl íbúanna en ekki öfugt. Sniðugar hönnunarlausnir einfalda lífið og gera okkur kleift að njóta eins og best verður á kosið.

A Luxurious  
Take on  
Studio Living

Bókin **Petit Places** er, eins og nafnið gefur til kynna, uppspretta hugmynda fyrir minni heimili. Lítil rými geta falið í sér gríðarlega möguleika ef þau eru innréttuð á skynsaman og útsjónarsaman hátt. Í bókinni eru tekin fyrir öll helstu rými heimilisins eins og stofur, svefnherbergi og baðherbergi þar sem sýndar eru sniðugar lausnir til þess að hægt sé að nýta hvern fermetra sem best. Margar mismunandi útfærslur eru sýndar og eru þær útfærðar af arkitektum, innanhússarkitektum og hönnuðum ásamt því að fagfólk gefur ýmis góð ráð sem allir ættu að geta nýtt sér.

”

„Stóllinn hefur hreinar línur og einföld form sem mynda skemmtilegar andstæður við annars hrátt efnisvalið.“

**Framúrstefnuleg hönnun og dirfska í efnisvali**

**Danski húsgagna- hönnuðurinn Hans J. Wegner hannaði Flag Halyard PP225-stólinn árið 1950, sem framleiddur er af PP Møbler. Sagt er að hugmyndin að stólinum hafi kviknað þegar Wegner sat á ströndinni ásamt börnum sínum sem voru að leik í sjávarmálinu. Wegner kom sér kyrfilega fyrir í sandinum og mótaði úr honum sæti sem hann raungerði síðar í Halyard-stólinn.**

Stóllinn er gerður úr stáli og 240 metrum af svokölluðu dragreipi, sem ofð er úr náttúrulegum hör, sem nafnið á stólinum vísar til en dragreipi er notað til þess að draga upp fána og segl. Form stólsins er frumlegt og hefur talist til einkar framúrstefnulegrar hönnunar á þeim tíma. Stóllinn hefur hreinar línur og einföld form sem mynda skemmtilegar andstæður við annars hrátt efnisvalið. Stóllinn kemur með höfuðpúða úr leðri eða lituðum segldúk og sauðskinni á setu, sem framleitt er á Íslandi. Andstæður Wegners í efnisvali sýna hvers megnugur hann var til þess að hanna nýstárleg, hagnýt og þægileg húsgögn úr hvaða efni sem er.

Í Design Museum Dan mark, sem staðsett er í Kaupmannahöfn, stendur yfir sýningin The Danish Chair an International Affair þar sem berja má stólinn augum innan um aðra stóla úr heimi danskrar hönnunar.

**Nýtt merki í Geysi Heima**

**Helle Mardahl** er fjölhæfur listamaður og hönnuður frá Danmörku. Verk hennar einkennast af einstökum formum og litum og hefur hún sótt innblástur víða; í sælgæti, steina og kirsuber svo eitthvað sé nefnt. Hún hefur meðal annars unnið með hönnuðum og fyrirtækjum á borð við **Muuto** og **Stine Goya**. Geysir Heima hefur nú tekið í sölu vörur eftir Helle. Hver hönnunarvara hefur sína einstöku lögun og persónuleika – ófullkomin fegurð bundin í fagurfræðilegri næmni og heiðarlegu handverki sem vekja öll skilningarvit. Vörurnar koma í takmörku upplagi.





Havana tungusófi  
verð 570.000 kr.

# ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

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



**Kíktu í heimsókn!**

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

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

**Patti**  
HÚSGÖGN

S

## Stofur &amp; stáss

ÁHUGAVERT



## Flott frá &amp;Tradition

Elefy-stóllinn er einstaklega formfagur og vönduð smíði, hannaður af Jaime Hayon. Stóllinn er nýleg viðbót við fallegt úrval fyrirtækisins og endurspeglar gæði og ekki síst þægindi. Stóllinn hefur ávalar línur með skírskotun í hið stóra spendýr, fílinn. Hann fæst í ýmsum litum, ýmist úr málmni eða gegnheilum við. Við á ritstjórninni hefðum ekkert á móti því að eignast Elefy-stóllinn.



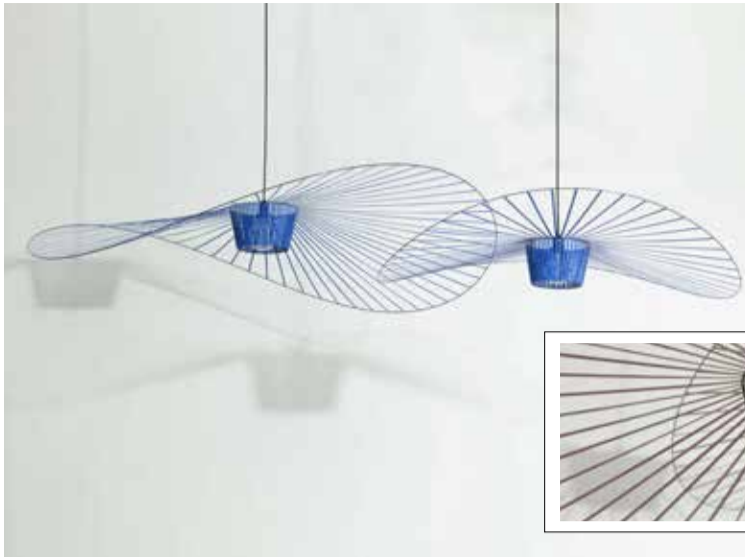
## The Poster Club

Skemmtileg dönsk vefverslun með einstaklega falleg sérvalin plaköt og listræn prent frá þekktum listamönnum, ljósmyndurum og hönnuðum. Ásamt því að selja plaköt bjóða þau einnig úrval ramma utan um verkin. Skoðið úrvalið á [theposterclub.com](http://theposterclub.com), en allir ættu að geta fundið eitthvað sniðið sínum persónulega stíl – og já, þau senda til Íslands!

## Patricia Urquiola



Patricia Urquiola er spænskur arkitekt sem býr og starfar í Milánó. Hún lærði arkitektúr hjá Polytechnic Madrid og Milan Polytechnic og lauk hún námi árið 1989 en hún útskrifaðist meðal annars með hinum þekktu ítalska hönnuði Achille Castiglioni. Hún opnaði sitt eigið hönnunarstúdíó árið 2001 og hefur verið að hanna fyrir þekkt ítölsk og alþjóðleg fyrirtæki. Hún hefur hlotið hin ýmsu verðlaun fyrir verk sín, meðal annars frá þáverandi konungi Spánar, Juan Carlos I. Einnig hefur hún unnið fyrir þekkt hönnunarfyrirtæki eins og Cassina, Kartell, Georg Jensen, Louis Vuitton, Flos og Ferrari. Hún hefur hannað hina ýmsu veitingastaði, sýningarrými og fleira.



## Nýir litir hjá Petite Friture

Franska hönnunarfyrirtækið Petite Friture kynnti á hönnunarsýningunni Maison et Objet, sem fram fór í París fyrir ekki alls löngu, nýja liti í Vertigo-ljósinu. Þessir nýju litir bera heitin Cobalt og Beetle. Cobalt er bjartur blár litur líkt og nafnið gefur til kynna en framleiðendurnir segja að sá litur

tákni styrk. Beetle er svartur litatónn sem breytist eftir birtuskilyrðum en ljósið sjálft er húðað efnum sem framkalla ljósbrot og minnr áferðin því helst á regnbogann. Beetle-liturinn er síbreytilegur og táknar hið óvænta. Ljósið er nú þegar fáanlegt í litnum Cobalt og sala á ljósinu í litnum Beetle hófst um miðjan mánuðinn.



Alvogen

## FUNGYN | VIÐ SVEPPASÝKINGU Í LEGGÖNGUM

• 1 HYLKI TIL INNTÖKU • EIN MEÐFERÐ • SKJÓT VIRKNI • INNIHELDUR FLUCONAZOLUM

Fungyn 150 mg hart hylki. 1 hylki í pakka. Innheldur flúkónazol. Ábending: Fungyn tilheyrir flokki lyfja sem kallast sveppalyf. Án ávísunar frá lækni er Fungyn notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum, sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. Einkennin eru meðal

annars kláði og sviði í leggöngum og á ytri kynferum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

FÆST ÁN LYFSEDLIS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐLINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





# Ertu á leið í leikhús?

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



**M**  
**EAT**  
REYKJAVÍK

**Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.**

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

**Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík**

Sími: 557 - 7665 - [rvkmeat@rvkmeat.is](mailto:rvkmeat@rvkmeat.is) - [www.rvkmeat.is](http://www.rvkmeat.is)



# Baðinnréttingar



**Höfum á lager flest  
allt fyrir baðherbergið**

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

**i-t.is** 



a

**Afþreying**  
HREKKJAVAKA

# Draugaleg hátíð

**Þó að hún muni líklega aldrei steypa öskudeginum af stóli þá hefur hrekkjavakan, sem ber upp í næstu viku, notið sívaxandi vinsælda hér á landi síðari ár. Flest okkar tengja þessa hátíð við Bandaríkin en hún á sér í raun mun lengri sögu. Hér eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um hrekkjavökuna.**

**H**rekkjavaka er haldin árlega að kvöldi 31. október, kvöldinu fyrir allra heilagra messa sem er helguð píslarvottum kirkjunnar. Á ensku nefnist hrekkjavakan Halloween, en upprunalega var það ritað Hallowe'en sem stytting á All Hallows' Evening sem gæti útlagst á íslensku sem allra heilagra kvöld. Upphaflega var allra heilagra messa haldin hátíðleg 1. maí hvers árs en árið 834, á þeim tíma sem kristnitaka var í gangi í Evrópu, var dagsetning hennar færð yfir á 1. nóvember, en þá var henni ætlað að koma í staðinn fyrir heiðnar hátíðir sem haldnar voru á þeim tíma.

Hér á árum áður var árinu skipt í tvær árstíðir, vetur og sumar, í stað fjögurra víða í Evrópu. Tímenn var mældur í vetrum og nóttum fremur en í árum og

dögum. Veturinn, eins og nóttin, kom fyrst og gekk í garð um mánadagmót október og nóvember, svo að sá tími markaði upphaf nýs árs. Þá tóku kuldinn og myrkrið við og á þessum tíma voru haldnar ýmsar heiðnar hátíðir. Á Íslandi til forna var haldin hátíð sem kölluð var veturnætur en á Norðurlöndum voru haldin dísa-blót (disting). Í norðurhluta Skotlands og á Írlandi er enn þann dag í dag haldin hátíð á þessum tíma sem á gelísku heitir Samhain, hátíð hinna dauðu, en í seinni tíð hefur hún fengið heitið Hallowe'en.

Tengslin milli dauðans og vetrar voru sterk, enda dó gróður og plöntur og dýralíf lagðist í dvala. Á þessu tímabili í upphafi vetrar og nýs árs var líka talað um að skil milli heima yrðu óljósari og að menn gætu hægar tengst við handanheima; séð bæði

drauga og álfa og spáð í framtíðina. Ef sögur og bækur frá þessum tíma eru skoðaðar sést greinilega að andar voru taldir vera á kreiki á bæði Samhain og veturnóttum.

Í Skotlandi og Írlandi myndaðist sú hefð að koma brennandi kertum fyrir í útskornum næpum á Samhain eða Hallowe'en. Einnig fóru bæði unglingar og fullorðnir á milli húsa klæddir búningum og með grímur og gerðu öðrum gjarnan einhvern grikk í leiðinni. Þegar Írar og Skotar fluttust búferlum til Ameríku á 19. öld fluttist Hallowe'en-hátíðin með þeim. Í Bandaríkjunum uxu aftur á móti grasker sem voru mun stærri en næpunar og auðveldara að skera þær út. Þannig urðu graskerir

tákn fyrir Halloween í Bandaríkjunum og víðar um heim allan.

Við siðaskiptin gleymdust margar gamlar kaþólskar hátíðir, eins og allra heilagra messa. Hrekkjavakan hélt þó sínu striki í Bandaríkjunum og vegna áhrifa frá sjónvarpi og kvikmyndum verður sífellt algengara að Evrópubúar haldi upp á hana að bandarískum sið.

Hér á landi og á Norðurlöndum virðist vera aukinn áhugi á því að láta krakka í búningum ganga um og betla nammi á hrekkjavökunni. Þá hafa háskóla- og framhaldsskólanemar tekið upp á því að halda hrekkjavökugrímuböll og -partí. Skemmtistaðir eru sömuleiðis farnir að bjóða upp á ýmsar skemmtanir sem tengjast þessari hátíð.



Þegar Írar og Skotar fluttust búferlum til Ameríku á 19. öld fluttist Hallowe'en-hátíðin með þeim.

# 2 FYRIR 1

**Fáðu 2 gómsæta borgara og franskar á aðeins 2.390 kr.**



**Happy Hour  
15:00-20:00**

Opið: Mán - fim 11:30-23:00  
Fös og lau frá 11:30-00:00

Uppsalar er staðsettur á jarðhæð Hotel Reykjavík Centrum, Aðalstræti 16



Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



# TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS



Gestgjafinn

MARENS



Texti / Gunnar Helgi Guðjónsson Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

# Púðursykursmarensinn hennar ömmu

Ljúffengur marens með döðlum, súkkulaði og rjóma.

Ég hef spurt þónokkra í kringum mig hvort þeir hafi orðið varir við marenskökur á ferðalögum sínum um heiminn. Svarið er eiginlega alltaf nei eða að það hafi alla vega ekki verið mjög áberandi. Því fór ég að velta fyrir mér hvort marensáhugi og -ást sé eitthvað séríslenskt fyrirbæri. Um það er erfitt að fullyrða en það er alveg á hreinu að marens er engu að síður mjög vinsæll á Íslandi. Varla er haldin íslensk veisla án þess að skellt sé í marens og borin fram girnileg og gómsæt marensterta. Það var þessi einstaki áhugi landans á marens sem varð einmitt kveikjan að gerð þessa marens.

## 3 botnar

150 g eggjahvítur (4 stk.), við stofuhita  
½ tsk. salt  
360 g púðursykur (4 dl)  
1 tsk. lyftiduft  
½ tsk. edik  
100 g döðlur, skornar smátt  
100 g suðusúkkulaði, saxað smátt  
500 ml rjómi, þeyttur



Hitið ofninn á 150°C. Undirbúið bökunarplötur með því að setja á þær bökunarappír og strikið hringi til að nota sem skapalón. Setjið eggjahvíturarnar í hrærvélarskálina ásamt saltinu og lyftiduftinu og byrjið að þeyta á miðlunghraða. Þegar þær eru byrjaðar að freyða ágætlega, eftir 2–3 mín. hækkið þá hraðann og setjið sykurnar saman við í 3–5 skömmtum og þeytið vel í á milli. Heildartíminn á þeytingunni er um 10–13 mín. En þegar marensdeigið er orðið glansandi og stífir toppar farnir að myndast er það tilbúið. Púðursykur er grófari en hvítur sykur og leysist verr upp en það er í lagi hér. Bætið edikinu við og hrærið áfram. Að lokum blandið þið saxaða súkkulaðinu og döðlunum varlega saman við. Setjið deigið á bökunarplötur og bakið í 60–90 mín. Takið út úr ofninum og látið kólna. Geymið í plastpoka þangað til þið setjið saman. Látið þeyttan rjóma á milli, ásamt súkkulaðisósu og skreytið með döðlum og súkkulaði.

## Súkkulaðisósa

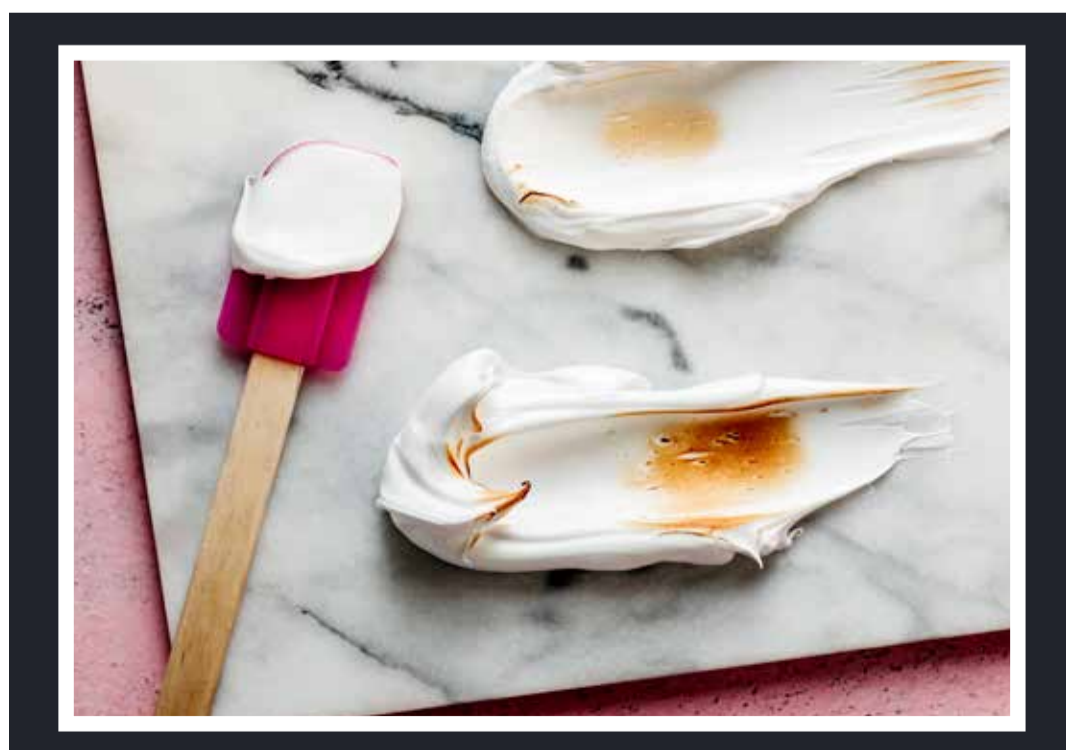
Hér er líka hægt að nota tilbúna súkkulaðisósu  
200 g suðusúkkulaði  
400 ml rjómi  
½ tsk. salt

Hitið rjómann í potti að suðu og bætið súkkulaðinu og saltinu saman við. Látið standa í 4 mín. Hrærið vel saman.



Ljúffengur marens. Góð upphitun fyrir kökublað Gestgjafans, sem er nýkomið út.

„Varla er haldin íslensk veisla án þess að skellt sé í marens og borin fram girnileg og gómsæt marensterta. Það var þessi einstaki áhugi landans á marens sem varð einmitt kveikjan að gerð þessa marens.“



## Ráð sem koma sér vel við marensgerð

Marens er mjög einföld kaka í eðli sínu en það eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga til þess að hann heppnist vel. Ég hef heyrt því fleygt að veðurfar hafi áhrif á marensgerð, mikill loftþrýstingur og raki séu t.d. ekki ákjósanlegar breytur. Það tekur stundum aðeins lengri tíma að baka marensinn ef mjög rakt er í veðri en það hefur ekkert úrslitavald. Hafið skálina alltaf tanderhreina

- Byrjið alltaf á því að þeyta eggjahvíturarnar aðeins áður en sykrunum er bætt við
- Hrærið aukahræfni alltaf mjög varlega saman við marensdeigið
- Ef eggjarauða blandast saman við hvíturarnar, veiðið hana upp með eggjaskurn. Prufið að þeyta, ef ekkert gerist, byrjið upp á nýtt og notið það gamla í ommeiletu.
- 1 eggjahvíta er u.þ.b. 30–35 g
- 1 dl af eggjavítum, samsvarar hvítu úr þremur eggjum
- Hafið alltaf eggjahvíturarnar við stofuhita
- Geymið marens í lokuðum umbúðum

### Mjúkír toppar:

Þegar þeyttararnar eru stungið ofan í eggjahvítuhræruna, hann tekinn upp og snúið við, slútir marensinn aðeins niður.

### Stífir toppar:

Þegar þeyttararnar eru stungið ofan í eggjahvítuhræruna, hann tekinn upp og snúið við, stendur marensinn beint upp í loftið.



# Upphaf nýrra drauma!



## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

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

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

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.





# Bakað úr maísmjöli

**Maísmjöl er frekar fínkornað mjöl sem unnið er úr maískorni. Það er mjög algengt í Suðurríkjum Ameríku en einnig í Afríku, og Ítalir nota það í polentugerð. Á Íslandi er lítil hefð fyrir notkun þess en við þekkjum það einna helst í gegnum mexíkóska matargerð því maísmjöl er notað í tortillur og tacos og svo í ýmiskonar snakk sem við getum keypt í stórmörkuðunum.**

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



35 mín

Maísbrauð - arepas

**M**aísmjölið sem ég notaði í brauðin fékk ég í Afrísku búðinni í Efra-Breiðholti, Afrozone, en samskonar tegund fæst einnig í búðinni Fisku og Mai Thai og eflaust einhverjum fleiri búðum. Best er að nota svokallað Masa-maísmjöl í brauðgerð, eins og þessa sem hér er gerð, slíkt mjöl er einnig notað í tortillugerð. Oftast þarf að leggja leið sína í sérúðir til að finna það en það er alveg þess virði, svo er líka gaman að hvíla sig frá hveitinu og nota eitthvað annað í staðinn og kynnast hefðum og annarri matarmenningu í leiðinni.

## Maísbrauð - arepas

8-10 stykki

Arepas eru brauð sem eiga rætur að rekja til Venesúela og Kólumbíu og eru mjög vinsæl þar. Ég þekki unga stelpu sem fór sem skiptinemi til Venesúela og segir hún að brauðin séu nær undantekningalaust borin fram með öllum mat. Annaðhvort eru brauðin skorin eins og pítubrauð og álegg sett inn í brauðin eða eitthvað er sett ofan á þau. Við fylltum þau með salati, avókadó, skinku, lauk, tómötum og chili-majónessósu og kom það vel út en hægt er að fylla þau með hverju sem er.

500 ml heitt vatn

1 tsk. salt

250 g P.A.N hvítt masa-maísmjöl eða Ma Se Ca

olía til að steikja upp úr

Blandið vatni og salti saman og hrærið þar til saltið leysist upp. Blandið maísmjölinu saman við í skömmtum og vinnið með höndunum þar til deigið verður að frekar mjúku og blautu deigi. Skiptið því í 8 hluta á stærð við gólfkúlu og fletjið út í litlar kókur sem eru um 1 cm að þykkt. Steikið á t.d. pönnukökupönnu í 4-5 mín. á hvorri hlið við meðalhita eða þar til kakan er orðin gullinbrún að lit. Hægt er að nota brauðin sem samlokur, grunn í pítsubotn eða eins og pítubrauð og fylla með allskonar fyllingum eins og gert er hér.

Maísmjöl er notað í tortillur og tacos og svo í ýmiskonar snakk sem við getum keypt í stórmörkuðunum.

eða

Maísbollur - hush puppies

## Maísbollur - hush puppies

10-15 stk

Þessar litlu djúpsteiktu bollur eru vel þekktar í Suðurríkjum Bandaríkjanna og þar bera flest sjávarréttarveitingarhús þær fram með matnum en þær eru þó algengar víða í Bandaríkjunum og í raun borðaðar með margskonar mat þótt upprunalega hafi þær verið borðaðar með fiskmeti. Bollurnar smakkast bestar nýsteiktar. Við dýfðum þeim í chili-majónessósu. En hana er auðvelt að laga með því að blanda saman majónesi og siracha-sósu ásamt smávegis af hunangi. Bollurnar eru tilvaldar með fiski og ýmsum mat en við sjáum líka fyrir okkur að þær henti vel sem gott snarl jafnvel með bjór eða vínglasi í góðra vina hópi.

- 3 dl gult PAN-maísmjöl
- 1 ½ dl hveiti
- 1 msk. sykurl
- 1 tsk. salt
- ½ lyftiduft
- 300 ml mjólk eða möndlumjólk
- 1 egg
- ½ flaska Isio4-olíu til steikingar

Blandið saman öllu hráefninu sem á að fara í deigið. Það á að vera klístrað viðkomu. Hitið olíu í þykktbotna potti og búið til litlar bollur á stærð við gólfkúlu, gott að nota matskeið til að móta þær, djúpsteikið bollurnar í u.þ.b. 3-4 mín. eða þar til þær eru orðnar gullinbrúnar að lit.



20 mín



## Fróðleikur um bjór

Texti / Eyemar Plédel Jónsson og Dominique Plédel



### Bjór og nokkur af mörgum andlitum hans

#### Pale ale

Segja má að það hafi verið pale ale sem kom handverksbjórabyltingunni af stað í Bandaríkjunum, þó að það sé í raun of mikil einföldun, en þessi bjórstíll lék stórt hlutverk í gríðarlegum vinsældum craft-bjóra þar í landi. Pale ale er upprunalega breskur bjórstíll þar sem malt er í forgrunni en Bandaríkjamenn hafa með tímanum þróað sinn eigin stíl sem er mun humlaðari og yfirleitt með aðeins hærri áfengisprósentu.

#### India pale ale (IPA)

Upprunalega þróaðist þessi bjórstíll til að þola langan flutning sjóleiðis frá Bretlandi til Indlands og var hærri áfengismagn sem og meira magn humla það sem gerði útslagið. Eins og með pale ale þá er mikill munur á breskum IPA, sem er frekar maltaður og með minni humlailm, og bandarískum, sem er með mun meiri áherslu á humlana. Imperial IPA/Double IPA er svo afbrigði af IPA sem inniheldur meira magn (stundum helmingi) malts og humla og eru þar af leiðandi hærri í áfengismagni og mun bragðmeiri. Tripla IPA er líka til og þarf sennilega ekki að útskýra mikið nánar. New England IPA (NE IPA) er svo nýjasta afbrigði IPA-fjölskyldunnar og einkennast þeir bjórar af minni beiskju en hinir venjulegu IPA og eru með mun meiri humlailm og -bragð.

#### Stout

Þessi dökki bjórstíll kom fram í byrjun 18. aldar og var hann oft kenndur við sterkari útgáfu af porterum, sem er svo með annan dökkan bjórstíll. Munurinn á porter og stout hefur síðan farið fram og til baka í gegnum aldirnar og má færa rök fyrir því að hann sé nánast enginn í dag. Dry Stout (t.d. Guinness), milk stout (bruggaður með laktósa) og oatmeal stout (bruggaður með höfrum) eru nokkur dæmi um mismunandi afbrigði stout (státa). Imperial stout er svo enn eitt afbrigðið og rétt eins og með Imperial IPA þá inniheldur hann mun meira af malti og humlum sem gerir hann bragðmeiri og sterkari. Það sem þeir eiga allir sameiginlegt er að þeir eru allir kolsvartir með ristuðum tönnum.

#### Hveitibjór

Eins og nafnið gefur til kynna er hveiti notað til helmings á móti byggi sem gefur bjórnum hið skýjaða útlit. Það eru strangt til tekið 3 afbrigði hveitibjóra - hinn belgíski Witbier, þýskur Hefeweissen og svo að sjálfssögðu amerískur hveitibjór. Munurinn milli Witbier og Hefeweissen liggur í gerinu en einnig tíðkast að nota kóríander og appelsínubörk í Witbier, sem er augljóslega gróft brot á hinum þýsku bjórlögum (Reinheitsgebot). Amerískur hveitibjór er svo hlutlausasti og humlaðasta útgáfa hveitibjóranna.

#### Lager

Í raun mætti flokka alla bjóra í tvo flokka - lager og öl. Það sem einkennir lagerbjórinn er að hann gerjast við mun lægra hitastig en öl og verður þ.a.l. mun bragðminni. Yfirleitt er lagerbjórinn ljósgullinn á litinn og frekar bragðlítil í samanburði við ofangreinda bjóra.





**Sætoppur ehf. | Lónsbraut 6 | 220 Hafnarfirði | S: 551-7170 | saetoppur.is**



# 10 ráð til að minnka streituna og draga úr hættu á kulnun



**Helga Hrönn Óladóttir starfar sem umdæmisstjóri Streituskólans og Streitumóttökunnar á Norðurlandi þar sem hún leiðbeinir fólki meðal annars um hvernig það getur minnkað streituvaldana í lífi sínu. Hér eru tíu góð ráð frá skólanum.**

**1. Sjálfsskoðun** - Þín líðan og heilsa er á þína ábyrgð. Þú verður að setja þig í forgang til að ná tókum á streitunni. Stundaðu hreyfingu, passaðu svefninn, lærðu að hvíla þig, tileinkaðu þér smá hugleiðslu og borðaðu hollt. Hugsaðu vel um þig og lærðu að þykja vænt um þig. Kortleggðu þína núverandi stöðu í dag og taktu ákvörðun um að gera breytingar sem efla og bæta líf þitt.

**2. Lærðu að segja nei** - Að ofhlaða sig verkefnum er mjög algeng orsök fyrir streitu. Þekktu þín þölmörk og ekki fara umfram þau, settu þér raunsæ markmið út frá þínum forsendum, óháð viðbrögðum eða álitum annarra. Það er ekkert svo alvarlegt að neita öðrum og standa með sjálfum sér, þeirra viðbrögð er þeirra mál, ekki þitt.

**3. Sættu þig við að geta ekki haft allt fullkomið** -

Tilhneiging til fullkomunarárættu, að hafa óraunhæf markmið og háleit viðmið, valda mikilli innri streitu. Ef þú hefur tilhneigingu til þess að þurfa að hafa alla hluti á hreinu lærðu að sættu þig við að fara stundum meðalveginn. Færðu viðmiðin úr fullkomin niður í ágæt og jafnvel þarf stundum að færa þau niður í nógu góð. Stundum eru aðstæður bara þannig að við getum ekki haldið öllum spilum á lofti og gert það óaðfinnanlega.

**4. Taktu þér smá pásu af og til** - Einfalt og ótrúlega áhrifaríkt ráð er að taka sér smá pásu af og til yfir daginn. Draga djúpt inn andann og núllstillta hugann. Hættu að gera það sem þú ert að gera, stattu upp, teygðu þig, fátu þér vatnsglas og smá göngutúr til að fá ferskt loft í lungun.

**5. Einbeittu þér að því sem þú hefur stjórn á** - Sættu þig við og lærðu að sleppa tókunum á því sem þú getur ekki breytt eða stjórnað. Færðu fókus, athygli og orku þína að því sem er undir þinni stjórn. Hættu að velta þér upp úr vandamálinu sjálfu og farðu að veita því athygli hver lausnin sé.

**6. Sættu þig við takmarkanir** - Að sætta sig við takmarkanir og mörk er ekki það sama og að gefast upp. Það snýr meira að því að viðurkenna og sætta sig við það sem er ekki í þínum höndum. Við erum öll mannleg með mismunandi styrkleika, einbeittu þér að því að nýta þér styrkleika þína í stað þess að fókusa á veikleika þína.

**7. Leitaðu þér aðstoðar** - Þegar þú upplifir þig á leiðarenda eða finnur yfirþyrmandi tilfinningu á stöðu þinni þá skaltu fella niður allar varnir, þrjúsku og stolt og biðja um aðstoð. Hvort sem um er að ræða bara að fá einhvern til að hlusta á þig eða fá ráð og aðstoð til að leysa vandamálið.

**8. Settu upp raunhæfar kröfur** - Reyndu að koma í veg fyrir það að upplifa yfirþyrmandi álag og pressu með því að seta raunhæf markmið og viðmið gagnvart því hversu mikið þú getur tekið að þér hverju sinni.

**9. Stundaðu virkni og áhugamál** - Hreyfing er besta streitusráðið og losar um spennu og stresshormón í líkamanum. Ekki nota afsökun að þú hafir ekki tíma eða orku í slíkt, það er betra að gera eitthvað smá frekar en ekki neitt. Stundaðu hreyfingu á hverjum degi og reyndu að hlúa að áhugamálum þínum sem næra þig og færa þér orku og vellíðan.

**10. Sýndu þakklæti** - Hvernig sýn og túlkun við setjum í aðstæður hverju sinni hefur áhrif á líðan okkar. Reyndu að temja þér þakklæti og sjá það jákvæða í hverjum aðstæðum eða verkefni. Sama hversu mikið bjátar á er alltaf eitthvað smá jákvætt sem ferlið sem þú ert að fara í gegnum mun leiða af sér. Ekki veita bara hindrunum athygli þína. Með því að setja upp gleraugu sem sýna litmynd fulla af styrk og bjartsýni mun hafa betri áhrif á líðan frekar en að setja upp gleraugu sem sýna svarthvíta mynd fulla af vonleysi.

## Eins og fætur toga

**Náttúruhlaup (e. trail running) er frábær aðferð til að sameina hreyfingu og útivist, og fá þannig það besta úr báðum heimum. Þessi hlaup njóta sífellt meiri vinsælda erlendis og áhuginn hefur aukist hér á landi líka.**



Náttúruhlauparar ná að fara yfir stærra svæði á skemmri tíma en þeir sem eru fótgangandi og sjá því hluti sem aðrir kannski missa af.

”

**„Auðvelt er að gleyma sér á hlaupunum í svona ævintýri og það kemur mörgum á óvart að fyrr en varir eru þeir búnir að hlaupa lengri vegalengd en þeir töldu sig ráða við.“**

**H**laup hafa undanfarna áratugi rutt sér til rúms á meðal almennings og sífellt fleiri stunda þau reglulega sér til heilsubótar. Það er ekki að ástæðulausu því mikill líkamlegur ávinningur er af hlaupum og þau geta einnig haft einstaklega góð áhrif á andann. Margir gleyma sér í upplifuninni og ná fram nokkurs konar hugleiðsluáhrifum á hlaupum. Það þekkjast þó ekki allir þessi jákvæðu áhrif og sumir þurfa alltaf að pína sig til að hlaupa en þar geta náttúruhlaup komið til bjargar.

Íslendingar þekkjast vel það frelsi og vellíðan sem felst í fjallgöngum í gríðarlegri náttúruferð landsins. Náttúruhlauparar ná að fara yfir stærra svæði á skemmri tíma en þeir sem eru fótgangandi og sjá því hluti sem aðrir kannski missa af. Ýmist er hlaupið á manngerðum stígum og kindaslóðum eða þvert yfir móa, tún, fjöll og mela, hvert sem leið liggur í náttúrunni. Auðvelt er að gleyma sér á hlaupunum í svona ævintýri og það kemur mörgum á óvart að fyrr en varir eru þeir búnir að hlaupa lengri vegalengd en þeir töldu sig ráða við.

Náttúruhlaup kallar á annan búnað en hefðbundið götuhlaup. Þó svo að fatnaðurinn sé að mörgu leyti svipaður er æskilegt að hlaupa í skóm sem eru sérstaklega hannaðir til að hlaupa í náttúrunni. Þeir hafa yfirleitt grófari sóla og eru einnig lægri og með minni dempun til þess að draga úr hættunni á að fólk misstígi sig. Undirlagið í náttúrunni getur nefnilega verið margskonar, það er samt yfirleitt mýkra en malbik, lausara í sér og alls ekki alltaf slétt.

Nauðsynlegt er að hafa alltaf síma meðferðis því hann er öryggistæki ef maður villist, slasar sig eða einfaldlega gleymir sér á hlaupunum. Í dag koma snjallsímar einnig sterkir inn því þeir eru útbúnir GPS-tækni sem hjálpar að rata og við skráningu upplýsinga en hægt er að sækja ýmis smáforrit á borð Strava, Runkeeper og Garmin Connect til að halda utan um upplýsingarnar. Sumir kjósa að nota frekar GPS-úr sem hafa ákveðna kosti umfram símana, þau eru til að mynda fyrirferðarminni, veðurþolnari og GPS-skráningin er aðeins nákvæmari. Símarinnir eru hins vegar með betri skjá og meiri kortamöguleika, auk þess sem náttúrulega er hægt að taka myndir og hringja úr þeim.

### Afskurðurinn nýttur

Ýmiss konar afskurður fellur til þegar verið er að búa grænmeti undir matreiðslu en það er óþarfi að henda því. Mikið bragð er í hýði margra grænmetistegunda og stílka, blöð og hýði ætti því að nýta þegar það er hægt. Til að mynda má nefna að hýði gulrófna, stílkar af brokkólí eða blómkáli, efsti hluti púrrulauks, hýði hvítlauchsins og margt fleira er hægt að geyma og nýta á ýmsan hátt í matreiðslu. Margir skera þetta burtu og henda en til að forðast matarsóun er mun skynsamlegra og hollara að nýta þetta. Grænmetisafskurð er fyrirtak að sjóða þegar verið er að búa til soð.

„Grænmetisafskurð er fyrirtak að sjóða.“



„Mikið bragð er í hýði margra grænmetistegunda.“

# SPORT



## Íþróttavöruverslun

Ný 750 fm  
SPORT24  
íþróttavöruverslun  
að Miðhrauni 2  
Garðabæ

# PLAY DAYS

24. okt. til 4. nóv.

Fylgdu okkur á



## 20%-30% afsláttur af nýjum vörum

### Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE  
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18  
Laugardaga 11-18  
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700  
NÆG BÍLASTÆÐI

Opið virka daga 11-18  
Laugardaga 11-16  
Sunnudaga Lokað

# „Íþróttafólk *vill* ná lengra“

**Núorðið er öllum ljós nauðsyn þess að hreyfa sig en nútímamenn skortir alltaf tíma og það getur verið erfitt að púsla æfingunum inn í daglegt líf. Þá eru útsjónarsamir þjálfarar góður stuðningur og tæknin sér til þess að þeir þurfa ekki endilega að vera á sama stað og skjólstaðingur þeirra. Hjónin A. Birgir Konráðsson og Linda Þ. Svanbergisdóttir eru búsett í Danmörku og halda þaðan úti síðunni [www.coachbirgir.com](http://www.coachbirgir.com). Þangað má sækja tilbúin styrktarþrógrömm en einnig fá æfingaplön sérsniðin að þörfum hvers og eins.**

**H**ver er bakgrunnur ykkar hjóna og hvaðan er íþróttá-huginn sprottinn? „Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að ögra mér andlega og líkamlega og fátt gefur mér meira en að miðla því áfram og sjá einstaklinga ná árangri með þeirri aðferð sem ég vinn eftir,“ segir Birgir. „Ég hef starfað sem þjálfari allt frá því að ég var sautján ára gamall. Fyrst sem einkaþjálfari en var síðan einn af stofnendum Boot Camp á Íslandi þar sem ég svo þjálfaði í yfir áratug. Eftir að við hjónin sluttum út til Kaupmannahafnar árið 2015 hef ég lagt áherslu á að vinna með íþróttafólki sem vill ná enn lengra í sinni grein með árangursmiðaðri styrktar- og úthaldsþjálfun,“ heldur hann áfram, en Linda, sem er Mosfell-ingur og kemur því úr miklu íþróttasamfélagi, hefur stundað íþróttir alla sína ævi og ber þar hæst fótbolta og handbolta. Hún hefur mikla ástríðu fyrir hreyfingu. „Við deilum sömu hugmyndum og aðferðafræði þegar kemur að þjálfun,“ bætir Birgir við.

## Þjálfarar fólk um allan heim

Þótt þau séu samstíga og vinni saman að flestu hefur Linda einbeitt sér meira að uppsetningu prógramma á vefsíðunni [www.coachbirgir.com](http://www.coachbirgir.com) og markaðssetningu meðan Birgir útfærir æfingar og vinnur að því að setja saman einstaklingsmiðuð prógrömm og sinnir einkaþjálfun. Þau

hjólin eru einnig í samstarfi við stóra umboðsskrifstofu, Best Way Management og meðal viðskiptavina þeirra eru bæði núverandi og fyrrverandi landsliðsmenn og -konur í handbolta. Þar á meðal má nefna kappi á borð við Guðjón Val Sigurðsson, Ómar Inga Magnússon, Rúnar Alex Rúnarsson, Óðinn Þór Ríkharðsson, Mads Mensah Larsen, Alexander Lynggaard og Mohammad Sanad. Þar fyrir utan eru þau í samstarfi við íþróttafólk í Serbíu, Egyptalandi, Þýskalandi og fleiri löndum auk þess sem hlaupahópar hafa sótt til þeirra ráð og æfingaplön.

Hjólin vinna með fólki hér á Íslandi og víða um heim en eru búsett í Danmörku. Hvernig virkar það? „Við bjóðum nokkrar leiðir,“ segir Linda og nefnir til sögunnar tilbúin æfingaplön fyrir íþróttafólk sem er hægt að nálgast á vefsíðunni og prógrömm fyrir unglunga sem vilja styrkja sig fyrir sína íþróttgrein en í báðum tilvikum er hægt að fá prógrömm með eða án búnaðar til að vinna með. Hún nefnir einnig sérhæfðari prógrömm þar sem haft er að markmiði að auka úthald, hraða, liðleika o.s.frv. en þau hafa verið seld til Þýskalands, Danmerkur, Egyptalands, Serbíu og víðar. „Síðast en ekki síst eru það sérsniðnu prógrömm þar sem við erum að vinna með einstaklingum um allan heim. Þessi aðferð kallast einstaklingsmiðuð árangursþjálfun (customised programming) og þá erum við í daglegum samskiptum

við það íþróttafólk sem við erum að vinna með, sendum æfingu fyrir hvern dag sem miðast þá við hvernig viðkomandi hefur það hverju sinni. Þar er að mörgu að hyggja, t.d. leikja- og æfingaálagi, mögulegum meiðslum, næringu, endurheimt, svefni og öðrum þáttum sem hafa áhrif á okkar líkamlegu og andlegu getu.“



Hjólin A. Birgir Konráðsson og Linda Þ. Svanbergisdóttir.

## Mikil sveigjanleiki fylgir fjarþjálfun

Hvað varð til þess að þið ákváðuð að fara þessa leið í þjálfun? „Það byrjaði á því að ég fékk til mín einstaklinga sem vildu ná enn lengra í sinni íþróttgrein,“ segir Birgir. „Sú aðferðafræði að vinna alltaf með einn dag í einu með fjölbreytt æfingaprógrömm og einstaklingsmið-

aða nálgun spurðist mjög hratt út og nú erum við komin á þann stað að við höfum skapað okkur nafn fyrir faglega, árangursríka og góða þjónustu.“

Er ekki nauðsynlegt að skjólstaðingar ykkar hafi mikinn sjálfsga til að þetta form þjálfunar virki? „Þegar kemur að þjálfun á Netinu almennt þá þarf alltaf ákveðinn aga til að fylgja slíkum prógrömmum en á móti kemur að þeim fylgir líka frelsi og sveigjanleiki til þess að sinna æfingum hvar og hvenær sem er yfir daginn eða vikuna,“ svarar hann. „Hins vegar þegar kemur að einstaklingsmiðaðri fjarþjálfun þá fær fólk mun meira aðhald og þá sérstaklega þegar samskipti fara fram á hverjum degi. Við leggjum mikið upp úr samskiptum fyrir og eftir æfingar, eins senda viðskiptavinir inn vídeó af sér við að gera æfingar sem tryggir að við vinnum með réttar hreyfingar o.s.frv. Við sendum frá okkur vídeó af æfingum þegar þörf er á. Þannig að utanumhaldið er mjög mikið og gott. Með þessari aðferð getum við líka alltaf aðlagð okkur að mögulegum meiðslum, breyttum æfingaáðstæðum og þess háttar. Því það eru svo margar breytur sem geta og koma alltaf upp á leiðinni í gegnum heilt keppnistímabil.“

## Alltaf eitthvað nýtt og spennandi að gerast

Spurð hvort eitthvað nýtt og spennandi sé á döfinni hjá þeim svarar Linda að alltaf sé eitthvað nýtt og spennandi að gerast. „Þessi einstaklingsmiðaða hugmyndafræði hefur smitað mikið út frá sér hér úti og nú erum við komin í teymi með öðrum sem hefur það að markmiði að fara með þessa hugmyndafræði enn lengra eða inn í íþróttafélögin og nú þegar eru viðræður í gangi. Staðreyndin er sú að allt of mörg íþróttafélög eru enn að vinna eftir aðferðinni – sama prógrammið fyrir alla; líkamsbyggingu, reynslu, aldur, líkamlega og andlega getu o.s.frv. Því viljum við taka þátt í að breyta.“

Hún segir að stór þáttur, sem þau leggi líka mikla áherslu á, sé fjölbreytileiki í æfingum. „Að æfa er virkilega skemmtilegt en það finnst engum gaman að gera sama hlutinn aftur og aftur. Einhæfni heftir framfarir og dregur úr áhuga fólks á að stunda styrktar- og úthaldsþjálfun af fullum krafti. Við fáum mikið af jákvæðum viðbrögðum við fjölbreytileikanum, einstaklingum fer aftur að þykja gaman að taka aukaæfingar sem áður þóttu kvöð. Við skynjum líka mjög sterkt að íþróttafólk vill ná lengra og hámarka árangur sinn og er svo sannarlega tilbúið að verja auknum tíma og fjármunum í sinn framtíðaferil.“





**„Ég geng ekki  
lengur með  
þrenn gleraugu.  
Ég er frjáls“**

Ég sé mig í speglinum og sé andlitin í kringum mig. Allur prentaður texti er Augljós í dag. Alúð, hlýja, traust, fagmennska og fágúð vinnubrögð með fullkominni eftirfylgni eru eftirsóknarverð þegar stór ákvörðun er tekin. Starfsfólk Augljóss skartar öllum þessum kostum.

*Áslaug Blöndal*

**AUGLJÓS**  
LASER AUGNLÆKNINGAR  
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álftheimar 74 • 104 Reykjavík • Sími 414 7000 • [augljjos@augljjos.is](mailto:augljjos@augljjos.is) • [www.augljjos.is](http://www.augljjos.is)

**Lífsstíll**  
TISKA

# Stíll yfir þér

Nokkur vel valin ráð sem geta hjálpað þér við að finna þinn eigin tímalausa stíl.



Sumar konur hafa, að því er virðist, innbyggða tilfinningu fyrir stíl. Engu skiptir á hvaða aldri þær eru, hvernig í laginu eða hvaðan þær koma, það er eins og þessar konur séu alltaf með puttann á púlsinum hvað varðar nýjustu trendin og þær eru alltaf smart. En þegar betur er að gáð kaupa þær ekki fót oftar en aðrar konur og eru sannarlega ekki þrælur tískunnar hverju sinni, þvert á móti samanstendur fataskápurinn oft af fáum en vel völdum flíkum. Þær láta nefnilega tískuna ekki segja sér fyrir verkum heldur nýta sér það sem höfðar til þeirra hverju sinni og bæta því við hefðbundinn fatnað sinn.

Að finna sinn eigin tímalausa stíl getur verið flókið en það getur líka verið einfalt. Nokkur vel valin ráð er gott að hafa í huga og hver veit nema fljótlega verði maður í hópi þeirra sem alltaf eru „chic“.

## Veldu þinn stíl umfram tískubólur

Velstu vandlega fyrir þér hvaða snið og form höfða til þín og veldu þér ævinlega fatnað eftir því fyrst og fremst. Sumum konum hentar mjög vel að vera í aðsniðnu meðan aðrar kjósa fremur víðari fót. Klassísk snið höfða til margra en frumlegheit eru eitthvað sem heillar aðrar. Finndu þína leið hvað þetta varðar og veldu þínar stærstu flíkur eftir henni.

## Lag eftir lag

Það er alltaf gott að eiga nokkrar einfaldar og þægilegar flíkur sem ganga við allt. Ofan á þær má byggja endalausar útgáfur af heildarútliti. Hvítur bómullarbolur, gallabuxur, v-hálmálspeysa, hvít skyrtta, beint pils, þægilegar svartar buxur og auðvitað litli svarti kjólinn eru í þessum flokki. Hefðbundnar og klassískar flíkur sem síðan má gerbreyta með belti, jakka, gollu, hálsklút, skartgripum og töff skóm. Byrjaðu á einni slíkri flík og bættu svo við lag eftir lag.

## Kaupið minna, notið meira

Með því að kaupa færri flíkur er manneskjan neydd til að vanda valið og velja betri efni og snið sem ganga lengur. Þá þarf einnig nota hugarflugið til að gerbreyta flíkinni til að fá síður leiða á að klæðast henni. Þetta er ein öflugasta leið hvers einstaklings til að leggja sitt af mörkum til að vinna gegn loftslagsbreytingum, auka sjálfbærni og varðveita náttúruauðlindir.

## Góð yfirhöfn er fjárfesting

Yfirhafnir eru eitt af því sem fæstir kaupa oft. Þess vegna er vel þess virði að fjárfesta í góðri kápu, frakka og jakka. Klassísk snið, hlutlausir litir og þægindi ættu þá að vera í fyrirrúmi en það setur óneitanlega sterkan svip á útlitið að stíga út fyrir þægindarammann hvað þetta varðar og klæðast kápu í skærum lit eða jakka með djörfu mynstri. Það er gaman að eiga slíkar flíkur, eitthvað sem er klassískt í grunninn og hefðbundið en með skemmtilegum snúningi sem gerir það einstakt.

## Vertu þú sjálf

Lykillinn að stíl er alltaf sá að vera maður sjálfur, setja sinn persónulega svip á verkið hvað sem það er. Hafðu þetta í huga þegar þú velur fót og láttu aldrei neinn segja þér hvað þér á að finnast fallegt og hvað ekki.



„Að finna sinn eigin tímalausa stíl getur verið flókið en það getur líka verið einfalt. Nokkur vel valin ráð er gott að hafa í huga og hver veit nema fljótlega verði maður í hópi þeirra sem alltaf eru „chic“.“

**VIKAN**

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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



# HAUST ÚTSALA

## - 30% afsláttur

Af völdum vörum í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu og á [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Kimono jakki  
**8.813 kr**  
~~12.590 kr~~



Peysa  
**3.493 kr**  
~~4.990 kr~~



Blússa  
**4.893 kr**  
~~6.990 kr~~



Úlpa  
**7.693 kr**  
~~10.990 kr~~



Sparibuxur  
**5.593 kr**  
~~7.990 kr~~



Kjöll  
**4.893 kr**  
~~6.990 kr~~

Curvy 

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

# SÉÐ OG HEYRT í yfir-tvo áratugi



**G**lanstímaritið Séð og Heyrt kom í fyrsta sinn út í mars 1996 og var byggt á þekktu og vinsælli skandinavskri fyrirmynd. Blaðið kom fyrst út tvisvar í mánuði, en seinna varð tímaritið að vikublaði. Í fréttatilkynningu fyrir útgáfu fyrsta blaðsins kom fram: „Texti í Séð og Heyrt er yfirleitt stuttur og notkun myndefnis mikil og markviss. Og þótt blaðið fjalli um þjóðmálin frá hinum ýmsu hliðum er markmiðið það að lífga upp á lífið og tilveruna.“

Blaðið náði strax miklum vinsældum og var ómissandi á borðum hárgreiðslu- og snyrtistofa, lækna og tannlækna, á kaffihúsum og í sumarbústaðaferðum. Enn má finna eldri eintök blaðsins í hillum sumarbústaða og nytjamarcaða. Söluölur og góðar viðtökur lesenda sýndu líka að vinsældir blaðsins voru miklar og eru fjölmörg dæmi um einstaklinga sem voru áskrifendur frá fyrsta tölublaði þar til útgáfu þess var endanlega hætt 15. desember 2016, ríflega 20 árum eftir útgáfu fyrsta tölublaðsins

Kristján Þorvaldsson og Bjarni Brynjólfsson stýrðu SH frá fyrsta tölublaði í tíu ár. Í fótspor þeirra fetuðu aðrir sem margir starfa í blaðamennsku eða við ritstörf enn þann dag í dag: Eiríkur Jónsson sem skrifar í dag á eigin vefmiðil, Lilja Katrín Gunnarsdóttir, ritstjóri DV, og rithöfundarnir Berggrún Íris Sævarsdóttir og Mikael Torfason, svo aðeins nokkrir séu nefndir.

Séð og Heyrt fylgdi alla tíð orðum fyrstu fréttatilkynningarinnar: texti var stuttur og myndir og myndatextar réðu frekar ríkjum. Umræðuefnið voru jafnan á léttum nótum og mikið fjallað um viðburði í menningar- og skemmtanalífinu og mætti ljósmyndari á flesta slíka sem voru í gangi. Séð og Heyrt-stúlkan kom til sögunnar fljótlega og vakti mikla athygli.

Margir þekktir Íslendingar voru reglulegir gestir á síðum blaðsins, og stuðlaði Séð og Heyrt jafnvel að því að sumir urðu frægari en ella. Margir sóttust eftir að fá að koma í blaðið með umfjöllun um hin ýmsu málefni og viðburði. Efni blaðsins vakti oft mikla athygli og umræðu, þrátt fyrir að enginn segðist aðspurður lesa blaðið. En hitamálið og staðreyndavillur sem stundum komu upp á sýndu hins vegar fram á hið gagnstæða, að næstum allir lásu Séð og Heyrt.

Tímarit Séð og Heyrt eru einstakt safn og yfirlit yfir skemmtana- og menningarlíf, tísku og tíðaranda, ástir og örlög, atvinnu og viðfangsefni fjölda Íslendinga, þjóðþekktara sem annarra frá árinu 1996. Nýtt efni í anda Séð og Heyrt mun nú birtast á síðum Mannlífs og á Mannlíf.is, ásamt því að eldra efni verður rífað upp og gert aðgengilegt á Netinu.

„Efni blaðsins vakti oft mikla athygli og umræðu, þrátt fyrir að enginn segðist aðspurður lesa blaðið.“



VERÐLAUNA LEIKUR

HVER ER HANN?



**Smellvænn** Við bregðum á leik með lesendum okkar og spyrjum út í eldra efni úr safni Séð og Heyrt. Maðurinn sem hér sést er vanur því að rata á síður fjölmiðla, en hér er hann töluvert yngri en hann er í dag og bókstaflega í bólinu. **Við spyrjum:** hver er maðurinn og hvaða ár var myndin tekin? Frekari viðsönging um hver maðurinn er má finna á heimasíðu Mannlíf: [mannlif.is](http://mannlif.is).

Svar skal sent til [ragna@birtingur.is](mailto:ragna@birtingur.is) eða í bréfpósti til Birtingur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík fyrir fimmtudaginn 31. október. Heppinn vinningshafur fær mánaðarskrift að Vikunni í verðlaun.

## BJÚTÍFÚL

## BARNSHAFANDI

**Blómstrandi** Að eiga og ala upp barn er eitt skemmtilegasta, besta og jafnframt erfiðasta verkefni sem foreldrar takast á við á lífsleiðinni. Nokkrar af þekktustu konum landsins eiga von á sér og eru duglegar að deila myndum af sér á meðgöngunni á samfélagsmiðlum, fylgjendum þeirra til mikillar gleði. Eins og sjá má eru þær allar stórglæsilegar. Séð og Heyrt óskar verðandi mæðrum innilega til hamingju.



**Christel Ýr Johansen** samfélagsmiðlastjarna á von á fyrsta barni sínu í desember, með kærasta sínum, **Daða Erlingssyni**.

**Margrét Gnarr**, einkapjálfi og fitness-drottning, á von á fyrsta barni sínu, dreng, í janúar, með kærasta sínum, **Ingimar Elíassyni**.

Mynd / Unnur Magna



**Salka Sól Eyfeld**, söng- og leikkona, á von á fyrsta barni sínu, dóttur, í lok árs, með eiginmanni sínum, **Arnari Frey Frostasyni**.



**Guðrún Helga Sörtveit**, förðunarfræðingur og bloggari á Trendnet, á von á fyrsta barni sínu í febrúar með kærasta sínum, **Steinari Eri Gunnarssyni**.

**Hanna Rún Basev Óladóttir**, dansari og gullsmíður, á von á dóttur í lok desember. Fyrir á hún son með eiginmanni sínum **Níkita**.



**Ása Ninna Pétursdóttir**, fatahönnuður og umsjónarmaður Makamál á Vísi, á von á barni í desember með kærasta sínum, **Árna Braga Hjaltasyni**. Fyrir á Ása tvo drengi.

**Linda Ben**, matarbloggari og eldhúsgyðja, á von á dóttur í byrjun nóvember. Fyrir á hún son með unnusta sínum, **Ragnari Einarssyni**.



**GLÆSIHÝSIÐ** Skúli og villan sem berst ekki póstur til.

## Hvað skyldi vanta í eitt dýrasta hús landsins?

**Klúður!** Skúli Mogensen, fyrrum forstjóri WOW air, auglýsir nú glæsilegt einbýlishús sitt á Hrólfsskálavör á Seltjarnarnesi til sölu. Allir miðlar landsins hafa birt fréttir af söluinni og myndir sem Skúli deilir á erlendra vefsíðu sem stofnuð er eingöngu um sölu hússins. Kaup á húsinu eru líklega á færi fárra annarra en erlendra auðkýfinga, enda verðið líklega ekkert Bónusverð. Stundin greindi frá því í desember 2018 að Skúli hafi veðsett húsið á tæplega 360 milljónir og má ætla að hann vilji mun hærri upphæð fyrir húsið.

Það er allt til alls í húsinu, nema einn veigamikill hlutur, sem á þó að vera á húsinu lögum og reglum samkvæmt: bréfaluga. Í lögum um pósthjónustu nr. 19/2002 segir meðal annars að póstsendingu skuli dreift til þess aðila sem hún er stíluð á í bréfaforma eða bréfarífu (eins og bréfaluga heitir samkvæmt lögum). Póstrekeningum er heimilt að endursenda póstsendingar ef bréfarífur og bréfaformar viðtakanda eru ekki í samræmi við ákvæði byggingarreglugerðar.

EKKI er hægt að bera póst til Skúla í húsið, og brugðu pósthöfundurinn á það ráð á sínum tíma að koma póstinum í höfuðstöðvar WOW air við Katrínartúni í Reykjavík. Eftir gjaldprot félagsins var það eðlilega ekki hægt og því spurning hvort Skúli hafi einfaldlega leigt sér pósthólf á einhverri starfsstöð Póstsins. Eða ekki, hver nennir jú að fá gluggapóst heim.



# Lífstykkjabúðin



Damella  
Náttföt 8800kr  
Sloppur 10.800kr



Calvin Klein  
Bolir 2 í pakka  
6400kr



Primadonna Twist  
Haldari: 15.500kr  
Buxur 6600kr



Nanso  
skyrta: 13.500kr



Passionata  
Haldari: 8.800kr  
Buxur: 4.700kr

Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Opið

Mánudaga - föstudaga 11-18

Laugardaga 11 - 16

S:551-4473



Umsjón / Roald Eyvindsson

## Drag, dekurdyr og lífsleiður leigumörðingi

Baldvin Kári kvikmyndagerðarmaður er að eigin sögn fíkill í góðar sögur. Hann kveðst horfa meira á gamanþætti og gamandrama en síður á hryllingssögur. Beðinn um að nefna sérur sem hægt er að rífa í sig hugsar hann um og mælir svo með eftirfarandi þáttum. Hann segist hafa setið límdur yfir þeim.



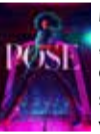
### Barry

„Ég datt nýlega ofan í þessa þætti og var ekki lengi að háma þá í mig. Meinfyndnir og manneskjulegir í senn, um lífsleiðan leigumörðingja sem finnur nýjan tilgang sem áhugaleikari í Los Angeles. Bill Hader hefur unnið Emmy tvö ár í röð fyrir hlutverk sitt í þessum þáttum, sem hann er einnig meðhöfundur að auk þess að leikstýra völdum þáttum.“



### Phoebe Waller-Bridge

„Það eru allar líkur á því að fólkíð í kringum þig sé að tala um Fleabag eftir Phoebe Waller-Bridge, og ekki að ástæðulausu. En aðrar sérur úr hennar ranni eru líka verðugar áhorfs, Killing Eve og Crashing. Crashing tekst til að mynda að taka sögu sem gæti verið mjög dæmigerð og gera hana ferska og áhugaverða með því að fara á dýptina í karaktersköpuninni. Það eru þræðir þar sem minna á Fleabag. Mjög hámvænt allt saman.“



### Pose

„Fyrir utan að vera grípanði og glæsileg þáttaröð í sjálfu sér, þá ætti þessi sería að vera skylduáhorf fyrir alla aðdáendur RuPaul's Drag Race. Maður sér úr hvaða veruleika sú keppni er raunverulega sprottin. Svo er eiginlega nauðsynlegt að horfa á heimildamyndina Paris is Burning til þess að fá almennilega mynd af drag-senunni í New York á þessum tíma.“

Baldvin Kári.



# „Auðvitað er þetta æðislega gaman“

Breskir framleiðendur vinna nú að gerð sjónvarpsþáttaraðar sem byggir á íslensku skáldsögunni Refurinn eftir Sólveigu Pálsdóttur. Þættirnir verða teknir upp hérlendis og er verið að skoða leikara í helstu hlutverk.

Texti / Roald Eyvindsson Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Ég reyni nú að halda mér á jörðinni en auðvitað er þetta æðislega gaman. Ég neita því ekki,“ segir Sólveig þegar hún er spurð hvernig henni líði með þau tíðindi að gera eigi sjónvarpsþætti upp úr bók hennar.

Stór nöfn í kvikmyndaheiminum koma að gerð þáttanna. Framleiðandinn Nicky Bentham hjá Neon Films kemur þannig að verkefninu en hún hefur unnið að verkefnum sem hafa hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga. Má þar nefna Taking Liberties sem tilnefnd var til BAFTA-verðlauna og kvikmyndina Moon með Sam Rockwell og Kevin Spacey í aðalhlutverkum sem fékk BAFTA-verðlaun og verðlaun sem besta kvikmyndin á British Independent Film Awards. Tina Gharavi hjá Bridge & Tunnel er annar framleiðandi, en hún hefur verið tilnefnd til BAFTA-verðlauna og til verðlauna á Sundance-kvikmyndahátíðinni og var sú sem hafði fyrst samband við Sólveigu og var áhugasöm að gera seríu upp úr bókinni.

„Til að gera langa sögu stutta hafði Tina verið að leita að áhugaverðri skandinavískri sögu með alþjóðlega skírskotun þegar hún frétti af bókinni minni í gegnum sameiginlega kunningjakonu okkar í Englandi,“ segir Sólveig. „Eftir nokkra Skype-fundi þar sem ég útskýrði allt verkið fyrir henni, þar sem aðeins hluti þess hefur verið þýddur yfir á ensku, var hún orðin alveg heilluð af sögunni. Áður en ég vissi af hafði hún fengið hana Nicky til liðs við sig og þær settu saman vinnustofu með sex kvikmyndahandritshöfundum sem unnu massívt í viku í London að útlínunum sex þátta í júní í fyrra. Afraksturinn var það spennandi að ég skrifaði undir bindandi samning og í vor komu þau hingað til lands að skoða tókustaði á Austurlandi. Með hliðsjón af því hvað það getur tekið langan tíma að gera kvikmynd eða þætti upp úr bók eða handriti, hefur þetta í raun gengið ótrúlega hratt fyrir sig.“



Sólveig játar fúslega að hún sé ánægð með að breskir framleiðendur skuli vilja gera seríu upp úr Refnum, sem er fjórða skáldsaga hennar. Sagan segir af öryggisverði á Höfn í Hornafirði sem dregst inn í óvænta atburðarás þegar ung erlend kona hverfur sporlaust. Hún kom út árið 2017 og hlaut góðar viðtökur.

### Íslendingar í flestum hlutverkum

Sólveig segir samstarfið við framleiðendurna hafa verið með miklum ágætum. Hún tekur fram að hún komi reyndar ekki að sjálfum handritaskrifunum en hún hafi hins vegar ýmislegt um þau að segja. „Framleiðendurnir eru með handritshöfunda á sínum snærum,“ útskýrir hún. „Þeir senda mér alltaf drög að hverjum þætti sem ég les yfir og þannig get ég komið á framfæri athugasemdem, það er að segja ef ég hef einhverjar. Þetta hefur bara gengið eins og í sögu hingað til. Skipulagið hefur verið hundrað prósent.“

En er ekkert skritið að einhverjir aðrir skuli vera að krukka í þínu sköpunarverki? „Ja, ég hef nú grunn úr leiklist þannig að ég hef góðan skilning á hvað felst í því að koma verki úr einu formi í annað. En jú, jú, ég viðurkenni að á tímabili var ég þínku stressuð yfir því að bresku framleiðendurnir



„Eftir nokkra Skype-fundi þar sem ég útskýrði allt verkið fyrir henni... þá var hún orðin alveg heilluð af sögunni.“

hefðu ekki nægilegan skilning á þessu séríslenska umhverfi sem sagan gerist í. Sem betur fer áttaði ég mig hins vegar fljótlega á því að hún Tina skilur kjarnann í verkinu. Það hjálpaði. Og þegar ég fékk seinna að vita að Íslendingar kæmu að framleiðslunni og að íslenska yrði mestmegnis töluð í þáttunum varð ég alveg róleg.“

Verða þá flestir leikararnir íslenskir? „Já, allir leikarar nema einn. Það er nefnilega búið að skrifa nýja persónu inn í söguna, breska lögreglukonu á eftirlaunum sem sest tímabundið að á Höfn. Framleiðendurnir báru karakterinn undir mig og þær leikkonur sem koma til greina og mér list mjög vel á hana,“ segir Sólveig. Hún fæst hins vegar ekki til að segja frá því um hvaða leikara ræðir. Segir of snemmt að gefa það upp.

En liggur eitthvað fyrir hvenær þættirnir verða sýndir? „Nei, ekki í bili. Verkefnið er ekki komið það langt á veg.“

### ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

## „Draumur að eiga Dísu að“

Kristján Freyr, tónlistarmaður og verkefnastjóri, segist ekki endilega hafa verið alræmdur lestrarhestur alla tíð en ávallt tekið miklar og góðar skorpur. Bækurnar heilluðu mjög í æsku en þá var fótboltinn að þvælast fyrir þangað til að hann uppgötvaði hljómsveitina Kiss. Þá þurfti boltinn að víkja fyrir bassatrommunni. Frá unglingsaldri hafa því bókmenntir og tónlist verið fyrirferðarmest í lífi hans ... fyrir utan fjölskylduna auðvitað.

### Hneigðist snemma að bókum

„Helstu ástæðu þess að ég hneigðist snemma að bókum má leita til bókasafnsins í Hnífsdal og umsjónarkonu þess, Þórdísar Þorleifsdóttur, eða bara Dísu. Þar las ég upp til agna, utan hefðbundnu myndasögubókanna á borð við Viggó, Sval og Val og svo Goðheima, bækur hins danska Ole Lund Kirkegaard. Þær eru frábærar, hafa margar lífað

með mér og ég las m.a. Fróða og alla hina gríslingana fyrir börnin mín ekki alls fyrir löngu. Það var draumur að eiga hana Dísu að ... og er enn.“

### Rokkbók olli vatnaskilum

„Í þessari stuttu yfirferð minni verður ekki hægt að líta fram hjá bók sem ég sá fyrst á fyrrgreindu bókasafni og olli vatnaskilum hjá mér og vini mínum Braga Valdmar. Bókin



kollvarpaði veröld okkar, stúttfullri af ofurhetjum, kúrekum, Stjörnustríði og Bruce Lee. Þetta var auðvitað Myndabók Fjölna um rokk. Við Bragi leigðum bókina út í eitt og hafði bókinn þau áhrif að við höfum báðir starfað sem tónlistarmenn síðustu tuttugu ár eða svo.“

### Gott að vinna í Mál og menningu

„Árið 2000 hóf ég störf í Bókabúð Máls og menningar, sem var mikið gæfuspor. Frá þeim tíma hef ég unnið í kringum bækur í yfir fimmtán ár. Ásdís Ben, vinkona mín og samstarfskona, kynnti Sigurð Pálsson heitinn og ljóð hans fyrir mér. Við Ásdís fluttum eitt ljóða hans á viðburði í versluninni eitt sinn, ljóðið Krossvið úr bókinni Ljóðlínudans frá árinu 1993. Eftir það varð sú bók í uppáhaldi, líkt og allar bækur Sigurðar reyndar, sem og hann sjálfur. Blessuð sé minning hans.“



**ERTU AÐ FLYTJA? VANTAR ÞIG SENDIBÍL**

**CARGO** 566 5030  
sendibílliga [www.cargobilar.is](http://www.cargobilar.is)

Nýr Opel Ampera-e

# PRÓFAÐU AMPERA-E

## 100% RAFMAGN Allt að 423 km\*

- Kemst lengra en þú heldur
- Rúmar meira en þú heldur
- Er sneggri en þú heldur



**TIL AFGREIÐSLU STRAX!**

Nú á enn betra verði. Verð frá:  
**4.990.000 kr.**



OPEL GOES ELECTRIC

\*Samkvæmt wltp staðli.

**Kynntu þér þína drægni á [opel.is](http://opel.is)**

**Opel á Íslandi**  
Reykjavík | Krókhálsi 9  
Reykjanesbæ | Njarðarbraut 9

**Opnunartímar**  
Virka daga 9–18  
Laugardaga 12–16

**Bilabúð  
Benna**



# Albumm

TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



## Matthildur sendir frá sér sína fyrstu plötu

Tónlistarkonan **Matthildur** sendi nýverið frá sér sína fyrstu stuttskífu en hún ber heitið **My Own**.

Platan er einskonar forsmekkur af væntanlegri plötu **Matthildur** sem verður í fullri lengd og kemur út á næsta ári. **My Own** inniheldur sjö lög og eru þau öll samin og pródúseruð af Matthildi sjálfri.

Matthildur hefur vakið verðskuldaða athygli að undanförunu fyrir frumlegar lagasmíðar en einnig fyrir tónleikahald og verður því gaman að fylgjast með henni í framtíðinni.

**Hægt er að nálgast plötuna My Own á Albumm.is og á öllum helstu streymisveitum.**

## Fjallar um kynferðislegt ofbeldi



Tónlistarmaðurinn **Guðmundur Helgason**, eða Mundih eins og hann kallar sig, var að senda frá sér lagið **Stronger**. Stronger er sjálfstætt framhald af laginu

Little One sem kom út fyrr á þessu ári.

Hann segir að hugmyndin með lögnum hafi verið að halda umræðu um kynferðislegt ofbeldi gegn börnum gangandi. „Það er mikilvægt að halda umræðunni áfram. Hlustum á börnin. Trúum þeim. Þau eru það dýrmætasta sem við eigum,“ segir hann en tekur fram að þótt hugmyndin með þessum tveimur lögum hafi verið að halda umræðunni um kynferðislega misnotkun á börnum gangandi, þá geti Stronger líka átt við persónulega sigra af hvaða tagi sem er.

**Þess má geta að það er Íris Eysteinsdóttir sem syngur í laginu en hægt er að hlusta á það á Albumm.is og á öllum helstu streymisveitum.**

# „Hefur gert ótrúlega mikið fyrir mig“

**Hæfileikabúntið Greta Salóme hefur í nógu að snúast um þessar mundir. Fram undan er tónleika- og sýningahald víðs vegar um heim, sem Greta segir að séu algjör forréttindi því hún hafi alltaf viljað flytja tónlistina sína fyrir sem flesta.**

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Elvar Þór Karlsson

Dagarnir eru pakkaðir af æfingum og giggum þannig að þeir verða fljótir að líða,“ segir Greta, sem er um þessar mundir að klára síðasta túrinn sinn erlendis og kemur svo aftur heim í nóvember og desember í jóla-vertíðina. „Næsta ár er orðið frekar pakkað líka,“ segir hún. „Þannig að ég ætla að reyna að nýta tímann heima í nóvember og desember þegar ég er ekki að koma fram til að vera með fjölskyldunni minni og vinum. Það er ekkert mikilvægt en það.“

Greta hefur verið með árlega jólatónleika í Mosfellsbæ síðustu ár og auk þess komið fram sem gestasöngvari á ýmsum jólatónleikum. „Nú í ár verður Daði Freyr með mér auk barnakóra og hljómsveitar þannig að þetta verður rosalega gaman. Þetta eru ótrúlega léttir og skemmtilegir jólatónleikar sem við höfum verið að stíla inn á fjölskyldurnar.“

Fyrst á dagskrá er þó sýningin Halloween Horror Show í nóvember, sem Greta segir að sé eitt af uppáhaldsverkefnum sínum á árinu. „Þetta er rokkónleikasýning í grunninn, en með fullt af öðru efni líka. Alveg tryllt „show“, og mikið lagt í sjónræna þáttinn. Fólki kemur á óvart hvað mikið er lagt í anddyrið áður en það kemur inn í salinn sjálfan,“ segir hún og bætir við að sýningin, sem er nú haldin í þriðja sinn, haldist með svipuðu sniði og áður. Þó verði breytingar gerðar á lögum, þannig að það sé alls ekki um sömu sýningu að ræða. Hún getur þess að sýningin hafi notið mikilla vinsælda undanfarið ár og ekki sé breyting á því í ár. Nú þegar sé „pakkupselt“ á sýninguna.

En við hverju mega gestir búast? „Alvörurókkónleikasýningu með hlátri, gæsa húð og öllu þar á milli. Við leggjum allt í þetta. Fólk fær 100 prósent sýningu út á miðann, ekki bara tónleika.“



Greta Salóme hefur í nógu að snúast.

„Ég fer í rauninni bara þangað sem verkefni eru og þangað sem umboðsskrifstofan sendir mig, í samráði við mig auðvitað.“

## Á samningi hjá stórru umboðsskrifstofu

Eins og kunnugt er landaði Greta samningi hjá Disney árið 2014 og segist hafa lært mikið af því. „Það hefur gert alveg ótrúlega mikið fyrir mig. Ég hef fengið alveg geggjaða reynslu sem „performer“, bæði að syngja, dansa og bara koma fram. Þetta fyrirtæki er magnað og ég hef lært svo mikið þar.“ Hún segir að síðan þá hafi hún haft í nógu að snúast. Nú sé hún á samningi hjá bandarísku umboðsskrifstofunni TAD,

sem hefur m.a. á skrá Sam Baily, sigurvegara X Factor, og Antony Costa úr Blue, og hún hafi á vegum hennar stýrt stórum sýningum erlendis, yfirleitt ásamt fimm til sjö manna bandi. „Þetta hefur verið geggjað allt saman en auðvitað mikil vinna og mikil fjarvera,“ viðurkennir hún. „Ég fer í rauninni bara þangað sem verkefni eru og þangað sem umboðsskrifstofan sendir mig, í samráði við mig auðvitað.“

Hún segist alltaf hafa viljað geta flutt tónlistina sína fyrir sem flesta og því séu forréttindi að fá að vinna við það bæði hérlendis og erlendis. „Ég sakna samt alltaf Íslands þegar ég er að ferðast þannig að ég reyni að halda þessum túrum ekki lengri en tveggja vikna hverjum og reyni að vera meira heima en úti. Þetta hefur samt verið ótrúlegt tækifæri og endalaust af skemmtilegum augnablikum. En mér finnst langbest að vera heima á Íslandi.“

## Albumm mælir með



### Útgáfutónleikar Hist Og í Mengi

■ **Hist Og** blæs til útgáfutónleika í Mengi í dag, föstudag og á morgun, laugardag. Tríóið var stofnað í lok árs 2017 fyrir tónlistarhátíðina Norður Og Niður sem haldin var af meðlimum Sigur Rósar. Fyrsta plata tríosins kom út í september 2019 á vegum Reykjavík Record Shop. **Húsið verður opnað öll kvöldin klukkan 20.30. Miðaverð er 2.500 krónur. Hægt er að nálgast miða á Midi.is.**

### Babies Halloween-ball



■ Hljómsveitin **Babies** mun trylla lýðinn á sérstöku **Halloween-balli** á Hressingarskálanum á morgun, laugardaginn 26. október. Ballið hefst stundvíslega klukkan 22 og stendur fram eftir en þá taka DJ Reagan and Gorbachev við og klára kvöldið. Salurinn verður skreyttur í anda hrekjavöku og eru gestir hvattir til að mæta í búning. **Enginn aðgangseyrir.**

### Skoffín House-partí



■ Á morgun, laugardag mun hljómsveitin **Skoffín** halda sitt eigið húspartí á **Hlemmi Square**. Tónlistarmaðurinn TSS leikur einnig tónlist. **Fjórið hefst klukkan 20.30 og er ókeypis inn.**

### Splunkunýtt uppistand



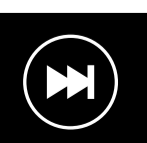
■ **Allt í gangi** er splunkunýtt uppistand úr smíðu **Jakobs Birgissonar** og **Jóhanns Alfreðs**. Þeir Jakob og Jóhann taka fyrir almennt dægurþras í bland við persónulegri málefni á skotheldri kvöldstund í Tjarnarbíói. **Fjórið fer fram dagana 26. október og 14. og 29. nóvember. Miða er hægt að nálgast á Tix.is.**

## Öfugsnúinn ástardúett

**Treat Me Better** heitir nýjasta lagið frá tónlistarmanninum **Bomarz**. Lagið er unnið í samstarfi við **Tómas Welding** og **Viktoríu Kjartansdóttur** sem syngja inn á lagið.

■ Að sögn höfundarins er lagið einhvers konar öfugsnúinn ástardúett en það fjallar um tvo einstaklinga sem eru í sambandi og finnast þeir báðir eiga betra skilið. „Lagið er svolítið sumarlegt, sem er kaldhæðnislegt í ljósi þess að sumarið er auðvitað liðið,“ segir Bomarz.

Lagið er enn fremur „trommað“ og í því er strömmað á litinn kassagítar en hugmyndina að laginu og innblástur segir Bomarz vera að miklu leyti komið frá tónlistarmanninum Benny Blanco þótt sjálf lokaútkoman sé kannski nær því að vera í anda Ed Sheeran.



# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



## Lukt og blómavasi

fylgir öllum legsteinum  
sem keyptir eru í október

# GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is



„Hendur mínar eru minni en hendurnar á Trump“

**Sigríður Eyrún Friðriksdóttir**, söng- og leikkona, er að slá í gegn í dragsýningunni Endurminningar Valkyrju sem sýnd er í Tjarnarbíói. Hér ljóstrar hún upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.

1 „Ég er rosalegur klaufi og dett oft, kannski af því ég er oft að gera marga hluti í einu. Yfirleitt að tala og gera eitthvað annað. Sumarið 1996 toppaði ég mig með því að detta ofan í ræsi í Hljómskálagarðinum, ofan í gjótu á Búðum og niður stigann á 22 (nú Kíki). Einu sinni var ég að tala svo mikið á leið út úr bílnum hjá pabba að ég datt beint ofan í ljósléiðaraskurð og tagnaði illa á ökklanum sem var ansi krambúleruð eftir sumarið 1996.“

2 „Ég get sett hnefann upp í munninn á mér auðveldlega. Án þess að sjúka varalítinn. Það nýtist oft sem gott partítríkk.“

3 „Ég er meðlimur í hljómsveitinni Putin is a Woman. Sérkenni þeirrar hljómsveitar er að við tökum góðar pásur milli hljóma og Kata Jak er umboðsmaður okkar. Hljómsveitin hefur verið í pásu frá stofnun vegna mikilla anna á öðrum vettvangi.“

4 „Ég kenndi sjálfri mér á gítar í barnastærð. Þar sem hendur mínar eru minni en hendurnar á Trump.“

5 „Ég á mjög fyndnar vinkonur sem fengu Frímann Gunnarsson í gæsa-partíð mitt.“

Ég er mjög mikill aðdáandi Sigtisins og kvóta reglulega í þá þætti. Ég óska þess oft að þeir fari aftur í framleiðslu.“

Eyrún Friðriksdóttir

„Ef við hlustum betur á þefskynið vegnar okkur betur í lífinu“

Fischer, verslun og listarými, býður upp á nýstárlega sýningu, lyktarsýningu sem ber yfirskriftina FNYKUR – Brot úr ilmsögu Íslands.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Þetta er sýning þar sem þefskynið er í forgrunni og gestir fá að upplifa list með nefnu,“ segir Lilja Birgisdóttir, einn eigenda Fischer. „Á lyktarsýningunni okkar bjóðum við gestum að fara í ferðalag með okkur og þefa af minnisstæðum viðburðum úr Íslandssögunni. Vilborg Bjarkadóttir hefur skrifað stutta og hnitmiðaða texta um magnaða viðburði sem fólk les um og tekur svo upp kúpul og þefar af þeim. Með því að bæta ilminum/fnyknum við söguna myndast ákveðin hughrif og fólk kemst á slóðir viðburðarins í huganum. Hálfgerð tímaflakk í boði lyktarinnar enda er lyktarskynið nátengt minningum og tilfinningum.“

Sem dæmi um viðburði sem lykta má af má nefna brunann í Eden árið 2011 og hvaða lykt skyldi hafa tekið á móti heimamönnum sem komu að erlendu skipsflaki í Meðallandsfjöru í Skaftárhreppi um miðja sautjándu öld?

Lilja á og rekur Fischer, ásamt systkinum sínum, Jónsa, Ingibjörgu og Sigurrós, en um er að ræða verslun og listarými undir sama þaki. Fischer, sem opnuð var 15. desember 2017, var áður stúdíó Jónsa, sem þekktastur er fyrir hljómsveit sína Sigur Rós.

Hugsa um margskonar ilm allan sólarhringinn

En hvernig kom hugmyndin að ilmsýningunni? „Við í Fischer erum að búa til ilmvoðn og ilmvoður og erum því að hugsa um ilm og þefskynið allan sólarhringinn. Við erum búin að lesa mikið um margskonar lykt og urðum svo undrandi hvað lyktarskynið er vanmetið í nútímasamfélagi miðað við hversu öflugt það er. Það er elsta skynfærið og beintengt minningum okkar og tilfinningum,“ segir Lilja. „Ef við hlustum betur á þefskynið vegnar okkur betur í lífinu. Ef við stoppum við og þefum af allskonar hlutum í kringum okkur erum við að æfa okkur að lifa í núinu. Lykt er tengt innsæinu þegar þú ert að velja þér maka. Lykt er viðvörðunarfyrirbæri sem við notum á hverjum degi án þess að hugsa um það en heldur í okkur lífinu. Þegar þú ert með ekta ilmólur og setur þær á þig geturðu aukið vellíðan þína og hamingju. Og af því Ísland er alltaf best þá er gaman að segja frá því að íslenskar ilmólur eru þær hreinustu í heiminum og hafa mjög mikinn lækningamátt.“

Ilmvatn frá Jónsa á leiðinni

Aðspurð um hvort við megum eiga von á fleiri nýjungum frá Fischer, svarar Lilja játandi. „Það er eitt mjög spennandi á döfinni hjá okkur en það er að kynna nýjasta ilmvatnið frá Jónsa bróa sem kemur í búðir núna 1. nóvember, en það hefur verið beðið eftir því lengi. Við það tækifæri bjóðum við alla velkomna í búðina til okkar til að þefa, hlusta, smakka og leita uppi ævintýri,“ segir Lilja og bætir við: „af heiminum.“



Lilja Birgisdóttir, einn eigenda Fischers.



Ilmsýningin er opin alla virka daga frá klukkan 12-18, laugardaga frá klukkan 12-16 og er sýningin opin út desember. Fischer er í Fischersundi 3, 101 Reykjavík.

782-0503

**Vantar þig vönduð heimilisþrif?**

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

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

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

Tónlist

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

**Gullaldargleðipopp fyrir allar kynslóðir**

Söngleikurinn **Þe Lónlí Blú Bojs** sem byggður er á lögum samnefndrar hljómsveitar hefur slegið rækilega í gegn í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Nú sér fyrir lok sýninga og því þurfa þeir sem ekki vilja missa af frábærum söngleik úr smíðju yngri kynslóðarinnar að hafa hraðar hendur til að næla sér í miða.

„Söngleikurinn er fyrsta verkið sem Höskuldur Þór Jónsson, leikstjóri og handritshöfundur, skrifar frá grunni en önnur sýningin sem hann leikstýrir. „Þegar maður skrifar verkið hefur maður ákveðna sýn, þannig að það hjálpar að leikstýra þessu líka. Þetta er þó vissulega sitt hvort dæmið, að skrifa er eitt og að leikstýra er annað,“ segir Höskuldur.

Söngleikurinn er byggður í kringum vinsælustu lög Þe Lónlí Blú Bojs en sagan fylgir þó ekki raunverulegri sögu hljómsveitarinnar. Í henni er fjallað um Sörla, Pál og Njál, þrjá vini sem dreymir um að verða tónlistar-

menn. Þeir leita til úrelts umboðsmanns og ná að landa samningi hjá honum. Umboðsmaðurinn bætir síðan töffaranum Valdimar við hópinn, þannig verður hljómsveitin Þe Lónlí blú bojs til. Í sýningunni er farið yfir drauma og bresti sem oft eru fylgifyskur nýtilkominnar frægðar og lögum hljómsveitarinnar tvínað saman við.

„Það þarf að vera ákveðið traust og drifkraftur til staðar og ég er heppinn með leikhópinn. Þetta hefði aldrei getað gerst án þess að hafa með sér svona frábæran hóp,“ segir Höskuldur en flestir sem að sýningunni koma eru nýbúinir með framhaldsskóla. Höskuldur er sjálfur 21 árs.

Sýningin er fyrir alla aldurshópa og er dæmi um að þrjár kynslóðir hafi mætt saman og allir skemmt sér konunglega. Þe Lónlí Blú Bojs er frábært leikrit sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara.

Strákarnir í hljómsveitinni fyrir utan Bæjarbíói.

„Það þarf að vera ákveðið traust og drifkraftur til staðar og ég er heppinn með leikhópinn.“

# SÓFADAGAR

20% afsláttur af sérpöntunum

10-40%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
SÓFUM



habitat 

 **TEKK**  
COMPANY 

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



# Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.



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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 5 15 5500 | 39. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 25. OKTÓBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

## Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

### Að vera barnalegur

■ Ég tek nokkuð oft eftir því að stjórn-  
málamaður og -konur saka hvert  
annað um að vera barnaleg. Að draga  
umræðuna niður á leikskólastig, ofan  
í sandkassann og þess háttar. Hins  
vegar hef ég líka tekið eftir því (og  
þið megið alveg taka mark á mér, ég  
er nefnilega stjórn málafræðingur) að  
margir af áður nefndum stjórn mála-  
mönnum mættu einmitt og endilega  
tileinka sér margt af því sem fellur undir  
það að láta eins og lítið barn.

Dóttir mín er tveggja ára. Nýlega  
byrjaði hún í leikskóla og er himinsæl,  
enda er starfsfólkið þar frábært fólk  
sem annast hana afskaplega vel. Áður  
en leikskólagangan hófst, og við vorum  
enn heima saman, voru þriðjudags-  
morgnar í sérstöku uppáhaldi. Þá kom  
nefnilega ruslabíllinn inn í götuna  
okkar. Starfsfólkið á honum vippaði  
ruslatunnunum okkar fram og losaði  
innihaldið fimlega í bílinn. Hrifning  
og aðdáun dóttur minnar á starfsfólki  
ruslabílsins var taumlaus og einlæg.  
Fyrir henni er það ekkert minna en  
rokkstjórnur. Einu sinni veifaði hún til  
þeirra af svölunum og þau veifuðu til  
baka. Það var góður dagur.

Við mæðgur fórum niður í bæ um  
daginn. Það var hálfkalt í veðri svo sú  
stutta klæddist kuldagallanum sínum.  
Í Austurstræti mættum við annarri  
manneskju sem líka var klædd í kulda-  
galla. Sá maður var eflaust um það bil  
hálfri öld eldri en dóttir mín, hélt á poka  
í annarri hendi og bjórdós í hinni. Þegar  
við mættum honum brosti hún til mín  
og sagði hrifin: „Líka í galla!“

Lítil börn búa yfir heilindum. Þau verða  
vissulega ósatt en eru fljót að biðjast  
fyrirgefningar eða þiggja  
hana. Þau tjá skoðanir sínar  
og langanir og þau taka eftir  
því sem skiptir mestu máli.  
Þau vita líka eins og er að öll  
erum við í rauninni eins.  
Á grunni fræðilegrar þekk-  
ingar minnar biðla ég þess  
vegna til stjórn málamanna  
að gera eitt: Vera aðeins  
barnalegri.



nettó

nettó  
í 30 ÁR  
1989 - 2019

## FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í NETTÓ!

Lambabógur  
Heil kylfa

899 KR/KG

ÁÐUR: 1.198 KR/KG

-25%



-47%

Kalkúnabringur  
Erlendar

1.377 KR/KG

ÁÐUR: 2.599 KR/KG

GRASKERIN  
ERU KOMIN!



Tilboðin gilda 25. - 27. október

25. - 30. október

# Lagersala

## Allt að 80% afsláttur



### Fullorðnir



Snæfell vegan parka  
—59.000 kr.— 17.700 kr.



Sandvík rennd peysa  
—14.000 kr.— 7.000 kr.



Dalvík stuttermabolur  
—7.000 kr.— 4.200 kr.



Snæfell jakki  
—55.000 kr.— 33.000 kr.



Vík hálfrennd peysa  
—11.000 kr.— 5.500 kr.



Arnarhóll regnkápa  
—24.000 kr.— 14.400 kr.

### Krakkar



Magni kuldagalli  
—25.000 kr.— 12.500 kr.



Svanur dúnúlpa  
—19.900 kr.— 11.940 kr.



Durinn peysa  
—8.900 kr.— 6.230 kr.

Útsölumarkaður | Faxafeni 12 | 108 Reykjavík  
Skipagata 9 | 600 Akureyri

Opnunartími á lagersölu: fim-fös 9-21 | lau. 10-21 | sun. 12-21  
Opnunartími á lagersölu: fim-fös 10-18 | lau. 11-17 | sun. 12-17

Valdar vörur á afslætti í vefverslun okkar: 66north.is