



„Yngingarlyf“ ekki öll þar sem þau eru séð

Innlent **2**

Vinsældir vaxtarhormóna hafa aukist jafnt og þétt á Íslandi. Sérfræðingar vara við notkun slíkra efna.



Mátur, spilling, skattsvik og peningabætti

Fréttaskýring **6**

Íslenskur sjávarútvegsrísi er til rannsóknar í þremur löndum, ráðherrar hafa misst embætti og forstjóri stigið til hliðar.



Íslenskar vefdrottningar

Séð og Heyrt **42**

Ýmsir þekktir Íslendingar eru með tugi þúsunda fylgjenda á Instagram. Við skoðum vinsælustu konurnar þar.



Sérblað fylgir í dag

Eldhús

42. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 15. NÓVEMBER 2019

# MANNAÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Tímarinn



VIÐTALIÐ

Haukur Örn Birgisson

*Engin uppskrift að því hvernig á að syrgja*

*Haukur Örn Birgisson og Guðríður Magnús Guðmundsdóttir eignuðust andvana tvíbura í lok október.*

*Haukur lýsti upplifuninni af því að missa drengina, í Bakþönkum Fréttablaðsins, og segir að hann hafi aldrei órað fyrir þeim viðbrögðum sem pistillinn fékk. Það sé ekki líkt honum að bera tilfinningar sínar á torg með slíkum hætti.*



## Innlent

LYFJAMISNOTKUN

### Fullyrðingar um undraefni sem „hægja á öldrun“ varasamar

„Vörur sem auglýstar eru á erlendum heimasíðum á Netinu og kallaðar Human Growth Hormone innihalda mjög líklega ekki neitt eiginlegt vaxtar-

Finnbogi Rútur Hálfðanarson lyfjafræðingur skrifar á doktor.is að skortur á vaxtarhormónum (HGH) valdi því að börn vaxi ekki eðlilega og að hjá fullorðnum geti lyfið haft jákvæð áhrif á líkamsvöxt ef um skort á hormóninu er að ræða. Óvíst sé hins vegar hvort það hafi afgerandi jákvæð áhrif á heilbrigða einstaklinga. Vaxtarhormón er lyfseðilslyf og mega eingöngu sérfræðingar í efnaskipta- og innkirtlasjúkdómum eða barnaefnaskiptasjúkdómum ávísa því.

Vaxtarhormón er mjög viðkvæmt í lausn og brotnar hratt niður. Það er því alltaf afgreitt sem þurrefni og vökvanum blandað í skömmu fyrir notkun og verður að gefa lyfið inn sem stungulyf þar sem það brotnar niður í meltingarfærum.

Vörur sem auglýstar eru á erlendum heimasíðum á Netinu og kallaðar Human Growth Hormone innihalda mjög líklega ekki neitt eiginlegt vaxtarhormón. Þar fyrir utan held ég að allir ættu að taka varlega fullyrðingum um undraefni sem „hægja á öldrun, minnka hrukkur o.s.frv.“ Undantekningarlítið er þar um að ræða loforð sem ekki er hægt að standa við,“ skrifar Finnbogi.

Þess má geta að notkun vaxtarhormóna í miklu magni getur leitt til aukins hárvaxtar, meiri svitamyndunar og feitari húðar. Beinvöxtur

getur aukist og tannlos getur átt sér stað. Eyru, hendur og fætur geta stækkað með tímanum samhliða notkun. Vöxtur innri líffæra og uppsafnaður vefjavökvi getur leitt til hjartabilunar. Langtímanotkun getur einnig leitt til aukinnar hættu á krabbameini, þá einkum í meltingarvegi.



Ýmsar sögusagnir eru á kreiki um að þekkt fólk í skemmtanabransanum noti vaxtarhormón til að viðhalda æskuljóma sínum. Sylvester Stallone hefur gengist við því að nota slík hormón.



### „Fólk er meðvitað um hættuna en lætur það ekki stoppa sig“

Vinsældir svokallaðra vaxtarhormóna (HGH, human growth hormone) hafa aukist jafnt og þétt á Íslandi en efnið hefur verið vinsælt um árabil í Hollywood á meðal fræga fólksins sem notar það til að viðhalda æskuljóma sínum. Sérfræðingar vara við alvarlegum afleiðingum ef vaxtarhormón eru notuð án eftirlits.

**B**irgir Sverrisson, framkvæmdastjóri Lyfjaeftirlits Íslands (Anti-Doping Iceland), staðfestir í samtali við Mannlíf að notkun vaxtarhormóna hafi aukist hér á landi en tekur fram að misnotkun þess sé ekki jafnmikil og á anabólískum sterum. „Maður heyrir að það séu margir að koma með vaxtarhormón til landsins; fólk segist vera með 30 daga skammt, sem er leyfilegur skammtur, uppáskrifaðan af læknum úti og að hormónin séu til einkaneyslu. Við nánari athugun er hins vegar að koma í ljós að skammtarnir eru sumir hverjir stærri, sem stangast á við lög,“ segir Birgir.

#### „Ekkert mál að panta þetta á Netinu“

Að sögn Birgis má meðal annars rekja vinsældir vaxtarhormóna til útlitsdýrkunar í samfélaginu og segir hann að notendur séu fyrst og fremst ungt fólk sem vill líta betur út. „Byrjunaraldirinn færast alltaf neðar og neðar. Það er auðvitað viss samfélagslegur þrýstingur á ungt fólk að líta út á ákveðinn hátt, útlitsdýrkunin sem er í gangi í samfélaginu virðist hafa einna mest áhrif á það og ýta undir neyslu ólöglegra frammistöðubætandi efna (performance enhancing drugs) og lyfjamisnotkun, þar á meðal vaxtarhormóna, en það er vel þekkt að fólk tekur vaxtarhormón til að bæta útlitið.“

„

„Við erum eyja en það er ekkert mál að panta þetta á Netinu og fá sendingu næsta dag.“

Þá segist Birgir vita til þess að fólk sé í auknum mæli að flytja vaxtarhormón ólöglega til landsins, líklega frá Evrópu og að framboðið sé sífellt að aukast. „Við erum eyja en það er ekkert mál að panta þetta á Netinu og fá sendingu næsta dag,“ segir hann og bætir við að eftirlitslaus notkun á vaxtarhormónum geti valdið ýmsum alvarlegum aukaverkunum sem geta komið fram löngu síðar. Í því samhengi má nefna að mögulegar aukaverkanir eru m.a. vöxtur innri líffæra og uppsafnaður vefjavökvi sem getur leitt til hjartabilunar. Þá getur langtímanotkun leitt til aukinnar hættu á krabbameini, sérstaklega í meltingarveginum. „Það er rússnesk rúletta að taka inn þessi hormón.“

#### Notað sem yngingarlyf

„Fólk er að taka hormónin til að bæta útlitið, til að vera flott og meira fit. Það er að nota þau sem yngingarlyf. Svo er fólk í íþróttum líka að taka þessi hormón, fólk sem er nota þau til að flyta fyrir bata eftir meiðli, til að flyta fyrir endurnýjun frumna.“ Þetta segir viðmælandi Mannlífs sem þekkir til notkunar vaxtarhormóna meðal fólks á miðjum aldri en vill ekki koma fram undir nafni. Viðkomandi segir að fólk geymi efnið í ísskápnum hjá sér og sprauti sig með því daglega og fullyrði að það sjái árangur af notkun þess. „Fólk talar um að notkun þessara hormóna sé

að skila árangri, að notkun þeirra hægi til dæmis á öldrun, húðin sé betri fyrir vikið, minnið sé betra og þar fram eftir götum,“ segir hann og bætir við að fólk sé almennt meðvitað um hugsanlegar aukaverkanir en það sé engin hindrun. „Fólk er meðvitað um hættuna en lætur það ekki stoppa sig.“

#### Keypt á svörtum markaði

Heimildir Mannlífs herma að 30 daga skammtur kosti á bilinu 100–200 þúsund krónur. Það er í samræmi við þær tölur sem hafa áður verið nefndar í fjölmiðlum á Íslandi. Í viðtali við Guðmund Ómarsson á Vísi árið 2015 lýsir Guðmundur til dæmis því hvernig hann keypti vaxtarhormón á svörtum markaði eftir að hafa veikt af myglusveppi. Guðmundur greiddi 150 þúsund fyrir mánaðarskammt og sagði það vera hvernar krónu virði því hann hafi náð talsverðum bata eftir notkun efnisins. Hann reyndi að fá vaxtarhormón uppáskrifuð hjá lækni en án árangurs.

Vegna þess að náttúruleg HGH-gildi líkamans lækka með aldrinum hafa sumir svokallaðra öldrunarsérfræðinga fullyrt að HGH-vörur geti snúið við aldurstengdri líkamlegri hnignun en tekið skal fram að slíkar fullyrðingar eru ósannaðar. Notkun HGH í þeim tilgangi að hægja á öldrun er enda ekki samþykkt af Bandaríska lyfjaeftirlitinu (FDA).

Birgir Sverrisson, framkvæmdastjóri Lyfjaeftirlits Íslands (Anti-Doping Iceland). Mynd / Hallur Karlsson



## GÓMSÆTT



GERIR GÆFUMUNINN!



## BIRTÍNGUR 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 - Bládamenn: Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir  
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson - Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is  
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing

# KRÓNAN

## Teljum niður dagana ...

## til jóla



Dekur  
snyrtivöru  
dagatöl

Snyrtivöru dagatal

**3999** kr. pk.



Snyrivöru dagatal

**5990** kr. pk.



Úúú ...  
bombur í  
baðið

Baðbambu dagatal

**4399** kr. pk.

Ilmandi  
gott  
jólate



Te dagatal

**1899** kr. pk.



Osta dagatal

**3999** kr. pk.

Mmm...  
ostur



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

Úrvalið er mismunandi eftir verslunum. Hægt er að finna mesta úrvalið í stærri verslunum Krónunnar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/öða myndabrenslu.

i

Innlent  
VATNSRÉTTINDI

## Er íslenskt vatn gróðalind?

Icelandic Glacial er vörumerki félagsins Icelandic Water Holdings, fyrirtæki Jóns Ólafssonar athafnamanns, sem rekur átöppunarverksmiðju í Þorlákshöfn og selur lindarvatn úr Ölfusinu undir vörumerkinu Icelandic Glacial.

➔ Í ágúst á þessu ári tilkynnti Jón Ólafsson að BlackRock, eitt stærsta eignastýringarfyrtæki Bandaríkjanna, muni fjármagna drykkjarvöruframleiðandann Íslenska um ríflega 4,4 milljarða króna.

Tap Icelandic Water Holdings jókst um 61 prósent á milli ára og nam 25,6 milljónum dollara árið 2018. Það jafngildir um 3,2 milljörðum króna. Tekjur félagsins jukust um 17 prósent á milli ára og námu um 20 milljónum dollara, jafnvirði um 2,5 milljarða króna.

Stærsta eign Icelandic Water Holdings er vatnsból sem það metur á tæpar 100 milljónir dollara, ríflega 10 milljarða króna.

Heilbrigðiseftirlit Suðurlands sinnir eftirliti með starfsemi átöppunarverksmiðjunnar í Þorlákshöfn en stofnunin gat ekki gefið upplýsingar um framleiðslumagn verksmiðjunnar eða hámarksframleiðslugetu og bar við að trúnaður ríkti um slíkar upplýsingar. Ekki náðist í framleiðslustjóra verksmiðju Iceland Water Holding í Þorlákshöfn við vinnslu fréttarinnar.

**Stærsta eign Icelandic Water Holdings er vatnsból sem það metur á tæpar 100 milljónir dollara, ríflega 10 milljarða króna.**

Það er hins vegar Orkustofnun sem gefur út nýtingarleyfi til fyrirtækisins. Þaðan fengust þær upplýsingar að ákvæði um þessi leyfi hefðu verið sett í lög árið 1998 en þá var ekki sett neitt þjóðarlagsákvæði um þá nýtingu sem var hafin fyrir þann tíma. Ekki bárust upplýsingar í tæka tíð um hvort hámark sé á nýtingu vatns úr þeim vatnssuppsprettum sem um ræðir.

Neysluvatn sem ætlað er til sölu í neytendaumbúðum skal leitt í leiðslu frá vatnsbóli til átöppunarhúsnæðis eða tekið til átöppunar úr veitukerfi. Ef átappað vatn er merkt sem lindarvatn, eins og á við um Icelandic Glacial, skal það leitt í sérleiðslu frá uppsprettustað til átöppunarhúsnæðis.



Lögín



Forsætisráðherra Íslands, Katrín Jakobsdóttir, hefur lýst því yfir að aukinn áhugi auðmanna á að kaupa jarðir á Íslandi kunnir að tengjast vatnsréttindum. Mynd / Rakel Ósk Sigurðardóttir

## Brýnt að breyta lögum um vatnsréttindi

**Vatn er ein af mikilvægustu auðlindum jarðar og sífellt heyrast fleiri raddir sem benda á að innan fárra ára gætu vatnsauðlindir orðið jafn efnahagslega mikilvægar og olíuauðlindir eru nú. Mikilvægi þess að tryggja samfélagslegt eignarhald á vatni hefur því reglulega ratað í umræðuna, bæði erlendis og á Íslandi. Samþykkt sem Sameinuðu þjóðirnar sendu frá sér árið 2010 skilgreinir aðgang að hreinu vatni sem mannréttindi, en enn er langt frá því að þeir sem nýta vatnssuppsprettur sem gróðaleið fari eftir þeirri samþykkt. En hvað er til ráða og hvar er Ísland stadd í þessu mikilvæga máli?**

Íslenskum lögum um nýtingu vatns er ríki og sveitarfélögum tryggður réttur til að seilast í vatn á landi í einkaeigu en landeigendur eiga þá rétt á bótum fyrir þá nýtingu, hvort sem um er að ræða lagningu vatnsveitna eða til nýtingar í orkuframleiðslu. Ef ekki semst um greiðslu, þá er heimild til þess í lögum að ráðherra beiti sérstökum úrræðum um eignarnám.

Forsætisráðherra Íslands, Katrín Jakobsdóttir, lýsti því yfir í viðtali við Frjálsa verslun í ágúst á þessu ári að aukinn áhugi auðmanna á að kaupa jarðir á Íslandi kunnir að tengjast vatnsréttindum og öðrum verðmætum hlunnindum í tengslum við loftslagsbreytingar. Þetta hafi menn ekki séð fyrir við gerð gildandi laga frá 2004 og því sé verið að vinna tillögur að hugsanlegum breytingum á lögum og regluverki um landakaup.

Í skriflegu svari forsætisráðherra við fyrirspurn Mannlífs vegna málsins segir: „Það liggur fyrir bæði pólitískur og almennur vilji til að setja skýrar lagaheimildir þannig að unnt sé að takmarka landa- og jarðakaup, t.d. til að

koma í veg fyrir samþjöppun eignarhalds á landi. Á vegum forsætisráðuneytisins er unnið að heildarendurskoðun löggjafar um jarðir og fasteignir og ég á von á að þær tillögur liggja fyrir öðru hvorum megin við áramót. Á alþjóðavettvangi sjáum við aukna ásælni í land og þau réttindi sem fylgja landareignum, þar á meðal möguleg vatnsréttindi. Ég tel að við séum lánsöm að hafa sett þjóðlendulögin á sínum tíma en vegna þeirra eru 40% af landinu í almannaeigu og þar með auðlindirnar sem þar eru. Bæði stjórnarskrá og EES-samningurinn veita svigrúm til að setja reglur um eignarhald og nýtingu fasteigna í þágu almannahagsmuna og ýmsar leiðir eru færar í þeim efnum.“

**Grunsemdir um að erlendir auðmenn ásælist vatnsréttindi**

Ljóst er að vaxandi óánægju gæti með síaukin landakaup erlendra auðmanna hérlendis og á aðalfundi Landssambands veiðifélaga, sem haldinn var á Sauðárkróki 13. júní síðastliðinn, var Jóhannes Sigfússon, bóndi á Gunnarsstöðum í Þistilfirði, ómyrkur í máli um

”

**„Á vegum forsætisráðuneytisins er unnið að heildarendurskoðun löggjafar um jarðir og fasteignir og ég á von á að þær tillögur liggja fyrir öðru hvorum megin við áramót.“**

þær grunsemdir að þeir ásælist vatnsréttindin og lífsnauðsynlegt sé að ríkisvaldið gripi inn í sem fyrst. Jóhannes gerir meðal annars kaup breska auðkífingsins James Ratcliffe á meirihluta í Grímsstöðum á Fjöllum, með Jökulsá á Fjöllum innanborðs, að umtalsefni og átelur stjórnvöld fyrir að hafa ekki gripið inn í til að stöðva þau.

„Grímsstaðir á Fjöllum er stærsta einstaka ferskvatnsforðabúur í Evrópu. Hafi einhvern tíma verið ástæða fyrir ríkið að koma að málum þá var það við sölu á þeirri jörð. Ríkið átti síðan einfaldlega að lýsa þetta land sem þjóðlendu,“ segir Jóhannes.

## Harðar tekist á um nýtingu vatns víða í heiminum

➔ Þessi umræða er langt því frá bundin við Ísland og er sífellt harðar tekist á um nýtingu vatns og vatnsréttindi víða í heiminum. Alþjóðlega stórfyrirtækið Nestlé var til dæmis nýverið harðlega gagnrýnt vegna fyrirætlana um að nýta daglega yfir milljón gallon af vatni úr Santa Fe-ánni í Flórída og tappa því á flöskur í hagnaðarskyni. Gagnrýnendur óttast að vatnssuppsprettan þoli ekki slíka nýtingu eins og fram kom í ítarlegri úttekt breska blaðsins The Guardian.

Þá vöktu ummæli fyrrverandi stjórnarmanns Nestlé, Peter Brabeck, gríðarlega reiði þegar hann gerði lítið úr því sjónarmiði að aðgangur að heilnæmu drykkjarvatni ætti að vera skilgreindur sem sjálfsögd mannréttindi. Hann sagði að vatn væri eins og hver önnur neysluvara og ætti að hafa markaðsvirði.

Ummæli Brabecks eru í hrópandi mótsögn við samþykkt Sameinuðu þjóðanna um að allir, karlar, konur og börn, eigi að hafa aðgang að hreinu drykkjarvatni og öruggri hreinlætisaðstöðu.

Í greinargerð sem Sameinuðu þjóðirnar tóku saman í tilefni alþjóðadags vatnsins, sem haldin er í mars á hverju ári, kemur fram að yfir tveir milljarðar manna lifi í dag án öruggs neysluvatns og allt að fjórir milljarðar upplifi alvarlegan vatnsskort að minnsta kosti einn mánuð á ári. Yfir sjö hundruð börn undir fimm ára aldri deyja daglega vegna kvilla sem tengjast öruggu drykkjarvatni og ófullnægjandi hreinlætisaðstöðu. Ef fram heldur sem horfir er talið að árið 2030 muni um sjö hundruð milljónir manna um heim allan hafa þurft að flýja heimkynni sín vegna vatnsskorts.

Peter Brabeck, fyrrverandi stjórnarmaður Nestlé.



# Ný formúla. Einstök virkni.

## ALGAE BIOACTIVE CONCENTRATE

Kraftmikil, náttúruleg andlitsolía með örþörungum sem vernda kollagenforða húðar.

\*Samkvæmt óháðri klínískri rannsókn, framkvæmd af húðlæknum



**BLUE LAGOON**  
ICELAND

Sýnilegur árangur\*  
Nærandi 100%  
Sléttari húð 95%  
Eykur ljóma húðar 86%

Fáanleg á [bluelagoon.is](http://bluelagoon.is) og Laugavegi 15

EINKALEYFAVARIN NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI / SJÁLFBÆR FRAMLEIÐSLA / BYGGT Á VÍSINDARANNSÓKNUM



kjarninn

FRÉTTASKÝRING



# SAMHERJI OPINBERAÐUR

**Sjávarútvegsrisinn Samherji er eitt stærsta og áhrifamesta fyrirtæki á Íslandi.**

**Það teygir anga sína víða og stjórnendur þess hafa ekki farið leynt með vilja sinn til að hafa mikil áhrif í samfélaginu sem þeir búa í. Samherji hefur nú verið opinberaður fyrir að hafa greitt mútur til að komast yfir kvóta í Namibíu og stundað stórfellda skattasniðgöngu til að hámarka arð sinn af þeim kvóta. Afleiðingarnar af þessu eru þegar orðnar margháttaðar.**

**U**ppgangur Samherja, eins stærsta fyrirtækis landsins og eins stærsta sjávarútvegsfyrirtækis Evrópu, hefur verið ævintýralegur á undanförunum árum. Í árslok 2008, í kjölfar efnahagshrunsins, var eigið fé samstæðu fyrirtækisins um 17 milljarðar króna á gengi dagsins í dag. Tíu árum síðar, um síðustu áramót, var eigið fé 111 milljarðar króna. Það hafði næstum tífaldast.

Vöxturinn hefur verið mestur frá árinu 2011. Á átta ára tímabili hagnaðist Samherji um 112 milljarða króna. Eins og staðan er í dag á Samherji beint 7,1 prósent alls úthlutaðs kvóta á Íslandi. Auk þess á Samherji 44,6 prósent í Síldarvinnslunni og 15 prósent hlut í öðru félagi sem á 5,3 prósent í henni. Samanlagður hlutur Samherja og tengda félagsins í Síldarvinnslunni, sem heldur á 5,3 prósent kvótans, er því 49,9 prósent. Síldarvinnslan á síðan allt hlutafé í Berg-Huginn, sem heldur á 2,3 prósent kvótans, og

Útgerðarfélag Akureyrar, sem fær að veiða 1,3 prósent hans, er að öllu leyti í eigu Samherja.

Ef eignarhluti Samherja í Síldarvinnslunni færi yfir 50 prósent, þ.e. ef hann væri 0,11 prósentustigi meiri, myndi kvótaeign Samherja og Síldarvinnslunnar teljast saman og vera 16 prósent. Þar með myndi hún fara þá yfir það 12 prósent hámark sem einstakur aðili má halda á samkvæmt íslenskum lögum. En á meðan að Samherji eignast ekki þetta 0,11 prósentustigi í Síldarvinnslunni, þar sem forstjóri Samherja er stjórnarformaður, þá gera stjórnvöld ekki athugasemd við að fyrirtækin fari yfir þau mörk.

Samhliða þessum vexti hefur Samherji breitt úr sér og fjárfest í ýmsum öðrum geirum. Fyrirtækið er til að mynda stærsti eigandi Eimskipa og á meðal stærstu eigenda smásölurísans Haga. Það á auk þess Jarðboranir og var árum saman einn helsti eigandi útgáfufélags Morgunblaðsins. Á þeim árum var Óskar Magnússon, stjórnarmaður í

”

**„Rannsókn lögmansstofunnar fyrir Samherja á Samherja heyrir beint undir stjórn Samherja. Í henni sitja fulltrúar eigenda Samherja: Þorsteins Más, Kristján og Helgu.“**

Samherja, titlaður útgefandi blaðsins og lagði línurnar í bæði rekstri og áherslum þess. Samherji seldi hlut sinn í útgáfufélaginu til Eyþórs Arnalds árið 2017 og lánaði honum fyrir kaupunum. Það lán hefur ekki verið endurgreitt.

## **Ofsahagnaður í Afríku sem ekki var sagt mikið frá**

Það er þó ekki á Íslandi sem mestur vöxtur Samherja hefur verið á undanförunum árum. Sífellt stærri hluti af starfsemi er erlendis, meðal annars í Evrópu. Og í Afríku. Það hefur hins vegar lítið verið talað um þá starfsemi hérlendis af hendi Samherja, þótt hún hafi verið mjög arðbær. Raunar var hún lykillþáttur í þeim ævintýralega auði sem þessi risi í norðri komst yfir á síðustu árum.

Helstu eigendur þessa auðs eru frændurnir Þorsteinn Már Baldvinsson og Kristján Vilhelmsson sem hafa saman stýrt Samherja frá því að þeir keyptu fyrirtækið í apríl 1983. Þeir eiga samtals 65,4 prósent í samstæðunni.

Helga S. Guðmundsdóttir, fyrrverandi eiginkona Þorsteins Más, á 21,3 prósent sem féll í hennar hlut þegar þau skildu.

Til viðbótar á félagið Bliki ehf. 11,7 prósent hlut í Samherjasamstæðunni. FramInvest Sp/f er skráð fyrir 27,5 prósent hlut í Blika. Það félag er skráð í Færeyjum. Þorsteinn Már er helsti skráði stjórnandi þess félags.

## **Mútur, spilling, skattsvik og peningapvætti**

Á þriðjudag opinberuðu Kveikur og Stundin hvernig viðskiptahættir Samherja fara fram í Afríku, nánar tiltekið í Namibíu, á síðustu árum á meðan fyrirtækið náði undir sig mjög verðmætum hrossamakrílkvóta í landinu. Það var gert með mútugreiðslum til tveggja ráðherra í landinu og annarra manna úr þeirra nánasta hring. Þær námu 1,4 milljarði króna hið minnsta og hófust með því að reiðufé var afhent í íþróttatöskum en tóku svo á sig faglegr mynd og fóru fram í gegnum millifærslur á reikninga í Dúbaí.

lindex.is

Skyrta  
2999,-



LINDEX

Innan við sólarhring eftir að Kveikspættinum lauk voru Bernhardt Esau, sjávarútvegssráðherra Namibíu, og Sacky Shanghala, dómsmálaráðherra landsins, sem báðir voru þiggið þess fjár sem Samherji greiddi fyrir aðgengi að kvóta, búnir að segja af sér. Þá hefur forstjóri Samherja stigið til hliðar.



„Ljóst er að peningaþvættisrannsóknin í Noregi getur skapað mikil vandræði fyrir Samherja og alþjóðlega starfsemi fyrirtækisins, skili hún þeirri niðurstöðu að fjármunir hafi verið þvættaðir í gegnum norskan ríkisbanka.“

Skömmu eftir að Namibía öðlaðist sjálfstæði árið 1990 leituðu stjórnvöld þar til íslenskra ráðamanna til að fá hjálp við að byggja upp sjálfbært sjávarútvegskerfi. Sú hjálp barst í formi þróunaraðstoðar sem kostaði íslenska skattgreiðendur um tvo milljarða króna næstu 20 árin, allt þar til að hún var blásin af árið 2010 vegna stöðu ríkissjóðs í kjölfar hrunsins. Þá hafði tekist að byggja upp fiskveiðistjórnunarkerfi sem átti að skila Namibíu störfum, sjálfbærni og skatttekjum.

Samherji steig á land skömmu eftir að þróunaraðstoðinni var hætt og hóf að ná til sín kvóta, með áður nefndum leiðum samkvæmt umfjöllun Kveiks og Stundarinnar. Þegar búíð var að tryggja réttinn til að veiða fóru veiðarnar sjálfar fram í gegnum stóra verksmiðjutogara og aflinn sjófrystur, sem þýddi að hann fór ekki í landvinnslu og skapaði þar með ekki slík störf.

Í Namibíu er 33 prósent skattur á hagnað og Samherji vildi ekki borga svo mikið. Þess í stað nýtti fyrirtækið sér tvísköttunarsamning við eyjuna Míritús og flutti hagnaðinn þaðan á lágsfattaskjólíð Kýpur, þar sem

Samherji hefur stofnað tug félaga á undanföllum árum. Frá Kýpur fóru peningarnir svo inn á bankareikning Samherja í norska bankanum DNB, sem er að hluta í eigu norska ríkisins.

Opinberunin á þriðjudag byggði annars vegar á tugþúsundum skjala og tölvupósta sem sýndu viðskiptahættina svart á hvítu, og hins vegar á frásögn Jóhannesar Stefánssonar, fyrrverandi verkefnastjóra Samherja í Namibíu, sem játaði á sig fjölmörg lögbrot og sagðist hafa framið þau að undirlagi Þorsteins Más og Aðalsteins Helgasonar, sem var lengi yfir útgerð Samherja í Afríku.

#### Verið að rannsaka Samherja í þremur löndum

Frá því að ljósi var varpað á athæfi Samherja í Namibíu hefur ansi margt gerst. Greint hefur verið frá því að spillingarlögreglan í Namibíu, og eftir atvikum önnur þarlend yfirvöld, hafi haft fyrirtækið og helstu stjórnendur þess til rannsóknar um nokkurt skeið. Áður nefndur Jóhannes hefur stöðu uppljóstrara þar samkvæmt lögum og hefur aðstoðað við rannsóknina.

Á Íslandi rannsaka bæði héraðssaksóknari og embætti skattannsókn-

arstjóra málið. Umfjöllun Stundarinnar leiddi líka í ljós að hluti þeirra peninga sem Samherji færði inn á reikninga í DNB í Noregi, sem voru meðal annars notaðir til að greiða sjómönnum í Afríku laun, væru frá félagi skráðu í skattaskjólínu Marshall-eyjum. DNB lokaði á reikninganna í fyrra vegna þess að hann taldi óvissu um hver væri raunverulegur eigandi félaganna sem nýttu þá og að verið væri að nota þá til að stunda peningaþvætti. Norska efnahagsbrotalögreglan Økokrim er að skoða þennan anga málsins og stjórn DNB hefur farið fram á að fá allar upplýsingar um málið og verða þær lagðar fyrir stjórnarfund hans í dag, 15. nóvember.

Þá hefur Samherji sjálfur látið erlenda lögmansstofu rannsaka málið, en fyrirtækið hefur í yfirlýsingum sem það hefur sent frá sér sagt að Jóhannes hafi einn framið lögbrotin sem hann lýsti. „Þetta eru ekki vinnubrögð sem við könnumst við,“ sagði í einni þeirra.

Umfjöllun Kveiks og Stundarinnar sýndi þó, með vísun í gögn, að Samherji greiddi 260 milljónir króna inn á reikninga þeirra manna sem þáðu mútugreiðslur eftir að Jóhannes lét af störfum árið 2016. Auk þess var



Jóhannes Stefánsson, fyrrverandi verkefnastjóri Samherja í Namibíu.

Jóhannes einungis með takmarkaða prókúru og gögn málsins, sem Wikileaks hefur gert opinber á Netinu, sýna að hinar ætluðu mútugreiðslur voru ekki greiddar af Jóhannes.

Rannsókn lögmansstofunnar fyrir Samherja á Samherja heyrir beint undir stjórn Samherja. Í henni sitja fulltrúar eigenda Samherja: Þorsteins Más, Kristjáns og Helgu.

#### Margháttaðar afleiðingar

Beinar afleiðingar opinberunarinnar hafa líka verið miklar. Innan við sólarhring eftir að Kveikspættinum lauk voru Bernhardt Esau, sjávarút-



# RISA

# TAX

# FREE

# DAGAR

## 14.-18. nóvember

**Taxfree\* af öllum fatnaði,  
öllum skóm, öllum leikföngum,  
öllum heimilisvörum, öllum **F&F** fatnaði  
og öllum snyrtivörum.**

\*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

# HAGKAUP



Samherji er með höfuðstöðvar sínar á Akureyri.

”

„Telja viðmælendur Kjarnans sem starfa í alþjóðlegu viðskiptaumhverfi, fyrirsjáanlegt að málið geti haft áhrif á önnur íslensk fyrirtæki alþjóðlega, sérstaklega í sjávarútvegi.“

vegsráðherra Namibíu, og Sacky Shanghala, dómsmálaráðherra landsins, sem báðir voru þiggjendur þess fjár sem Samherji greiddi fyrir aðgengi að kvóta, búnir að segja af sér. Þingkosningar eru fram undan í Namibíu í lok mánaðarins og málið tröllríður nú öllum fjölmiðlum í landinu. Ekki er búist við því að Swapo-flokkurinn, sem hefur verið nær einráður í Namibíu frá því að landið fékk sjálfstæði, missi völdin vegna málsins en viðbúið er að það reynist flokknum erfitt. Hversu erfitt mun koma í ljós fyrir komandi mánaðamót.



Baldvin Þorsteinsson er framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá Samherja og stjórnarformaður Eimskips. Hann er líka sonur Þorsteins Más Baldvinssonar.

Á Íslandi hefur Þorsteinn Már stigið tímabundið til hliðar sem forstjóri Samherja meðan rannsókn fyrirtækisins á eigin athæfi stendur yfir. Það gerði hann í gær, fimmtudag, til að tryggja „sem best hlutleysi rannsóknarinnar.“

Enn er óljóst hversu víðfeðm önnur áhrif af málinu verða. Ljóst er að

peningaþvættisrannsóknin í Noregi getur skapað mikil vandræði fyrir Samherja og alþjóðlega starfsemi fyrirtækisins, skili hún þeirri niðurstöðu að fjármunir hafi verið þvættaðir í gegnum norskan ríkisbanka. Auk þess má búast við því að geta Samherja til að komast yfir alþjóðlegan kvóta, t.d. innan Evrópusambandsins, muni takmarkast í ljósi þess að starfsmaður fyrirtækisins hefur lýst stórfelldum mútugreiðslum og skattsvikum þess í Namibíu. Þá telja viðmælendur Kjarnans sem starfa í alþjóðlegu viðskiptaumhverfi, fyrirsjáanlegt að málið geti haft áhrif á önnur íslensk fyrirtæki alþjóðlega, sérstaklega í sjávarútvegi. Sérstaklega vegna þess að opinberunin á Samherja kom strax í kjölfar þess að Ísland var sett á gráan lista vegna ónógra peningavarna, en það er þegar farið að valda einhverjum íslenskum fyrirtækjum erfiðleikum í samskiptum við viðskiptavinina.

Við blasir að málið mun valda Íslandi orðsporshnekki alþjóðlega. Það bætist við önnur mál sem hafa verið lituð í spillingarlitum og hafa vakið athygli á Íslandi langt út fyrir landsteinana, svo sem bankahrunið og Panama-skjöl-in, sem sýndu að aflandsfélagaeign var einhvers konar þjóðaríþrótt hjá ákveðnu lagi fjármagnseigenda á Íslandi.

Á Íslandi er svo almenningur í áfalli og á Alþingi í gær fór fram sérstök umræða um spillingu, sem var sérstaklega sett á dagskrá vegna Samherja.

## RANNSÓKN FJÁRFESTINGARLEIÐARINNAR GÆTI NÁÐ YFIR SAMHERJA

Í gærmorgun var greint frá því að þrjú stjórnáflakkar hefðu lagt fram þingsályktunartillögu um að skipuð verði sérstök þriggja manna rannsóknarnefnd Alþingis sem á að rannsaka hina svokölluðu fjárfestingarleið Seðlabanka Íslands. Sú leið var við lýði á árunum 2012 til 2015 og gerði meðal annars Íslendingum sem áttu peninga erlendis, meðal annars í skattaskjólum, kleift að flytja þá peninga inn í íslenskt hagkerfi með allt að 20 prósent virðisaukningu. Viðkomandi gátu líka margir hverjir leyst út mikinn gengishagnað, enda höfðu þeir flutt fjármagnið út áður en krónan féll í hruninu. Þá fengu þeir ákveðið heilbrigðisvottorð um að peningarnir væru „hreindir“ með því að nýta sér leiðina, en umfjallanir Kjarnans á síðustu árum hafa sýnt að lítið sem ekkert var gert til að kanna raunverulegan uppruna þeirra fjármuna sem komu til landsins í gegnum leiðina. Alls var um að ræða 206 milljarða króna. Þar af komu íslenskir aðilar með 72 milljarða króna.

„Það félag var svo selt til Ramses II ehf., félags í eigu Eyþórs Arnalds, oddvita Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, árið 2017, á 325 milljónir króna.“

Í tillögunni er farið fram á að nefndin geri grein fyrir því hvaðan fjármagnið sem flutt var til landsins með fjárfestingarleiðinni kom, hvaða einstaklingar eða félög voru skráð fyrir fjármagninu sem flutt var til landsins, hvernig fénu sem flutt var inn til landsins var varið og hver áhrif þess voru á íslenskt efnahagslíf. Þar er einnig kallað eftir að upplýsingar verði dregnar fram um hvort ríkissjóður hafi orðið af skatttekjum vegna leiðarinnar og þá hversu mikið það tap var, hvort að samþykkt tilboð í útboðum fjárfestingarleiðarinnar kunnist í einhverjum tilvikum að hafa brotið gegn skilmálum hennar og hvort fjárfestingarleiðin kunnist

að hafa verið notuð til að koma óskráðum og óskattlögðum eignum Íslendinga á aflandssvæðum aftur til landsins, til að stunda peningaþvætti eða misnotuð með öðrum hætti.

Á meðal annarra sem nýttu sér fjárfestingarleiðina var félag í eigu Samherja. Um er að ræða félagið Esju Seafood á Kýpur, sem tók við hagnaði af starfsemi Samherja í Namibíu. Esja Seafood lánaði öðru félagið Samherja, Kaldbaki, um tvo milljarða króna árið 2012 í gegnum fjárfestingarleið Seðlabanka Íslands. Í Stundinni á þriðjudag var greint frá því að Kaldbakur hafi meðal annars lánað enn öðru félagi Samherja, Kattanefti ehf., 300 milljónir króna til að fjárfesta í Árvakri, útgáfufélagi Morgunblaðsins. Það félag var svo selt til Ramses II ehf., félags í eigu Eyþórs Arnalds, oddvita Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, árið 2017, á 325 milljónir króna. Samherji lánaði Ramses II fyrir kaupnum.

## Sjáðu lífið í öllum litbrigðum

Volkswagen Passat GTE



Verð frá  
**5.390.000,-**

Tengiltvinnbill



### Nýr Passat GTE

Hugsaðu um framtíðina. Nýr Passat GTE með tengitvinnækni er bæði kraftmikill og mjög sparneytinn. Rafdrægnin, sem er allt að 55 km skv. WLTP, er þægileg og þessi bíll er merkisberi ábyrgs ferðamáta til framtíðar. Þú kemst flestra þinna ferða án útblásturs en í langferðum tekur sparneytin bensínvélin við.

[www.hekla.is/volkswagensalur](http://www.hekla.is/volkswagensalur)

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

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

# Gómsætt gjafabréf



## Jólagjöf fyrir þá sem elska að gæla við bragðlaukana

Gjafabréfið gildir á fimm af vinsælustu veitingahúsum Reykjavíkur;  
Fjallkonan Krá & Kræsingar, Tapasbarinn, Sushi Social,  
Apotek Kitchen+Bar og Sæta Svinið Gastropub.

Gjafabréfin fást á stöðunum fimm og eru að upphæð  
5.000, 10.000, 15.000 og 20.000 kr.

**Bragðgóð gjöf!**



**Viðtalið**  
HAUKUR  
ÖRN BIRGISSON



A portrait of Haukur Örn Birgisson, a man with short dark hair, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt and a grey sweater. He is sitting in a black office chair and looking directly at the camera with a serious expression. The background is a blurred office setting with bookshelves and windows.

# „Ekkí vanur því að bera tilfinningar mínar á torg“

**Haukur Örn Birgisson, hestaréttarlögmaður og forseti Gólf sambands Íslands, og Guðríður Magnús Guðmundsdóttir, sambýliskona hans, eignuðust andvana tvíbura í lok október eftir rúmlega tuttugu og tveggja vikna meðgöngu.**

Ekkert hafði bent til þess að eitthvað væri að og áfallið því enn meira en ella. Haukur lýsti upplifuninni af því að missa drengina í Bakþönkum Fréttablaðsins og segist aldrei hafa órað fyrir þeim viðbrögðum sem pistillinn fékk. Það sé ekki líkt honum að bera tilfinningar sínar á torg með slíkum hætti.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir  
Myndir / Hallur Karlsson



## Viðtalið

HAUKUR  
ÖRN BIRGISSON

**M**eðgangnan hafði gengið vel og það voru engin hættumerki á lofti,“ svarar Haukur aðspurður hvort eitthvað hafi varað þau við þessu áfalli. „Annar tvíburinn hafði reyndar alltaf verið töluvert minni

en hinn en það er algengt og var ekki talin ástæða til að hafa sérstakar áhyggjur af því. Fjórum vikum áður en þetta gerðist höfðu, í sónarskoðun, komið fram vísbendingar um það sem kallað er Twin-twin transfusion syndrome, þegar annar tvíburinn tekur til sín meira af blóðflæðinu úr fylgjunni en hinn en í næstu sónarskoðun, tveimur vikum seinna, var ályktað að það væri ekki raunin. Þá vorum við á leið til London með eldri son okkar í aðgerð á sjúkrahúsi og lækarnir gáfu okkur grænt ljós á að fara. Sögðu okkur bara að koma aftur þegar við kæmum heim eftir tvær vikur.“

Fjölskyldan dvaldi í London í tvær vikur og daginn eftir heimkomuna fór Guðríður aftur í sónar. Í þeirri skoðun kom í ljós að drengirnir voru báðir dánir.

„Hún bað mig að koma með í sónarinn en það var fundur í vinnunni hjá mér og ég ákvað að fara frekar þangað,“ segir Haukur með eftirsjá í rómnum. „Hún hringdi í mig á meðan ég var á fundinum og ég heyrði strax að það var eitthvað mikið að því hún grét bara og grét. „Þeir eru dánir, þeir eru báðir dánir,“ var það fyrsta sem hún sagði og ég þaut út og settist upp í bílinn, brunaði niður á spítala með hana í símanum allan tímann. Þegar þangað kom var búið að fara í gegnum þetta með henni og okkur sagt að hún þyrfti að koma tveimur dögum seinna til að fæða drengina. Það voru ótrúlega erfiðir og langir tveir dagar. Við gátum ekkert gert nema beðið.“

### Viðbrögð barnanna komu á óvart

Haukur Örn og Guðríður eiga tvö eldri börn, níu ára son og sjö ára dóttur, og Haukur segir viðbrögð þeirra við fréttunum hafa verið ólík því sem hann hafði búist við.

„Við sögðum þeim þetta strax eftir við komum heim úr sónarinum en reyndar þurftum við þess varla því sonur okkar spurði strax og hann sá að mamma hans hafði verið að gráta hvort litlu bræðurnir væru dánir,“ segir hann. „Þau systkinin grétu auðvitað svolítið en eftir dálítinn tíma spurðu þau hvort þau mættu fara að leika sér. Ég hafði átt von á því að þau brygðust verr við, langafi þeirra hafði dáið skömmu áður og þá höfðu þau grátíð tímunum saman svo ég var undir það búinn

”

**„Það er ekki hægt að gefa neina uppskrift að því hvernig á að syrgja. Það er bara hægt að halda áfram, einn dag í einu.“**

að þurfa töluverðan tíma til að hugga þau. En ég býst við að þau hafi í rauninni ekki verið búin að tengjast tvíburunum, þeir voru enn þá meira hugmynd í þeirra huga en raunveruleiki, þótt þau hafi verið búin að suða um að fá systkin í mörg ár. Við höfðum keypt tvær agnarlitlar samfellur áður en við sögðum þeim frá að þau væru að eignast tvo litla bræður og þau höfðu sofnað með þær ofan á sér á hverri nóttu síðan en sjálfsagt var þetta engu að síður enn þá óraunverulegt fyrir þeim.“

Að þessum tveimur dögum liðnum mættu Haukur og Guðríður síðan á fæðingardeildina þar sem fæðingin var sett í gang. Haukur segist í rauninni ekki hafa gert sér grein fyrir því hversu langan tíma þetta myndi taka, en það liðu tólf tímar frá því að þau mættu og þangað til báðir drengirnir voru fæddir.

„Ég vissi svo sem ekkert hvernig þetta yrði,“ segir hann. „Presturinn sem við höfðum hitt á spítalanum hafði sagt við mig að ég væri að fara að eignast og missa tvíbura en ég upplifði það ekki þannig. Mér fannst ég bara vera að missa þá. Það kom hins vegar í ljós að hann hafði rétt fyrir sér og það kom mér svolítið í opna skjöldu. Ég hafði litið á þetta sem fósturlát en þegar þeir fæddust kom í ljós að þeir voru alls engin fóstur. Þeir voru nánast fullskapaðir, með tíu fingur og tær, nef og augu og meira að segja agnarlitil typpi. Það var ekki fyrr en ég horfði á þá í vöggunum sem ég fann að ég hafði auðvitað eignast þessa drengi og misst þá. Og það var miklu sárara en ég hafði búist við.“

### Óumræðileg hlýja og stuðningur

Drengirnir fæddust að kvöldi til, sá fyrri þegar klukkuna vantaði korter í sjö og sá síðari klukkan átta. Haukur og Guðríður voru á spítalanum um nóttina og fengu að hafa drengina hjá sér eins mikið og þau vildu. Morguninn eftir var haldin stutt kveðjustund á spítalanum með fjölskyldum þeirra og börnunum tveimur. Drengjunum voru gefin nöfnin Haraldur og Heiðar og þeir kvaddir. Síðan þurftu foreldrarnir að fara heim en drengirnir urðu eftir á spítalanum. Það voru þung spor eins og Haukur lýsti svo vel í Bakþönkunum fyrrnefndu.

„Já, það var mjög erfitt,“ segir Haukur einlægur. „En við fengum mikla og góða aðstoð á spítalanum og hittum þar meðal annars tvo presta sem hjálpuðu okkur mikið. Annar þeirra gaf mér ráð sem hafa nýst mér hvað best til að komast í gegnum þetta. Hann sagði mér að hafa ekki áhyggjur af öllu sem þyrfti að gera í framhaldinu, ég myndi vita hvað ætti að gera þegar að því kæmi. Allir, læknar, hjúkrunarkonur og ljósmæður, sýndu okkur óumræðilega mikla hlýju og stuðning og ég get ekki fullþakkað það hversu góða umönnun við fengum á öllum stigum. Það er ómetanlegt.“

Ættingjar og vinir hafa stutt dyggilega við bakið á þeim eftir að þau komu heim og Haukur segir húsið hafa fyllst af blómum og kökum og að allir hafi verið boðnir og búnir að gera allt fyrir þau sem hægt væri. Fyrir það sé hann ævarandi þakklátur. Hann geri sér einnig grein fyrir því að upplifun móður af barnsmissi sé öðruvísi en upplifun föður.

„Þetta er auðvitað erfiðara fyrir konuna mína en mig,“ segir hann hreinskilinn. „Það myndast náttúrulega mun sterkari tengsl á milli móður og barna á meðgöngu heldur en á milli föður og barna. Líkami hennar áttar sig heldur ekki á því að drengirnir séu dánir, það fer allt hormónaferlið í gang, myndast brjóstamjólki og svo framvegis. Ég held í rauninni ekki að feður geti almennilega sett sig í þau spor hvernig það er að upplifa það. En það hafa komið hingað ljósmæður á hverjum degi og hún fær alla þá aðstoð sem hægt er að veita í svona kringumstæðum.“

### Aldrei órað fyrir viðbrögðunum

Í vikunni eftir að drengirnir fæddust birti Haukur Bakþanka í Fréttablaðinu um þá upplifun að fara tómhentur heim af fæðingardeildinni. Hvað kom til að hann ákvað að gera það?

**Haukur segir það hafa komið sér mjög á óvart hversu mikla athygli skrif hans vöktu og hvernig fólk brást við. „Menn sem hafa upplifað þetta hafa sent mér tölvupóst og skilaboð, sýnt mér samhyggð og gefið góð ráð og hver einasta manneskja sem hefur brugðist við pistlinum hefur gert það með kærleika og hlýju.“**





# 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, reyndu 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
- Hlífðarplötur 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:  
Söluæildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

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



## Viðtalið

HAUKUR  
ÖRN BIRGISSON

„Ég veit það í rauninni ekki,“ segir hann hugsí. „Ég er ekki opinn maður og það er ekki líkt mér að bera tilfinningar mínar á torg. Ég skrifaði pistilinn strax kvöldið sem við komum heim af spítalanum en var í fjóra daga að velja því fyrir mér hvort ég ætti að birta hann. Ég held að ákvörðunin um að gera það hafi mestmegnis sprottið af þörf fyrir að láta fólk vita af þessu, hlífa mér og öðrum við vandræðalegum samtölum og símtölum. Það má segja að þetta hafi verið einskonar sjálfsbjargarviðleitni. Ég hafði fyrir í haust skrifað pistil um að ég ætti von á tvíburum, grínast með að ég þyrfti að fá mér ljótan fjölskyldubíl og verið svona á léttu nótnum, og mér fannst einhvern veginn að það væri eðlilegt framhald að láta fólk vita af því að svo yrði ekki.“

Viðbrögðin við pistilinum voru gríðarmikil, læk og komment hrönnuðust upp og hver einasti vefmiðill landsins tók pistilinn upp á sína arma og skrifaði frétt um málið. Haukur segir það hafa komið sér mjög á óvart hversu mikla athygli þetta vakti og hvernig fólk brást við.

„Ég hef verið að skrifa þessa Bakþanka í Frétta- blaðið í um það bil tvö ár og maður þykist góður ef maður fær hundrað læk á hvern pistil,“ segir hann. „Viðbrögðin við þessum pistli voru svo miklu meiri en mig hafði órað fyrir og ég var eiginlega bara alveg steinhissa á þeim. Fólk setti sig í samband við mig eftir ýmsum leiðum til að votta mér samúð og stuðning og deila eigin reynslu af því að hafa lent í þessum aðstæðum, alls konar fólk sem ég þekki ekki neitt. Mér þykir óskaplega vænt um það og það hefur veitt mér mikinn styrk í þessu ferli. Menn sem hafa upplifað þetta hafa sent mér tölvupóst og skilaboð, sýnt mér samhyggð og gefið góð ráð og hver einasta manneskja sem hefur brugðist við pistilinum hefur gert það með kærleika og hlýju.“

### Erfiðir dagar munu koma

Drengirnir voru krufðir en þegar viðtalið fer fram liggja niðurstöður krufningarinnar ekki fyrir og Haukur og Guðríður vita enn ekki hvað olli dauða þeirra. Þau ákváðu að láta brenna þá og setja duftkerin í gróf afa Guðríðar, sem lést fyrir skömmu, og sú athöfn stendur einmitt fyrir dyrum daginn eftir að viðtalið fer fram. Haukur segist gera ráð fyrir því að sá dagur verði erfiður, en um leið sé gott að kveðja þá með þessum hætti og loka ferlinu. En hvað tekur svo við?

„Ég satt best að segja veit það ekki,“ segir hann. „Ég veit að það munu koma erfiðir dagar. Jólin eru fram undan, sem eru alltaf tilfinningaþrunginn tími, svo kemur settur fæðingardagur í lok janúar sem verður auðvitað líka erfið og svo áfram og áfram. Ég held ekki að það sé hægt að gera neinar áætlanir um það hvernig maður kemst í gegnum svona sorgarferli. Ég held mér í þessi orð prestsins sem ég vitnaði til hér áðan og treysti því að ég muni vita hvað ég á að gera þegar ég þarf að gera það. Þessir menn sem ég talaði um áðan, feður sem hafa misst börn og sendu mér póst og skilaboð eftir pistilinn hafa bent á ýmis ráð, en ég held að hver og einn verði að takast á við þetta með sínum hætti, það er ekki hægt að gefa neina uppskrift að því hvernig á að syrgja. Það er bara hægt að halda áfram, einn dag í einu.“

Spurður hvort hann hafi sjálfur gefið sér tíma til að syrgja eða leitað sér aðstoðar til að takast á við sorgina segist Haukur ekki geta sagt það.

„Nei, sennilega ekki,“ segir hann hugsí. „Ég hef valið að reyna að hafa sem mest fyrir stafni, dreifa huganum og vera aktífur. Ég held að það sé ekki gott fyrir neinn að detta í sjálfsvorkunn. Ég get ekki setið hér heima og horft á öll blómin og kertin og hugsað um þetta. Vel frekar að fara út og gera eitthvað. Ég er, eins og ég sagði áðan, alls ekki mikið fyrir það að flagga tilfinningum mínum og ég hef einmitt verið að hlæja að því síðan ég samþykkti að fara í þetta viðtal að nú muni allar

”

**„Ég held að það sé mjög ríkt í okkur öllum að vilja sem minnst ræða svona erfið viðfangsefni og ef ég hef hjálpað til við að auðvelda fólki það er ég ánægður.“**

**Ættingjar og vinir hafa stutt dyggilega við bakið á Hauki og Guðríði eftir að þau komu heim og Haukur segir húsið hafa fyllt af blómum og kökum og að allir hafi verið boðnir og búnir að gera allt fyrir þau sem hægt væri. Fyrir það sé hann ævarandi þakklátur.**

eiginkonur bæjarins sitja með blaðið yfir morgun-kaffinu, lesa þetta og skamma eiginmenn sína fyrir að vera ekki svona opnir eins og ég um tilfinningar sínar. Sannleikurinn er sá að ég er líklega versti maðurinn á landinu til að fá í svona viðtal. Ég fékk mikið hrós fyrir það eftir pistilinn að opna á þessa umræðu frá hlið karlmannsins. Það er yfirleitt ekki mikið talað um þeirra upplifun af því ferli að missa barn, en ég var alls ekki að opna á neina umræðu, að mínu mati. Bara að lýsa því hvernig mér leið á þessari stundu. Hins vegar er ég sammála því að fólk virðist almennt eiga í vandræðum með að ræða þetta. Ég hef oft upplifað það sjálfur að hitta fólk sem hefur orðið fyrir sárum missi og vita ekkert hvað ég á að segja eða hvernig ég á að koma fram við það. Ég held að það sé mjög ríkt í okkur öllum að vilja sem minnst ræða svona erfið viðfangsefni og ef ég hef hjálpað til við að auðvelda fólki það er ég ánægður.“

### Vanur að byrgja tilfinningar inni

En hefurðu sjálfur leitað þér sérfræðihjálpar?

„Nei, ekki enn. Okkur hefur verið boðin sálfræði- aðstoð en ég hef ekki nýtt mér hana enn þá,“ segir Haukur. „Ég hef ekki fundið hjá mér þörf fyrir það. Kannski á það eftir að breytast, ég veit það ekki. Eins og ég segi þá er ég vanastur því að byrgja erfiðar tilfinningar inni og eiga þær með sjálfum mér. Halda andlitinu og láta eins og ekkert hafi ískorist. Kannski breytir þessi reynsla því, ég get bara ekkert um það sagt á þessari stundu.“

Áttu einhver ráð fyrir fólk sem lendir í sömu stöðu og þið eruð í núna?

„Ráð? Nei, það held ég ekki,“ segir Haukur og hugsar sig um. „Ég er ekki rétti maðurinn til að ráðleggja einum eða neinum um hvernig eigi að takast á við tilfinningar. Og veit svo sem ekki hvort nokkur er fær um það. Fólk er ólíkt og tekst á við hlutina á mismunandi hátt, það er engin rétt leið

til að syrgja, held ég, hver og einn verður bara að finna sína leið og fara hana. Ekki misskilja mig samt, það hefur verið mikill stuðningur í því að fá þessi viðbrögð frá fólki og sjálfsagt hefur það létt mér ferlið. Ég veit það ekki. Ég veit ekki hvernig þetta hefði verið ef ég hefði þagað um þetta. En ég skil líka vel að fólk forðist að ræða þetta þegar það hittir mig. Það er þannig sem ég hefði sjálfur brugðist við. Þannig að, já, ekki biðja mig að ráðleggja öðrum um það hvernig þeir eiga að hegða sér. Fólk finnur út úr því sjálf, held ég, og þarf ekki mína hjálp við það.“

Er eitthvað sem þú hefðir viljað gera öðruvísi?

„Já,“ segir Haukur strax. „Ég sé eftir því að hafa ekki farið með Guðríði í þennan sónar. Hún bað mig um það og ég gerði það samt ekki. Það mun fylgja mér alla ævi að hafa ekki verið til staðar á þessu örlogaríka augnabliki. Mér finnst ég hafa brugðist henni þar. Sem betur fer var hún samt ekki ein, mamma hennar var með henni, en ég hefði átt að vera þarna með henni. Svo kannski, fyrst þú varst að spyrja um ráðleggingar fyrir aðra, þá ætti ég að ráðleggja fólki að gera það sem makinn biður það um í svona aðstæðum. Maður veit aldrei hvað getur komið upp á. Það var ekki rétt af mér að velja vinnuna fram yfir beiðni hennar og ég þarf að lifa með því það sem eftir er.“

Ég held við getum öll verið sammála um að barnsmissir er eitthvað það erfiðasta sem fólk verður fyrir, hvernig heldur maður áfram eftir slíka reynslu? Hefur Haukur einhverja áætlun um framhaldið?

„Nei, alls ekki,“ segir hann alvarlegur. „Ég hef aldrei verið í þessari stöðu áður og ég veit ekki, frekar en aðrir, hvernig framhaldið verður. Maður heldur bara áfram með lífið og gerir sitt besta frá degi til dags, það er ekkert annað hægt að gera. Ég mun hugsa til alls þess sem við feðgarnir hefðum brallað saman og ég mun vonandi alltaf gera það með bros á vör.“







# Okkar mál er skrifað í stjörnum

Til hamingju með dag íslenskrar tungu  
16. nóvember.



# Hið góða orðspor Íslands

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

**A**ð lesa íslenska fjölmiðla og Facebook-færslur Íslendinga í kjölfar uppljóstrana Kveiks og Stundarinnar um ógeðfellt framferði og ólögmeta viðskiptahætti Samherja í Namibíu er eins og að lenda í tímavél. Það gæti jafnvel hvarflað að manni að fjölmiðlar og álitsgjafar á Facebook hafi einfaldlega grafið upp gamlar fréttir og færslur síðan í apríl 2016 þegar Panamaskjalahneykslið skók þjóðina. Orðræðan er nákvæmlega sú sama. Stjórnámálmenn eru daprir, þeim er brugðið, það þarf að rannsaka þetta ofan í kjöllinn og bregðast við og bjarga hinu góða orðspori Íslands. Facebook-færslur og blogg pistlar snúast annars vegar um kröfur um afsögn ráðherra, hvatningar til þess að „eitthvað“ verði gert, skammir til stjórnámálanna og skömmina yfir því að vera Íslendingur og hins vegar um „aðför“ fjölmiðla að „góðum“ mönnum, óáreiðanleika uppljóstrarans og svo framvegis.



**„Annar frasi sem stjórnámálmenn hafa á hraðbergi er að þetta mál geti skaðað „hið góða orðspor Íslands“. Í hvaða heimi býr þetta fólk?“**

Við þekkjum þessa orðræðu einnig í kjölfar annarra hneykslismála. Það er ár síðan Klaustursmálið vakti svipuð viðbrögð, svo dæmi sé tekið, þar á undan var það Wintris-málið, enn fyrr framferði útrásarvikinga sem leiddi til hrunsins og áfram mætti telja. Við vitum öll til hvers sú umræða leiddi. Æsingurinn og upphrópanirnar geisdu um stund en ekkert breyttist. Það fuku engir hausar, enginn var kallaður til ábyrgðar, nema til málamyndra, spillingin fékk að blómstra áfram. Það er eins og þjóðinni sé fyrirmanað að stíga skrefið til fulls að hrista af sér spillingarrokið. Kannski það sé inngróði í þjóðarsálinu að sætta sig við það að þeir sem hafa peningavaldið megi og geti komist upp með hvað sem er. Og það er einmitt í því skjóli sem þeir skáka. Treysta því að æsingurinn gangi yfir, fólk fari að æsa sig yfir einhverju öðru og þeir geti óáreitir haldið sínu striki. Iðrun eða yfirbót er ekki á dagskrá.

Annar frasi sem stjórnámálmenn hafa á hraðbergi er að þetta mál geti skaðað „hið góða orðspor Íslands“. Í hvaða heimi býr þetta fólk? Í kjölfar allra þeirra hneykslismála sem rakin eru hér að ofan að viðbættir veru Íslands á gráum lista vegna skorts á aðgerðum gegn peningabætti, dóm Mannréttindadóms Evrópu um lögbrót ráðherra í starfi, nokkrum dögum eftir útilokun íslenskra millifærslu hjá CDB-bankanum, halda menn áfram að tönlast á hinu góða orðspori Íslands. Fer ekki að koma tími til að vakna upp af þeim draumi og horfa á stöðuna eins og hún er í stað þess að fara í vörn og ásaka „útlendinga“ um að misskilja stöðuna á Íslandi eins og gert var í kjölfar færslu Íslands yfir á gráa listann? Það hlýtur öllum sem hafa augun sáamlega opin að vera ljóst að hið góða orðspor Íslands er löngu fyrir bí. Og verður ekki endurreist með því að henda fram sömu gömlu innihaldslausu frösunum en halda svo bara áfram að hjakka í sama farinu. Nú verður fjandakornið að grípa til aðgerða en ekki orða.



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



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Eftir / Heiðu Björg Hilmisdóttur



## Kærleikur og hugvit

■ Heimurinn hefur einhvern veginn minnkað síðustu áratugi og við erum meðvitaðri, eða höfum a.m.k. tækifæri til að vera meðvitaðri en nokkurn tíma um aðstæður og líðan fólks um allan heim. Hörmungar eins og stríð, náttúruhamfarir, glæpir, limlestingar kvenna og hryðjuverk eru hluti af daglegum fréttalestri. Fréttir af hryðjuverkum fá gjarna mikla athygli enda eru hryðjuverk hræðileg og ógnvekjandi en þeirra helsta markmið er að koma samfélögum úr jafnvægi og skapa hræðslu. Þannig má breyta skoðunum almennings, markmiðum og orðræðu stjórnámála og minnka samstöðu og samkennd í sam-

félögum. Tortryggin og hrædd manneskja býr við skert frelsi og samfélög þar sem fólk er hrætt, eiga á hættu að verða lokuð og dæmandi í stað þess að vera opin og forvitin um mismunandi hefðir, venjur og menningarheima. Samkennd og kærleikur breytist í fyrirvara og fordóma.

### Gefandi fjölbreytileiki

Það er að mörgu leyti mjög fallett að meginhluti íbúa jarðar telur einmitt menningu síns lands eða þjóðfélags þá ákjósanlegustu. Hin hliðin á þeim peningi er hins vegar sú að ýmsir vilja af sömu ástæðu ógjarna fá fólk frá öðrum menningarheimi til sín. Á sama tíma finnst meginhluta íbúa jarðar að þeim eigi að standa til boða að flytja til annarra menningarheima. Í þessu er skemmtileg þversögn sem að mörgu leyti er skiljanleg, við elskum okkar menningu og ef við trúum því að henni sé ógnað með þátttöku fólks frá öðrum menningarheimum er skiljanlegt að við viljum loka á alla sem ekki líta út eða tala eins og við eða gætu breytt því sem við þekkjum svo vel. Þarna förum við Íslendingar, rétt eins og aðrar

- þjóðir, á mis við að nýta hæfileika og þekkingu fólks sem vill eða neyðist til að flytja á milli landa og þeirra sem hér vilja búa og deila með okkur menningu Íslands.

### Mennska í stað hræðslu

- Ástand jarðarinnar í kjölfar loftslagsbreytinga, alþjóðavæðingar og fjórðu iðnbýltingarinnar mun kalla á mikla fólksflutninga í nálægri framtíð og sú þróun er þegar hafin. Í því felast líka tækifæri fyrir lítið land eins og Ísland, til að mynda til að auðga sína menningu og getu íslensks samfélags til að takast á við áskoranir framtíðarinnar.

**„Við þurfum að hugsa upp á nýtt hvernig við ætlum að stuðla að því að fólk frá mismunandi menningarheimum geti búið saman í sátt og samlyndi.“**

- Við þurfum róttækar breytingar þar sem við látum ekki hræðslu stjórna okkar stefnu, heldur mennsku, kærleika og hugvit. Opíð samfélag þar sem fólk er tilbúið til að læra hvert af öðru, sýnir menningu ólíkra hópa áhuga og upplifir samstöðu, stuðlar að aukinni hagsæld og hamingju. Við þurfum að hugsa upp á nýtt hvernig við ætlum að stuðla að því að fólk frá mismunandi menningarheimum geti búið saman í sátt og samlyndi og með því grætt á þeim fjölbreytileika og grósku sem slík samfélög skapa.

Höfundur er borgarfulltrúi og varaformaður Samfylkingarinnar.

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



## Sleggjan



„Ég er sjokkeraður.“  
Sigghvatur Björgvinsson, fyrrverandi ráðherra og framkvæmdastjóri Þróunarsamvinnustofnunar Íslands, er í áfalli yfir umfjöllun fjölmiðla um Samherjaskjölin.



„Myndin sem Kveikur og Stundin teikna upp er af heimsvaldasinnuðum, gráðugum arðræningjum sem einskis svífast. Körlum sem þykjast samfélagslega ábyrgir hér á landi en gæti ekki verið meira sama um aðstæður þjóðar suður í Afríku.“

Drifa Snædal, forseti ASÍ.



„Íslenskt arðrán á fátæku fólki.“  
Viðar Eggertsson leikhússtjóri.

„Á næstu dögum munum við sjá skýrar línur og hvernig pólitíkin skiptist á Íslandi milli þeirra sem ætla að líða svona aðferðir og þeirra sem standa fyrir það að svona líðist ekki.“



Dóra Björt Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Pírata.

„Við teljum jafnframt að RÚV sé ekki að sinna hlutleysisskyldu sinni.“



Þorsteinn Már, forstjóri Samherja, í samtali við Fréttablaðið, áður en Kveikur fjallaði um Samherja í RÚV á þriðjudagskvöld.



„RÚV virðist einkum vera í því að eyðileggja einstaklinga og fyrirtæki í fullkomlega mishæppnaðri rannsóknarblaðamennsku, þar sem fréttamenn eru að glíma við verkefni sem þeir ráða ekki við.“

Brynjar Nielsson Nielsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, vill aðskilja ríki og RÚV.



„Namibískir dagar á Dalvík hjómar ekki alveg eins þjált og Fiskidagurinn mikli.“

Pétur Örn Guðmundsson tónlistarmaður slær á léttu strengi.

„Það er nokkuð um líðið síðan ég fór að velta fyrir mér hvaða munur væru á stefnu og orðræðu Sjálfstæðisflokksins nú og áherslum Samfylkingarinnar ca 2007. Ég hef ekki enn fundið þennan mun en ég held áfram að leita.“

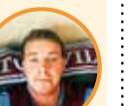


Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins.

„Vitleysingaspítalinn taka tvö er kominn á dagskrá.“

Leiðarhöfundur Morgunblaðsins, sem talinn er vera ritstjórinn Davíð Oddsson, um endurskoðun stjórnarskrár.

„Er það alltaf kennaranum að kenna ef krakkinn drullar á sig í stærðfræðiprófi?“



Jóhann Gunnar Einarsson, í þættinum Seinni bylgjan, fer hörðum orðum um frammistöðu handboltaliðs Stjörnunnar í leiknum gegn Fram í Olísdeild karla síðasta laugardagskvöld. Stjarnan var lengi vel yfir en leikurinn endaði með jafntefli á lokamínútunum.

„Mér sýnist einbeittur brotavilji vera þarna á ferðinni.“

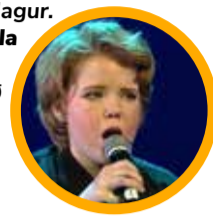


Hjálmar Jónsson, formaður Bláðamannfélags Íslands, um meint verkfallsbrot hjá Morgunblaðinu og RÚV.



## Sigurvegarar Skrekks

Íbúar í Kópavogsbæ hafa ærna ástæðu til að gleðjast um þessar mundir þar sem bærinn hefur ákveðið að lækka fasteignagjöld. Lífið leikur sömuleiðis við **Dísellu Lárusdóttur** þessa dagana en hún hefur fengið góða dóma vestanhafs fyrir söng í óperu bandaríska tónskáldsins Philips Glass, Akhnaten, sem sýnd er í Metropolitan-óperunni í New York. **Ingvar E. Sigurðsson** getur líka glaðst enda tilnefndur til Evrópsku kvikmyndaverðlaunanna sem besti evrópski leikarinn fyrir hlutverk sitt í Hvítur, hvítur dagur.



En Mannlíf ætlar að eftirláta **krökkunum í Hlíðarskóla** þennan dálk eftir að þau sigruðu Skrekk, hæfi-leikahátíð skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, með einlægu og fallegu atriði sem fjallar um mikilvægi þess að eiga góða að þegar stigið er fram sem hinsegin einstaklingur. **Með ungt fólk eins og þetta í brúnni er framtíðin björt.**

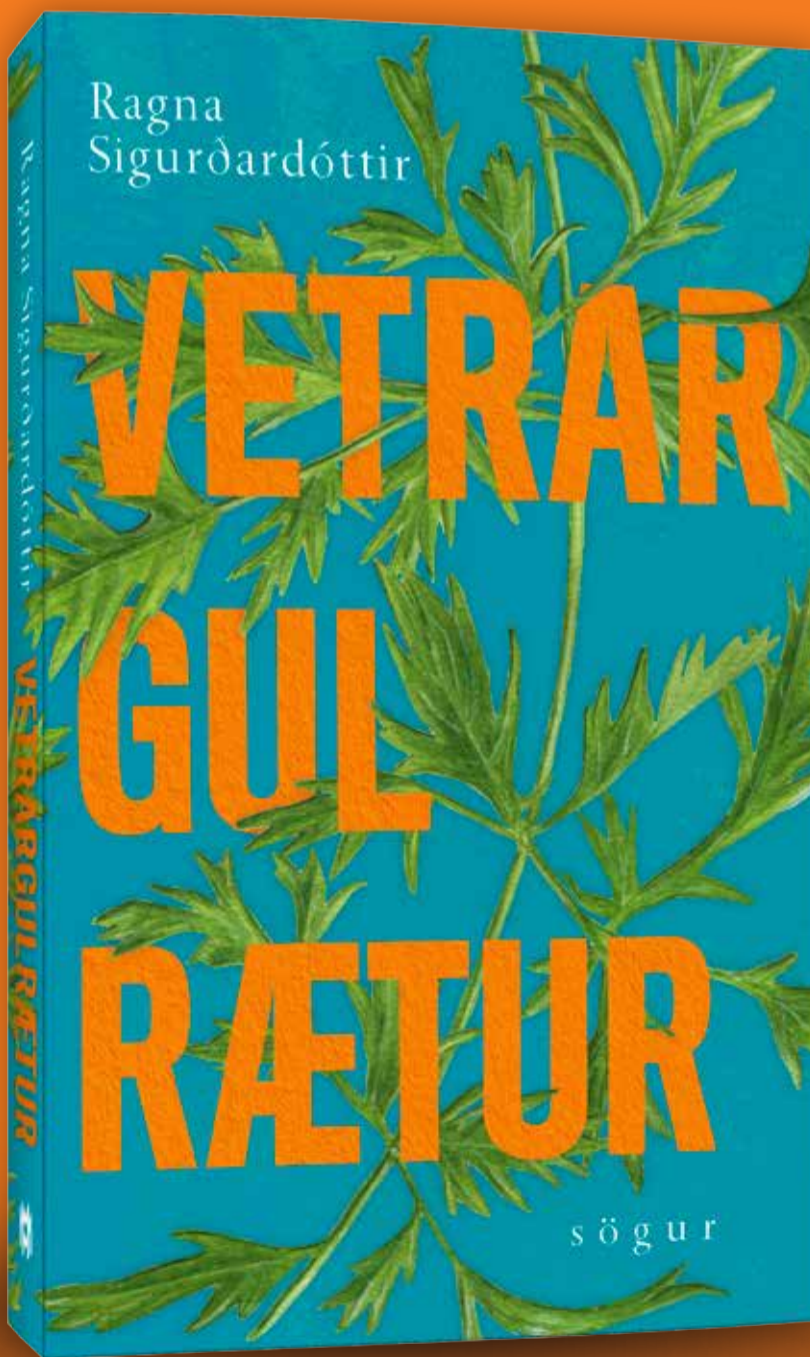
## Samherji



Það er ekki langt síðan **Samherjamenn** höfðu ástæðu til að skála í kampavini þegar erkióvinur, **Már Guðmundsson**, yfirgaf Seðlabanka Íslands en nú er staðan heldur betur breytt. Í vikunni sviptu **Stundin** og **Kveikur** hulunni af mútugreiðslum útgerðarlagsins til stjórn mála- og embættismanna í Namibíu til að ná undir sig eftirsóttum fiskveiðikvóta. Var enn fremur greint frá því að fyrirtækið hafi notfært sér skattaskjól til þess að koma hagnaði úr landi. Mikil reiði hefur gripið um sig meðal þjóðarinnar vegna málsins, þar sem Samherjamenn hafa verið kallaðir ýmsum miður fallegum nöfnum á samfélagsmiðlum, „gráðugir arðræningjar“ og þaðan af verra. Tilraun Samherja til að skella skuldinni á uppljóstrarann **Jóhannes Stefánsson**, fyrrverandi framkvæmdastjóra Samherjafélaganna í Namibíu, fór heldur ekki vel í fólk og ef fram heldur sem horfir er viðbúið að Samherjamenn verði tíðir gestir í þessum dálki á næstunni.

# „Framúrskarandi smásagnasafn.“

Ágúst Borgþór Sverrisson / DV



Fimm knýjandi sögur eftir Rögnu Sigurðardóttur sem fara með lesandann í tímaferðalag frá samtíma aftur á átjándu öld.



Erla María Markúsdóttir / Morgunblaðið

„Ég held hún sé bara meðal stærri tíðinda á þessari vertíð.“

Egill Helgason / Kiljan

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



# „Hugur minn stoppar aldrei“

**Hulda Hákonardóttir, jógakennari hjá Sólum jógastöð, er með puttann á púlsinum hvað umræðu um ofþreytu, streitu og kulnun varðar. Hún þekkir sjálf gildi þess að hvílast og segir að ofurkonur klessi alltaf fyrr eða síðar á vegg. Nýlega dró hún verulega úr vinnuálagi og er nú nær því en nokkru sinni fyrr að finna hið gullna jafnvægi milli vinnu, áhugamála og einkalífs. Það má margt læra af Huldu og viðhorfum hennar til lífsins.**

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hallur Karlsson og Atli Freyr Júlíusson

**H**ulda kennir jóga í vinsælum tímum hjá Sólum. En hver er bakgrunnur hennar og menntun? „Ég hef verið í verslunarrekstri frá því að ég var rúmlega tvítug að aldri,“ segir hún. „Það má því segja að ég hafi lifað og hrærst í þeim heimi í yfir tuttugu ár. Ég er ferðamálafræðingur að mennt og hélt að köllun mín frá unglingsaldri væri að ferðast um heiminn og kunna yfir tuttugu tungumál þegar ég yrði nægilega stór til þess. Lífið fer nú oft á annan veg og lengst af var ég í sölu og rekstri enda búin að vera í þeim bransa ansi lengi og hef fylgst vel með öllu því sem fylgir þeim heimi. Síðasta haust ákvað ég að skrá mig í MBA-nám við Háskóla Íslands og sé aldeilis ekki eftir því. Það er aldrei of seint að mennta sig og eftir því sem ég hef þroskast og lært að meta lífið með öllu því sem fylgir læt ég æ færra stoppa mig. Með aldrinum hef ég náð að njóta alls svo miklu betur.“

## Með athyglisbrest og ofvirkni

Hulda hefur lengi stundað jóga og kennir auk þess öðrum að nýta sér þá hreyfingu og slökun. Hvað kveikti áhuga þinn á jóga? „Ég fór í fyrsta skipti í jóga hjá Guðjóni Bergmann og það var svona fullröleg fyrir mig en hins vegar ansi eftirminnilegt þar sem ég fór með mannum mínum og hann er líklega stírdasti maður sem fæðst hefur og ég endaði með að skella upp úr í miðjum tíma. Það var ekki alveg málið. Fannst þetta samt áhugavert en líklega hef ég bara verið aðeins of ung.“

Ég átti börnin mín fjögur á fjórum árum og þegar ég hugsa til baka þá var það dásamlegur en einnig ansi kröfuharður tími. Ég þurfti að finna einhverja hugarró, eitthvað sem ég vissi að myndi styrkja mig andlega og líkamlega. Hugur minn stoppar nefnilega aldrei, ég er greind með athyglisbrest og ofvirkni og hef þar að leiðandi mjög mikla orku, get vaðið úr einu í annað. Ég hef alla tíð verið mikið í íþróttum og stundað sund allt frá barnsaldri. Fyrir ellefu árum fór ég svo að stunda hotjóga, það byrjaði allt saman í tímum hjá Lönu Vogestad. Hún er bandarísk og hefur komið hingað til lands reglulega, algjörlega dásamleg. Ég heillaðist strax og hugur minn var heltekinn, ég fann hvað þetta gerði mér gott og var hjálplegt fyrir manneskju með mína greiningu. Ég gjörsamlega heillaðist af jógafræðunum og þeirri tilfinningu sem ég upplifði í tímanum og eftir hann.

Heilsa mín hefur einnig alla tíð skipt mig miklu máli og það átt hug minn að finna leiðir til að hugsa vel um hana. Ég hef alltaf þurft að hafa gríðarlega mikið að gera, kannski of mikið og

þar af leiðandi hugsanlega ekki náð að sinna neinu eins almennilega og ég vil. Núna er ég að venjast því að vera heima í stað þess að þurfa að rjúka í vinnu eldsnemma alla daga og koma ekki til baka fyrr en klukkan sjö öll kvöld. Þetta er skritið en eitthvað sem ég þarf rosalega mikið á að halda.“

## Ætlaði aldrei að kenna

Hvenær fórstu að kenna jóga? „Fyrir þremur árum kom jógakennarinn Jimmy Barkan frá Bandaríkjunum til landsins og bauð upp á kennaranám í jóga,“ segir Hulda. „Hann kenndi það í Sólum jógastöð. Hann er einmitt sami kennari og Lana hafði lært hjá. Ég lærði hjá honum Barkan method hotjóga og sé ekki eftir því. Ég var staðráðin í að fara aldrei að kenna,

”

„Ég átti börnin mín fjögur á fjórum árum og þegar ég hugsa til baka þá var það dásamlegur en einnig ansi kröfuharður tími.“

ætlaði bara að gera þetta fyrir mig en var fljót að skipta um skoðun þegar ég fann hvað kennslan var gefandi, í raun meira en að fara sjálf í tíma. Að kenna í Sólum er ómetanlegt, stöðin er einskonar gríðastaður fyrir alla jógaunnendur þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ég endurmenntaði mig í fræðunum og fór aftur út ásamt hóp til Jimmy núna í sumar. Þú ert aldrei fullmenntaður kennari í jóga, það er endalaust hægt að bæta við sig sem gerir starfið enn meira spennandi og gefandi. Ég bætti við mig meiri þekkingu í hugleiðslu og Kriya-jóga sem er töluverð andstæða við það sem ég hef kennt áður en þar er meira verið að nota öndun og handahreyfingar í þeim stöðum sem verið er að taka.“

Allir vita að jóga eykur liðleika og gefur styrk. Sumir telja það bestu líkamsrækt í heimi. Hvers vegna er jóga svona góð líkamsrækt að þínu mati? „Jógafræðin eru yfir 6000 ára gömul og hugmyndfræðin á bak við nafnið „jóga“ er að tengja eða binda, finna hugarró, tengingu fólks við sjálf sig og hvert annað, tengingu við alheiminn og við Guð. Mjög margar gerðir eru til af jóga og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ég kenni hotjóga og einnig grunnjóga. Hotjóga á sinn uppruna í hatha-jóga sem er meiri líkamleg áreynsla þar sem er verið að vekja orku líkamans með líkamsstöðunum og öndunaræfingunum. Líkaminn er notaður til þess að fullkomna orkuna. Þessi tegund jóga, hatha-jóga er frekar nýleg í jógaheiminum eða um 1000 ára gömul.“

Sú tegund sem ég kenni er þróuð af indverskum manni, Bishnu Gosh. Hann var mikill íþróttamaður, stundaði glímu og lyftingar og þróaði þennan stíl af jógafræðunum til þess að heila, styrkja og endurræsa líkamann, ef svo má að orði komast. Upphaflega kemur jóga frá Indlandi, mjög heitu landi og við kennum því suma tíma í heitum sal. Að vera í heitum sal hentar mörgum gríðarlega vel, þar sem hver og einn nær góðri líkamlegri æfingu út úr tímanum ásamt því að næra hugann. Einstaklingurinn kemur blóðflæðinu af stað út í öll líffæri og vöðva, eykur hjartslátt, örvar brennslu þannig að frumur endurnýjast og orkuflæðið eykst. Líkaminn losar sig við óþarfa efni út úr líkamanum með svita. Hitinn hefur einnig þau áhrif að þú nærð að einbeita þér að núinu, vera hér og nú. Þú gjörsamlega endurnærir huga, líkama og sál. En í grunninn snýst jóga um innri tengingu, þar sem líkaminn og hugurinn finna frið og innri ró.“

## Aldrei að gleyma sjálfum sér

Kulnun er mikið í umræðunni í dag og þú hefur kynnt þér einkenni hennar. Hvað ráðleggur þú fólki að gera til að forðast að streitan taki öll völd? „Aðalmálið er að gleyma aldrei sjálfum sér,“ segir Hulda ákveðin. „Gefa sér einhverja stund á hverjum degi til þess að endurnýja orkuna, komast í nútíund þar sem athyglinni er beint að líðandi stund án þess að dæma, vera með opinn hug gagnvart öllum þeim tilfinningum sem koma og taka á móti þeim með vinsemd og friði. Hugleiðsla er góð leið til þess að slaka á og endurnærast. Og svo auðvitað jóga.“

Í nútímasamfélagi er mikill hraði og ætlast er til mikils af öllum í vinnu og líka í einkalífi. Fólk vinnur mikið og gerir miklar kröfur til sjálf síns. Fullkomnunarárátta einkennir marga og ég held að það sé að einhverju leyti



„Það er vísindalega sannað að hreyfing, hversu lítil sem hún er, hefur jákvæð áhrif á hug og sál. Svo er svefn einnig alveg gífurlega mikilvægur,“ segir Hulda.

St. Petersburg Festival Ballet

Sinfóníuhljómsveit Íslands

# Svanavatnið



**Eldborg**

**21. nóv. kl. 19:30**

**22. nóv. kl. 19:30**

**23. nóv. kl. 14:00**

Miðasala á harpa.is og í síma 528 5050



HARPA

Brandenburg | s/a

@harpareykjavik

ICELANDAIR



CENTER HOTELS



Viðtal

HULDA HÁKONARDÓTTIR

„Fólk endar í tilfinningalegri örmögnun að öllu leyti. Þau verkefni sem fólk stendur frammi fyrir í daglegu lífi geta virst óyfirstíganleg.“



séríslenskt fyrirbæri, því á heilsan til með að gleymast en hún skiptir öllu máli. Hættulegt er að keyra sig út líkamlega og andlega, fólk einfaldlega brennur út á endanum og fær þá dæmigerða kulnun. Sumir koma aldrei fyllilega til baka aftur út á vinnu- markaðinn eða ná alveg fyrri hreysti. Margir vinnuveitendur og fyrirtæki eru sem betur fer farin að átta sig á vandamálinu og bjóða starfsmönnum upp á ýmsa kosti til að sporna við þessum mikla vanda. Í Finnlandi eru t.d. margir vinnustaðir sem slökkva á pósthólfi starfsmanna eftir vinnutíma og aðrar þjóðir fylgja eftir. Mörg fyrirtæki hérlendis bjóða upp á líkamsræktaraðstöðu fyrir sína starfsmenn sem er frábært fordæmi. Vinnustundir hérlendis eru líka oft of langar og það að stytta vinnutímamann er frábær hugmynd því það er margsannað að fólk áorkar meiru ef athyglin er til staðar og hún getur aldrei verið til staðar í meira en 6-8 klukkustundir í einu.

Það er einnig gríðarlega mikilvægt að fólki líði vel á vinnustaðnum sínum, það getur ýtt undir vanlíðan og streitu- ástand ef fólk líður illa. Þar eiga yfirmenn í fyrirtækjum að vera með lausnir og hafa vitneskju um hvernig er hægt að hafa vinnustaðinn þannig að öllum líði vel.

Mér finnst þetta gríðarlega áhugavert og mikið umhugsunarefni, þessi staða sem margir lenda í á miðjum aldri. Mig langar t.d. að gera lokaverkefni mitt í MBA-náminu um þetta efni og jafnvel horfa til kvenna með því hugarfari. Ég er sjálf fjörutíu og fjögurra ára og stend á vissum tímamótum með sjálfa mig og mér finnst ótrúlega margar konur í kringum mig upplifa einhverskonar tilfinningalega þreytu og vissa örmögnun á þessum aldri. Einhvern veginn klessa á vegg. Hvað það er sem veldur því og hvað er hægt að gera til þess að sporna við því er áhugaverð pæling sem mig langar að skoða miklu betur.“

### Hver og einn þarf að finna sína leið

En hver eru helstu einkenni kulnunar og varnaðarmerki líkamans? „Helstu einkenni kulnunar eru síþreyta, gleymaska, áhugaleysi, þunglyndi, erfiðleikar með svefn og skapbrestir,“ segir hún. „Fólk endar í tilfinningalegri örmögnun að öllu leyti. Þau verkefni sem fólk stendur frammi fyrir í daglegu lífi geta virst óyfirstíganleg. Ástandið verður vítahringur sem fólk nær sér ekki úr nema leita til sérfræðinga. Langvarandi álag á öllum vígstöðvum orsakar þessi einkenni því skiptir

„Í Finnlandi eru t.d. margir vinnustaðir sem slökkva á pósthólfi starfsmanna eftir vinnutíma og aðrar þjóðir fylgja með. Mörg fyrirtæki hérlendis bjóða upp á líkamsræktaraðstöðu fyrir sína starfsmenn sem er frábært fordæmi.“

regluleg hreyfing og hugarró hjartans máli fyrir alla.“

Mælir þú með einhverju sérstöku verði fólk vart við slík einkenni hjá sjálfu sér?

„Hver og einn þarf að finna það sem hentar honum/henni og það getur verið mismunandi. Ég myndi náttúrulega alltaf mæla með jóga þar sem það er svo endurnærandi að öllu leyti. Einnig hefur jóga þann eiginleika að stöðurnar sem verið er að taka hafa allar tilgang, bæði andlega og líkamlega og það eru vissar stöður sem vinna betur á stressi og kvíða og hjálpa til við að núllstillta hugann. Að hugleiða, gefa sjálfum sér tíma á hverjum degi til þess að endurnæra huga og sál. Einnig er mikilvægt að hreyfa sig hvort sem það eru gönguferðir, skokk, hlaup, sund, að lyfta eða að hjóla. Hvað sem hentar hverjum.“

Það er vísindalega sannað að hreyfing, hversu lítil sem hún er hefur jákvæð áhrif á huga og sál. Svo er svefn einnig alveg gífurlega mikilvægur. Í gegnum tíðina hef ég yfirleitt sofið lítið, fimm til sex tíma og stærði mig af því ... svona týpískt íslenskt fyrirbæri líka. Ég get allt; sef lítið, á fjögur börn, er í 100% vinnu ... eins sorglegt og það er nú. Í dag hef ég t.d. reynt að tileinka mér að sofa helst sjö til átta tíma og að horfa ekki á sjónvarp eða vera í síma

einn til tvo tíma fyrir svefninn. Ég var oft liggjandi fram eftir horfandi á einhverja þætti og svo heillengi að sofna eftir það. Í dag finnst mér einstaklega gott að setja gott podcast á eða hlusta á góða sögu fyrir svefninn. Og þarna er ég líka að reyna að sýna gott fordæmi fyrir börnin mín þar sem að heimurinn snýst oft ansi mikið um síma og iPada hjá þeim. Ég grínast stundum með það að ég sé að verða 100 ára, hlustandi á útvarpsögur eins og amma mín gerði. En það er bara staðreynd með allar þessar tækniframfarir að þá er stundum gott að bakka aðeins. Ef fólk lendir í kulnun þá getur það verið háalvarlegt mál. Og staðan er bara þannig í dag að þróunin er svo hröð að öllu leyti að ef fólk ætla að fylgjast með þá finnst því það þurfa að vera alltaf með í öllu. Sem er í raun fáránlegt því að sjálfsögðu erum við alltaf samt bara manneskjur, sömu manneskjurnar í grunninn, þó að það komi nýr iPhone eða nýtt eitthvað.

Við verðum ekki vélrænni þó að heimurinn sé að verða það tæknilega séð. Það sem við þurfum að muna er að við þurfum alltaf að hlúa að okkur, það gerir það nefnilega enginn annar betur en við sjálf,“ segir Hulda og sannarlega vert að huga vel að þessum boðskap.



## 2 Efnisval skiptir öllu máli

Helga Sigurbjarnadóttir, innanhússarkitekt FHI, gefur góð ráð.



## 6 Ýmsir möguleikar í boði

Alls konar efni í borðpötur eru í boði og allt hefur sína kosti og galla.

# MANNLÍF

/ Eldhús

FÖSTUDAGURINN 15. NÓVEMBER 2019 | Í SAMSTARFI VIÐ

**HÚS**  
OG HÍBYLI



e  
Eldhús  
RÁÐ

*Innlit, fróðleikur  
og góð ráð*

# Efnisval skiptir miklu máli

**Helga Sigurbjarnadóttir, innanhússarkitekt FHI, hefur áralanga reynslu af hönnun fyrir fyrirtæki og einstaklinga. Hún hefur hlotið verðlaun og viðurkenningar fyrir verk sín til dæmis fyrir húsgögnin í almenna rýminu í Hörpu sem hún hannaði ásamt Kristínu Aldan Guðmundsdóttur. Helga Sigurbjarnadóttir, innanhússarkitekt FHI, segir að efnisval skiptir öllu máli við hönnun á eldhúsi.**

Texti / Stefánía Albertsdóttir Myndir / Hallur Karlsson



Innréttingar: Sérsmíðaðar af Jóhanni hjá KJK innréttingum.



## Einfaldur grænmetis yddari

Frábær grænmetisyddari sem hentar vel til að búa til kúrbítsspagetti eða til að búa til fallegar lengjur úr agúrku og gulrótum eða öðru grænmeti. Fæst í Byggt og býið.



## Nestiskrúka fyrir veturinn

Þessi nestiskrúka fæst í Kokku á Laugavegi og er einstaklega hentug fyrir nestið. Nestiskrúkan kemur með lítilli skál þar sem hægt er að geyma til dæmis salatsósu eða músli.



## Hvort á að kaupa pönnu úr ryðfríu stáli eða áli?

Hver kannast ekki við að fara inn í búsaáldabúðir og fá valkvíða. Mikill fjölbreytileiki er í tegundum og efnum í pottum og pönnum. Algengustu efnin eru stál og ál eða blanda af hvoru tveggja.

Meginmunurinn er að ryðfrítt stál heldur sér vel og er ekki næmt fyrir efnum í matvælum eins og ediki og ýmsum matvælum sem innihalda litarefni. Gallinn er hins vegar að stálið dreifir hitanum ekki eins vel um pönnuna og álið. Álið er aftur á móti næmt fyrir litsterkum matvælum og það sér fyrr á pönnunum. Mjög gott er að steikja á slíkum pönnum því hitinn leiðir mjög vel um allan flötinn og matreiðslan verður því auðveldari. Það eru kostir og gallar við hvorutveggja. Niðurstaðan er því að báðir kostirnir eru góðir og hver og einn verður að ákveða fyrir sig hvort hann velur.



Helga Sigurbjarnadóttir

”  
Við vildum hafa innréttinguna úr hlýlegum við, ekki of dökka og ekki of ljósa og varð því hnotan fyrir valinu.”

Eldhúsið sem við sýnum hér var hannað af Helgu árið 2014 fyrir fjölskyldu í Reykjavík. Skipulaginu þurfti að breyta mikið til þess að skapa sem mest vinnupláss og innréttingarnar eru sérsmíðaðar úr hnotu sem gefur rýminu hlýlegan blæ.

Hvernig var eldhúsið áður? „Skipulaginu var gjörsamlega umturnað en fyrir voru þetta tvö herbergi, eldhús og borðstofa. Þessu var svo breytt í eitt stórt rými með stórri og góðri innréttingu.“

Hvaða hugmynd lagðir þú upp með? „Ég lagði upp með þá hugmynd að hafa mikið skápa-pláss, gott vinnurými og skipulag. Ásamt því að hafa allt efnisval fallegt, hlýlegt og sigilt.“

Hverjar voru óskir eigenda varðandi hönnunina? „Hlýlegt og fallett eldhús með mjög góðu vinnuplássi.“

Hvað finnst þér mikilvægast að hafa í huga þegar eldhús er hannað? „Efnisvalið er mikilvægt, að valin séu efni sem auðvelt sé að umgangast, t.d. varðandi þrif og endingu. Eins skiptir skipulagið og lýsingin mjög miklu máli við hönnun á eldhúsi.“

Hvað er það besta við þetta tiltekna eldhús? „Hvað það er opið og nóg pláss fyrir alla og svo allt þetta mikla vinnupláss en það er alltaf gott að hafa nóg af því.“

Hvernig er efnisvalið og hvað réði því? „Innréttingin er úr hnotu og borðplatan er kvartssteinn frá Figaró. Við vildum hafa innréttinguna úr hlýlegum við, ekki of dökka og ekki of ljósa og varð því hnotan fyrir valinu en það er alltaf einhver glæsileiki yfir henni. Ég lét setja örlítið af svörtu út í lakkið til að sporna við þessari gulnun sem oft á sér stað þegar hnota er annars vegar.“

Hvernig myndir þú lýsa stílnum á eldhúsinu? „Einföldum og sigildum.“



## Fjölnota kaffihylki úr ryðfríu stáli

■ Vitundarvakningin er alltaf að verða meiri og meiri og það ætti líka að eiga við kaffidrykkju en meginþorri þjóðarinnar drekkur kaffi og ófáir hafa fjárfest í kaffivélum sem notast við hylki. Hylkin eru lengi að brotna niður í náttúrunni þó að vissulega séu komnir umhverfisvænni kostir á markað. Áfyllanleg og margnota kaffihylki ættu notendur slíkra kaffivéla þó að kynna sér! Þau eru úr ryðfríu stáli og því hægt að nota aftur og aftur um ókomna tíð. Umhverfisvæn kaffihylki og þú ert laus við öll tómu plasthylkin. Þú sparar bæði tíma, peninga og hugsar betur um náttúruna í leiðinni og ekki skemmir fyrir að þú velur þitt eftirlætiskaffi í uppáhellinguna.

Fjölnota kaffihylkin fást meðal annars í vefversluninni Mistur og henta í margar gerðir kaffivéla, svo sem Nespresso og Sjöstrand.



voia®



Smiðjuvegi 76  
Kópavogi  
Sími 414 1000  
Baldursnesi 6  
Akureyri  
Sími 414 1050

tengi@tengi.is  
www.tengi.is



Eldhús

RÁÐ

# 10

**góð ísskápsráð**



Ísskápar gegna mikilvægu hlutverki í eldhúsinu og án þeirra væru margir á eyðiskeri staddir. En það er ekki sama hvernig við umgöngumst þetta musteri elhússins. Gestgjafinn tók saman nokkur góð ráð sem vert er að hafa í huga.

1. Passaðu að hitastigið sé ávallt í kringum 4°C.

2. Kældu heitan mat áður en hann er settur í skápinn.

3. Raðaðu stórum hlutum aftast og litlum hlutum fremst.

4. Afþíddu frosna matvöru í ísskápnunum.

5. Ekki ofhlaða ísskápin því þá hættir að lofta um hann og hitastigið breytist.

6. Passaðu að hafa hurðina á ísskápnunum ekki lengi opna í einu.

7. Notaðu volgt vatn og milda sápu til að þrifa ísskápin. Ef vond lykt er í honum þá er gott að blanda matarsóða saman við volgt vatn og nota til að þrifa.

8. Notaðu fyrst hráefnið sem er orðið eldra, þannig er minni hætt á að hráefnið skemmist.

9. Neðst í ísskápnunum er kaldast en heitt loft rís og því er heitast efst. Best er því að geyma kjöt og fisk neðst og síðan grænmeti og mjólkurvörur, efst er ágætt að geyma krukkur sem hafa verið opnaðar.

10. Geymið kjöt sem gæti innihaldið óæskilega gerla og bakteríur eins og kjúkl-ing neðst í ísskápnunum til að koma í veg fyrir að vökvinn leki ekki yfir í annað hráefni.



Gott er að blanda saman lokuðum skápum og opnum hillum. Í opnum hillum er til dæmis sniðugt að geyma fallega muni, plöntur og uppskriftabækur.

Notaðu velmerktar krukkur eða önnur fjölnota ílát undir pasta, hveiti, grjón og fleira þvíumlikt. Þannig er auðvelt að halda góðu skipulagi í skápum og skúffum.



## Skipulagt og stílhreint eldhús

Eldhúsið er oft kallað hjarta heimilisins og er sá staður þar sem fjölskyldan kemur saman til að elda og borða. Þegar kemur að hönnun og skipulagningu eldhúss er notagildi oft ofarlega á baugi. Hér eru nokkur góð ráð.

Texti / Hildur Friðriksdóttir



Þúðu til góða eldunarstöðu þar sem allt er við höndina. Sniðugt er að nýta vegginn fyrir aftan eldavélina til að hengja potta, pönnur, kryddjurtir og hvað annað upp.



Reyndu að hafa borðplötur lausar við óþarfa dót. Það eina sem ætti að vera á borðplötunum eru hlutir sem eru í reglulegri notkun eða er sérstök þrýði að.



### Ofnhiti

■ Það er hægt að reikna út ofnhita með eftirfarandi formúlum en hér er einnig tafla sem auðveldara er að fara eftir. Athugið að ofnar eru misjafnir og nauðsynlegt er að læra á hitann í hverjum ofni fyrir sig. Þegar eldað eða bakað er í ofni með blæstri er ráðlegt að lækka hitann um 15-20°C miðað við uppgefinn hita í venjulegum ofni.

Celcius	Fahrenheit	Gas
110°C	225	1/4
130°C	250	1/2
140°C	275	1
150°C	300	2
170°C	325	3
180°C	350	4
190°C	375	5
200°C	400	6
220°C	425	7
230°C	455	8

**Að breyta Fahrenheit í Celcius:**  
Dragið 32 frá uppgefnu hitastigi á Fahrenheit, margfaldið þá tölu með 5 og deilið í með 9.

**Að breyta Celcius í Fahrenheit:**  
Margfaldið uppgefið hitastig á Celcius með 9, deilið í þá tölu með 5 og bætið 32 við.



1.–18. nóvember:

# LITADAGAR

40% afsláttur  
og **fríar litaprufur**  
af innimálningu

Nú eru **LITADAGAR** hjá **SLIPPFÉLAGINU**.

Við bjóðum 40% afslátt og fríar litaprufur af litum úr **litakorti Slippfélagsins**.\*

Skoðaðu alla fallegu litina á [slippfelagid.is](http://slippfelagid.is)

\* Þegar liturinn er blandaður í Bett 10 Innanhúsmálningu og miðað er við 2 prufur á hvern viðskiptavin.



#### SLIPPFÉLAGIÐ

Fellsmúla 26 og Skútuvoði 2,  
Reykjavík, S: 588 8000  
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S: 588 8000  
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S: 421 2720  
Gleráreyrum 2, Akureyri, S: 461 2760

Opið:

**8-18** virka daga

**10-14** laugardaga

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



# SLIPPFÉLAGIÐ

# Borðplötur

## – ýmsir möguleikar í boði

Alls konar efni í borðplötur eru í boði, granít, marmari, kvartssteinn og basalt, harðplast, harðviður og fleira. Hver og einn verður svo að velja borðplötu eftir sínu nefi og smekk. Allt hefur sína kosti og galla.



### Akrílsteinn

Til eru fleiri en ein samsetning af akrílsteinum (frá mismunandi framleiðendum) en hann er t.d. búinn til úr hreinu akrílefni, náttúrulegum efnum og náttúrulegum litarefnum og jafnvel trjákoðu. Það koma ekki blettir á akrílsteininn því hann er mjög lokað efni, hann upplitast ekki og það er hægt að pússa upp rispurnar með sandpappír ef þær myndast með tíð og tíma. Það er hægt að fá hann í mörgum litum, samskeytin eru nánast ósýnileg og svo er mjög auðvelt að þrifa akrílsteininn. Hann er mjög hitaþolinn en það er víst öruggara að nota hitahlíf undir sjóðandi heita potta og pönnur. Það má ekki skera beint á akrílsteininn því hann getur þá rispast en ef það gerist skilst mér að hægt sé að pússa burtu rispurnar þannig að það er ekki hundruð í hættunni.



### Granít

Granít er harðasta steintegundin, það er grófkornótt djúpberg, þolir mikið álag og er mjög slitsterkt þannig að ef þú ert í framtíðarhúsnæði og vilt borðplötu sem endist svo lengi að þú þarft aldrei að skipta um þá er granít kannski eitthvað sem hentar þér. Kosturinn við granítið er að á það má leggja sjóðandi heita potta og pönnur. Það er algengast í svörtu og ljósu. Það sem þarf að passa ef borðplatan er úr graníti er að nota ekki sterk hreinsiefni og að láta ekki efni sem innihalda sýrur liggja á borðinu því sítrónusafi t.d. ætir upp granítið. Einnig ætti að varast að láta fitu og rauðvín liggja á granítborðplötu því þá geta myndast blettir.



### Marmari

Marmari er tignarlegur það verður ekki af honum tekið og algengastur er hann hvítur með gráum æðum en hann er samt til í mörgum litbrigðum. Gallinn við marmaraborðplötu í eldhúsi er að ef til dæmis rauðvín hellist niður og liggur á marmaranum geta myndast blettir sem erfitt er að ná af en Ítalir setja það ekki fyrir sig og nota marmarann mikið og hafa gert í marga áratugi. Það sama á við um efni sem innihalda sýrur; ef sítrónusafi t.d. fær að liggja á borðinu ætir hann upp marmarann. Og eins og með granítið, það má ekki heldur nota sterk hreinsiefni á hann. Niðurstaðan er þá konunglegur bragur á borðplötu sem þarf að hugsa um svo hún haldist falleg, og ekki sula niður rauðvíni.



### Viður

Olíuborð límtre er til dæmis einn viðarkostur í eldhúsi. Ólían verndar viðinn og er vatnsfráhrindandi en passa þarf að bera reglulega olíu á límtreplötu svo þær endist betur og haldi fegurð sinni. Eins geta myndast sprungur ef viðurinn þornar mikið og það viljum við ekki því þá er aðgangur vökva greiður inn í viðinn, þ.e. ef hellist niður í sprunguna. Viðurinn er alltaf hlýlegur og hann er líka hakvæmari kostur en margt annað.



### Kvarts

Kvartssteinn er unnin steinn. Við framleiðslu hans eru steintegundir muldar niður, blandað í þær lit- og bindiefnum og svo er þetta pressað aftur saman. Kvartssteinn er mjög slitsterkt efni og hann er með lokaðra yfirborð en náttúrusteinn, eins og marmari eða granít, sem þýðir að hann blettast ekki jafnauðveldlega og ef það hellist niður rauðvín sleppur þú væntanlega við bletti þótt það liggja á borðplötunni í einhvern tíma. Kvartsborðplötur eru til í mörgum litum og með mismunandi kornastærðum. Kvarts er vinsæll í dag hjá þeim sem vilja steinborðplötu og kannski ekki síður vegna þess að hægt er að fá hann í „hreinum“ litum, hvítum, gráum, svörtum og alls konar litum.



### Basalt

Basalt er hægt að fá í borðplötu en basalt er algengasta steintegund á Íslandi. Það er grátt og líka til nánast allveg svart. Basalt hentar vel á gólf og veggi inni og úti og einnig í eldhúsi. Basaltborðplata er mjög sterk því þetta er mjög lokað steintegund. Það má setja sjóðandi heitt á basalt og það á ekki að blettast. Þessi algengasta steintegund á Íslandi hefur því ýmsa kosti.



### Harðplast

Harðplast er hagkvæmari kostur en steinninn sem er nokkuð dýr þar sem steinplata í meðalstórt eldhús kostar yfirleitt nokkur hundruð þúsund. Harðplastið er slitsterkt og ætti því að endast lengi, það er viðhaldsfrítt og vinsælt efni.



*Mission gaeda vefjur*

Einstaklega mjúkar – heitar eða kaldar



Eldhús

GOÐ RÁÐ



**Pegar hrísgrjón, bulgur eða kínóa er eldað er mjög gott að setja krydd út í vatnið.** Við mælum með límónulaufum, anísstjörnum, kardimommu-belgjum eða heilum piparkornum. Sigið frá fyrir notkun.



**Mörgum vex í augum að ná granateplafræjum úr ávextinum.** Gott ráð er að skera

hann í tvennt taka annan helminginn og halda honum yfir skál með því að láta fræhlutann snúa niður og banka í hann með kökukefli, þannig losna fræin.

**Ekki henda ysta hluta pamesanostsins sem er orðin harður,**



hann er bragðmikill og alls ekki ónýtur. Best er að rífa hann niður setja í poka og frysta eða geyma í ísskápnum. Það er svo hægt að nýta hann út á pasta eða risottó, í súpur og samlokur eða það sem manni dettur í hug.



**Hægt er að frysta pönnukökur í allt að tvo mánuði.** Bakið

pönnukökur eins og venjulega og látið þær kólna alveg. Setjið smjörpappír á milli pönnukakana og látið inn í stóran rennilásapoka eða box með þéttu loki. Þegar á að gæða sér á pönnukökunum takið þær úr frysti og látið þiðna við stofuhita. Einnig er hægt að velgja þær á heitri pönnu í stutta stund áður en þær eru bornar fram.



**Ef grænmeti ofeldast og verður næstum að mauki í ofninum eða pottinum, notið það í súpur, ekki henda því.**

Einnig er sniðugt að nota afganga af t.d. brokkólí og gulrótum í grænmetissúpur. Einfalt er að skella grænmetinu í blandara, setja grænmetistening saman við, rjómaost, rjóma eða kókosmjólk, smakka til með salti og pipar og þessi dýrindis súpa er tilbúin.



## Snilldarsmáforrit sem getur sparað þér sporin

**Ertu að flytja og þarft að mæla hvort borðið eða skápurinn passi í eldhúsið eða önnur rými?**

Við höfum eflaust mörg hver verið í þeirri stöðu að þurfa skyndilega að mæla fyrir húsgögnum, gardínum og svo framvegis og málbandið þá sjaldnast við höndina.

Flestir eru með símann á sér hvert sem þeir fara en það vita ekki allir að það er til smáforrit í símanum sem auðveldar þér sporin. Smáforritið heitir **Measure** og þú einfaldlega notar myndavélina á símanum til þess að stika og mæla fyrir hlutum.

**hansgrohe**



„Þú þekkir gæðin“



Hansgrohe **Talis S** Eldhúskrani.



Hansgrohe **Talis S** Útdraganlegur eldhúskrani með tveimur stillingum.



Hansgrohe **Focus** Útdraganlegur eldhúskrani með tveimur stillingum.



Hansgrohe **Focus** Eldhúskrani með hárrí sveiflu.

**IOI ÍSLEIFUR JÓNSSON**

Draghálsi 14-16 · Sími 4 12 12 00 · [www.isleifur.is](http://www.isleifur.is)

Opið 8-18 alla virka daga. Laugardaga frá 10-14



# 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.





Laugarnar í Reykjavík

# Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

**a**

## Afbreyting

KROSSGÁTA

			LINAST	MÁNUÐUR	HLJÓM		GERAST	HÖND	HITA		BLÓMI	ÁGIRND
							SMEYGJA					
			SÆ				YFIR-BRAGÐ					
			LÆVIS								TVÍHLJÓÐI	
			KOSTUR								HÁ BYGGING	
						ODDADUR						
						SÍÐUR						
			ÁVÖXTUR				BANA					
							STAL					
			GLEÐI-MERKI		VEITT EFTIRFÖR UMFANG			LÍFSFÖRUNAUTUR	FLAN			
									GLEÐI			
			NEDAN HAFÐIR SÆTI		ERTA		ÓMSKODUN					SKARKALI
							AFSTYRMI					
ÖRLÁTUR												TVEIR EINS
												HVES
GUMS					TÍÐAR					KAPÍTULI		
					KRÓKUR					STRÍÐNI		
VÖRU-MERKI			GÖSLA				ÁSATRÚ					EFTIRSJÁ
			Í VIÐBÓT				UMFRAM					
LOFT-TEGUND					ÓSTILLTUR					FRÆ		
					ÍPRÓTT					EINSÖMUL		
			SUNDFÆRI				SKJÓLA				KVABB	
			MJÖÐUR				BLEIKJA				TÆMA	
KLAKA						STÓR						TVEIR EINS
SAMRÆÐA						SVALI						MEN
					ÁÞEKKUR			GAS-TEGUND				KROPP
					ÆTTAR-SETUR							
		ALMANAK	ÆSTUR				FÆÐA	ÓPÉTTUR				
			PÚKA					ÓHRÖÐUR				
TILLAGA					SVALIR				PEFA			MERGÐ
					ÍPRÓTTA-FÉLAG				SAMTÖK			
RÍKI						BLÓM				TRAUST		
MYLLU-MADUR							SKEL		MERKI			

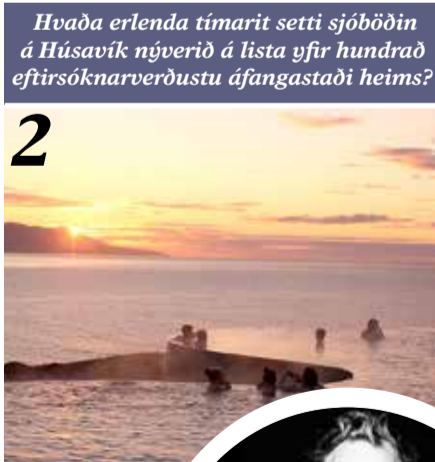
Létt					Miðlungs				Erfið									
2	3	5		9	1	3	7	2	3		8	4	5					
		1	2	7	3		9	5		7		6						
			9					4		8	2	4			7			
5				6	8					6	1	1	4	9		3		
		9	6	7			3	1		7	2	6				4		
	1	8			3	9	5						3		2	9	7	
			5				1		4				6			8	2	
	6	9	3	2		6			5	9						6		
		7		8	1	9		7		6	1	4			1	6	8	5

### Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



**1** Hvað heitir fyrirtækið sem Sigvaldi Kaldalóns, betur þekktur sem Svali, rekur á Tenerife og hvers konar þjónustu býður það upp á?



**2** Hvaða erlenda tímarit setti sjóhöðin á Húsavík nýverið á lista yfir hundrad eftirsóknarverðustu áfangastaði heims?



**3** Hvernig stóð á því að Laugardalslaug var lokað á mánudag?



**4** Verðlaunahátíðin People's Choice Awards var nýverið haldin í Kaliforníu. Fyrir hvað eru verðlaun veitt á hátíðinni?



**5** Arnar Gauti Sværissón athafnamaður mun á næstunni breyta fjórum stöðum sem tilheyra þekktri veitingahúsakeðju á Íslandi. Um hvaða keðju ræðir?



# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI



  
GRANÍT  
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – [granitsteinar.is](http://granitsteinar.is)



**Stúdíó Birtingur**

Í SAMSTARFI VIÐ EPLI /  
BUDDYPHONES



# Buddyphones-heyrtartólin

## – hönnuð fyrir börn í leik og námi

**„Buddyphones-heyrtartólin eru ætluð fyrir börn að 15 ára aldri og eru sérstaklega gerð til að valda ekki heyrnarskaða með hámarksstillingu,“ segir Pétur Hannes Ólafsson, framkvæmdastjóri og annar stofnenda Onanoff, sem framleiða Buddyphones, heyrtartól sem eru sérsníðin fyrir börn og hafa hlotið miklar vinsældir á nokkrum árum. Vörurnar fást í yfir 60 löndum og bætist Ísland nú í hópinn.**

**H**ugmyndin að Buddyphones-heyrtartólunum kom þegar eiginkona Bjarka Garðarssonar, hins stofnenda Onanoff, var stödd á flugvelli í París með börn þeirra. „Hún var að leita að heyrtartólum fyrir börnin fyrir flugferðina og hringdi í mig til að athuga hvaða vörumerkjum ég mælti með.“

Í kjölfarið sá Pétur að á markaðinum var annars vegar einblínt á útlit frekar en þarfir barna og hins vegar voru heyrtartól í boði sem voru meira ætluð sem leikföng. Lítið var hugsað um tæknilegu atriðin og hljóðstyrk sem hentar fyrir börn.

Fyrirtækið Onanoff var stofnað árið 2014, og komu Buddyphones á markað í Bandaríkjunum árið 2015 og síðan á Evrópumarkað. Buddyphones-heyrtartólin eru seld í yfir 60 löndum en Bandaríkin eru stærsti markaðurinn og fást heyrtartólin meðal annars í öllum verslunum Target-verslunarkedjunnar. Vöxturinn hefur verið góður, og að sögn Péturs voru átta þúsund stykki seld fyrsta árið en í ár voru þau um sex hundruð þúsund.



**Heyrnarskerðing er ekki afturkræf**

Buddyphones-heyrtartólin eru sérstaklega gerð til að valda ekki heyrnarskaða með hámarksstillingu. „Heyrn barna er að þroskast upp að 13 ára aldri. Þegar hlustað er á fullum styrk með heyrtartólum sem sett eru í eyru barna byrjar heyrnin að skemmast eftir fimm mínútur og sú heyrnarskerðing

er ekki afturkræf,“ segir Pétur. „Tölfræði sýnir að 12,5 prósent barna í Bandaríkjunum eru með varanlegan heyrnarskaða á öðru eða báðum eyrum, sem hægt er að tengja beint við notkun á heyrtartólum. Buddyphones er því að huga að samfélagslegri ábyrgð um leið og við framleiðum heyrtartól sem henta börnum og þeirra þörfum.“

Mörg heyrtartól sem eru og hafa verið til á markaðinum fyrir börn hafa meira snúist um útlit sem er söluvænlegt handa börnum en minna hefur verið hugsað um tæknilegu atriðin og hljóðstyrk sem hentar fyrir börn.



”

**„Tölfræði sýnir að 12,5 prósent barna í Bandaríkjunum eru með varanlegan heyrnarskaða á öðru eða báðum eyrum, sem hægt er að tengja beint við notkun á heyrtartólum.“**

**Heyrtartól sem þola hnjask**

„Buddyphones eru úr endingargóðu efni og hugsað er út í öll smáatriði. Það má hnoðast með þau eins og börn gera gjarnan með annað dót. Þau þola þetta eðlilega hnjask hjá börnum. Við höfum útgáfu sem er vatnsheld, og má henda í sundlaug eða gleyma þeim heyrtartólum úti í garði, svo dæmi sé tekið, án þess að þau eyðileggist,“ segir Pétur.

„Kaplarnir leyfa að tengja mörg þeirra saman, eru úr efni sem flækist minna. Sumar gerðirnar eru einnig þráðlausar.“

Hægt er að tengja allt að fjögur heyrtartól saman og foreldrar stjórna hljóðstyrknum (e. parental control). Heyrtartólin geta hentað fullorðnum líka þó að þau séu markaðssett fyrir börn. Buddyphones-heyrtartólin hafa unnið til fjölmargra verðlauna, sem festir þau í sessi sem leiðandi vörumerki fyrir börn og í kennslu. „Heyrtartólin eru komin í marga af stærstu skólum í Hong Kong, Kína og Japan, og einnig í bandaríska skóla,“ segir Pétur.

**Buddyphones fást í Epli og Elko.**

Pétur Hannes Ólafsson, framkvæmdastjóri.

r

HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

# 2020 LÍANAN AF KING KOIL ER KOMIN Í HÚS

KING  
LUXURY  
COIL

2020 LÍANAN FRUMSÝND  
Í REKKJUNNI

SJÓN  
ER SÖGU  
RÍKARI



KOMDU OG UPPLIFÐU NÝJA  
TILFINNINGU Í AMERÍSKUM HEILSURÚMUM.

# Þjafir sem gleðja!

## Headdemock Hengirúm

VERÐ 64.900 kr.

Æðislegt rúmlega eins manns  
hengirúm til 16 litum. Fyrir 12 til 76 ára



## Translotje

VERÐ 14.800 kr.

Bæði Edison Petit og Translotje eru inn-  
blásnir af „vintage“ lömpum hennar Ömmu.  
Gegnsætt plastefni og 8 mismunandi  
litir lætur Translotje standa aðeins út hvar  
sem hann er. Fyrir 7 til 86 ára



## Edison The Petit

VERÐ 11.900 kr.

Snilldar lampi og fágúð hönnun með þremur  
birtustillingum og endist í allt að 24 tíma án hleðslu  
en ekkert mál að hafa í sambandi. Fyrir 7 til 86 ára



## Original púði

VERÐ 33.900 kr.

Sestu, leggstu eða slappaðu af hvernig sem þig  
lystir. Original mun aðlaga sig að þér. Sterkt nylon  
efnið er nánast ekki hægt að eyðileggja.  
Til í yfir 20 litum Fyrir 8 til 89 ára



## The Klaid

VERÐ 14.900 kr.

Teppið sem allir eru að tala um. Þrjónað úr 100%  
hágæða bómull. Yndislegt og þétt faðmlag sem  
heldur á þér (ásamt imyndaða vini þínum) hita allt  
kvöldið. Fyrir 12 til 92 ára. Stærð: 130x200sm

fatboy

1

Lífsstíll  
UMHVERFISMÁL

# Græn heilræði fyrir heimilið

**Skiptir máli að þú leggir þitt á vogar-skálarnar í umhverfismálum? Já, svo sannarlega – og hvar er betra að byrja en heima hjá sér? Það er enginn einn fjölskyldumeðlimur sem ber ábyrgðina heldur verður allt heimilisfólkið að taka á honum stóra sín-um í sameiningu. Ef við höldum áfram að ganga svo nærri náttúrunni og jörðinni eins og raun ber vitni, geta miklar náttúruhamfarir átt sér stað og ef til vill erum við þegar búin að fá sýnishorn af því víða um heim.**

## Texti / Unnur Hrefna Jóhannsdóttir

**F**lestir hafa áhyggjur af hlýnun jarðar og vilja bregðast við. Það er ótrúlegt hve mikið af úrgangi kemur frá einu kjarnaheimili, t.d. með tveimur fullorðnum og tveimur börnum undir 10 ára aldri. En það eru ýmsar leiðir til að minnka úrganginn á heimilinu. Það þarf að leggja ýmislegt á sig en er það ekki alveg þess virði?



### Kaffítíminn

Fjöldmargir eiga kaffikönnu sem nota einhvers konar kaffihylki, sem búa þá gjarnan aðeins til einn kaffibolla. Ímyndið ykkur alla sóunina og hversu miklum úrgangi þær skila. Meðalmaðurinn fær sér að meðaltali 3-4 bolla á dag. Ef við gerum ráð fyrir að 200.000 Íslendingar drekki kaffi alla daga þá eru það um 800.000 kaffihylki sem fara í ruslatunnuna á hverjum degi. Og bara hér á Íslandi! Er ekki bara málið að hella upp á eins í þá gömlu góðu daga og bjóða fleirum upp á þitt kaffi?



### Vekjaraklukkan

Það er ekki gott fyrir svefninn að hafa raftæki inni í svefnherbergi, það er bæði betra og umhverfisvænna að nota klukku sem trekt er upp og losna þannig við rafmagnstæki og rafhlöður sem eru óumhverfisvæn.

### Sturtan

Við Íslendingar erum heppnir að eiga kappnóg af vatni og tókum okkur oftast góðan tíma í sturtunni eða jafnvel baðinu, svo ekki sé talað um heita potta. Til þess að skapa umhverfisvænni menningu þurfum við ekki að nota jafnmikið af vatni og við gerum. Stuttur sturtur er alveg jafnárangursríkur hvað hreinlæti varðar en við spörum vatn. Það er best að nota sápur sem hvorki er pakkað inn í plast né pappu. Ef þær þurfa að vera í plasti er sniðugt að kaupa áfyllingar á sturtusápunum og ef þið finnið ekki neitt því um líkt skuluð þið spyrjast fyrir um umbúðir sem búnar eru til úr endurnýttu eða náttúrulegra efni eins og leir.

### Heima er best

Heimalagaður matur er bestur fyrir þig og umhverfið. Heimsendingar kalla á meiri umbúðir og útblástur bifreiða. Mundu samt að kaupa aðeins hæfilega í matinn, ekki of mikið og ekki of lítið. Ef það er afgangur má alltaf hafa hann í nesti daginn eftir. Það á aldrei að henda mat, heldur að nýta hann til hins ýtrasta.



### Fatnaður

Ódýr fót og ör skipting á framleiðslulínum ýmissa framleiðanda sem selja ódýran klæðnað er skaðlegur iðnaður fyrir jörðina, bæði varðandi framleiðsluaðferðir, pökkun og flutning. Við kaupum allt of mikið af þessum framleiðendum en þeir mega nú margir eiga það að siðfræðin er aðeins að skána hjá þeim og meðvitundin um hnattrænar loftlagsbreytingar og viðbrögð við þeim. H&M notar til dæmis eingöngu lífræna bómull, Mango gróðursetur tré og Zara endurnýtir flíkur með því að lita þær með vistvænum efnum.



## BÓLSTRUN

### Er bílsætið rifið?

Sérhæfum okkur í bílsætum, mótorhjólasetum og snjósleðasetum.



FYRIR



EFTIR

ÚRVAL af áklæði og leðri.

## HÚSGAGNAVIÐGERÐIR

Sérsmíðum, límum og gerum við húsgögn eftir þínum óskum.



FYRIR



EFTIR



## SAUMASKAPUR

### Allskonar saumaskapur

Saumum utan um dýnur og sniðum svamp eftir máli. Púðasaurur, rúmdýnur ofl.



FYRIR



EFTIR

FLJÓT og góð þjónusta.

## ANTIKBÓLSTRUN



## Formbólstrun ehf.

Hamraborg 5, Hamrabrekkumegin  
Kópavogur - Sími: 544 5750  
hs@bolstrun.is

Fagmenn vinna verkið.

Sjáið video á heimasíðu okkar:  
[www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

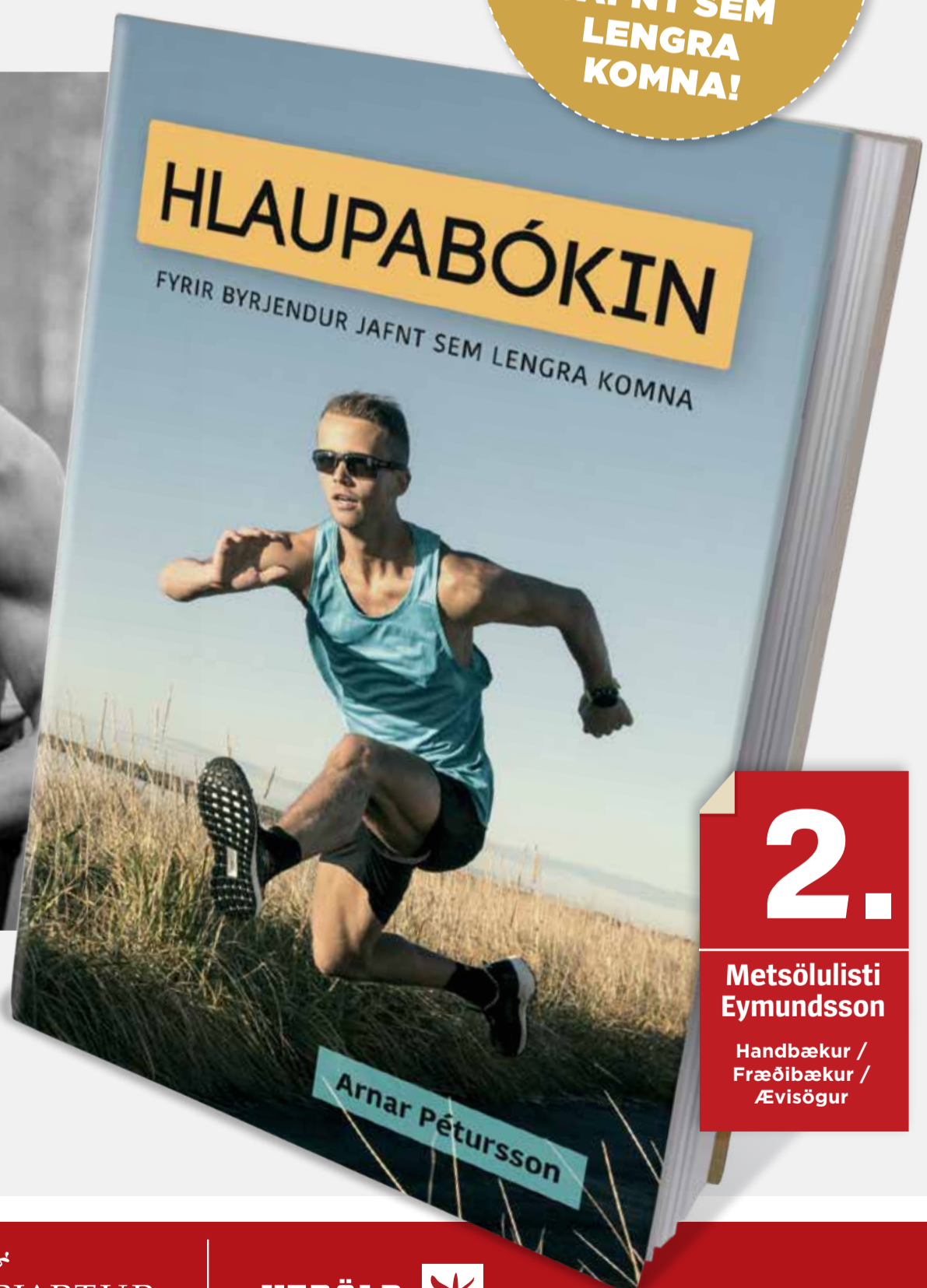


# JÓLAGJÖF FYRIR ALLA HLAUPARA!

## HLAUPABÓKIN EFTIR ARNAR PÉTURSSON

Hvort sem þú ert byrjandi, þrautreyndur hlaupari eða vilt bara bæta úthaldið opnar Hlaupabókin þér nýjan heim. Arnar Pétursson er sjöfaldur Íslandsmeistari í maraþoni og bendir þér á **einfaldar leiðir** til að tryggja að hlaupin veiti þér ánægju, þú **bætir árangur** þinn auk þess að fara vel með líkamann svo **hlaupin geti fylgt þér alla ævi**. Arnar dregur hér saman þekkingu og aðferðir þrautreyndra afreksþjálfara sem hafa nýst honum sjálfum vel við æfingar og í þjálfun - og þú getur lagað að þínum þörfum.

ÓMISSANDI  
BÓK FYRIR  
ALLA HLAUPARA,  
BYRJENDUR  
JAFNT SEM  
LENGRA  
KOMNA!



2.

Metsölulisti  
Eymundsson

Handbækur /  
Fræðibækur /  
Ævisögur



Gestgjafinn

SÆT BRAUÐ



Texti / Ritstjórn Gestgjafans

## Kanntu brauð að baka?



Það er bæði einfalt og ódýrt að baka brauð auk þess sem nýbakað heimagert brauð er einfaldlega ómótstæðilegt. Lyktin af nýbökðu brauði framkallar minningu hjá mörgum. Það er því vel til fallið að kalla fram svolíttinn hlýleika í þennan heim, bretta upp ermar, taka fram hveiti, vatn og ger og baka sitt eigið brauð.

Brauðgerðin hefst yfirleitt á því að gerið er leyst upp í volgum vökva sem síðan er settur í deigið, því næst er þurrefnunum bætt við og öllu er svo hnoðað vel saman. Mikilvægt er að hnoða deigið vel, helst í höndunum, til að glúteníð komi fram. Því betur sem deigið er hnoðað því léttara verður það og hefast betur. Hveiti er mismunandi að eiginleikum og magn vökva í uppskriftum getur verið aðeins misjafnt. Best er að láta deigið lyfta sér á hlýjum stað í þann tíma sem gefinn er upp í uppskriftinni sem farið er eftir. Að lokum er brauðið mótað í hleif, bollur eða sett í mismunandi form og látið lyfta sér aftur áður en það er bakað. Brauðbakstur tekur tíma en mikill hluti fer í að bíða eftir að deigið hefast og bakist. Hér eru nokkur góð gerbakstursráð fyrir þá sem vilja verða enn betri í brauðbakstrinum.

- Reynið að nota uppskriftir sem innihalda ekki of mikið af geri. Brauð með stuttum hefuntíma verður líklega ekki gott og gerbragðið getur auðveldlega orðið yfirgnæfandi.
- Til að fá skorpu á brauðið er ráð að spreya vatni úr spreibrúsa þrisvar sinnum yfir brauðið í ofninum fyrstu 10 mínúturnar af bökunartímanum.
- Mjög gott er að leggja plastfilmu yfir skálina meðan deigið hefast til að ekki myndist húð á því, einnig er gott að leggja rakt viskastykki yfir.
- Hægt er að nota þurrger í staðinn fyrir ferskt pressuger í mörgum uppskriftum. Oftast er gerið hrært út í vökvann sem er hitaður í 37 gráður. Það er gert til að gerlarnir sem eiga að lyfta deiginu vakni.
- 10 g ferskt pressuger = 2 tsk. þurrger sem er hæfilegt magn til að lyfta 225 g af hveiti. Mikilvægt er að passa upp á hitann því of heitur vökvur drepur gerlana og brauðið getur því fallið. Það þarf að vera hlýtt og gott í eldhúsinu, dragsúgur hefur áhrif á árangurinn og brauðið getur fallið.

# Tvær sætar kökur með kaffinu

Góðar og einfaldar uppskriftir sem tilvalið er að dunda sér við um helgina.

Umsjón / Nanna Teitsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir



Sundum eru það einföldustu brauðin eða kökurnar sem eru hrærðar saman í einni eða tveimur skálum og bakaðar í einföldu formi sem höfða mest til okkar og passa einstaklega vel með kaffi- eða tebollu.

Hefðin að bera eitthvað sætt fram með kaffinu er löng og mörg okkar eiga góðar minningar af afslöppuðum eftirmiðdögum þar sem gestgjafinn bar fram einfalt brauð eða köku bakaða í brauðformi ásamt kaffi. Uppskriftirnar í þessum þætti eru einfaldar í útfærslu og verða vonandi bornar fram á rólegum sunnudegi yfir spjalli og góðu kaffi.

### Kaffi- og bananabrauð með brúnuðu smjöri

u.þ.b. 12 sneiðar

- 170 g smjör
- 250 g hveiti
- 150 g ljós púðursykur
- 1 tsk. matarsódi
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. kanill
- 2 tsk. instant-kaffiduft
- 2 egg
- 1 tsk. vanilludropar
- ½ dl ab-mjólk
- 3 vel þroskaðir bananar, stappaðir



Hitið ofn í 180°C. Smyrjið u.þ.b. 24 cm brauðform og setjið til hliðar. Setjið smjörið í pott eða á pönnu yfir meðalháum hita, bíðið þar til smjörið bráðnar og froða fer að myndast í pottinum. Takið af hitanum þegar smjörið gefur frá sér hnetukenndan ilm og hefur brúnast. Setjið til hliðar og látið kólna. Hrærið saman hveiti, sykur, matarsóda, salt, kanill og instant-kaffiduft. Takið fram aðra skál og hrærið saman egg, vanilludropa og ab-mjólk. Blandið stöppuðu banönunum saman við ásamt kælda brúnaða smjörinu. Hrærið saman blaut- og þurrefni með sleikju og hellið deiginu í formið. Bakið í miðjum ofni í 50-60 mín. eða þar til kökuprjón kemur hreinn út.

### Plómukaka með kardimommum

u.þ.b. 16 bitar

- 160 g hveiti
- ½ tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- 1½ tsk. kardimommur
- ½ tsk. salt
- 120 g smjör, mjúkt
- 150 g sykur
- 2 egg
- 1 tsk. vanilludropar
- 1 dl ab-mjólk
- 4-5 plómur, skornar í tvennt og steinninn fjarlægður



Hitið ofn í 180°C. Smyrjið ferningslaga kökuform sem er u.þ.b. 22x22 cm og setjið til hliðar. Hrærið saman hveiti, lyftiduft, matarsóda, kardimommur og salt í skál. Þeytið saman smjör og sykur þar til ljóst og kremkennt, u.þ.b. 3-5 mín. Bætið eggjunum saman við, einu í einu, og hrærið vel saman á milli. Þeytið vanilludropana saman við. Bætið við helmingnum af þurrefnunum og hrærið þar til allt hefur samlagast, hellið ab-mjólkinni út í og hrærið. Hellið afganginum af þurrefnunum út í og blandið öllu vel saman en passið þó að ofhræra ekki deigið. Hellið deiginu ofan í formið og raðið plómuhelmingunum þétt ofan á. Bakið í miðjum ofni í 50-60 mín., eða þar til kökuprjón kemur hreinn út.



Gott er að húða plómuhelmingana aðeins með hveiti svo þeir falli ekki í botninn á kökunni.



Jólastjóri: Ásgeir Páll



Jóla jazz: Kristjana Guðný



DJ Stekkjastaur



Ólafur Finnbjörnsson

# Jólahlaðborð

MEÐ ÚLFARI FINNBJÖRNSSYNI  
Á GRAND  
HÓTEL REYKJAVÍK

**ALLAR HELGAR  
FRÁ 15. NÓV. - 14. DES.  
– VERÐ 11.900KR. Á MANN –**

**GISTING**  
Tveggja manna  
herbergi með morgunverði:  
**19.900 kr.**  
Einstaklingsherbergi  
með morgunverði:  
**17.900 kr.**

Tryggðu þér borð á [islandshotel.is/jolahladbord](http://islandshotel.is/jolahladbord)  
– [jolahladbord@grand.is](mailto:jolahladbord@grand.is) – 514 8000 –



**Jólabrunch alla sunnudaga frá 24. nóv - 15. des – 5.800 kr. á mann**  
50% afsláttur fyrir börn 6-12 ára - frítt fyrir börn 0-5 ára – Glæðingur fyrir börnin



1  
Lífsstíll  
REYKJANES

„Ég hef mikið dálæti á Búrfellsgjá og fer þangað ídulega með erlenda gesti. Hraunmyndanirnar þar eru einstakar og gjáin sjálf, þó að hún sé um átta þúsund ára, í raun ekkert mjög ólík þeirri sem myndaðist í Holuhrauni fyrir fjórum árum.“

# Paradísinn í borgarjaðrinum

**Náttúran er okkur flestum hugleikin en sennilega hugsum við flest um krókóttar leiðir og fallegt víðsýni á íslenska hálandinu þegar hún kemur okkur í hug.** Blaðamaður þekkir ekki vel til íslenskrar náttúru fyrir utan að hafa verið í sveit norður á Ströndum í barnæsku, en átti þar upplifanir sem skutu rótum. Ólafi Ólafssyni náttúruunnanda fannst nóg um um fáfræði hans um nágrenni höfuðborgarsvæðisins og tók hann í góðan bíltúr um Krýsuvík og Reykjaneskagann.

Texti / Unnur Hrefna Jóhannsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson og úr einkasafni

**B**laðamaður varð gjörsamlega heillaður af þessu umhverfi, sem er stórkostlegt, svona rétt í bakgarðinum hjá honum. Hann ákvað í samráði við Ólaf að hafa samband við Kristínu Jónsdóttur jarðskjálftafræðing og tala um jarðskjálftanáttúru almennt og svo auðvitað Reykjaneshrýgginn. Kristín hefur haft mikinn áhuga á náttúrunni frá því hún man eftir sér. „Ég ólst upp í Breiðholtinu í nágrenni við móa og læk sem ég lék mér mikið við sem barn. Ég var líklega sjö ára þegar ég sagði öllum sem heyra vildu að ég ætlaði að verða stjórnufræðingur. Ég safnaði plöntum, þurrkaði og pressaði og límdu inn í stílabók með hjálp þabba þegar ég var smástelpa. Ég fletti plöntunum upp í Íslenskri flóru og merkti þær með nafni samviskusamlega í bókina mína. Ég var líka heilluð af hrauni og gjám og safnaði steinum. Mamma og pabbi voru kennarar og mamma var sérstaklega ötul við að kenna nöfnin á fjöllum og útskýra fyrirbæri eins og gervigiga og hraunreiði.“

Í skóla hafði ég mikinn áhuga á náttúrufræðingum og mestan áhuga hafði ég á ferlum og myndunum, ég vildi

skilja hvernig fyrirbærin mynduðust, en hafði minni áhuga á fögum þar sem áherslan var lögð á upptalningar og skilgreiningar. Ég var á eðlisfræðibraut í menntaskóla og fór svo í jarðeðlisfræði í Háskóla Íslands. Þar er margt skemmtilegt kennt og m.a. grunnur í jarðskjálftafræði. Ég var heppin að fá góða kennara og leiðbeinendur og í gegnum þá fékk ég sumarvinnu í tengslum við jarðskjálftamælingar. Ég fór síðar í nám til Svíþjóðar í jarðskjálftafræði. Doktorverkefnið fjallaði að mestu um jarðskjálfta í eldstöðinni Kötlu. Í dag vinn ég í náttúruvæðingartilvitni á Veðurstofu Íslands þar sem við m.a. fylgjumst með jarðskjálftavirkni á öllu landinu.

## Fjölbreytt starf en um leið sérhæft

En hverjar skyldu megináherslurnar í starfi jarðskjálftafræðingsins vera? „Jarðskjálftafræðin er mjög breitt fag og tiltölulega gömul fræðigrein. Yfirleitt eru jarðskjálftafræðingar frekar sérhæfdir þar sem námið er langt og fræðin flókin. Eitt meginverkefni jarðskjálftafræðinnar er að rannsaka upptök jarðskjálfta, reikna staðsetningu, stærð og hreyfingu í

”

„Ég var líka heilluð af hrauni og gjám og safnaði steinum. Mamma og pabbi voru kennarar og mamma var sérstaklega ötul við að kenna nöfnin á fjöllum og útskýra fyrirbæri eins og gervigiga og hraunreiði.“

upptökum. Við getum ekki enn spáð fyrir um jarðskjálfta en hugsanlega verður það hægt í framtíðinni. Við getum líka nýtt okkur jarðskjálfta til að átta okkur betur á innri gerð jarðar og sér í lagi til að skoða byggingu jarðskorpunnar. Sem dæmi þá er hægt að nota jarðskjálftagögn til að fá upp mynd af innri gerð eldstöðva, nánast eins og sönarmynd af fósturi, til að átta okkur á því hvort og þá hvar og hversu mikil kvika er inni í fjallinu. Í dag er ég að vinna í rannsóknarverkefni sem notar samfelldan jarðóróa eða jarðsuð til að reikna hvort og þá hvernig jarðskorpan breytist á stuttum tíma (milli mánaða). Hugsanlega verður hægt að nota aðferðina við að greina upphaf eldgosa, þegar kvikuflæði inn í eldstöðina eykst og kvikuþrýstingur byggist upp.

Skiptir það miklu fyrir eldfjallaland eins og Ísland að hafa jarðskjálftafræðinga og þá hvernig?

„Það skiptir miklu máli fyrir Ísland að hafa menntaða jarðskjálftafræðinga. Á Íslandi eru þrjátíu og tvær virkar eldstöðvar og að meðaltali eldgos á fimm ára fresti. Þá eru tvö brotabelti, Suðurlandsbrotabeltið og Tjörnesbrotabeltið, þar sem geta orðið skjálftar sem geta valdið miklu tjóni. Jarðskjálftafræðin hefur reynst mjög vel við að greina forboða eldgosa, nú síðast í Bárðarbungu þegar eldgos braust út í Holuhrauni. Veðurstofa Íslands ber ábyrgð á náttúruvæðingartilvitni, þar með að reka jarðskjálftamæla um allt land og greina forboða náttúruváratburða, ekki bara vegna eldgosa heldur líka vegna skriðuhættu og flóðahættu en þar hafa jarðskjálftamælar nýst vel. Það segir sig sjálft að þekking verður að vera til staðar til að reka jarðskjálftakerfi og mæla forboða.“

## Reykjaneskaginn er mjög áhugaverður

En aftur að Reykjaneskaganum. Hvað er vitað um myndun hans, hversu gamall er hann, hvenær gaus þar síðast, er það vitað? Er enn virkni í honum og hvar þá. „Reykjaneskaginn er mjög áhugaverður. Eftir honum liggur gos- og rekbelti sem liggur allt frá Reykjanestá og norðaustur eftir til Þingvalla. Þetta beltí markar flekaskil milli Norður-Ameríkuflékans og Evrasíuflekans. Þessir flekar færast í sundur um 2 cm á ári að meðaltali. Flekaskilin eru í raun framhald af Atlantshafshryggnum sem má segja að gangi á land við Reykjanéstana.

Jarðskjálftasprungur sem liggja nánast í norður-suður, liggja einnig eftir Skaganum og krossa sums staðar gossprungurnar. Þessi fyrirbæri eru tiltölulega aðgengileg og augljós þegar manni er bent á þau og njóta sín vel í gróðursnaudu umhverfinu.

Það má segja að Reykjaneskaginn sé einstakt sýnidæmi um landrek og gosvirkni. Mikil gosvirkni gekk yfir Reykjaneskagann fyrir um þúsund árum sem hófst skammt frá Henglinum og færðist hægt suðvestur eftir Skaganum. Hrinan stóð yfir í um tvö hundruð ár. Virkinn í dag lýsir sér í jarðhitavirkni á nokkrum stöðum (Krýsuvík, Svartsengi, Reykjanes) og jarðskjálftavirkni eftir öllum Skaganum. Á hverju ári verða nokkrir jarðskjálftar á Reykjaneskaganum sem finnast vel í byggð. Tímabil gosvirkni mun endurtaka sig aftur í framtíðinni en engin merki eru um að það muni gerast á næstunni.



Ólafur Ólafsson, ferðalangur og náttúruunnandi. Á bak við hann er fjall og hringur en lyktin vísar til brennisteins sem kemur frá hverunum.

Á Reykjaneskaganum eru mjög áhugaverðir staðir sem vert er að skoða. Ég hef mikið dálæti á Búrfellsgjá og fer þangað ídulega með erlenda gesti. Hraunmyndanirnar þar eru einstakar og gjáin sjálf, þó að hún sé um átta þúsund ára, í raun ekkert mjög ólík þeirri sem myndaðist í Holuhrauni fyrir fjórum árum. Eldvörpin eru einnig falleg og hjúpuð dulúð. Undanfarin sumur höfum við fjölskyldan gengið að Gömlu Krýsuvík sem ég get líka mælt með. Auðveld ganga og áhugaverð saga um byggð sem varð frá að hörfa vegna eldvirkni og hraunstraums.

Unnur blaðamaður og Ólafur, ferðafélagi og náttúruunnandi, þakka Kristínu kærlega fyrir þessar áhuga-verðu upplýsingar og hlakka þegar til næstu ferðar á Reykjaneskaganum með þær í farteskinu sem og á aðra staði sem hafa haft gosvirkni. Það tekur aðeins um 15 mínútur að komast í paradísina frá Völlunum í Hafnarfirði. Það er svo mikið að skoða og fyrir höfuðborgarbúa er þessi stórkostlega náttúra hreint og beint í bakgarðinum við heimili þeirra.





# HLÍÐIN OG MIÐBORGIN

33 nýjar íbúðir við Fálkahlíð 6 og Smyrilshlíð 10 komnar í sölu á [hlidin.is](http://hlidin.is)

- Frábær staðsetning milli Öskjuhlíðar og lystisemda miðborgarinnar.
- Stæði í glæsilegu bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.
- Fullbúnar íbúðir með parketi og flísum á gólfum allra íbúða.
- Nýju íbúðirnar eru 2ja – 4ra herbergja, 52,4-165,4 m<sup>2</sup>.
- Fyrstu íbúðir þessa áfanga verða afhentar í mars 2020.



## OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 17. nóv. kl. 13:00-15:00

Steinar S. Jónsson, Garðatorgi eignamiðlun, sími: 898 5254, [steinar@gardatorg.is](mailto:steinar@gardatorg.is)  
Haraldur Björnsson, Garðatorgi eignamiðlun, sími: 787 8727, [haraldur@gardatorg.is](mailto:haraldur@gardatorg.is)



Úr nýju vel útbúnu Hlíðaríbúðunum á Hlíðarendareitnum er innan við 5 mínútna gangur í fallega náttúruna og aðeins lítið eitt lengra að ströndinni í Nauthólsvíkinni. Í hinni áttinni bíða svo lystisemdir miðborgarinnar, menningin, maturinn, skemmtunin, kaffihúsin og iðandi mannlífið. Í göngufæri eru svo einnig einhverjir stærstu vinnustaðir landsins s.s. Landsspítalinn og háskólarnir



Arkitektúr: Arkþing  
Byggingaraðili: Reir verk ehf.

Skoðaðu íbúðirnar á:  
**hlidin.is**



Garðar Hólm  
Fasteignasali  
Sími: 899 8811  
[gh@trausti.is](mailto:gh@trausti.is)



Steinar S. Jónsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sími: 898 5254  
[steinar@gardatorg.is](mailto:steinar@gardatorg.is)

”

„Mitt áhugasvið liggur helst á sviði tísku og fatnaðar, þó svo að ég sé með mjög vítt áhugasvið og langar að gera allt sem er skapandi hvort sem það er listaverk eða föt.“



„Það að gera listaverk eða eitthvað skapandi er mjög sálrænt fyrir mig og hjálpar mér t.d. í gegnum kvíða og margt annað, því myndi ég segja að það væri að mestu leyti fyrir sjálfa mig.“



”

„Það er hægt að nálgast myndirnar mínar og skart á Instagram-aðgangi mínum @arnainga.“

## „Hef miklar **mætur** á sterkum og sjálfstæðum konum í list og lífi“

**Anna Inga Arnórsdóttir** er ung listakona sem brennur fyrir baráttumálum nútímasamfélags.

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



**Hvernig listamaður ert þú?** „Það er ekkert eitt sem einkennir mig sérstaklega sem listamann, ég vinn út frá því hvernig mér líður á hverri stundu og hvað mér finnst fallett. Stíllinn minn getur breyst mjög hratt – núna hef ég verið mjög hrifn af línuteikningum en það gæti breyst á morgun og þá gæti ég verið að gera eitthvað allt annað. Einnig finnst mér samfélagið og vandamál samfélagsins hafa mikil áhrif á það hvernig verk ég geri,“ segir Anna Inga, sem hefur bæði unnið að málverkum og tölvuteikningum. „Það að gera listaverk eða eitthvað skapandi er mjög sálrænt fyrir mig og hjálpar mér t.d. í gegnum kvíða og margt annað, því myndi ég segja að það væri að mestu leyti fyrir sjálfa mig.“

**Hvernig er ferlið frá hugmynd að mynd?** „Það er yfirleitt mjög misjafnt, oft er verkið eitthvað sem mér dettur í hug á staðnum. Annars eru önnur verk kannski meira útpæld þar sem ég reyni að koma frá mér einhverjum mikilvægum skilaboðum. Síðan getur maður alltaf bætt við og betrubætt allar myndir, þó svo að maður telji þær vera tilbúnar.“

**Nú hefur þú líka verið að hanna skartgrip, gera tattú og fleira – hvernig myndir þú lýsa þínum stíl?** „Myndirnar mínar eru flestallar gerðar út frá línuteikningum og jafnframt skartið mitt líka – eyrnalokkarnir eru innblásnir af andlitum sem ég teikna úr einni línu.“

**Hvar liggur þitt áhugasvið helst?** „Mitt áhugasvið liggur helst á sviði tísku og fatnaðar, þó svo að ég sé með mjög vítt áhugasvið og langar að gera allt sem er skapandi hvort sem það er listaverk eða föt.“

**Hefur þú alltaf haft gaman að því að teikna og mála?** „Já frá því ég man eftir mér, ég var alltaf að gera eitthvað skapandi hvort sem það var að teikna myndir eða búa til föt á Barbie-dúkkurnar mínar úr eldhúsrúllu.“

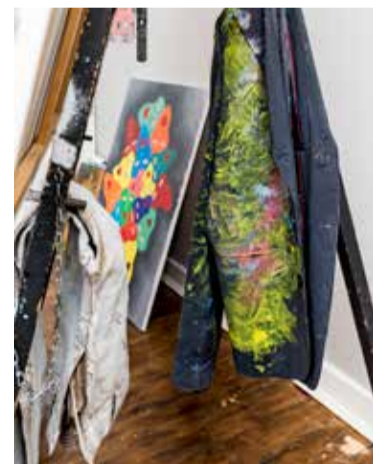
**Hvaða litir og form heilla þig mest?** „Allir litir heilla mig – það er aldrei nóg af litum, svo eru ófullkomin form langskemmtilegust að mínu mati.“

**Hvaðan færðu innblástur?** „Alls staðar frá – náttúrunni, byggingum, fólki, hlutum, dýrum, af Netinu og í skilaboðum úr ýmsum heimsfréttum og baráttumálum. Ég hef einnig miklar mætur á sterkum og sjálfstæðum konum í list og lífi og veita verk Fridu Kahlo mér mikinn innblástur þar sem hún er einmitt þekkt fyrir að koma fram miklum tilfinningum og skilaboðum í sínum myndum.“

**Hvaða listamenn eru í uppáhaldi hjá þér?** „Basquiat, Alina Zamanova, Chloe Wise, Frida Kahlo, Adam Riches og svo margir fleiri.“

**Hvar séru þig eftir 10 ár?** „Vonandi útskrifaður fatahönnuður og sjálfstætt starfandi listakona, mögulega búin að stofna einhvers konar fyrirtæki.“

**Hvar fást myndirnar þínar og skart?** „Það er hægt að nálgast myndirnar mínar og skart á Instagram-aðgangi mínum @arnainga.“



# LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,  
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

# LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk  
gæði



**Lama**  
Dansk handverk  
siden 1939



Öll sæti  
og bak  
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad  
hvíldarstóll



Öll sæti  
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.  
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg  
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar  
stærðir

BUGATTI<sup>®</sup>  
ITALY



SITTING VISION  
hvíldarstólar



Öll sæti  
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur  
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA  
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK  
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

**LUR**  
BETRI HVÍLD



5

staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

Oft skömmuð fyrir að taka viðtal við fólk

**Indiana Hreinsdóttir**, kynningar- og markaðsstjóri Menningarfélags Akureyrar, kynnis blómlegt menningarlíf í höfuðstað Norðurlands fyrir landsmönnum. Indiana starfaði áður sem blaðamaður til fjölda ára. Hér ljóstrar hún upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.

1 „Ég elska að tala um mat, lesa hollar uppskriftir og horfa á meistarakokka í sjónvarpinu útbúa framandi veislur. Það sem mér finnst best er samt eitthvað gamaldags, eins og gróf hrossabjúgu, kjötfars og sviðinn og reyttur svartfugl.“

2 „Þrátt fyrir að vera ógurlega klígjugjörn (veit ekkert verra en hár í mat) get ég knúsað hvaða kisa sem er. Enda lít ég á kisu sem nær guðlegar verur.“

3 „Eftir að hafa starfað sem blaðamaður í 15 ár er erfitt að losa við forvitnina. Ég er oft skömmuð fyrir að taka viðtal við fólk þegar ég held að við séum bara að ræða saman.“

4 „Var einu sinni Eyja-fjarðarmeistari í kvennaflokki í borðtennis. Grenivíkurstelpurnar, sem voru langbestar á þessum tíma, voru í burtu í keppnisferð þegar ég kom, sá og sigraði. Hef, ótrúlegt en satt, ekki tekið upp spæða í líklega 20 ár. Þarf að bæta úr því sem fyrst.“

5 „Þótt starfsheiti mitt sé kynningar- og markaðsstjóri Menningarfélags Akureyrar er ég líka kynningar- og markaðsstjóri Leikfélags Akureyrar, Menningarhússins Hofa og Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands. Menningarstofnanirnar þrjár sameinuðust í Menningarfélag Akureyrar árið 2014.“

„Þykir óendanlega vænt um Met“

Dísella Lárusdóttir syngur og leikur um þessar mundir á sviði Metropolitan-óperunnar í New York hlutverk drottningarinnar Queen Tye í óperunni Akhnaten eftir Philip Glass. Hefur frammistaða Dísellu, annarra söngvara og uppfærslan sjálf hlotið afbragðs dóma.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Þetta ástarævintýri mitt við Met hófst 2007 þegar ég tók þátt í söngvarakeppni sem kallast Metropolitan Opera National Council Auditions. Ég komst í „Finals“ þar og eftir það buðu þau mér samning við Met. Ég fékk svokallaðan „cover“ eða staðgengilssamning 2008, en hvert einasta hlutverk á Met hefur staðgengil, í öllum verkum alltaf. Þannig tryggja þau sýningu þótt einhver sé lasinn, alltaf aukamanneskja tilbúin að stökkva inn ef það gerist,“ segir Dísella.

Hlutverk drottningarinnar er því ekki fyrsta hlutverk hennar í Metropolitan. „Það var 2010 sem þau báðu mig að koma aftur í prufu og buðu mér í framhaldi þrjú „cover“-hlutverk fyrir 2011–2012–tímabilið og 2012–2013–tímabilið fékk ég „debut“-hlutverk. Ég hef sungið fullt af hlutverkum og „coverað“ síðan þá.“

Mamma sem skreppur á „sjó“

Þrátt fyrir að aðalvinnan sé í New York, býr Dísella á Íslandi, í Grafarvoginum nánar tiltekið, með mann, börn og bú. „Við eigum tvo stráka sem eru í grunnskóla og leikskóla svo við lifum „eðlilegu lífi“ þar en mamma skreppur svo þess á milli aðeins „á sjó“ til að vinna. Ég reyni að vera heima eins mikið og ég get og tek ekki hvað sem er að mér,“ segir Dísella, sem sást síðast á sviði hér heima í sýningunni Dívur.

„Ég gaf líka út sjálf mína aðra sólóplötu, Dóttir, og hana má nálgast á vefsíðunni minni, disella.org. Einnig er hægt að nálgast plötuna/diskinn í Pennanum og 12 tónum eða gegnum iTunes eða googleplay, en þar má líka kaupa bara einstaka lag.“

Fjórði Íslendingurinn á sviði Met

Dísella er fjórði Íslendingurinn til að stíga á svið óperuhússins sögufræga. „Sú fyrsta var María Markan, hún söng eina sýningu af greifynjunni úr Brúðkaupi Figarós tímabilið 1941–1942, skilst mér. Kristján Jóhannsson

„Það er algjörlega dásamlegt að syngja og almennt að vinna á Met. Þar sem þetta er orðið svona mitt heimahús þykir mér óendanlega vænt um húsið og allt starfsfólkið hér.“



Dísella á sviði sem drottningin.

og Kristinn Sigmundsson hafa sungið þarna líka. Svo ég er fjórði Íslendingurinn sem syngur í þessu merka húsi.“

Hvernig hafa viðbrögðin verið við verkinu? „Verkinu hefur verið tekið alveg einstaklega vel. Ég eiginlega trúir varla hversu vel því er tekið! Músíkin er ekki fyrir alla, Glass er mjög minimaliskur og tónlistin einkennist af einfaldleika, miklum endurtekningum og í raun fáum hljóðum. Þrátt fyrir einfaldleikann í hlustun

er mjög krefjandi að syngja og spila Glass. Hámarks-einbeiting verður að vera til staðar allan tímann og sérstaklega fyrir hljómsveitina með

arpeggjur nánast allan tímann, þær verða að vera jafnar, hljómar einfalt en er það alls ekki. Svo hefur leikstjórnin Phelim McDermott gert sýninguna að algjöru augnakonfekt, búningarnir eru dýrðlegir í höndum Kevin's Pollard og svo er jugglaragruppa þarna undir stjórn Sean Gandini's og þau eru öll ótrúlegir fjöllistamenn.“

En hvernig er að syngja í þessu sögufræga húsi? „Það er algjörlega dásamlegt að syngja og almennt að vinna á Met. Þar sem þetta er orðið svona mitt heimahús þykir mér óendanlega vænt um húsið og allt starfsfólkið hér,“ segir Dísella. „Í fyrsta sinn sem ég söng hér var ég mjög stressuð og hrædd, húsið er svo svakalega stórt, enda sæti fyrir 4000 manns. Maður getur ekki ímyndað sér að röddin nái til allra sætanna, en með réttu tækni þá gerir hún það og nú er maður farinn að treysta þessu. Met er alveg toppurinn, fagfólk í hverju einasta horni að aðstoða mann við að gera sitt besta, allir með fyrirmyndar fagmennskuvinnubrögð og svo bara á ég orðið svo marga vini þarna líka.“



Dísella Lárusdóttir. Mynd / Claire McAdams

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.

Bækur

Texti / Ragna Gestsdóttir

„Ákveðin forréttindi að vera með“

Kári Valtýsson lögfræðingur gefur nú út sína aðra bók, Heift. Bókin er sjálfstætt framhald Heft sem kom út í fyrra og báðar eru bækurnar vestrar byggðir á sagnfræðilegum heimildum.

„Þú átt að geta tekið Heift upp og komist hratt inn í söguna en þetta eru sömu karakterar í báðum bókum. Upphaflega gekk ég með tvær bækur í maganum og ég var búinn að vinna heimildarvinnu fram yfir tímabilið sem fyrri bókin spannar. Síðan krossaði ég fingur um að Heft gengi vel, sem hún svo gerði,“ segir Kári.

„Góð spurning, það atvikast kannski af sagnfræðilegum áhuga almennt og ekki síst þessu tímabili þegar Íslendingar tóku sig upp og fluttu búferlum til Kanada,“ segir Kári aðspurður um af hverju hann fór óhefðbundna leið og skrifaði vestrar. „Bókin er söguleg skáldsaga. Persónan rambur inn í sögufræga bardaga og fleira. Þetta er nördaskapur hjá manni og áhugi á slíkum bókmenntum.“

Kastar ekki lögfræðinni fyrir róða

„Það kom aldrei annað en lögfræðin til greina þegar ég var í skóla og var að ákveða frekara nám og starf, ég er heillaður af henni og lögfræðistörfum. Ég reyni að sinna ritstörfunum samhliða þó að það sé stundum erfitt,“ segir Kári Valtýsson.

Hvernig finnst fjölskyldu og vinum rithöfundastarfið? „Mörgum finnst fyndið að ég sé orðinn einn af þeim sem er að sprikla í jólabókafloðinu. Flestir sem þekkja mig vel hafa neyðst til að lesa allt sem ég hef skrifað síðustu 10 ár en enginn viljað gefa út og eru örugglega dauðfegnir að þetta hafi nú skánað eitthvað,“ segir Kári og hlær. „Sjálfum finnst mér það ákveðin forréttindi að fá að vera með, þó mér finnst það enn svolítið surrealist.“

„Bókin er söguleg skáldsaga. Persónan rambur inn í sögufræga bardaga og fleira.“



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.



Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsofi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

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



**Kíktu í heimsókn!**

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

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

**Patti**  
HÚSGÖGN



# Albumm

TÓNLIST



## Vitnar í biblíuna á nýrri plötu

**Tómas R. Einarsson** kontra-bassaleikari sendi nýverið frá sér jassplötuna *Gangandi bassi*.

■ Næstkomandi sunnudag, 17. nóvember, fagnar **Tómas** útgáfunni með tónleikum í Kaldalóni, Hörpu. Þar flytur hann tónlistina af nýju plötunni ásamt félögum sínum, þeim **Óskari Guðjónssyni** saxófónleikara, **Ómari Guðjónssyni** gítarleikara og slagverksleikaranum **Sigtryggi Baldurssyni**. Rithöfundurinn **Halldór Guðmundsson** skrifar umsögn um tónlistina sem fylgir plötunni og með hlíðsjón af henni má búast við góðu yfirliti „yfir feril Tómasar“ á tónleikunum og melódískari tónlist en Tómas er kannski þekktur fyrir. „Hann vitnar óhikað í jazzbiblíuna og laglínurnar eru hver annarrí betri, líka við þær óvenjulegu aðstæður að vera bornar fram af bassanum, stundum í afar fínu samspili við gítarinn,“ skrifar Guðmundur, en tónleikarnir í Kaldalóni hefjast á sunnudag klukkan 17. Þess má geta að platan *Gangandi bassi* er aðgengileg á öllum helstu streymisveitum.

## Dulspeki og endalok heimsins

■ Tónlistarhátíðin **Doomcember**, sem tileinkuð er svokölluðum dómsmálmi (doom metal), fer fram á **Gauknum 22. og 23. nóvember**. Dómsmálmur er regnhlífarhugtak yfir nokkrar gerðir öfgarokks sem eiga sameiginlegt að einkennast af hægum takti, þungum tón í hljóðfærum, háværu andrúmslofti og textagerð sem fjallar um geiminn, dulspeki, endalok heimsins og fleira í þeim dúr. Á hátíðinni koma fram ýmsar sveitir, bæði innlendrar og erlendar, sem kenna sig við þessa tegund tónlistar, þar má nefna **Sunnata** frá Póllandi og **Saturnalia Temple** frá Svíþjóð, einnig **Katla** sem kemur í fyrsta sinn fram á Íslandi, **Plastic Gods**, sem oft er talin besta dómsmálmshljómsveit Íslands, **Slor**, **Kvelja**, **Nornagal**, **Godchilla**, **Dynfari** og **Morpholith**. **Míða má nálgast á tix.is og í miðasölu á Gauknum**.

# Enn perluvinir eftir allt sem á undan er gengið

**Maus er ein af þekktustu rokk sveitum Íslands. Sveitin var stofnuð af fjórum vinum úr Árbænum árið 1993. Ári seinna vann hún Músíktilraunir og þá var ekki aftur snúið. Síðan þá hefur sveitin sent frá sér fjölda platna og nú fagnar hún 20 ára afmæli breiðskífu sinnar, í þessi sekúndubrot sem ég flýt, með nýrri endurbættri útgáfu á vinyplötu.**

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Bragi Þór Jósefsson

**S**veitin gróf upp 20 ára gömul teip í því skyni að vinna í endurbættu útgáfunni en hljóðplötunnar var endurrunnið frá grunni af tónlistarmanninum Curver Thoroddsen. Birgir Örn Steinarrson, söngvari og gítarleikari sveitarinnar, segir að ferlið hafi verið mjög skemmtilegt, það hafi verið gaman að rifja upp lögin á plötunni en svolítið erfitt að láta þau eiga sig. „Já, það erfiðast var að fíka ekkert í þessu. Bæta ekki einhverju inn í eða laga. Að halda fókus og vinna bara með hljóðið en ekki að vera sparsla upp í eitthvað sem maður spilaði eða söng fyrir 20 árum,“ segir hann og viðurkennir að hann hefði nú alveg viljað syngja eitt til tvö lög á plötunni upp á nýtt.

Á sínum tíma lofuðu gagnrýnendur breiðskífuna og sögðu hana vera eina af betri ef ekki bestu plötu ársins. Maus hlaut sex tilnefningar fyrir plötuna á Íslensku tónlistarverðlaunum og vann til tvenna verðlauna. Birgir var valinn textahöfundur ársins og Daníel Þorsteinsson trommari ársins. „Restina fengu Sigur Rós og Björk,“ segir Birgir og bætir við að samkeppnin hafi verið hörð.

Aðspurður um ástæðu þess að ákveðið var að þrykkja plötuna á vinyln svarar Birgir mikilvægt að tónlist sé aðgengileg á sem fjölbreytilegastan máta. „Fyrir 20 árum var ekki í boði að þrykkja vinyln, það var þá talið útdautt format. En svo benti ýmislegt til að geisladiskurinn væri að deyjja og vinyllinn að rísa aftur. Þess vegna ákváðum við að endurútgæfa plötuna okkar Lof mér að falla að þínu eyra, á vinyln þegar hún átti 20 ára afmæli fyrir tveimur árum. Sú plata seldist upp þannig að okkur fannst tilvalið að færa þessa plötu yfir á vinyln líka. Ef manni þykir vænt um ferilinn sinn þá verður maður að passa upp á að hægt sé að nálgast tónlistina eftir öllum leiðum sem eru í boði.“



Birgir Örn Steinarrson, söngvari og gítarleikari Maus.

„Ég hef oft sagt að ef það yrði nokkurn tíma gerð kvikmynd um Maus þá yrði það leiðinlegasta mynd allra tíma.“

Á plötunni sjálfri eru inngreipt leyniskilaboð við lok beggja hliða, en Birgir er aldeilis ekki á þeim buxunum að ljóstra neinu upp varðandi þau. „Þau yrðu nú ekki mjög leynileg ef ég færi að kjafta því hér,“ segir hann hlæjandi. „Náðu þér í eintak, skoðuðu það vel við enda hvorrar hliðar.“ Talið berst þá að meðlimum sveitarinnar, eru þeir enn reglulega í bandi? „Við strákarnir erum enn perluvinir eftir öll þessi ár og það hefur ekkert alvarlegt komið upp á sem hefði getað eyðilagt vinskapið. Ég hef oft sagt að ef það yrði nokkurn tíma gerð

kvikmynd um Maus þá yrði það leiðinlegasta mynd allra tíma,“ segir hann og hlær. „Ekkert alvarlegt drama, ekkert of mikið rugl. Bara endalaus vinátta og metnaður. Það nennir auðvitað enginn að horfa á þannig bíómynd.“

En hvað er fram undan? „Vá, síðast var planið að hjálpa Curver að mála íbúðina sína. Hver veit hvað tekur við næst? Kannski spennandi matarboð eða bjórhittingur. Við erum alla vega duglegir við að segja nei þegar einhver biður okkur um að spila. En stundum segjum við já. Við erum ekki búnir að negla neitt niður sem stendur. Þetta samtal um „næsta skref“ er sífellt í gangi á milli okkar engu að síður. En við erum auðvitað allir fánaflega uppteknir í einkalífnu og við dagleg störf,“ segir hann. Það sé því ekkert ákveðið. „Verið bara vakandi. Fylgist með Fésbókarsíðu Maus. Við eigum það til að kasta svona hlutum fram með litlum sem engum fyrirvara.“



## Sviðslistahátíðin Safe-Fest

■ Sviðslistahátíðin **Safe-Fest** hófst í gær í Núllinu Gallerí í Bankastræti og stendur yfir til sunn dags, þann 17. nóvember. Þetta mun vera fyrsta sviðslistahátíðin sem haldin er á þessu fyrrum almenningssalerni. **Fjórið hefst klukkan 17 alla daga og er frítt inn.**

## Upplifðu Depeche Mode í Bíó Paradís



■ Hljómsveitin **Depeche Mode** spilaði fyrir um þrjár milljónir aðdáenda þegar hún túraði um heiminn og nú hafa íslenskir aðdáendur sveitarinnar tækifæri til þess að upplifa stemninguna í kringum tónleikana.

**Tónleika- / heimildamynd um túrinn verður sýnd í Bíó Paradís fimmtudaginn 21. nóvember klukkan 20. Miðar á tix.is.**

## Dungavigtarrokkveisla á Gauknum



■ Þann 29. nóvember verður sannkölluð dungavigtarrokkveisla í boði á Gauknum. Hljómsveitin **Gunned Down Horses** kemur í annað sinn alla leið frá Ísrael til að spila fyrir rokkþyrsta Íslendinga og með þeim verða hljómsveitirnar **Dr. Spock** og **Tuð**. Búast má við rokki fyrir allan peninginn, trýlling og dansballi. Miðasala er á miði.is. **Míði í forsölu kostar 2.500 krónur, en miði við hurð 3.000 krónur.**

## Ásgeir í Háskólabíói



■ Þriðja plata tónlistarmannsins **Ásgeirs** (Trausta) kemur út 7. febrúar 2020. Í kjölfarið heldur hann í tveggja mánaða tónleikaferð um Evrópu og Bandaríkin en fyrst mun hann halda stórtónleika fyrir samlandu sína í Háskólabíói laugardaginn 1. febrúar. Á nýrri plötu snýr Ásgeir aftur með íslenskt efni en öll platan verður fánafleg bæði á íslensku og ensku. **Á Íslandi kemur platan út undir nafninu Sátt en enska útgáfa plötunnar ber titilinn Bury The Moon. Miðasala fer fram tix.is**

## Múlinn með fjölbreytta og metnaðarfulla dagskrá

■ **Jazzklúbburinn Múlinn** stendur fyrir tónleikaröð á miðvikudagskvöldum á Björtuloftum í Hörpu í vetur. Alls verða 14 tónleikar í tónleikaröðinni og er dagskráin, sem þykir vera fjölbreytt og metnaðarfull, gott dæmi um þá grósku sem einkennir íslenskt jazzlíff. Múlinn er á sínu 23. starfsári en hann er samstarfsverkefni Félags íslenskra hljómlistarmanna,

FÍH, og Jazzvakningar. Klúbburinn heitir í höfuðið á **Jóni Múla Árnasyni** sem jafnframt var heiðursfélagi og verndari Múlsins. Múlinn er styrktur af Reykjavíkurborg, Tónlistarsjóðnum og

**Múlinn er á sínu 23. starfsári en hann er samstarfsverkefni Félags íslenskra hljómlistarmanna, FÍH, og Jazzvakningar.**

SUT-sjóðnum og er í samstarfi við Heimstónlistarklúbbinn og Hörpu. Tónleikar Múlsins fara fram á miðvikudagskvöldum á Björtuloftum sem er á 5. hæð Hörpu, og er almennt miðaverð 2.500 krónur en 1.500 krónur fyrir nemendur og eldri borgara. **Miðar fást í miðasölu Hörpu og á harpa.is**



Sigrún og Reykjavík Mambo Band hafa komið fram á tónleikaröðinni.

**SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS** Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

# NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg



ÚLPA  
14.990 kr



SKYRTU GRAGI  
4.990 kr



JÓLAPEYSA  
5.995 kr



TÚNIKA  
6.990 kr



PEYSUKJÖLL  
8.990 kr



PLEÐUR BUXUR  
9.990 kr

Curvy 

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

Vetur konungur er farinn að láta að sér kveða í Reykjavík. Fatnaður vegfarenda bar þess merki þegar Unnur Magna ljósmyndari kíkti á götu-tískuna.

„Svartar háar leggins, svartan blúndukjól, síða kósí peysu, stóran jakka og hælaskó.“

**Hrafnís Mariudóttir (32)**

Ljósmyndari en vinnur einnig í dagbjónustu fyrir fatlaða & er sölukona í fataverslun. Hún segir fötin sín koma héðan og þaðan. **Hælaskórnir:** „Extraloppun, Smáralind.“ **Svartar gallabuxur:** „H&M.“ **Hvít skyrtu:** „Pull&Bear.“ **Jakkí:** „Gjöf, en er frá merkinu Atmosphere í Primark.“ **Skart:** „Hringar & hálsmen úr H&M – úrið var útskriftargjöf frá litlu systur minni.“ **Verslar þú mikið í Extraloppunni?** „Já, ég elska Extraloppuna, ég held að ég sé búin að kaupa mér 15 pör af skóm þar síðan hún opnaði.“ **Kaupir þú mikið af notuðum flíkum, ferð á markaði og endurnýtir?** „Já, ég geri svoltíð af því. Mér finnst það mjög skemmtileg menning.“ **Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnunum?** „Svartar háar leggins, svartan blúndukjól, síða kósí peysu, stóran jakka og hælaskó.“ **Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Polinmæðina sem ég hef alla daga, og svo hef ég óbilandi trú á sjálfri mér.“



**Alexandra Íris (25)**  
**Peysa:** „Keypt í Icewear.“  
**Buxur:** „GAP, keyptar á Flórída.“  
**Treffill:** „Rammagerðin.“ **Skór:** „NIKE, keyptir á Flórída.“ **Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnunum?** „Góða kápu í yfirstærð eða góða of stóra peysu, þær nýtast vel við öll tækifæri.“ **Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Eins og er það kollurinn; nýleg skyndiákvörðun.“

Götutískan í Reykjavík



**Antonía Berg (24)**

„Ég kaupi nánast eingöngu notuð fót.“ **Frakkí:** „Notaður, keyptur hjá Jörmundi.“ **Kjól:** „COS, keyptur fyrir löngu.“ **Buxur:** „Þægilegar jógaleggings; ég man ekkert hvaðan þær eru.“ **Skór:** „Vagabond.“ **Sóglæraugu:** „Úr Tiger, held ég. Þau voru gjöf þegar ég, Sunna Axels og Brynja Kristins opnuðum Flæði, nýja galleríð á Hverfisgötu 3.“ **Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnunum?** „Góða kápu.“ **Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Drifkraftinn.“

**Steinunn Ólína (23)**

„Ég kaupi mjög mikið notað. Mér finnst það mjög kósí og langskemmtilegast að versla svoleiðis. Maður þarf ekki að sækja einhverja sérstaka verslun því það er svo mikið samansafn af alls konar á nytjamörkuðum og þá sér maður betur hvað það er sem heillar mann.“ **Jakkí:** „Notaður, sennilega keyptur í Hertex.“ **Rauð peysa:** „Keypt í nytjamarcaði Hertex við Vínlandsleið.“ **Ullsarmfestingur:** „United Colors of Benetton á Spáni.“ **Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnunum?** „Góðan frakka eða kápu því það klárar oft lúkkið, sérstaklega á Íslandi. En finnr síðkjólar eru líka nauðsynlegir.“ **Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Ég kann að meta það að hafa lært að vera þolinmóð og sýna tillit gagnvart mér sjálfri og öðrum því hlutirnir bara taka sinn tíma.“



**Katrín Björk Proppé-Bailey (31)**

Skrifa greinar fyrir netsíður. **Gulur kjóll:** „H&M í Skotlandi.“ **Sokkabuxur:** „H&M. Skór: „Dr. Martens-veganskór.“ **Eyrmalokkar:** „Medina Glass, handmade, gjöf frá vinum sem búa í Vancouver í Kanada, og ég fékk bara rétt áðan.“ **Kaupir þú mikið af notuðum flíkum?** „Já, ég reyni það, fer á fatamarkaði og nýti mér Trendnet-markaðina og versla oft í Extraloppunni.“ **Hvað finnst þér nauðsynlegt að eiga í fataskápnunum?** „Fallegan kjól og flotta, góða skó.“ **Hvað ertu ánægðust með í eigin fari?** „Að ég er jákvæð og með gott skopskyn.“





hjá  
**Hrafnhildi**

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



Séð og Heyrt

FRÆGA FÓLKID

Heyrst hefur

... að **Katrína Mogensen**, söngkona í Mammút, eigi von á barni. Í byrjun nóvember lofaði sveitin aðdáendum sínum nýju líffræðilegu og tónlistarlegu efni á Iceland Airwaves. Og ljóst er að Katrína er ekki kona einsömul.



... að **Unnar Þór Sæmundsson**, fyrrum gjaldkeri Pírata, og **Agnes Ýr Ingadóttir** hafi eignast son nýlega. „Lítil Pírati kominn í heiminn, sterkur og heilbrigður. Móður heilsast vel enda gerð úr stáli þessi kona,“ segir Unnar Þór.



... að **Margrét Bjarnadóttir** kokkanemi og **Ísak Ernir Kristinsson** viðskiptafræðinemi eigi von á sínu fyrsta barni. Von er á frumburðinum um miðjan apríl. Margrét er dóttir hjónanna Þóru Margrétar Baldvinsdóttur innanhúsráðgjafa og Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra.



... að **Vera Illugadóttir** og **Eggert Ólafur Jóhannsson** feldskerir séu að stínga saman nefjum. Samkvæmt heimildum Séð og Heyrt er þeim afar vel til vana en ekki er vitað hvort örvar Amors hafi hitt þau í hjartastað eða ekki.



... að **Eurovision-stjórnurnar Svala Björgvins** og **Fríðrik Ómar Hjörleifsson** hafi lagt saman krafta sína. Útkoman er jólaglagið **Annriki**, sem kemur út í desember og á vel við annriki þess tíma. Fríðrik semur lag og Bjarki Ómarsson framleiðir.



... að **Margrét Íris Baldursdóttir** og **Magnús Ármann fjárfestir** og einn eigenda Fjárfestingafélagsins Stoðir hafi skellt sér út úr bænum síðastliðna helgi alla leið til Grindavíkur og gift sig. Ljósmyndarinn Silla Páls tók myndir af hjónakornunum og fjölskyldunni við glæsihótelid Retreat. Þaríð hefur verið saman í allnokkur ár og voru börn þeirra að sjálfsögðu viðstödd athöfnina.



VERÐLAUNA LEIKUR

HVER MÆLTI ÞESSI FLEYGU ORÐ?



Í síðustu viku brugðum við á leik og spurðum hvaða söngkona væri á myndinni, barnung. Réttu svarið er **Jóhanna Guðrún Jónsdóttir**. **Guðlaug Elísa Kristinsdóttir** var dregin úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær hún eintak af jólablaði Gestgjafans.

Núna spyrjum við: **Hvaða karlmaður mælti þessi fleugu orð þegar hann sat fyrir svörum í Spurt og svarað: „Þeir dauðu mega hvíla sig en ég er til í að hitta Tarantino.“**

Vísbandingu verður að finna á mannlíf.is.

Sendið svarið á [ragna@birtingur.is](mailto:ragna@birtingur.is) eða í bréfpósti til: **Birtingur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík**, fyrir fimmtudaginn 21. nóvember. Heppinn vinningshafi fær eintak af jólablaði Húsa og hífýla.

VINSÆLASTAR Á VEFNUM

Instagram er vinsæll samfélagsmiðill og eru fjölmargir Íslendingar með tugi þúsunda fylgjenda þar, sumir hundruð þúsunda.

Instagram tilkynnti nýlega breytingar á miðlinum og munu notendur hans í Bandaríkjunum brátt ekki geta séð hversu mörg „like“ aðrir notendur fá við færslum sínum. Markmiðið er að fá fólk ofan af því að „keppast um fjölda viðbragða við myndum sínum,“ að sögn Adam Mosseri, forstjóra fyrirtækisins. Breytingar hafa ekki átt sér stað á miðlinum á Íslandi, enn sem komið er. Því er lag að skoða hvaða Íslendingar eru vinsælastir á Instagram og hér eru konurnar.

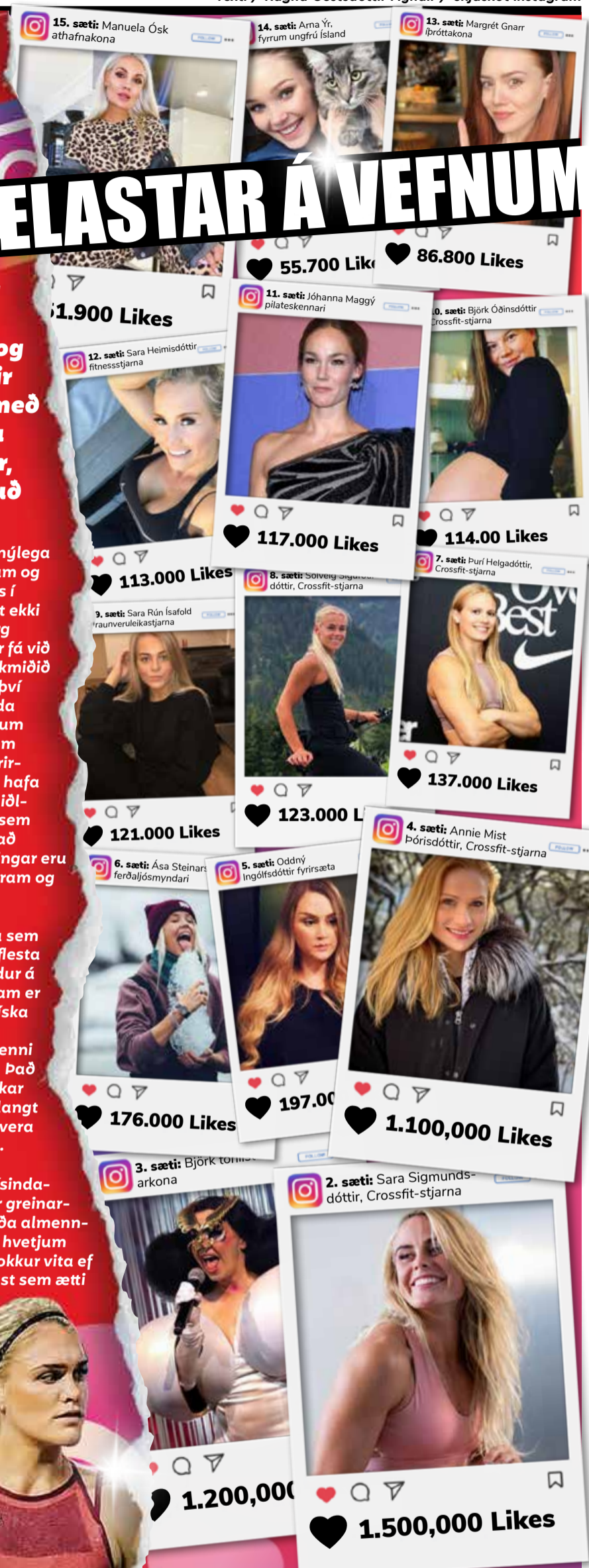


Sú kona sem er með flesta fylgjendur á Instagram er bandaríska söng- og leikkonan **Selena Gomez**, en henni fylgja 180 milljónir. Það er því ljóst að Íslenskar stóllur hennar eiga langt í land, þrátt fyrir að vera vinsælar hér á Fróni.

Úttektin er ekki hávísindaleg og ekki er gerður greinarmunur á keyptum eða almennum fylgjendum. Við hvetjum lesendur til að láta okkur vita ef einhver hefur gleymst sem ætti heima á listanum.



**KATRÍN TANJA, Crossfit-stjarna 1,6 milljónir Likes**



- 15. sæti: Manuela Ósk athafnakona – 51.900
- 14. sæti: Arna Ýr, fyrrum ungfrú Ísland – 55.700
- 13. sæti: Margrét Gnarr íþróttakona – 86.800
- 12. sæti: Sara Heimisdóttir fitnessstjarna – 113 þúsund
- 11. sæti: Jóhanna Maggý pilateskennari – 117 þúsund
- 10. sæti: Björk Óðinsdóttir, Crossfit-stjarna – 114 þúsund
- 9. sæti: Sara Rún Ísafold raunveruleikastjarna – 121 þúsund
- 8. sæti: Sólveig Sigurðardóttir, Crossfit-stjarna – 123 þúsund
- 7. sæti: Þurí Helgadóttir, Crossfit-stjarna – 137 þúsund
- 6. sæti: Ása Steinars ferðaljósmyndari – 176 þúsund
- 5. sæti: Oddný Ingólfssdóttir fyrirsæta – 197 þúsund
- 4. sæti: Annie Mist Þórisdóttir, Crossfit-stjarna – 1,1 milljónir
- 3. sæti: Björk tónlistarkona – 1, 2 milljónir
- 2. sæti: Sara Sigmundsdóttir, Crossfit-stjarna – 1,5 milljónir
- 1. sæti: Katrín Tanja Davíðsdóttir, Crossfit-stjarna – 1,6 milljónir

# BORÐSTOFUDAGAR

20%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
BORÐSTOFU-  
SETTUM



habitat  SÍÐAN 1944

 **TEKK**  
COMPANY

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



## Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello  
PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍBUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 5 15 5500 | 41. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 15. NÓVEMBER 2019 **mannlíf.is** Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Jóhönnu Sveinsdóttur

## Handan bíbsins

Það er föstudagur, klukkan er fjögur. Ég er mætt ásamt samborgurum mínum í stórmarkaðinn. Það ríkir kurteisi við innganginn, fyrst þú, svo ég. Inn hér, út þarna. Það heyrir svjóss í renni-hurðinni og leiðin er greið.

Ég næ í innkaupakerru úr þráðbeinni runu á skilgreindu svæði þar sem allar þjónandi innkaupakerrur bíða eftir að uppfylla örlög sín. Ég þræði langa ganga með háum hillum af þéttroðuðum niðursuðudósum, litaflokkuðu margs konar sjampói og númerastöfl-uðum bleijupökkum. Allt er á sínum stað, skipulega og nákvæmlega. Ekki róta, ekki stoppa á miðjum gangi, taktu fremst, fylgdu reglunum. Ég fylli kerruna og fer í kassaröðina. Þar bíða allir þrúðir og stilltir. Dauft bíbb ómar frá vörus-kannanum í fjarska. Það vottar fyrir ókyrrð. Röðin mjakast. Bíbb. Spennan magnast. Bíbb, bíbb. Maðurinn á undan mér tæmir úr sinni kerru á færíbandið. Hann teygir sig í „Næsti“ skiltið. Ég dreg andann. Bless skipulag, bless siðareglur. Skiltið lendir á færíbandinu. Halló anarkía. It's go time!

Ég fleygi mér á kerruna og hamstola hendi ég vörum á færíbandið, bíbb, verð að halda í við kassapiltinn, bíbb, efri vörin svítnar, bíbb, kívín skróla eftir bandinu. Ég góla eftir poka, bíbb, pokinn kemur fljúgandi, hvert fór hann, bíbb, kassapilturinn æpir tölur, ég borga, verð að muna pinnið, ekki teyfa ferlið, bíbb, bíbb, vörur frá næsta manni streyma nú í gegn, bíbb, bíbb, bíbb, ég er komin á pokasvæðið, handan bíbsins, þar sem ekkert ríkir nema glundroði og ringulreið. Hver á þessi dömubindi? Er þetta lýsið mitt? Keypti ég þessa peru? Er ég að gleyma veskinu?

Ég hendi af handahófi í pokana og með organdi ofurkröftum, einurð og elju brýst ég í gegnum haf yfirgefna innkaupakerra sem loka leiðinni að útganginum. Ég skal ná út, ég skal ná heim til barnanna minna, ég skal komast í helgarfrí og poppa, eða borða harðfisk, bara svona allt eftir því hvað lendir í pokanum, því þannig er það handan bíbsins, að mitt verður þitt og þitt mitt.

Góða helgi.



## GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# SOFÐU VEL

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki til
- ★ Tvíhert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

BODYPRINT Reverie

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-  
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-

nettó

## UNDIRBÚÐU JÓLIN Í NETTÓ!

Hangi-gris  
úr reyktum  
grisahnakka  
Kjötsel

1.679 KR/KG  
ÁÐUR: 2.798 KR/KG

-40%

Hálfur  
lambhryggur  
Kjötborð

2.099 KR/KG  
ÁÐUR: 2.799 KR/KG

Bláber  
125 gr

225 KR/PG  
ÁÐUR: 449 KR/PG

Tilboðin gilda 14. - 17. nóvember



SÆNGUR - Made by Brinkhaus - Mikið úrval



RÚMFÖT - 100 tegundir



RÚMTEPPASETT - Mikið úrval



SÓFAR - Mikið úrval



HVÍLDARSTÓLAR - Mikið úrval



Frábær nýjung  
KÆLIKODINN

## KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

vefverslun  
svefnogheilsa.is

12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa  
★★★★★

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

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